



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**ESCUELA DE POSGRADO
PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN
PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

**Afrontamiento del estrés para el Clima social familiar en
estudiantes de la Institución Educativa Sagrado Corazón de
Jesús – Chota**

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

Maestra en Psicología Educativa

AUTORA:

Rojas Castro, Yasari Yarumi (ORCID: 0000-0001-9740-0585)

ASESORA:

Dra. Briceño Hernández, Roxita Nohely (ORCID: 0000-0002-0837-5697)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Atención Integral del infante, niño y adolescente

CHICLAYO – PERÚ

2021

Dedicatoria

Dedico este trabajo a Dios por haberme permitido y guiado para poder llegar a este punto de mi vida.

Así mismo a mis padres Carlos y Elva, mis hermanos Pierre y Alexis, Por haberme apoyado y ser mis motivos para seguir creciendo profesionalmente, por su cariño incondicional.

A mis tres abuelos, que tengo junto a mí por su cariño y siempre desearme lo mejor. Pero sobre todo quiero dedicar este esfuerzo a mi papá Ely que sé que desde donde este siempre va a cuidar de mí y va a estar orgulloso de cada paso que esté dispuesta a dar, por su amor incondicional y cada una de sus enseñanzas.

Agradecimiento

Agradezco a Dios por haberme guiado en cada una de mis metas trazadas, así mismo a mi padre y a mi madre por apoyarme incondicionalmente, alentándome en cada momento para no rendirme ante las adversidades. A mis hermanos por estar conmigo siempre y ser mi aliento. A mi docente y también de una manera especial a una persona que a pesar de la distancia me acompañó y apoyo durante todo el proceso demostrando su afecto hacia mí de una manera incondicional

Índice de contenidos

Carátula.....	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Resumen	v
Abstract	vi
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO TEÓRICO.....	4
III. METODOLOGÍA.....	13
3.1. Tipo y diseño de investigación	13
3.2. Variables y Operacionalización.....	14
3.3. Población, muestra y muestreo.....	15
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos:.....	16
3.5. Procedimientos.	17
3.6. Método de análisis de datos.....	18
3.7. Aspectos éticos.....	18
IV. RESULTADOS.....	19
V. DISCUSIÓN	23
VI. CONCLUSIONES.....	29
VII. RECOMENDACIONES.....	30
VIII. PROPUESTA.....	31
REFERENCIAS	36
ANEXOS	41

Resumen

La presente investigación descriptiva – propositiva, no experimental y de enfoque cuantitativo, tuvo como objetivo principal proponer un programa del afrontamiento del estrés para el clima social familiar en estudiantes pertenecientes a la institución educativa Sagrado Corazón de Jesús – Chota, en una muestra conformada por 109 estudiantes de 4to año pertenecientes a dicha institución, a quienes se aplicó la Escala de clima social familiar (FES), evidenciando que la variable clima social familiar obtuvo el mayor porcentaje en un nivel regular, lo que indica que los estudiantes poseen una interacción fluida de manera frecuente con su familia, concluyendo además que se logró diseñar y aportar un programa para el afrontamiento al estrés en los estudiantes, propuesta que ha sido validada satisfactoriamente por tres expertos en la materia, por contar con estrategias óptimas de acuerdo a los objetivos planteados.

Palabras claves: Clima social familiar, estrategias de afrontamiento, estrés.

Abstract

The main objective of this descriptive-propositional, non-experimental and quantitative approach research was to propose a stress coping program for the family social climate in students belonging to the Sagrado Corazón de Jesús - Chota educational institution, in a sample made up of 109 4th-year students belonging to said institution, to whom the Family Social Climate Scale (FES) was applied, showing that the family social climate variable obtained the highest percentage at a regular level, which indicates that students have a fluid interaction of frequently with his family, also concluding that it was possible to design and provide a program for coping with stress in students, a proposal that has been satisfactorily validated by three experts in the field, for having optimal strategies according to the objectives set.

Keywords: Family social climate, coping strategies, stress

I. Introducción

Las etapas de la vida por las que cada persona pasa trae consigo una serie de cambios, sin embargo, la adolescencia es en la cual se van manifestando una serie de cambios tanto físicos como emocionales. Sin embargo que es lo que sucede cuando no se tiene un adecuado soporte familiar para poder realizar un acompañamiento correcto a este proceso, o mejor aún que es lo que sucede cuando en nuestro país se viene desarrollando una crisis sanitaria producida por un virus que se encuentra asechando de manera mundial a mediados del 2019 (Covid-19). Afectando a miles de personas produciéndoles estrés al ver diariamente las noticias en donde enfocan a la cantidad de fallecidos y la baja economía no solo en nuestra localidad sino también en diferentes partes del mundo.

Según la ONU (2020) refiere que desde principios de la pandemia y realizando una comparativa a las cifras del año pasado, la cantidad de llamadas telefónicas recibidas en las líneas de ayuda en los países de Líbano y Malasia se han duplicado, en el caso de Australia y China se triplicaron, así mismo el número de búsquedas en Google aumentaron las consultas buscando apoyo para casos de violencia domestica referentes al último lustro. Sumándole a ello según la INEI (2015) en nuestro país el 81,0% de los adolescentes se han visto inmersos en situaciones de agresión en el rol de víctimas. Así mismo en el CENSO realizado en el 2017 se dio a conocer que el 35% de las familias en nuestro país, están encabezadas por una mujer, es decir están conformados de manera monoparentales. Por ultimo un dato recién brindado por el Ministerio de la Mujer (2020) señaló que un menor es abusado y violentado cada dos horas. Estos datos recopilados son alarmantes, puesto que influyen en el crecimiento y adecuada formación de nuestros adolescentes. Agregado a ello, la educación también se ha visto afectada debido a que por motivos de seguridad de los estudiantes y los docentes, vienen desarrollando las clases de manera virtual, restringiendo estrictamente la interacción física entre docente y estudiante.

(Aguirre 2008; citado en Pezua 2012, p.31) indica que el núcleo familiar es el soporte principal en el proceso de formativo de personas para su desempeño social, el cual tiene un papel relevante en el ser humano como parte de la sociedad, fortaleciendo el aspecto moral, cognitivo a cada uno de sus integrantes, por

contraparte, tiene la posibilidad de ser el desencadenante de dificultades a futuro, tales como la poca adaptación en la escuela y actitudes desadaptativas. Fernández (2007), Refiere a cerca del estrés habitual es un indicador muy eficaz, puesto que puede llegar a afectar de manera considerable el desarrollo y la parte cognitiva en los inicios de las etapas de la vida humana. Periodos en los que está comprobado que existen elevaciones del estrés. Repercutiendo en la adaptación social y emocional. Por otro lado Alfredo y Arteaga (2005) mencionan que en las primeras etapas del desarrollo experimentan estrés de manera diaria al igual que los adultos, al sentir un contexto difícil. Por ello refieren que en las primeras etapas son donde se originan predomios físicos y conductuales.

En la provincia de Chota, específicamente en la I.E. "Sagrado Corazón de Jesús", se ha podido evidenciar diferentes realidades entre las familias de los adolescentes, en las que en su mayoría aún persisten costumbres propias de la ciudad, viéndose por ejemplo que el padre sale a trabajar y la madre se queda en casa realizando los quehaceres y educando a los hijos, sin embargo también existen estudiantes con ausencia de alguno de sus progenitores y en otros casos viviendo solos en la ciudad mientras sus padres trabajan en el campo, siendo esta una característica en la cual afecta mucho a los estudiantes, debido a que carecen de un soporte familiar adecuado. Otra de las características que se pueden observar es que aún prevalece el machismo, uno de los problemas típicos de nuestra sociedad, la cual desencadena consigo los diferentes problemas psicosociales entre ellos la violencia que es uno de los factores por la cual muchas de las familias terminan separándose y los adolescentes ante esta serie de sucesos sacan a relucir actitudes de resiliencia para poder adaptarse y ver de esta situación un oportunidad para salir adelante. A raíz de la cuarentena que se dictó desde la quincena de marzo muchos de nuestros estudiantes se encuentran las 24 horas en sus casas, evidenciando el clima familiar en sus hogares, muchas veces no siendo esta beneficiadora, enfrentándose con el confinamiento y sus responsabilidades como estudiantes y como hijos. Frente a estas dificultades que vienen atravesando las diferentes familias, es de suma relevancia promover en los adolescentes actitudes que colaboren con el desarrollo, sin importar las adversidades.

Posteriormente, teniendo en cuenta el grado de alcance que poseen las variables de estudio, fue planteada la interrogante siguiente: ¿Cuál será la estructura de la propuesta del programa de afrontamiento del estrés para el clima social familiar en estudiantes de la institución educativa Sagrado Corazón de Jesús – Chota?, Interrogante clave para definir el fin de esta investigación.

La presente investigación brinda un aporte científico porque a partir de lo ya existente, buscó generar reflexión sobre el afrontamiento del estrés de los adolescentes dentro del clima social familiar y realizar un análisis sobre como una propuesta de un programa mejora los niveles de las variables trabajadas. Del mismo modo simboliza una contribución en la parte teórica que podrá ser útil para próximas investigaciones, puesto que al no existir investigaciones con esta problemática en la localidad, será de ayuda para sumarle importancia a esta propuesta que podrá ser desarrollada con los adolescentes de esta ciudad teniendo en cuenta el importe que posee el afrontamiento del estrés ante algún hecho de una dificultad que logre ocurrir dentro del clima social familiar.

En referencia este trabajo busco concebir la ambigüedad del adolescente y su cabida de afrontar dentro el clima social familiar, posteriormente a ello el sujeto sea capaz de lograr sus objetivos derribando cada obstáculo que puedan surgir.

El objetivo general tiene como finalidad proponer un programa del afrontamiento del estrés para el clima social familiar en estudiantes pertenecientes a la institución educativa Sagrado Corazón de Jesús – Chota. Donde se va a identificar la eficacia de esta propuesta de un programa, pese a ello la relevancia es identificar los objetivos específicos, en donde se da a conocer las características del trabajo de investigación, las cuales radican en conocer el nivel de clima social familiar en estudiantes de la institución educativa Sagrado Corazón de Jesús- Chota. Por consiguiente se va a diseñar un programa del afrontamiento del estrés para el clima social familiar en estudiantes de la institución educativa Sagrado Corazón de Jesús – Chota. Para luego Validar un programa de afrontamiento del estrés para el clima social familiar en estudiantes de la institución educativa Sagrado Corazón de Jesús – Chota. Lo cual nos va a permitir presentar una propuesta calificada correctamente ante expertos garantizando un trabajo de calidad.

II. Marco teórico

Habiendo contado con estudios de investigaciones anteriores a cerca de las variables del estudio en el contorno internacional Astudillo (2018) en su investigación cuantitativa no experimental, descriptiva y correlacional, cuyo objetivo fue conocer la relación entre clima social familiar y el rendimiento académico en estudiantes de la unidad educativa Republica de Alemania, Naranjal, Guayas, Ecuador, teniendo como población a 51 estudiantes, 23 varones y 28 mujeres. Utilizó como instrumentos el cuestionario de clima social familiar y la lista de cotejo de rendimiento académico. Obteniendo como resultados que el 24% tienen un clima social familiar de tipo regular y el 22% poseen un clima social familiar malo. Así mismo el 71% de los evaluados tienen un rendimiento académico alto y el 10 % posee un mal rendimiento académico. Por lo tanto el clima social familiar no influye en el rendimiento académico.

Según Espinoza, Guamán & Sigúeña (2018) Realizo una investigación de enfoque cuantitativo y de tipo no experimental, descriptivo, cuyo objetivo fue relacionar los perfiles de estilos de afrontamiento y las variables de sexo en las etapas del ciclo de los adolescentes de las instituciones particulares y nacionales de la zona urbana de Cuenca. La muestra estuvo conformada por 1001 estudiantes. Se utilizó la ficha de datos sociodemográfica y la escala de afrontamiento dirigido a adolescentes. Obtuvo como resultados el uso de cuatro estrategias básicas y dos de estilo de afrontamiento, concluyendo que tienen predominancia las encaminadas a la resolución de conflictos.

Así mismo según Hernández (2015) Realizó una investigación cuyo objetivo fue identificar cuál era la relación entre clima social familiar y el rendimiento académico en estudiantes de un colegio adventista de la ciudad de Bucaramanga, Colombia, de tipo no experimental, descriptiva, correlacional. Aplicó el cuestionario de test de Moos y una prueba estandarizada para medir el rendimiento académico. Llegando a la conclusión que el clima social familiar no es predictor significativo del rendimiento académico. Morales y Moysén (2015), en su investigación realizada en México, cuyo fin fue detallar las estrategias de afrontamiento que utilizan los adolescentes, haciendo comparaciones por la edad y el género. Utilizando como población 724 adolescentes, 413 mujeres y 311 hombres entre las edades de 14 y

17 años. Como instrumentos utilizó la escala de afrontamiento del estrés (ACS). Obteniendo como resultado que el esforzarse y tener éxito, buscar distractores. Los de género femenino utilizan estrategias para la resolución de problemas, mientras los de género masculino tienden a evadir y ser más reservados ante los hechos.

Los estudios nacionales Chuquizuta (2016) Realizó una investigación que tuvo como objetivo realizar una propuesta de un programa de corte sistémico con la finalidad de obtener un mejor clima social familiar en los integrantes de las instituciones educativas de Luya – Amazonas. Fue de tipo descriptiva – Propositiva. Su población estuvo conformada por 1664 familias, tomando una muestra de 320 familias, haciendo uso de la escala de Moos y Trickett. Teniendo como resultados que el 7,5 % de los evaluados tienen un nivel bajo, 62,5% un nivel medio y el 30,0% un nivel alto. Llegando a la conclusión que el modelo de enfoque sistémico mejora el clima social familiar de la población.

Para Huamani (2016), Elaboró una investigación de tipo descriptivo correlacional, cuyo propósito fue conocer la relación que existe entre clima social familiar y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de la institución educativa San Francisco de Asís. La muestra utilizada fue de 97 estudiantes. Así mismo empleo la escala de clima social familiar de Moos (FES) y el cuestionario de modos de afrontamiento al estrés de Carver y colaboradores (COPE). Dando como resultados que hay una relación significativa entre las dos variables de estudio. Las dimensiones de relación familiar, desarrollo y estabilidad. Concluyendo que el clima social familiar tiene una influencia en la aplicación de estrategias de afrontamiento ante diversas situaciones.

Para García (2017), En su investigación cuyo fin fue identificar la asociación entre clima social familiar y estilos de afrontamiento del estrés en estudiantes de las instituciones educativas de Lima Metropolitana que han sido víctimas de violencia, teniendo a un total de 287 participantes. El estudio fue básico, no experimental de alcance explicativo. Se utilizó la escala de afrontamiento del estrés y de estilos de afrontamientos, obteniendo como resultados una relación significativa entre las dos variables de estudio. Concluyendo así que las personas que poseen un adecuado clima social familiar tienden a tener un afrontamiento del estrés centrado al problema, a diferencia de los que presentan un inadecuado clima

social familiar, ellos suelen tener un afrontamiento al estrés enfocado a evadir los problemas.

Tenemos también a Garcilazo (2019) realizó un estudio con la finalidad de identificar el vínculo entre clima social familiar y autoestima en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Ucayali, para lo cual optó por un diseño no experimental, de alcance correlacional, utilizando un muestreo de tipo probabilístico quedando con un total de 148 participantes de ambos géneros de 12 a 15 años, con quienes se trabajó el instrumento de Moss para Clima social familiar, y la escala de Coopersmith para Autoestima, encontrando un 80.4% de adolescentes con clima social familiar promedio, en esta misma categoría también un 46.6% en la dimensión relaciones y un 73.6% en la dimensión estabilidad, sin embargo, un 43.9% se ubicó en la categoría mala en la dimensión desarrollo.

Encontramos también a Chávez (2019), en su investigación de tipo correlacional, intentó determinar de qué manera el clima social familiar se asocia con rendimiento escolar en adolescentes de quinto grado de primaria de una institución educativa de Lima, siendo una investigación cuantitativa, no experimental y de corte transversal, que contó con 98 estudiantes como población y 79 como muestra, con quienes se trabajó la escala de clima social familiar y las actas de evaluación de los alumnos durante el año escolar 2017, obteniendo como resultados que el 51.90% se encuentra en nivel alto de clima social familiar, de igual forma en lo que respecta a la dimensión de relaciones el 50.63%, en desarrollo un 48.10% y en estabilidad un 51.9% se encuentran en el nivel alto.

De igual forma, Egoavil (2018), desarrolló un estudio con la finalidad de encontrar la relación entre clima social familiar y resiliencia, comparando por género, edad cronológica, nivel de estudio y tipo de familia; aplicando la escala de Moss para clima social familiar (1993) y la escala de Prado y del Águila (2003) para resiliencia en 190 estudiantes de ambos géneros; para lo cual se contó con un estudio de tipo descriptivo comparativo y correlacional. Concluyendo, que solamente el 0.5% percibe un bajo clima social familiar; mientras que un 76.8% tienen una percepción moderada y el 22.6% perciben un buen clima familiar; además un 74.2% se encuentra en el nivel moderado respecto a la dimensión relaciones y un 63.7% en

el mismo nivel para la dimensión desarrollo; mientras que un 37.4% refleja nivel alto en la dimensión estabilidad.

Así mismo según Valdez (2018) En su trabajo de investigación de diseño correlacional con muestra no probabilística, cuyo objetivo fue conocer la relación entre el afrontamiento del estrés con buena y mala percepción del clima social familiar en adolescentes pertenecientes a una institución educativa estatal de la ciudad de Lima sur. Utilizando la escala de clima social familiar (FES) y la escala de afrontamiento (ACS). Concluyendo que los adolescentes que poseen bajo clima social familiar tienden a evadir el problema y autoinculparse, caso contrario con los que poseen buen clima social familiar, puesto que ellos suelen buscar apoyo entre sus familiares, así como tener actitudes positivas.

Luego Carranza y Calero (2019) realizaron una investigación de tipo no experimental y de diseño correlacional, cuyo objetivo fue conocer si existe o no relación entre clima social familiar y los tipos de afrontamiento dirigido a los adolescentes pertenecientes a una institución educativa del distrito Villa el Salvador. La muestra estuvo conformada por 113 alumnos del 5to de secundaria. Se utilizó el cuestionario del clima social familiar (FES) y modos de afrontamiento al estrés (COPE). Concluyendo que no hay relación entre las dos variables de estudio.

Para González y Lindo (2017) Realizaron una investigación descriptiva, no experimental, cuyo fin fue conocer el clima social familiar de los estudiantes de una institución educativa en la ciudad de Huancayo. La muestra de este estudio se conformó por 118 adolescentes, utilizando la escala de clima social familiar de Moos (FES). Encontrando como hallazgo principal que el 58.7% de la población evaluada poseen un inadecuado clima social familiar mostrando dependencia al solucionar conflictos y el bajo nivel de interés al compartir actividades con los suyos, así como también en la toma de decisiones.

A nivel local según Chuquilin (2015). Realizó una investigación descriptiva correlacional, cuyo objetivo principal fue conocer la relación entre clima social familiar y rendimiento académico en los estudiantes de una institución educativa de la provincia de San Miguel – Cajamarca. Utilizando como muestra a 20 estudiantes

de dicha institución, empleando la escala de clima social familiar (FES), determinando que existe una asociación estadísticamente significativa entre las dos variables de estudio. Concluyendo que los estudiantes que poseen un adecuado clima social familiar son los de buen rendimiento académico, caso contrario con los que poseen un inadecuado clima social familiar. Es decir, la familia tiene una gran influencia en el desempeño intelectual de los estudiantes.

Ramírez (2017) llevó a cabo un estudio de tipo no experimental, correlacional, cuyo fin fue conocer la relación entre clima social familiar y habilidades sociales en los estudiantes pertenecientes al nivel primario de una institución educativa en la ciudad de Cajamarca, trabajando con 75 estudiantes, en ellos se aplicó las pruebas adaptadas de clima social familiar y habilidades de interacción social. Obteniendo como resultados que si existe relación significativa entre las dos variables de estudio. Dando a conocer que las dimensiones más utilizadas con respecto a clima social familiar fueron relación y desarrollo, así mismo con respecto a la variable habilidades sociales las dimensiones más utilizadas fueron la interacción social. Es decir que, al tener un buen clima social familiar, este refuerza de manera positiva las habilidades sociales. Continuando con Lico y Rodríguez (2020) En su investigación correlacional de tipo no experimental, cuyo objetivo fue conocer la relación entre clima social familiar y autoestima en estudiantes de una institución educativa de un distrito de la ciudad de Cajamarca. Tomó como muestra 195 adolescentes entre las edades de 12 a 18 años. Usando la escala de clima social familiar y la escala de autoestima, concluyendo que no existe una relación entre ambas variables.

Por ultimo según Cuenca (2019) realizo su investigación con un diseño correlacional simple, en el cual se trabajó en base al objetivo principal consistiendo este en ver el nivel de relación entre satisfacción familiar y afrontamiento del estrés en alumnos de una universidad de Cajamarca. La muestra estuvo conformada por 207 estudiantes, empleando en ellos la escala de satisfacción familiar (ESFA) y la escala de afrontamiento del estrés (COPE 60). Obteniendo como resultados y concluyendo que las dimensiones de afrontamiento del estrés se relacionan entre sí como la búsqueda de apoyo social y afrontamiento religioso, sin embargo en la

variable de satisfacción familiar se obtuvo que no existe relación entre consumo de sustancias y desentendimiento conductual.

Siguiendo con las teorías, La Teoría transaccional de Lazarus y Folkman nos habla que el afrontamiento es la contestación a nivel de conducta, cognición y de las reacciones a los sucesos que sobrepasan el nivel de autocontrol del individuo. Estos sucesos pueden ser vistos como estimulantes positivos o de lo contrario como atentados. Según (Folkman y Lazarus, 1995 citado en Puente, 2011); Refieren que según a la función en la que se oriente el afrontamiento se puede dar de dos tipos. El primero es el Afrontamiento dirigido al problema, el cual busca controlar o modificar el problema, es decir están direccionadas a la transformación del entorno, con el propósito de disminuir o descartar a cualquier estímulo que esté generando estrés. Se asemeja mucho a la resolución del problema, sin embargo no solo consiste en las estrategias al ambiente sino que agrupa métodos que llaman a la reflexión al individuo. Existen dos grupos de estrategias direccionadas al problema: El primero va dirigida a cambiar las tensiones del entorno, obstáculos, recursos, procedimientos, etc. Y el segundo va direccionado a apoyar a la persona a controlar o dar respuesta al problema, incluyendo la adquisición de nuevos estilos para mejorar la conducta o el adquirir nuevos conocimientos. El afrontamiento dirigido a la emoción va a tratar de controlar la reacción sensitiva creada por el agente estresor, el cual suele aparecer cuando no existe posibilidad de cambiar el entorno. Son aquellos métodos utilizados para bajar el nivel de incomodidad emocional, incluyendo las pautas de evitar, disminuir y la selección al prestar atención al problema y la aceptación a la responsabilidad. Ambos tipos de afrontamiento dirigidos a la problemática son controladas cuando en un ambiente problemático existe un cambio, mientras las que van dirigidas a la emoción no existe la posibilidad de cambiar un conflicto. Sandin y Chorot (2003) determinan siete factores de Afrontamiento del estrés los cuales se va a tener en cuenta para esta investigación: Focalizado en la solución del problema: la cual consiste en buscar métodos cognitivos y conductuales dirigidos a los hechos estresantes modificando el entorno que lo origina (analizar cautelosamente las pautas a seguir para enfrentar al problema). Continuando con la Auto focalización negativa: Hace referencia a los métodos basados de culparse a sí mismo y autocriticarse por los sucesos estresantes o su control inadecuado (“Creo no poder hacerlo”).

Reevaluación positiva: Hace referencia a las tácticas cognoscitivas que ayudan a redefinir el ámbito del escenario conflictivo. (“lograre quedarme con la enseñanza de lo que me ha ocurrido”). Expresión emocional abierta: Métodos orientados a la expresión de las emociones producto del estrés por diversos factores. (“aligere mi mal humor con los demás”). Evitación: Tácticas como el evadir y ausentar los pensamientos, así como también con los hechos estresantes. (“al escuchar que hablan del problema, cambio de tema de conversación”). La búsqueda de apoyo social: Hace referencia a la acción de acudir con los demás para revertir el episodio, encontrando en ello una satisfacción de mejora (“hable con mi familia para que me consolaran cuando me sentía angustiada”). Religión: Se refiere a buscar refugio en un lugar caracterizado por la búsqueda de albergue religioso para así sentir una experiencia de protección. (“fui a la iglesia a pedir que se solucione el problema”).

Lazarus (2000) Menciona que el afrontamiento que posee el ser humano es ambiguo, debido a que este dependerá del ambiente o estado por el que esté pasando un individuo al afrontar, por lo que se puede interpretar de diferentes maneras dependiendo de la persona, es decir mientras unos estén en estado de alerta, otros pueden evadir los hechos, así como también pueden afrontar la situación mediante la búsqueda de soluciones o simplemente resignarse. Así mismo uno de los significados del afrontamiento que ha obtenido en los últimos tiempos está vinculado con la definición del proceso del estrés según Lazarus y Folkman (1986). Basándose en la anterior conceptualización definen el afrontamiento como el esfuerzo cognoscitivo direccionado a controlar las diferentes situaciones que son consideradas como excesos que pueden desequilibrar la tranquilidad de una persona. Por lo tanto en esta definición del afrontamiento que nos refiere Lazarus se concluye que la persona va hacer uso de diferentes métodos para controlar el estrés, las cuales pueden ser adaptativas o no adaptativas.

La teoría de clima social familiar planteado por Moss (1974) nos señala que el entorno es un indicador influyente en la dicha del individuo, en el cual indica una gran importancia para el desenvolvimiento y progreso del ser humano. Así mismo refiere la importancia del ambiente para la conducta del individuo, así como la actitud, emociones y bienestar general. Por otro lado indica que el clima familiar se va a definir a corde a la interacción que adopte con la familia, es decir la forma en

como interactúe con su familia, va a influenciar y aportar en su crecimiento personal, a su forma de organizarse y como se estructuran para mantenerse.

Moos y Trickett (1974) En su estudio sobre el clima familiar, resalta tres pilares importantes: la relación, el desarrollo y la estabilidad; para esto tuvieron que crear diferentes escalas para medir el clima social aplicables a distintos ambientes, como es el caso de este trabajo de investigación, el clima social familiar, donde se centra en las interrelaciones de los integrantes de la familia como es la interacción, desarrollo individual, comunicación, grado de influencia.

Describen además cada una de las dimensiones, en lo que respecta a relaciones, se refiere a la forma en que cada persona se despliega en el entorno social con los demás, hace referencia al conjunto de interacciones entre los miembros de la familia, la cual podría incentivarse mediante los nexos interpersonales, además intenta evaluar el nivel comunicativo y de libertad para expresarse en la dinámica familiar, así como el nivel de interacción conflictiva.

- Cohesión: Se refiere al nivel en que los integrantes de la familia se compenetran y apoyan mutuamente.
- Expresividad: Es el nivel en que se permite expresar con libertad a los integrantes familiares expresando sus sentimientos, opiniones y valoraciones sobre ello.
- Conflicto: Se define como el grado en que se expresa abiertamente la cólera, agresividad y conflicto entre los miembros de la familia.

La dimensión desarrollo se encarga de evaluar cuán importante son los procesos formativos y de mejoramiento en la dinámica familiar, los cuales se pueden fomentar internamente, entendiendo como indicadores básicos a la autonomía, la actuación, lo intelectual-cultural, lo recreativo-social y lo moral-religioso) las cuales se describen en los párrafos siguientes.

- Autonomía: Es el grado en el que los miembros de la familia están seguros de sí mismos, son independientes y toman sus propias decisiones.
- Área de Actuación: Se define como el grado en el que las actividades (tal como el colegio o el trabajo) se enmarcan en una estructura orientada a la acción o competición.

- Área Intelectual- Cultural: Es el grado de interés en las actividades de tipo político-intelectuales, culturales y sociales.

- Área Social-Recreativo: Mide el grado de participación en diversas actividades de esparcimiento.

- Área de Moralidad- Religiosidad: Mide la importancia que se le da a las prácticas y valores de tipo ético y religioso.

Por último, tenemos a la dimensión estabilidad, que nos facilita información respecto a la estructura y organización familiar, sobre el nivel de control que usualmente ejercen los integrantes sobre otros, incluye la estructura, organización familiar y su manera de como el control se ejerce entre ellos, con las subescalas organización y control, que se describen en las siguientes líneas:

- Área Organización: Mide la importancia que se le da en el hogar a una clara organización y estructura al planificar las actividades y responsabilidades de la familia.

Área Control: Se define como la forma en el que la dirección de la vida familiar se atiene a reglas y procedimientos establecidos.

Moos. y Trickett (1984) en su Escala de Clima Social Familiar (FES), hacen una actualización sobre sus dimensiones en relación a la anterior, centrándose en el nivel de comunicación y libre expresión dentro de la familia, el grado de interacción conflictiva que la caracteriza. La cual está conformada por las sub escalas: Cohesión: El nivel de apoyo que manifiestan cada uno de los integrantes del grupo familiar. Así mismo se considera la actitud de sentirse perteneciente a un grupo determinado y que tanto logran estar identificados con ellos mismos y encuentran un marco referencial para actuar en la vida social, entre ellos pueden estar los valores, normas, tradiciones, etc. Expresividad: Es el nivel en el cual el grupo familiar expresa abiertamente sus emociones. Haciendo referencia al brindarse amor, demostrar afecto a los integrantes del grupo familiar sin discriminar género o edad. Conflicto: Hace referencia al nivel de expresividad de sentimiento de ira o conflicto entre los miembros de la familia. La segunda es la Dimensión de desarrollo va dirigida a los procedimientos de expansión particular que surgen y atenúan en el núcleo familiar. La cual está conformada por las sub escalas: Autonomía: Consta

en la familiaridad que brindan los integrantes del grupo familiar y la independencia al tener iniciativa propia al tomar alguna opción ante un evento estresor. Actuación: Se refiere al grado en el que las labores encuadran una distribución enfocada a la competición. Social-recreativa: Hace referencia al nivel en el que se involucran en las diligencias deportivas y divertidas. Moralidad-religiosidad: Se refiere a la relevancia de la práctica de acciones en base a los valores, teniendo en cuenta el estilo moralista y creencias religiosas. La siguiente dimensión es de Estabilidad, la cual hace referencia a la organización y alineación familiar y a la forma en el que tienen control de sus miembros. Esta está conformada por las siguientes sub escalas: Organización: Analiza la importancia de realizar acciones y tareas pertenecientes al hogar. La sub dimensión Control: Se refiere al nivel de reglas o normas establecidas que posees las familias para llevar una mejor convivencia.

Para llegar a una mejor comprensión de clima social familiar, es necesario definir a la psicología ambiental, debido a que es la teoría en la que se basa el autor del instrumento empleado en la presente investigación. Aragonés y Amérigo, (1998) definen al término “psicología ambiental”, como aquella que se encarga de estudiar la interacción que puede existir entre el individuo y su ambiente. Holahan (2000) nos refiere que esta rama de la psicología cuenta con cuatro características fundamentales, las cuales son: busca centrarse en el proceso de adaptación, la segunda característica es que hace uso de diversos métodos de investigación, posee participación interdisciplinaria y orientación aplicada. Por ultimo Coleman (2003) Clasifica al clima familiar en tres tipos, el primero es el No estructurado el cual está enfocado al nivel de conflicto que interactúa en el núcleo familiar, así mismo a la falta de soporte para enfrentar situaciones negativas. El segundo tipo está orientado al control, es decir hace mención a las acciones encaminadas a la estimación y al seguimiento de normas. El último tipo descrito por este autor es el Estructurado, orientado a la expresión y la independencia.

III. Metodología

3.1. Tipo y diseño de investigación

Esta investigación se desarrolla en el enfoque de tipo Cuantitativa porque se vincula a conteos numéricos, es decir los datos recolectados estarán basados en cantidades. Así mismo es no experimental, debido a que no habrá manipulación de

las variables, pues solo es observada de manera empírica y sistemática. No existe un control directo sobre ella porque sus manifestaciones ya han ocurrido o porque son sustancialmente manipulables. Hernández y Mendoza (2018).

El diseño de este proyecto es Descriptiva – Propositiva; Descriptiva porque describe tendencias de un grupo, población, entre otras. Hernández y Mendoza (2018).

Propositivo, ya que se va a ofrecer soluciones ante una situación conflictiva. Del mismo modo se va a caracterizar por concientizar y generar nuevos conocimientos, centrándose en el crecimiento de la investigación, con el objetivo de obtener niveles altos de producción con base científica. Baena (2014).



N: Muestra

V1: Variable Dependiente

P: Propuesta

3.2. Variables y Operacionalización

Variable independiente:

Programa de afrontamiento del estrés.

Definición conceptual:

Lazarus (2000) Menciona que el afrontamiento que posee el ser humano es ambiguo, debido a que este dependerá del ambiente o la realidad por la que se encuentre pasando el individuo, esto se puede interpretar de diferentes maneras dependiendo de la persona, es decir mientras unos estén en estado de alerta, otros pueden evadir los hechos, así como también pueden afrontar la situación mediante la búsqueda de soluciones o simplemente resignarse.

Definición operacional:

Se diseñará una Propuesta de un Programa de Afrontamiento del estrés.

Variable dependiente:

Clima social familiar

Definición conceptual:

Moss (1981) indica que el clima familiar se va a definir a corde a la interacción que adopte con la familia, es decir la forma en como interactúe con su familia, va a influenciar y aportar en su crecimiento personal, a su forma de organizarse y como se estructuren para mantenerse. Morales (2000).

Definición operacional:

Instrumento Teórico – Práctico. Esta investigación toma como base las apreciaciones de la escala Clima social familiar (FES), evaluando los rasgos referentes a su entorno e intrapersonales en el núcleo familiar.

3.3. Población, muestra y muestreo.

Población

La población tomada para esta investigación son los estudiantes del cuarto año del nivel secundario, la cual está conformada por 150 estudiantes pertenecientes a la I.E. “Sagrado Corazón de Jesús” – Chota.

Sexo	Cantidad	Cantidad según la edad
Masculino	68	13 (15 años)
		32 (16 años)
		23 (17 años)
Femenino	82	10 (15 años)
		38 (16 años)
		34 (17 años)
Total	150	

Muestra.

Se hizo uso de la fórmula para poder determinar la muestra en esta investigación (fórmula dirigida a la proporción estratificación) Según Hernández (2014) Indica que la muestra es de tipo no probabilística, puesto que los elementos no determinarán la probabilidad de la investigación, sino en las características que se considere. (p.176). Por lo tanto la muestra para esta investigación está conformada por 109 estudiantes de 4to año pertenecientes a la Institución Educativa Sagrado Corazón de Jesús – Chota.

$$n = \frac{N \times Z_a^2 \times p \times q}{d^2 \times (N - 1) + Z_a^2 \times p \times q}$$

Dónde:

n: Tamaño de muestra buscando.

N: Tamaño de la población (150)

Z: Nivel de confianza 95%=(1.96) °

P: Probabilidad de que ocurra el evento (50%=0.50)

q: Probabilidad de que no ocurra el evento. (1-p=0.50)

d: Error de estimación máximo aceptado (5%=0.05)

Criterios de inclusión:

- Estudiantes que se encuentren matriculados en el cuarto año de nivel secundario.
- Adolescentes que tengan entre 15 a 17 años de edad.

Criterios de Exclusión.

- Estudiantes que no hayan completado correctamente la hoja de evaluación (cuestionario).
- Estudiantes que excedan la edad establecida para la evaluación.
- Estudiantes que no se encuentren matriculados en el 4to año de secundaria.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos:

Hernández y Mendoza (2018) Hacen referencia que recoger los datos implica la aplicación de uno o varios instrumentos medibles, para posterior a ellos recoger la información y proceder a realizar una base de análisis. En este caso se aplicó la Escala de clima social familiar (FES)

Ficha técnica

Su nombre original es Escala de Clima Social Familiar (FES), elaborada por R.H. Moos, B.S. Moos y E.J. Trickett, ha sido adaptada por TEA Ediciones S.A., Madrid, España, 1984, tuvo una estandarización para Lima: César Ruíz Alva y Eva Guerra Turín. 1993, se puede administrar de forma Individual y colectiva con una duración de 20 minutos aproximadamente, evaluando las características socio ambientales y las relaciones personales en familia. Cuenta con baremos para la forma individual o grupal, elaborado con muestras para Lima Metropolitana, mide las dimensiones de Relaciones (cohesión, expresividad, conflicto), Desarrollo (autonomía, actuación, intelectual- cultural, social- recreativo y moralidad- religiosidad), Estabilidad (control y organización).

La confiabilidad de este instrumento es de 0.91; la cual se obtuvo mediante el método de consistencia interna, utilizando el coeficiente de Alfa de Cronbach. A su vez la validez de la prueba FES, se obtuvo en un estudio de Guerra, correlacionándolo con la prueba de Bell, de manera particular con el área de ajuste en el hogar. Los coeficientes fueron, en el área de cohesión 0.87, conflicto 0.60, organización 0.51. La escala consta de 10 sub escalas que definen tres dimensiones fundamentales.

Para corregir el instrumento se debe colocar la plantilla encima de la hoja de respuestas, contando de manera horizontal tanto falsos como verdaderos, considerando que aquellas que coincidan tendrán un valor de uno, con lo cual se indica que el puntaje máximo para cada una de las subescalas es de 9. Luego se anotan en puntaje directo, agrupándose según las dimensiones a las que pertenecen obteniendo el puntaje promedio. Luego de ello, se coloca la información al software correspondiente para obtener las categorías.

3.5. Procedimientos.

En primer lugar, se solicitó la autorización para la aplicación de las pruebas al director por medio de una solicitud escrita y verbal. La recolección de los datos de los estudiantes participantes fueron de forma colectiva y se desarrolló durante las horas de tutoría vía online.

Posteriormente, se realizó una base de datos en Microsoft Excel con los datos recolectados en la evaluación, en donde se obtuvieron los resultados planteados

en las hipótesis, y se realizará el procedimiento de evaluación de las propiedades psicométricas.

3.6. Método de análisis de datos.

El estudio realizado se diseñó y se procederá a elaborar la base de datos con la información recolectada mediante la utilización de los dos instrumentos aplicados online. Habiendo utilizado Microsoft Excel para proceder a elaborar los gráficos de porcentajes, los cuales estarán compuestos por los resultados del trabajo de investigación. Continuando con la interpretación, seguido de la discusión, concluyendo y brindando algunas recomendaciones teniendo en cuenta los resultados.

Respecto a los resultados, se utilizó el r de Pearson y el α de Cronbach para la confiabilidad, mientras que la V de Aiken, r de Pearson y el análisis factorial, para la validez; y los percentiles para la elaboración de los baremos de normalización en la población estudiada

3.7. Aspectos éticos.

Los principios que se tomaron como base para realizar la investigación, se garantizó la voluntariedad, el bienestar y el respeto, la autonomía en cada participante, del mismo modo fue especificada el tenor confidencial que tiene la investigación en relación a los datos e información obtenida, garantizando así la protección de los adolescentes, por tanto, se solicitó a cada uno de los adolescentes la honestidad y objetividad a la hora de dar respuesta a los instrumentos.

IV. Resultados

Tabla 1: Nivel de Clima Social Familiar.

Identificar el nivel de clima social familiar en estudiantes de la institución educativa Sagrado Corazón de Jesús- Chota.

Evaluación General					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Regular	101	92,7	92,7	92,7
	Apropiado	8	7,3	7,3	100,0
Total		109	100,0	100,0	

Fuente: Datos alcanzados en el proceso de investigación

En la tabla 1, se puede evidenciar que la variable clima social familiar obtuvo el mayor porcentaje en un nivel regular, lo que indica que los estudiantes poseen una interacción fluida de manera frecuente con su familia.

Tabla 2

Identificar el nivel de la dimensión relaciones en estudiantes de la institución educativa Sagrado Corazón de Jesús- Chota.

Relaciones					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Inapropiado	4	3,7	3,7	3,7
	Regular	103	94,5	94,5	98,2
	Apropiado	2	1,8	1,8	100,0
	Total	109	100,0	100,0	

Fuente: Datos alcanzados en el proceso de investigación

En la tabla 2, se aprecia en la dimensión Relaciones, la que nos indica que los estudiantes poseen comunicación fluida con sus familiares en lo que se evidencia un nivel predominante regular. Sin embargo podemos observar un bajo porcentaje en el nivel apropiado.

Tabla 3

Identificar el nivel de la dimensión relaciones en estudiantes de la institución educativa Sagrado Corazón de Jesús- Chota.

Desarrollo					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Inapropiado	1	0,9	0,9	0,9
	Regular	97	89,0	89,0	89,9
	Apropiado	11	10,1	10,1	100,0
	Total	109	100,0	100,0	

Fuente: Datos alcanzados en el proceso de investigación

En la tabla 3, obtenemos los resultados de los niveles de la dimensión Desarrollo, logrando evidenciar que los estudiantes poseen un nivel regular en autonomía y seguridad de sí mismos al momento de tomar decisiones en sus diversos intereses de manera conjunta con su entorno familiar.

Tabla 4

Identificar el nivel de la dimensión Estabilidad de la variable Clima social familiar en estudiantes de la institución educativa Sagrado Corazón de Jesús- Chota.

		Estabilidad			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Regular	94	86,2	86,2	86,2
	Apropiado	15	13,8	13,8	100,0
	Total	109	100,0	100,0	

Fuente: Datos alcanzados en el proceso de investigación

En la tabla 4, se aprecia que en la dimensión estabilidad resalta el nivel regular, lo que significa que los estudiantes evaluados logran obtener una habitual condición familiar, implicando ello tener la condición adecuada al hablar del entorno y control en el ámbito del hogar.

V. Discusión

En este capítulo se realiza el contraste de resultados obtenidos de manera interpretativa con los antecedentes de investigación, a manera de encontrar divergencias o convergencias que hagan posible la reflexión de nuevas perspectivas, sosteniéndose en aspectos y modelos teóricos que fueron propuestos por autores reconocidos y que permiten identificar de manera disgregada la descripción de las variables en estudio.

Como objetivo general esta investigación se plantea proponer un programa del afrontamiento del estrés para el clima social familiar en estudiantes pertenecientes a la institución educativa Sagrado Corazón de Jesús – Chota, además de identificar la eficacia de la propuesta de un programa, por lo cual resulta necesario e indispensable analizar de manera cuantitativa los niveles de clima social familiar, así como de las dimensiones que la componen, en virtud de facilitar el logro de objetivos.

Respecto al objetivo general se puede evidenciar que la variable clima social familiar obtuvo el mayor porcentaje en un nivel regular, lo que indica que los estudiantes poseen una interacción fluida de manera frecuente con su familia, lo que coincide con lo hallado en la investigación de Astudillo, quien encontró que el 24% de estudiantes tienen un clima social familiar regular; esto los caracteriza por ser personas con un entorno familiar favorable pero que se encuentra expuesto a ser debilitado por situaciones límite. Bajo esta misma línea, Chuquizuta (2016) llevó a cabo una investigación con la finalidad de proponer un modelo de enfoque sistémico que mejore el clima social familiar en estudiantes de una Institución educativa del distrito de Luya en la provincia de Amazonas, encontrando que el mayor porcentaje de participantes evidencia características que los ubican en el nivel medio, esta cantidad de personas equivale al 62.5% de la muestra, es decir, cerca de 1000 familias en donde la dinámica familiar es medianamente estable, no obstante se halló un porcentaje menor de 7.5% en nivel bajo, estos adolescentes reflejan fuertes deficiencias en el núcleo familiar, mostrando vacíos en varios aspectos que son esenciales para el desarrollo personal; regresando a los resultados de esta investigación, no se encontró registros de adolescentes que se encuentren en esta categoría; sin embargo se aprecia que González y Lindo (2017)

en su investigación buscaron conocer el clima social familiar de estudiantes de una institución educativa en Huancayo, encontrando que el 58.7% manifiestan niveles inadecuados respecto a la variable, por lo cual se caracterizan por no ser autónomos ni independientes a la hora de solucionar conflictos, además carecen de interés por compartir tareas con sus familiares, sumado a que no son considerados a la hora de tomar decisiones que repercutan en todos; esto se respalda en lo planteado por Lazarus (2000), quien refiere que el entorno donde la persona se desarrolle, tendrá un 50% de influencia en las estrategias de afrontamiento que incorpore. Considerando lo que refiere Moss (1974) el entorno es un factor que influye en la vida de las personas, además nos indica una gran importancia para el desenvolvimiento y constante desarrollo personal. Así mismo refiere que la conducta del adolescente se ve afectada por el ambiente, determinando en gran medida la actitud, emociones y bienestar general, más aun, considerando que en esta edad se encuentran en una etapa de madurez emocional y búsqueda de identidad, resulta trascendente. Por otro lado, indica que el clima familiar se va a definir acorde a la interacción que adopte con la familia, es decir la forma en como interactúe con su familia, lo cual va a influenciar y aportar en su crecimiento personal, a su forma de organizarse y como se estructuren para mantenerse.

Respecto a la dimensión relaciones, que los estudiantes poseen comunicación fluida con sus familiares en lo que se evidencia un nivel predominante regular, lo cual converge con los resultados encontrados por Egoavil en el 2018, que en su investigación desarrollada en la ciudad de Lima, intentó determinar la relación y comparación entre clima social familiar y resiliencia de acuerdo a las características sociodemográficas en 190 estudiantes de educación secundaria para lo cual aplicó la escala de clima social familiar elaborada por Moss, encontrando que el 74.2% se encuentra en el nivel moderado en la dimensión relaciones, los cuales se caracterizan por poseer una aproximación de lo que sería un grado adecuado de comunicación entre los integrantes de la familia, con cierta libertad, autonomía y autenticidad para expresarse de forma directa unos con otros. Por otro lado, la investigación realizada por Chávez en el 2019 para medir el clima social familiar y su relación con el rendimiento académico en estudiantes de una institución educativa del distrito de Ventanilla en Lima, muestra datos que se en aspectos

cuantitativos están más cerca de los ideales, hallando un 51.9% de participantes en nivel alto, lo que sugiere una mejor participación comunicativa entre los miembros de la familia, reflejando óptima dinámica familiar que va a traer consecuencias positivas en el desarrollo socio-emocional de las personas, permitiéndole generar una mayor reflexión en tanto a temas que requieran hacer frente a situaciones completas las cuales, por la etapa en que se encuentre, resultarían difíciles de superar, en un inicio, por sus propios recursos, por tanto, en dicha muestra queda evidenciado el adecuado grado de comunicación y libre expresión en la interna de la familia, así como la interacción saludable, que tal como describen Moos y Trickett (1974), la dimensión relaciones hace referencia al despliegue o desenvolvimiento individual que se da mediante el vínculo interpersonal, que puede ser motivado o no en el núcleo familiar; es decir que la comunicación y libertad de expresión son importantes toda vez que los valores de respeto, tolerancia y empatía hayan sido forjados en base a la práctica en cada uno de las personas que integran la familia, entendiendo que la mejor manera de hacer eco con una conducta es manifestándola sosteniblemente para que pueda ser factible de replicar por quienes los ven como referentes, más aun, cuando están en una etapa de desarrollo y formación personal caracterizada por el acople de características conductuales, psicológicas, axiológicas y morales. Moss también señala que dentro de esta dimensión encontramos indicadores importantes que hacen una suma favorable para una buena interacción familiar, uno de ellos es la cohesión que representa el nivel en que las personas integrantes de una familia están compenetradas, demostrándose por el apoyo que se dan, lo cual si asociamos con nuestro hallazgo nos indica una leve proximidad entre los estudiantes y sus referentes familiares, pudiendo obedecer a factores como el tiempo, los temas en común o intereses afines. Encontramos también al conflicto que se relaciona al nivel o intensidad con que se llega a expresar de manera abierta el enojo, la rabia, la agresividad entre los integrantes de una familia, que vinculándolo con el hallazgo de esta investigación se asume una deficiente capacidad para identificar y canalizar de forma adecuada aquellas situaciones que generan rechazo, malestar, incomodidad entre los miembros, lo cual deja la puerta abierta a la aparición de situaciones poco favorables para un clima óptimo dentro de la familia y que a su vez irán acumulándose, y con la posibilidad de llegar a un

punto donde se haga complejo reconocer cuál es la causa o motivo principal que generó dicho malestar.

En relación a los niveles de la dimensión desarrollo, logrando evidenciar que los estudiantes poseen un nivel regular, es decir, su nivel de autonomía y seguridad de sí mismos al momento de tomar decisiones en sus diversos intereses de manera conjunta con su entorno familiar es medianamente favorable, esto se asemeja a lo encontrado por Egoavil (2018), aquí el autor encontró que el 63.7% de los participantes de su investigación evidencian nivel moderado en la dimensión desarrollo con lo cual se explica que el despliegue personal ocuriente en la familia sobre la interacción con otras personas es un factor a mejorar, teniendo en cuenta que como seres sociales, los seres humanos nos encontramos en una asociación constante con el medio que nos rodea, por lo cual es necesario generar independencia para actuar, tener la seguridad en sí mismos para desarrollar actividades, para tomar decisiones que van a repercutir en ellos mismos y muchas veces asumiendo la gran responsabilidad de representar a un grupo de personas ya sea en el ámbito académico en el presente o en el ámbito laboral en el futuro. Por otra parte, los resultados se contraponen con lo encontrado por Garcilazo (2019), que en la ciudad de Ucayali realizó un estudio con el objetivo de determinar la relación entre clima social familiar y autoestima en adolescentes de una Institución Educativa de la zona mencionada, mediante un diseño no experimental y de alcance correlacional, haciendo uso de un muestreo probabilístico aleatorio simple en una muestra de 148 adolescentes de ambos sexos del 2do. y 3ro. de educación secundaria con edades comprendidas entre 12 y 15 años de edad, con quienes se trabajó la escala Clima Social de la Familia de Rudolf Moos y para la otra variable el Inventario de Autoestima de Coopersmith, hallando que el 43.9% se ubicó en la categoría mala en la dimensión desarrollo, con lo cual se determina que los estudiantes tienen deficiencia para el desarrollo de capacidades dentro de la familia, caracterizándose estas, por ser grupos donde no se impulsa ni motivan actividades de interés intelectual como la lectura, el estudio en donde intervenga el factor social como uno de los ejes principales; además, se entiende que no existe un grado participativo en tareas mancomunadas libres de presión, como momentos de esparcimiento sano en donde todos cuenten la con la misma oportunidad de integrarse de acuerdo a sus características y posibilidades, también se deja de lado

la orientación hacia la búsqueda de identidad profesional, restante importancia e interés a la competitividad que incluye un aumento de capacidades para resaltar y sobresalir en diferentes aspectos.

Finalmente, en la dimensión estabilidad resalta el nivel regular con un mayor porcentaje de estudiantes ubicados aquí, lo que significa que los evaluados logran obtener una habitual condición familiar que no es tan sólida, pero con cierta predisposición a ser estable, implicando ello tener la condición idónea al hablar del entorno y control en el ámbito del hogar; este resultado se acerca a lo que encontró Chávez en su investigación del año 2019 en estudiantes de una IE del distrito de Ventanilla en Lima, donde halló que el 51.9% de participantes se encontraban en un nivel alto de la dimensión estabilidad, con lo cual se entiende que cuentan con una estructura familiar que brinda soporte para el desarrollo del adolescente mostrándose como un factor relevante en su crecimiento personal, permitiéndole los recursos necesarios para desenvolverse individualmente, con un manejo y orientación adecuados para no caer en decisiones perjudiciales, además refleja la capacidad organizativa entre ellos para distribuirse roles y funciones articulados a fin de poder aparecer en momentos claves de la vida de los integrantes de su familia, dejando ver la importancia que cada quien cumple en el desarrollo familiar, valorando sus aportes y entregando responsabilidades consecuentes con la edad, género, nivel intelectual y disposición de tiempo.

De igual forma, notamos que en cuanto a lo hallado por Garcilazo (2019 también existen diferencias, pues se observa un nivel promedio en el 73.6% en la dimensión estabilidad, lo cual puede dejar entrever que poseen características similares a las de nuestra muestra; sin embargo, en el estudio llevado a cabo por Egoavil (2018), se manifiesta que el 37.4% es el porcentaje más elevado en la dimensión estabilidad y se encuentra en el nivel alto, por tanto, las características que direccionan a la familia y la estructura normativa así como los procedimientos establecidos son más fluidos en los estudiantes pertenecientes a este estudio.

En esta etapa de la adolescencia es necesaria una guía u orientación positiva hacia el desempeño de los adolescentes, su constante búsqueda de identidad hace que se encuentren con diferentes factores que puedan jugar a favor o en contra por lo cual es importante la seguridad interiorizada para discernir eficientemente ante

situaciones cotidianas, tal como mencionan Moss y Trickett (1974), afirmando que es importante una clara organización y planificación de responsabilidades, dirección y normas establecidas dentro del hogar.

VI. Conclusiones

1. En acatamiento del objetivo general, y de acuerdo a los resultados obtenidos de las variables de estudio, se elaboró el programa del afrontamiento del estrés para mejorar el clima social familiar en estudiantes de la institución educativa Sagrado Corazón de Jesús – Chota.
2. Según el análisis estadístico e interpretativo, se identificó que un 92.7% de estudiantes de la institución educativa Sagrado Corazón de Jesús- Chota presentan un nivel regular de clima social familiar.
3. El proceso de investigación logró diseñar y aportar un programa para el afrontamiento al estrés en los estudiantes.
4. La propuesta ha sido validada satisfactoriamente por tres expertos en la materia, por contar con estrategias óptimas de acuerdo a los objetivos planteados.

VII. Recomendaciones

1. A las autoridades de la Institución educativa, considerar los resultados obtenidos en esta investigación a fin de orientar los contenidos y las dinámicas de trabajo a un clima de participación homogénea.
2. A los docentes, contribuir al desarrollo de estrategias de afrontamiento a través del planteamiento de situaciones que conlleven al desenvolvimiento del estudiante para dar solución a determinados escenarios.
3. Ejecutar el programa para reforzar la actitud de afrontamiento hacia adversidades.
4. Realizar actividades que incentiven a los estudiantes a sentirse con una actitud positiva para sobrellevar los diferentes escenarios que estén atravesando.

VIII. Propuesta

PROGRAMA DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS “BREAKING BARRIES”

I. INFORMACIÓN GENERAL

1.1. Denominación del programa: Afrontamiento del estrés “BREAKING BARRIES”

1.2. Responsable: Yasari Yarumi Rojas Castro

1.3. Duración del programa: 12 sesiones.

1.4. Beneficiarios: Estudiantes del 4to año de la I.E. Sagrado Corazón de Jesús- Chota.

II. JUSTIFICACIÓN

Breaking Barries, que en español significa “rompiendo barreras” hace referencia a todos aquellos pensamientos y conductas que, por miedo, solemos aferrarnos en ideas limitantes, como son los pensamientos machistas o ideas relacionadas a no afrontar de manera correcta cada obstáculo que se nos presenta en la vida.

Actualmente pasamos por una situación sanitaria muy alarmante y debido a ello estamos pasando la mayor parte en nuestra casa con nuestra familia, la cual se convierte una vez más en el refugio principal para sostenernos y poder optar una conducta de resiliencia, sin embargo sabemos que nuestro país se caracteriza por ser un lugar multicultural, implicando en ello también los problemas psicosociales como son el de la violencia y entre ellos la violencia de género y la familiar, viéndose en aumento en los últimos tiempos debido a diversos factores.

Es por ello que ante la preocupación de nuestros estudiantes he considerado realizar un programa que tiene como fin reforzar e instruir el afrontamiento del estrés en los adolescentes, el cual permitirá modificar las ideas conformistas e incentivará al buen manejo de las emociones y de los conflictos en su vida diaria empleando en ellos una mejor manera de ver su día a día.

III. Objetivos

3.1. Objetivo general:

- Instruir en el Afrontamiento del estrés en los estudiantes de la I.E. Sagrado Corazón de Jesús – Chota.

3.2. Objetivos específicos:

- Contextualizar la importancia de la búsqueda de apoyo social en estudiantes de 4to año del nivel secundario.
- Identificar la Auto focalización negativa para tener manejo de ella.
- Fortalecer la Reevaluación positiva en los estudiantes.
- Desarrollar la expresión emocional abierta en los estudiantes.
- Dar a conocer la definición de evitación, ventajas y desventajas ante situaciones estresantes.

IV. Estrategias

La realización de sesiones, se hará mediante la programación del desarrollo evolutivo de las sesiones, a través de charlas, tareas, dinámicas, participaciones, pretest – posttest, etc.; con el fin de instruir el afrontamiento del estrés en los estudiantes del 4to año de la Institución Educativa Sagrado Corazón de Jesús. Así mismo estará conformado por 12 sesiones de una hora, las cuales se llevarán a cabo una vez por semana. Para lograr cada objetivo, dejando una última sesión para la retroalimentación y evaluación de los conocimientos adquiridos por los estudiantes.

Las sesiones serán divididas en tres tiempos:

- La primera parte estará dirigida para generar un ambiente de confianza e implementar la temática a trabajar.
- La segunda parte estará netamente dirigido a desarrollar la temática de manera didáctica con la utilización de materiales de apoyo.
- La tercera y última parte de cada sesión estará enfocada en resumir la temática tratada y utilizar la retroalimentación por parte de los estudiantes y lograr realizar un buen cierre.

V. Marco teórico

Según los autores Lazarus y Folkman (citado en Solís y Vidal, 2006) existen dos tipos de estrategias de afrontamiento:

- Centrado en el problema: El cual se refiere a buscar soluciones para el problema, es decir, el individuo intenta solucionar o dar alternativas para hacer frente a un escenario complejo, a través de la modificación de situaciones problema, o contribuyendo con recursos innovadores a fin de conseguir una estabilidad.

- Centrados en la emoción: Se refiere a la cantidad de intentos llevados a cabo por la persona con el objetivo de estabilizar la repercusión emocional que acompaña a un suceso estresante.

Por otra parte, Solís y Vidal (2006), proponen que las investigaciones realizadas por Frydenberg basadas en las definiciones de estrés y afrontamiento iniciadas por Lazarus, define que el estilo de afrontamiento enfocado en la resolución del problema está dirigido a abordar los problemas de manera frontal. Del mismo modo, Frydenberg y Rowley (citados en Figueroa y Cohen, 2005) indican que el afrontamiento dirigido a la resolución de problemas se compone por aquellas estrategias que cambian la situación problemática para su nivel estresor se reduzca.

Lazarus (citado en Solís y Vidal, 2006) indica que el afrontamiento en relación con los demás, conlleva a compartir con otros aquello que nos preocupa intentando encontrar un soporte en dichas personas.

De igual forma que, Frydenberg y Rowley (citados en Figueroa y Cohen, 2005) refieren que el afrontamiento en torno a los demás, intenta disminuir la tensión, la activación físico somática y a la reacción afectiva.

Sandín y Chorot (2003), por su parte, proponen siete estilos esenciales de afrontamiento que, además, son los indicadores que conforman el instrumento a utilizar:

- Focalizado en la solución del problema: Señala la tendencia del individuo, a realizar un análisis del problema, planteando y ejecutando alternativas de solución.
- Autofocalización negativa: Está centrado en los individuos que suelen culparse de la situación, que no se sienten con la capacidad para enfrentar la adversidad.
- Reevaluación positiva: Implica identificar partes positivas de la dificultad presentada, lo cual genera pensamientos positivos en el individuo, debido a que considera a este escenario adverso como una posibilidad para aprender.
- Expresión emocional abierta: Hace referencia a la manera en que se descarga emocionalmente la persona y que externaliza a través del mal humor.
- Evitación: Se refiere a cada una de las acciones o actividades que se centran en neutralizar aquellos pensamientos negativos que van de la mano con el escenario adverso o problemático.
- Búsqueda de apoyo social: En esta parte se refiere a las redes externas de apoyo con las que se puede contar, las mismas que contribuyen a realizar un manejo adecuado de la situación estresante.
- Religión: Es característico de los individuos con actitudes basadas en la espiritualidad, a través del rezo y la oración.

VI. Cronograma de actividades

Dimensión	N° Sesiones	Título de la sesión	Tiempo
Búsqueda de apoyo social	1	¿Por qué estamos aquí?	50 minutos
	2	“Comunico para que me comprendan”	50 minutos
Auto focalización negativa	3	Pensamientos distorsionados.	50 minutos
	4	Reinvierto lo que Pienso	50 minutos
Reevaluación positiva	5	Buscando Soluciones	50 minutos
	6	Afrontamiento Positivo	50 minutos
Expresión emocional abierta	7	Desarrollo mi asertividad	50 minutos
	8	Reforzando mi empatía	50 minutos
Evitación	9	Prevengo las recaídas.	50 minutos
	10	Cuido mis decisiones.	50 minutos
Retroalimentación	11	Aplico lo aprendido.	50 minutos
	12	Aplicación del post test.	50 minutos

Referencias

- Alderete, N. (2018) Clima social familiar y habilidades sociales en estudiantes de secundaria Carabayllo, 2017 (Tesis de maestría). Universidad César Vallejo. Perú
- Alfredo, J & Arteaga, L. (2005) El estrés en adolescentes (tesis para bachillerato) Universidad Autónoma Metropolitana. Iztapalapa México.
- Aragonés, J. y Americo, M. (1998). "Psicología Ambiental. Aspectos conceptuales y metodológicos" (págs. 23-42). Madrid: Piramide.
- Arón, A. M., & Milicic, N. (1999). Clima social escolar y desarrollo personal. Un programa de mejoramiento. Santiago de Chile: Ediciones Universitaria.
- Astudillo, V (2018) *Clima social familiar y rendimiento académico de estudiantes de la Unidad Educativa República de Alemania, Naranjal, Guayas, Ecuador*. Recuperado de:
<http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/39049>
- Baena, G. (2014). Metodología de la Investigación. México: Grupo Editorial Patria.
- Bandura, A. y Walter, R. (1963). Social learning and personality development. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Bautista, M., & Kjuro, M. (2017). Correlación entre habilidades sociales y dependencia emocional en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado
- Benavides, D. J., & Calle Tarrillo, A. (2019). Clima social familiar y habilidades sociales en estudiantes del nivel secundaria de la Institución Educativa 0004 Túpac Amaru, 2018. Tesis de maestría. Universidad Peruana Unión
- Blain, M.D., Thomson, J.M. & Whiffen, V.E. (1993). Attachment and perceived social support in late adolescence. The interactions between working models of self and others. *Journal of Adolescence Research*, (8), 226-241
- Carranza, I y Calero, M (2019) *Clima social familiar y tipos de Afrontamiento en adolescentes de una institución educativa de villa el salvador, 2019*. Recuperado de:
<http://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/UPLA/1105/TESIS%20FINAL%200.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Cassullo G., Álvarez L. y Pasman, P. (1998). Manual Adaptación de las escalas de clima social escolar y familiar, VI Anuario de Investigaciones. Buenos Aires: Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires.
- Chuquilin, M (2015) *El clima social familiar en el Rendimiento Académico de los alumnos de la I.E. N° 82101 Succhapampa – Calquis - San Miguel*. Recuperado de:
[http://repositorio.unc.edu.pe/bitstream/handle/UNC/1575/Tesis%20Chuquil%
%adn%20Eva.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unc.edu.pe/bitstream/handle/UNC/1575/Tesis%20Chuquil%c3%adn%20Eva.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Chuquizuta, W (2016) *Propuesta de un modelo con enfoque sistémico para la mejora del clima social familiar en familias de las instituciones educativas de luya-amazonas 2016*. Recuperado de:
<https://docplayer.es/172678765-Universidad-cesar-vallejo.html>
- Coleman, J. (2003). Psicología de la adolescencia. España: Morata.
- Cuenca, L (2019) *Satisfacción familiar y afrontamiento al estrés en estudiantes de psicología de una universidad privada de Cajamarca*. Recuperado de:
[http://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/4984/CUENCA_
TL.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/4984/CUENCA_TL.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Espinoza, A; Guamán, M & Sigueña, W (2018) *Estilos de afrontamiento en adolescentes de colegios de la ciudad de Cuenca, Ecuador*. Recuperado de:
<http://scielo.sld.cu/pdf/rces/v37n2/rces04218.pdf>
- Falen, J (14 de septiembre 2018) Censo 2017: el 35% de los hogares peruanos son encabezados por mujeres. El Comercio. Recuperado de:
[https://elcomercio.pe/peru/centso-2017-35-hogares-peruanos-son-
encabezados-mujeres-noticia-557327-noticia/#:~:text=Per%C3%BA
,Censo%202017%3A%20el%2035%25%20de%20los%20hogares,peruanos%2
0son%20encabezados%20por%20mujeres](https://elcomercio.pe/peru/centso-2017-35-hogares-peruanos-son-encabezados-mujeres-noticia-557327-noticia/#:~:text=Per%C3%BA,Censo%202017%3A%20el%2035%25%20de%20los%20hogares,peruanos%20son%20encabezados%20por%20mujeres)
- Fernández, F. (2007). *Estrés, riesgo familiar e inadaptación socioemocional y escolar en la infancia* (Tesis para doctorado). Universidad Universitat Malacitana. Málaga-España.

Figuroa, M. y Cohen, J. (2005). Las estrategias y estilos de afrontamiento. Argentina: Universidad Nacional de Tucumán

García, J (2017) *Clima social familiar y estilos de afrontamiento al estrés en adolescentes víctimas de violencia en instituciones educativas de lima metropolitana 2017*. Recuperado de:
<https://es.scribd.com/document/387628383/Clima-familiar-y-estilos-de-afrontamiento-en-adolescentes-victima-de-violencia-en-IE-de-lima-metropolitana-2017>

González, Y & Lindo, C (2017) *Clima social familiar en estudiantes de la Institución Educativa “Santa Bárbara” – Huancayo*. Recuperado de:
<http://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/UNCP/3412/Gonzales%20ambrosio-Lindos%20Pomahuali.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Hernández, Fernández y Batista (2014), Metodología de la investigación. 6ta Edición. Recuperado de:
<http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>

Hernández, R & Mendoza, P (2018). Metodología de la Investigación Las rutas cuantitativas, cualitativas y mixtas.

Hernández, G (2015) *Clima social familiar y Rendimiento académico en el colegio Adventista libertad de Bucaramanga, Colombia*. Recuperado de:
<http://dspace.biblioteca.um.edu.mx/xmlui/bitstream/handle/20.500.11972/742/Tesis%20Gamaliel%20Hernandez%20Perez.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Holahan, C. J. (2000). Psicología ambiental: un enfoque general. Texas- México: Limusa

Huamani, I (2016) *Clima social familiar y estrategias de afrontamiento en estudiantes de cuarto y quinto año de la Institución Educativa San Francisco de Asís del Distrito de Marcapata, Cusco – 2016*. Recuperado de:
<https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/855>

INEI (2015) Marco de violencia de niños, niñas y adolescentes. Recuperado de:

<http://m.inei.gob.pe/prensa/noticias/mas-del-40-de-las-ninas-y-ninos-fueron-victimas-de-violencia-fisica-o-psicologica-en-los-ultimos-12-meses-9191/#:~:text=En%20el%20a%C3%B1o%202015%2C%20el%2081%2C%25%20de%20las,psicol%C3%B3gica%20o%20f%C3%ADsica%20alguna%20vez.&text=El%2045%2C4%25%20fue%20v%C3%ADctima,y%20f%C3%ADsica%20a%20la%20vez.>

Lazarus, R. (2000). Estrés y Emoción: Manejo e implicaciones de nuestra salud. España: Desclée de Brouwer.

Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). Estrés y procesos cognitivos. Barcelona: Martínez Roca.

Llco, S y Rodríguez, C (2020) Clima social familiar y autoestima en estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal del distrito Baños del inca – Cajamarca. Recuperado de:

<http://repositorio.upagu.edu.pe/bitstream/handle/UPAGU/1303/TESIS%20FINAL%20LISTA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Maria Montessori. Tesis de maestría. Universidad Recuperado de <http://repositorio.unsa.edu.pe>

Ministerio de la Mujer (2020) En el Perú un niño es violado cada dos horas. Recuperado de:

<https://laley.pe/art/9290/mimp-en-el-peru-un-nino-es-violado-cada-dos-horas>

Moos, R. Miss, B y Trickett, E (1984). Escalas de Clima Social: FES, WES, Cies, Ces. Madrid. España. Ediciones S.A. Morales

Moos, R. H. y Trickett, E. J. (1974, revisada en 1982). Escala del clima social familiar (FES). Universidad de Stanford: Adaptación: César Ruiz Alva y Eva Guerra Turín - Lima 1993.

Morales B. y Moysén A. (2015) *Afrontamiento del estrés en adolescentes estudiantes de nivel medio superior*. Recuperado de:

https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/604869/38_0-1710-1-PB.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Morales, K. (2000). Relación del desarrollo cognitivo con el clima familiar y el estrés de la crianza. (Tesis de pre grado). Sonora – Hermosillo.
- Organización Mundial de la Salud (2020) Ante el aumento de la violencia doméstica por el coronavirus, Guterres llama a la paz en los hogares. Recuperado de: <https://news.un.org/es/story/2020/04/1472392>
- Pezua, M. (2012). *Clima social familiar y su relación con la madurez social del niño(a) de 6 a 9 años*. Tesis para optar el grado académico de magister en psicología: UNMSM.
- Puente Terreras, A. (2011). Psicología contemporánea básica y aplicada. Madrid: PIRÁMIDE.
- Ramírez, Y (2017) *Clima social familiar y habilidades sociales en estudiantes de educación primaria de Cajamarca*. Recuperado de: <http://revistas.uss.edu.pe/index.php/PAIAN/article/view/736/640>
- Sandín, B., y Chorot, P. (2003). *Cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE): Desarrollo y validación preliminar. Revista de Psicopatología y Psicología Clínica, 8(1)*. Recuperado de: <http://revistas.uned.es/index.php/RPPC/article/view/3941>
- Sandín, B. y Chorot, P. (2003). Cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE): desarrollo y validación preliminar. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica. 8(1), 39-54.*
- Solís, C. y Vidal, A. (2006). Estrategias de afrontamiento en adolescentes. *Revista de Psiquiatría y salud mental Hermilio Valdizan, 7(1), 33 – 39.*
- Valdez, M (2018) *Estilos de afrontamiento al estrés en adolescentes con buena y mala percepción del clima social familiar en una institución educativa pública de Lima Sur*. Recuperado de: <http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/658/3/VALDEZ%20%20RAMIREZ%2c%20MARIELLA%20ELIZABETH.pdf>
- Zambrano, C. y Almeida, E. (2016). Clima social familiar y su influencia en la conducta violenta en los escolares. *Revista Ciencia UNEMI, Ecuador. 10 (25), 97 -102*

ANEXOS

Anexo 01: Operalización de Variables

Variables de estudio	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Sesiones de la propuesta
<p style="text-align: center;">VARIABLE INDEPENDIENTE</p> <p style="text-align: center;">Programa de Afrontamiento del estrés</p>	<p>Lazarus, R (2000) Menciona que el afrontamiento que posee el ser humano es ambiguo, debido a que este dependerá del ambiente o situación en la que se encuentre la persona que lo afronte, por lo que se puede interpretar de diferentes maneras dependiendo de la persona, es decir mientras unos estén en estado de alerta, otros pueden evadir los hechos, así como también pueden afrontar la situación mediante la búsqueda de</p>	<p>Se diseñara una Propuesta de un Programa de Afrontamiento del estrés.</p>	Búsqueda de apoyo social	Modificación de la situación estresante.	Sesión 1: ¿Por qué estamos aquí?
			Auto focalización negativa	Acción de victimizarse ante una situación	Sesión 2: Comunico para que me comprendan. Sesión 3: Pensamientos Distorsionados.
			Reevaluación positiva	Búsqueda de soluciones	Sesión 4: Revierto lo que Pienso Sesión 5: Buscando Soluciones
			Expresión emocional abierta	Acción de mostrar claramente sus emociones	Sesión 6: Afrontamiento Positivo Sesión 7: Desarrollo mi Asertividad
			Evitación	Acción de huir de algún hecho estresante	Sesión 8: Reforzando mi Empatía Sesión 9: Prevengo las Recaídas. Sesión 10: Cuido mis decisiones.

	soluciones o simplemente resignarse.		Retroalimentación	Repasar lo trabajado	Sesión 11: Aplico lo aprendido. Sesión 12: Aplicación del post test.
Variables de estudio	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Sub dimensiones	Escala de medición
VARIABLE DEPENDIENTE Clima Social Familiar	Moss, R (1981) indica que el clima familiar se va a definir a corde a la interacción que adopte con la familia, es decir la forma en como interactúe con su familia, va a influenciar y aportar en su crecimiento personal, a su forma de organizarse y como se estructuren para mantenerse. Morales (2000).	Instrumento Teórico – Práctico. Esta investigación toma como base las puntuaciones de la escala de Clima Social Familiar (FES), elaborada para evaluar las características socio ambientales y las relaciones personales en familia.	Relaciones	Cohesión	(1, 21, 31, 51, 71, 8, 11, 41, 61)
				Expresividad	(12, 32, 42, 62, 82, 2, 22, 52, 72)
				Conflicto	(3, 23, 43, 53, 73, 13, 33, 63, 83)
			Desarrollo	Autonomía	(14, 24, 34, 54, 64, 4, 44, 74, 84)
				Actuación	(5, 15, 35, 45, 75, 85, 25, 55, 65)
				Intelectual – cultural	(6, 26, 56, 66, 86, 16, 36, 46, 76)
				Social – recreativo	(17, 37, 47, 67, 77, 7, 27, 57, 87)
			Estabilidad	Moralidad-religiosidad	(8, 28, 48, 58, 78, 88, 18, 38, 68)
				Organización	(9, 19, 39, 59, 69, 89, 29, 49, 79)
			Control	(30, 40, 50, 80, 90, 10, 20, 60, 70)	

Anexo 2: Matriz de consistencia

Problemas	Objetivos	
Problema General	Objetivo General	
¿Cuál será la estructura de la propuesta del programa de afrontamiento del estrés para mejorar el clima social familiar en estudiantes de la institución educativa Sagrado Corazón de Jesús – Chota?	Proponer un programa del afrontamiento del estrés para mejorar el clima social familiar en estudiantes de la institución educativa Sagrado Corazón de Jesús – Chota	
Problema Específicos	Objetivo Específicos	
¿Cuál es el nivel de clima social familiar en estudiantes de la institución educativa Sagrado Corazón de Jesús – Chota?	Identificar el nivel del clima social familiar en estudiantes de la institución educativa Sagrado Corazón de Jesús – Chota.	
¿Cuál será el diseño del programa del afrontamiento del estrés para mejorar el clima social familiar en estudiantes de la institución educativa Sagrado Corazón de Jesús – Chota?	Diseñar un programa del afrontamiento del estrés para mejorar el clima social familiar en estudiantes de la institución educativa Sagrado Corazón de Jesús – Chota	
¿Cuáles serán los índices de validez que presenta el programa de afrontamiento del estrés para mejorar el clima social familiar en estudiantes de la institución educativa Sagrado Corazón de Jesús – Chota?	Validar un programa de afrontamiento del estrés para mejorar el clima social familiar en estudiantes de la institución educativa Sagrado Corazón de Jesús – Chota	
Enfoque de la investigación	Tipo de la investigación	Diseño de la investigación

<p>El enfoque de la investigación realizada es de tipo Cuantitativa porque se vincula a conteos numéricos, así mismo el análisis de la información se basa en cantidades y/o dimensiones. Es decir, el elemento numérico tiene protagonismo. Hernández, R & Mendoza, P (2018).</p>	<p>La investigación de tipo No Experimental, porque se realiza sin manipular deliberadamente, pues solo es observada de manera empírica y sistemática según. No existe un control directo sobre ella porque sus manifestaciones ya han ocurrido o porque son sustancialmente manipulable. Hernández, R & Mendoza, P (2018).</p>	<p>El diseño de este proyecto es Descriptiva – Propositiva; Descriptiva porque describe tendencias de un grupo, población, entre otras. Hernández y Mendoza (2018). Propositivo, ya que se va a ondear soluciones ante una situación conflictiva. Del mismo modo se va a caracterizar por concientizar y generar nuevos conocimientos, centrándose en el crecimiento de la investigación, con el objetivo de obtener niveles altos de producción con base científica. Baena (2014).</p>
<p>Referencia Bibliográfica</p>	<p>Hernández, R & Mendoza, P (2018). Metodología de la Investigación Las rutas cuantitativas, cualitativas y mixtas. Baena, G. (2014). Metodología de la Investigación. México: Grupo Editorial Patria.</p>	

Anexo 03: Instrumento

ESCALA DE CLIMA SOCIAL EN LA FAMILIA (FES)

NOMBRES Y APELLIDOS:

INSTITUCIÓN EDUCATIVA:

SEXO: **EDAD:**

FECHA:

INSTRUCCIONES

A continuación se le presenta una serie de frases que usted tiene que leer y decir si le parecen verdaderos o falsos en relación con su familia. Si usted cree que, respecto a su familia, la frase es VERDADERA o casi siempre verdadera, **marcará en la hoja de respuesta una X en el espacio correspondiente a la V (verdadero)**. Si usted cree que, respecto a su familia, la frase es FALSA o casi siempre FALSA **marcará en la hoja de respuesta una X en el espacio correspondiente a la F (Falso)**.

Recuerde que se pretende conocer lo que piensa usted sobre su familia.

N°	ÍTEM	VERDADERO	FALSO
1	En mi familia nos ayudamos y apoyamos realmente unos a otros	V	F
2	Los miembros de la familia guardan a menudo, sus sentimientos para sí mismos	V	F
3	En nuestra familia peleamos mucho	V	F
4	En general, ningún miembro de la familia decide por su cuenta	V	F
5	Creemos que es importante ser los mejores en cualquier cosa que hagamos.	V	F
6	A menudo hablamos de temas políticos o sociales en la familia.	V	F
7	Pasamos en casa la mayor parte de nuestro tiempo libre.	V	F
8	Los miembros de mi familia asistimos con bastante frecuencia a las diversas actividades de la iglesia.	V	F
9	Las actividades de mi familia se planifican con cuidado.	V	F
10	En mi familia tenemos reuniones obligatorias muy pocas veces	V	F
11	Muchas veces da, la impresión que en casa solo estamos "pasando el rato".	V	F
12	En casa hablamos abiertamente de lo que nos parece o queremos.	V	F
13	En mi familia casi nunca mostramos abiertamente nuestros enojos	V	F
14	En mi familia nos esforzamos mucho para mantener la independencia de cada uno.	V	F
15	Para mi familia es muy importante triunfar en la vida	V	F
16	Casi nunca asistimos a reuniones culturales (exposiciones, conferencias, etc.	V	F
17	Frecuentemente vienen amistades a visitarnos a casa	V	F

18	En mi casa no rezamos en familia.	V	F
19	En mi casa somos muy ordenados y limpios.	V	F
20	En mi familia hay muy pocas normas que cumplir.	V	F
21	Todos nos esforzamos mucho en lo que hacemos en casa.	V	F
22	En mi familia es difícil "desahogarse" sin molestar a todos.	V	F
23	En la casa a veces nos molestamos, a veces golpeamos o rompemos algo.	V	F
24	En mi familia cada uno decide por sus propias cosas.	V	F
25	Para nosotros no es muy importante el dinero que gane cada uno.	V	F
26	En mi familia es muy importante aprender algo nuevo o diferente.	V	F
27	Alguno de mi familia practica algún deporte.	V	F
28	A menudo hablamos del sentido religioso de la navidad, semana Santa, Santa Rosa de Lima, etc.	V	F
29	En mi casa, muchas veces resulta difícil encontrar las cosas cuando las necesitamos.	V	F
30	En mi casa una sola persona toma la mayoría de las decisiones.	V	F
31	En mi familia estamos fuertemente unidos	V	F
32	En mi casa comentamos nuestros problemas personalmente	V	F
33	Los miembros de mi familia, casi nunca expresamos nuestra cólera	V	F
34	Cada uno entra y sale de la casa cuando quiere.	V	F
35	Nosotros aceptamos que haya competencia y "que gane el mejor".	V	F
36	Nos interesa poco las actividades culturales.	V	F
37	Vamos con frecuencia al cine, excursiones, paseos	V	F
38	No creemos en el cielo o en el infierno	V	F
39	En mi familia la puntualidad es muy importante	V	F
40	En la casa las cosas se hacen de una forma establecida	V	F
41	Cuando hay que hacer algo en la casa, es raro que se ofrezca algún voluntario	V	F
42	En la casa, si a alguno se le ocurre de momento hacer algo, lo hace sin pensarlo más.	V	F
43	Las personas de mi familia nos criticamos frecuentemente unas a otras.	V	F
44	En mi familia, las personas tienen poca vida privada o independiente.	V	F
45	En mi familia nos esforzamos en hacer las cosas cada vez un poco mejor.	V	F
46	En mi casa casi nunca tenemos conversaciones intelectuales	V	F
47	En mi casa casi todos tenemos una o dos aficiones	V	F
48	Las personas de mi familia tenemos ideas muy precisas sobre lo que está bien o mal.	V	F

49	En mi familia cambiamos de opinión frecuentemente.	V	F
50	En mi casa se da mucha importancia a cumplir las normas.	V	F
51	Las personas de mi familia nos apoyamos unas a otras.	V	F
52	En mi familia, cuando uno se queja, siempre hay otro que se siente afectado.	V	F
53	En mi familia, a veces nos peleamos y nos vamos a las manos	V	F
54	Generalmente, en mi familia cada persona solo confía en si misma cuando surge un problema.	V	F
55	En la casa nos preocupamos poco por los ascensos en los trabajos o las notas en el colegio.	V	F
56	Algunos de nosotros tocan algún instrumento musical.	V	F
57	Ninguno de la familia participa en actividades recreativas, fuera de trabajo o Colegio	V	F
58	Creemos que hay cosas en las que hay que tener Fe	V	F
59	En la casa nos aseguramos de que nuestros dormitorios queden limpios y Ordenados.	V	F
60	En las decisiones familiares todas las opiniones tienen el mismo valor	V	F
61	En mi familia hay poco espíritu de grupo.	V	F
62	En mi familia los temas de pago y dinero se tratan abiertamente	V	F
63	Si en mi familia hay desacuerdos, todos nos esforzamos para suavizar las cosas y mantener la paz.	V	F
64	Las personas de mi familia reaccionan firmemente unos a otros, a defender sus propios derechos.	V	F
65	En mi familia apenas nos esforzamos por tener éxito.	V	F
66	Las personas de mi familia vamos con frecuencia a la biblioteca o leemos obras literarias.	V	F
67	Los miembros de mi familia asistimos apenas a cursillos o clases particulares por afición o interés.	V	F
68	En mi familia cada persona tiene ideas distintas sobre lo que es bueno o malo.	V	F
69	En mi familia están claramente definidas las tareas de cada persona.	V	F
70	En mi familia, cada uno tiene libertad para lo que quiera	V	F
71	En mi familia, realmente nos llevamos bien unos con otros.	V	F
72	En mi familia generalmente tenemos cuidado con lo que nos decimos	V	F
73	Los miembros de la familia estamos enfrentados unos con otros.	V	F
74	En mi casa es fácil ser independiente, sin herir los sentimientos de los demás.	V	F
75	“Primero es el trabajo, luego es la diversión”, es una norma en mi familia	V	F
76	En mi casa ver la televisión es más importante que leer.	V	F
77	Las personas de mi familia salimos mucho a divertirnos.	V	F
78	En mi casa, leer la Biblia es algo importante.	V	F
79	En mi familia el dinero no se administra con mucho cuidado.	V	F

80	En mi casa las normas son muy rígidas y “tiene” que cumplirse	V	F
81	En mi familia se concede mucha atención y tiempo a cada uno	V	F
82	En mi casa expresamos nuestras opiniones de modo frecuente y espontáneo	V	F
83	En mi familia creemos que no se consigue mucho elevando la voz.	V	F
84	En mi casa, no hay libertad para expresar claramente lo que se piensa.	V	F
85	En mi casa hacemos comparaciones sobre nuestra eficacia en el trabajo o en el estudio.	V	F
86	A los miembros de mi familia nos gusta realmente el arte, la música o la literatura.	V	F
87	Nuestra principal forma de diversión es ver la televisión o escuchar radio.	V	F
88	En mi familia creemos que el que comete una falta tendrá su castigo.	V	F
89	En mi casa generalmente la mesa se recoge inmediatamente después de comer	V	F
90	En mi familia, uno no puede salirse con la suya.	V	F

Anexo 04: Estadísticos de Validez de Criterio del FES

Ítem	R	Alfa	ítem	R	Alfa	ítem	r	Alfa
1	0.344	0.745	31	0.294	0.742	61	0.382	0.728
2	0.598	0.711	32	0.335	0.731	62	0.424	0.725
3	0.547	0.718	33	0.547	0.715	63	0.471	0.754
4	0.547	0.715	34	0.301	0.733	64	0.469	0.755
5	0.550	0.721	35	0.319	0.732	65	0.302	0.733
6	0.236	0.739	36	0.479	0.720	66	0.536	0.716
7	0.371	0.749	37	0.559	0.717	67	0.621	0.710
8	0.323	0.732	38	0.447	0.723	68	0.233	0.738
9	0.315	0.732	39	0.501	0.756	69	0.380	0.728
10	0.348	0.747	40	0.545	0.716	70	0.263	0.741
11	0.538	0.716	41	0.252	0.740	71	0.339	0.745
12	0.358	0.730	42	0.276	0.742	72	0.326	0.732
13	0.317	0.744	43	0.294	0.743	73	0.242	0.739
14	0.282	0.735	44	0.235	0.781	74	0.394	0.727
15	0.443	0.729	45	0.279	0.735	75	0.379	0.749
16	0.344	0.745	46	0.583	0.712	76	0.323	0.745
17	0.308	0.733	47	0.393	0.748	77	0.466	0.722
18	0.460	0.722	48	0.416	0.726	78	0.303	0.744
19	0.288	0.742	49	0.370	0.728	79	0.548	0.715
20	0.470	0.721	50	0.370	0.729	80	0.354	0.748
21	0.239	0.737	51	0.314	0.742	81	0.326	0.746
22	0.364	0.748	52	0.274	0.735	82	0.349	0.730
23	0.406	0.726	53	0.604	0.711	83	0.233	0.739
24	0.280	0.742	54	0.413	0.726	84	0.719	0.702
25	0.235	0.738	55	0.321	0.744	85	0.489	0.720
26	0.417	0.749	56	0.305	0.733	86	0.319	0.733
27	0.241	0.738	57	0.709	0.702	87	0.481	0.720
28	0.302	0.733	58	0.519	0.756	88	0.237	0.738
29	0.412	0.725	59	0.313	0.733	89	0.272	0.741
30	0.519	0.717	60	0.407	0.726	90	0.270	0.742

Baremo de las Escalas de Clima Social Familiar

PD	PUNTUACIÓN T										PD
	CO	EX	CT	AU	AC	IC	SR	MR	OR	CN	
9	65	74	80	75	71	74	85	71	67	76	9
8	60	68	74	68	65	68	77	66	62	70	8
7	55	62	68	61	60	62	69	60	58	64	7
6	50	57	63	55	54	56	61	55	53	57	6
5	46	51	57	48	48	49	53	50	49	51	5
4	41	46	51	41	42	43	46	44	44	45	4
3	36	40	45	34	37	37	38	39	40	38	3
2	31	34	40	27	31	30	30	34	36	32	2
1	26	29	34	20	25	24	22	28	31	26	1

Cuantitativo			Cualitativo	
General	Dim 1	Dim 2	Dim 3	
60-90	20-28	30-44	13-18	Apropiado
30-59	10-19	15-29	6-12	Regular
0-29	0-9	0-14	0-5	Inapropiado

Baremo de Puntuaciones T de las Dimensiones de Clima Social Familiar

PD	PUNTUACIÓN T			PD
	R	D	E	
2	12	6	24	2
3	15	8	27	3
4	18	10	31	4
5	21	12	34	5
6	24	14	37	6
7	27	16	40	7
8	30	17	43	8
9	33	19	47	9
10	36	21	50	10
11	39	23	53	11
12	42	25	56	12
13	45	27	59	13
14	48	29	63	14
15	51	31	66	15
16	54	32	69	16
17	58	34	72	17
18	61	36	75	18
19	64	38	78	19
20	67	40	82	20
21	70	42	85	21
22	73	44	88	22
23	76	46	91	23
24	79	47	94	24
25	82	49	98	25
26	85	51	101	26
27	88	53	104	27
28	91	55	107	28
29	94	57	110	29
30	97	59	114	30
31	100	60	117	31
32	103	62	120	32
33	106	64	123	33
34	109	66	126	34
35	112	68	129	35
36	115	70	133	36
37	118	72	136	37

Anexo 05: Constancia de autorización



INSTITUCIÓN EDUCATIVA
"SAGRADO CORAZÓN DE JESÚS"
CÓDIGO MODULAR N° 0452680
CHOTA - CAJAMARCA



"Un libro que nos orienta y un corazón que nos une"

"Año de la Universalización de la Salud"

Chota, 24 de noviembre del 2020.

Dra. Mercedes Collazos Alarcón
Directora de la Escuela de Posgrado
Universidad César Vallejo – Filial Chiclayo.

Presente.-

Es grato dirigirme a usted, para expresar mi cordial saludo y a la vez hacerle presente que la Maestrante Yasari Yarumi Rojas Castro, con DNI N° 74747723, estudiante de la Escuela de postgrado del III Ciclo, de la maestría en Psicología Educativa, de las casa superior que forma parte, le informa que ha sido AUTORIZADO, para que realice la aplicación de su instrumento, de sus tesis denominada: AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS PARA EL CLIMA SOCIAL FAMILIAR EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAGRADO CORAZÓN DE JESÚS – CHOTA, de esta ciudad.

Agradezco anticipadamente su atención.

Mg. Jaime Injar Diaz
DIRECTOR
Institución Educativa
"Sagrado Corazón de Jesús" - Chota

Dirección: Jr. Sagrado Corazón de Jesús N° 231 Celular: 976606658 Correo Electrónico: scj_chota_2013@hotmail.com

POSGRADO

UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

"Año de la Universalización de la Salud"

Chiclayo, Noviembre del 2020

SEÑOR

Mg. Jaime Tafur Díaz

DIRECTOR

CHICLAYO

ASUNTO : Solicita autorización para realizar investigación

REFERENCIA : Solicitud de la interesada de fecha: 23 de noviembre del 2020

Tengo a bien dirigirme a usted para saludarlo (a) cordialmente y al mismo tiempo augurarle éxitos en la gestión de la institución a la cual usted representa.

Luego para comunicarle que la Escuela de Posgrado de la Universidad César Vallejo Filial Chiclayo, tiene los Programas de Maestría y Doctorado, en diversas menciones, donde los estudiantes se forman para obtener el Grados Académico de Maestro o de Doctor según el caso.

Para obtener el Grado Académico correspondiente, los estudiantes deben elaborar, presentar, sustentar y aprobar un Trabajo de Investigación Científica (Tesis).

Por tal motivo alcanzo la siguiente información:

- 1) **Apellidos y nombres de estudiante** : Rojas Castro Yasari Yarumi
- 2) **Programa de estudios** : Maestría
- 3) **Mención** : Psicología educativa
- 4) **Ciclo de estudios** : III ciclo
- 5) **título de la investigación** : Afrontamiento del estrés para el clima Social familiar en estudiantes de la Institución Educativa Sagrado Corazón de Jesús – Chota
- 6) **Asesora** : DRA. BRICEÑO HERNÁNDEZ ROXITA NOHELY

Debo señalar que los resultados de la investigación a realizar benefician al estudiante investigador como también a la institución donde se realiza la investigación.

Por tal motivo, solicito a usted se sirva autorizar la realización de la investigación en la institución que usted dirige.

Atentamente,



Dra. Mercedes Alejandrina Colazos Alarcón
DIRECTORA EPG-UCV-CH

ap (CT).

Anexo 06: Instrumento de evaluación vía online

ESCALA DE CLIMA SOCIAL EN LA FAMILIA (FES)

Estimado estudiante a continuación se le presenta una serie de frases que usted tiene que leer y decir si le parecen verdaderos o falsos en relación con su familia, recuerda que debes responder todas las preguntas.

1. En mi familia nos ayudamos y apoyamos realmente unos a otros. *

Verdadero

Falso

2. Los miembros de la familia guardan a menudo, sus sentimientos para si mismos. *

Verdadero

Falso

Activar Win
Ve a Configurac

Anexo 07: Validación del programa por expertos

UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO ESCUELA DE POSGRADO FICHA DE JUICIO DE EXPERTO PARA VALIDACIÓN DE PROPUESTA

Estimado
Señor.
Mag. Luis Andres Sosa Cruz

Reciba saludo cordial y al mismo tiempo le informo que se requiere realizar una VALIDACION POR JUICIO DE EXPERTO a la Propuesta de un Programa para mejorar el afrontamiento del estrés "Breaking barriers", cuyo autor es el Br. Yasari Yarumi Rojas Castro En tal sentido recurro a usted para solicitar dicha Validación. (En Anexo se adjunta la Propuesta).

Datos del Experto:

Nombre: LUIS ANDRÉS SOSA

CRUZ DNI. 72725201

Profesión: Psicólogo

Último Grado obtenido: Maestría en terapia familiar

FICHA DE JUICIO DE EXPERTO.

Nro ITEM	CRITERIO DE VALIDACIÓN	Inadecuada (Se debe cambiar, requiere cambios sustanciales)	Medianamente adecuada. (Se debe mejorar)	Adecuada.
01	Estructura general de la Propuesta/Modelo/Plan.			X
02	Marco teórico y antecedentes que sustenta la propuesta general.			X
03	Coherencia de los componentes de la Propuesta/Modelo/Plan con la información del diagnóstico del fenómeno en estudio.			X
04	Coherencia de los componentes de la Propuesta/Modelo/Plan con los objetivos de la investigación.			X
05	Detalle de las actividades de acción para la implementación de la propuesta.			X
06	Viabilidad de la implementación de la Propuesta/Modelo/Plan.			X

Marcar con un aspa según su apreciación Observaciones:

APRECIACION GENERAL DE A PROPUESTA DE MODELO

Luego de realizada la revisión del documento intitulado Programa para mejorar el afrontamiento del estrés "Breaking barriers", presentado por el Br. Yasari Yarumi Rojas Castro, se otorga la siguiente calificación.

CALIFICACION DE LA PROPUESTA / MODELO / PLAN.

Inadecuad a.	Medianame nte adecuada.	Adecuad a.
		X

Marcar con un aspa

Nombre del Experto:... LUIS ANDRES SOSA CRUZ

DNI: 72725201

FIRMA.



Sosa
Cruz
DNI: 72725201

**UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO
 ESCUELA DE POSGRADO
 FICHA DE JUICIO DE EXPERTO
 PARA VALIDACIÓN DE PROPUESTA**

Estimado Señor.
 DR. ANÍBAL MEJÍA BENAVIDES

Reciba saludo cordial y al mismo tiempo le informo que se requiere realizar una VALIDACION POR JUICIO DE EXPERTO a la Propuesta de un Programa para mejorar el afrontamiento del estrés "Breaking barriers", cuyo autor es el Br. Yasari Yarumi Rojas Castro En tal sentido recurro a usted para solicitar dicha Validación. (En Anexo se adjunta la Propuesta).

Datos del Experto:

Nombre: ANÍBAL MEJÍA BENAVIDES

DNI. 16442222

Profesión: DR. En administración de la educación

Último Grado obtenido: Doctorado en administración de la educación

FICHA DE JUICIO DE EXPERTO.

Nro. ITEM	CRITERIO DE VALIDACIÓN	Inadecuada. (Se debe cambiar, requiere cambios sustanciales)	Medianamente adecuada. (Se debe mejorar)	Adecuada.
01	Estructura general de la Propuesta/Modelo/Plan.			✓
02	Marco teórico y antecedentes que sustenta la propuesta general.			✓
03	Coherencia de los componentes de la Propuesta/Modelo/Plan con la información del diagnóstico del fenómeno en estudio.			✓
04	Coherencia de los componentes de la Propuesta/Modelo/Plan con los objetivos de la investigación.			✓
05	Detalle de las actividades de acción para la implementación de la propuesta.			✓
06	Viebilidad de la implementación de la Propuesta/Modelo/Plan.			✓

Marcar con un aspa según su apreciación

Observaciones:

Las preguntas están correctamente redactadas presentan coherencia, cohesión y orientadas con los objetivos de la investigación.

APRECIACION GENERAL DE A PROPUESTA DE MODELO

Luego de realizada la revisión del documento intitulado Programa para mejorar el afrontamiento del estrés "Breaking barriers", presentado por el Br. Yasari Yarumi Rojas Castro, se otorga la siguiente calificación.

CALIFICACION DE LA PROPUESTA / MODELO / PLAN.

Inadecuada.	Medianamente adecuada.	Adecuada.
		✓

Marcar con un aspa

Nombre del Experto:..... DR. ANIBAL MEJÍA BENAVIDES

DNI: 16442222

FIRMA.



**UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO
ESCUELA DE POSGRADO
FICHA DE JUICIO DE EXPERTO
PARA VALIDACIÓN DE PROPUESTA**

Estimado Señor.
MG. EDWAR HUAMÁN RINZA

Reciba saludo cordial y al mismo tiempo le informo que se requiere realizar una VALIDACION POR JUICIO DE EXPERTO a la Propuesta de un Programa para mejorar el afrontamiento del estrés "Breaking barriers", cuyo autor es el Br. Yasari Yarumi Rojas Castro En tal sentido recurro a usted para solicitar dicha Validación.

Datos del Experto:

Nombre: EDWAR HUAMÁN RINZA

DNI. 44667017

Profesión: Psicólogo, Docente de educación artística.

Último Grado obtenido: Maestría en Gestión pública.

FICHA DE JUICIO DE EXPERTO.

Nro. ITEM	CRITERIO DE VALIDACIÓN	Inadecuada. (Se debe cambiar, requiere cambios sustanciales)	Medianamente adecuada. (Se debe mejorar)	Adecuada.
01	Estructura general de la Propuesta/Modelo/Plan.			X
02	Marco teórico y antecedentes que sustenta la propuesta general.			X
03	Coherencia de los componentes de la Propuesta/Modelo/Plan con la información del diagnóstico del fenómeno en estudio.			X
04	Coherencia de los componentes de la Propuesta/Modelo/Plan con los objetivos de la investigación.			X
05	Detalle de las actividades de acción para la implementación de la propuesta.			X
06	Viabilidad de la implementación de la Propuesta/Modelo/Plan.			X

Marcar con un aspa según su apreciación

Observaciones:

APRECIACION GENERAL DE A PROPUESTA DE MODELO

Luego de realizada la revisión del documento intitulado Programa para mejorar el afrontamiento del estrés "Breaking barriers", presentado por el Br. Yasari Yarumi Rojas Castro, se otorga la siguiente calificación.

CALIFICACION DE LA PROPUESTA / MODELO / PLAN.

Inadecuada.	Medianamente adecuada.	Adecuada.
		X

Marcar con un aspa

Nombre del Experto: MG. EDWAR HUAMÁN RINZA

DNI: 44667017

FIRMA. 
Edwar Huamán Rinza
PSICÓLOGO
C. Ps. P. N° 30263

Desarrollo de Sesiones

SESION 1: ¿Por qué estamos aquí?			
Propósito: <ul style="list-style-type: none"> • Identificar la importancia del Afrontamiento del estrés. • Reconocer que es el estrés y su manejo de ello. 			
ETAPAS	DESCRIPCIÓN	TIEMPO	MATERIALES
INICIO	<p>Dinámica de presentación: “Los saludos con partes del cuerpo”</p> <p>Procedimiento:</p> <p>El facilitador hace la invitación para formar dos círculos (exterior e interior), cada uno de ellos debe contar con la misma cantidad de participantes, la consigna es mirarse frente a frente, se recomienda tener una música para el fondo. Cada quien debe levantar la mano y presentarse dando respuesta a las siguientes preguntas: qué le gusta hacer, qué no le gusta hacer, una vez terminado el facilitador señala para que los círculos rueden en sentido contrario, de tal manera que le toque otro participante. Se pide que se saluden abrazándose y preguntando a la otra persona las mismas preguntas que hicieron anteriormente, luego giran pero esta vez se saludan con los pies, luego con los codos, los hombros, etc.</p>	10 minutos	Recurso humano.
DESARROLLO	<p>A los participantes se les entregará un cuestionario con el fin de identificar el nivel de afrontamiento del estrés que poseen en un inicio. (Anexo 1.1)</p> <p>Dinámica intermedia: “Lluvia de ideas”</p> <p>Antes de iniciar la temática se harán diferentes preguntas acerca de lo que saben las participantes del tema y se</p>	30 minutos	Hojas de cuestionario Hoja informativa Plumones Pizarra

	<p>escribirán en la pizarra después de esto se tomarán las que tienen relación y se dará la explicación del tema.</p> <p>Se procederá a la exposición del tema con ayuda de la ficha informativa que se les entregará a los estudiantes (Anexo 1.2)</p>		
FINAL	<p>Dinámica de despedida: “Gesto paranoico”</p> <p>Se le dice a los participantes que debemos hacer un gesto pero el primero que participe para un gesto el que le prosigue hará el gesto del compañero anterior y después el de él así de manera sucesiva y quién se equivoque hará un castigo.</p> <p>Tarea: Se les indica a las participantes que indaguen acerca de la importancia del afrontamiento del estrés</p>	10 minutos	Recurso Humano

Anexos de la sesión 1:

ANEXO 1.1.

Pre test – post test

CAE
Cuestionario de Afrontamiento del Estrés

Edad _____ Sexo _____

Instrucciones: En las siguientes premisas se están describiendo maneras de pensar y actuar que las personas solemos utilizar para hacer frente a las dificultades que se nos presentan, cabe mencionar que todo lo propuesto no es bueno ni malo, mucho menos algunas son mejores que otras, son las formas que mayormente las personas utilizan. Se solicita responder de la forma más honesta, previa lectura detenida de cada forma de afrontamiento, recordando en qué medida ha hecho uso de ello en las últimas semanas. Marque debajo del número que mejor le represente considerando la leyenda valorativa para cada uno de los números.

Nunca=0 Pocas veces= 1 A veces= 2 Frecuentemente= 3
Casi siempre=4

¿Cómo se ha comportado *habitualmente* ante situaciones de estrés?

N°	Ítems	0	1	2	3	4
1.	Traté de analizar las causas del problema para poder hacerle frente.					
2.	Me convencí de que hiciese lo que hiciese las cosas siempre me saldrían mal.					
3.	Intenté centrarme en los aspectos positivos del problema.					
4.	Descargué mi mal humor con los demás.					
5.	Cuando me venía a la cabeza el problema, trataba de concentrarme en otras cosas.					
6.	Les conté a familiares o amigos cómo me sentía.					
7.	Asistí a la Iglesia.					
8.	Traté de solucionar el problema siguiendo unos pasos bien pensados.					
9.	No hice nada concreto puesto que las cosas suelen ser malas.					
10.	Intenté sacar algo positivo del problema.					
11.	Insulté a ciertas personas.					

12.	Me volqué en el trabajo o en otra actividad para olvidarme del problema.					
13.	Pedí consejo a algún pariente o amigo para afrontar mejor el problema.					
14.	Pedí ayuda espiritual a algún religioso (sacerdote, etc.).					
15.	Establecí un plan de actuación y procuré llevarlo a cabo.					
16.	Comprendí que yo fui el principal causante del problema.					
17.	Descubrí que en la vida hay cosas buenas y gente que se preocupa por los demás.					
18.	Me comporté de forma hostil con los demás.					
19.	Salí al cine, a cenar, a «dar una vuelta», etc., para olvidarme del problema.					
20.	Pedí a parientes o amigos que me ayudaran a pensar acerca del problema.					
21.	Acudí a la Iglesia para rogar que se solucionase el problema.					
22.	Hablé con las personas implicadas para encontrar una solución al problema.					
23.	Me sentí indefenso/a e incapaz de hacer algo positivo para cambiar la situación.					
24.	Comprendí que otras cosas, diferentes del problema, eran para mí más importantes.					
25.	Agredí a algunas personas.					
26.	Procuré no pensar en el problema.					
27.	Hablé con amigos o familiares para que me tranquilizaran cuando me encontraba mal.					
28.	Tuve fe en que Dios remediaría la situación.					
29.	Hice frente al problema poniendo en marcha varias soluciones concretas.					
30.	Me di cuenta de que por mí mismo no podía hacer nada para resolver el problema.					
31.	Experimenté personalmente eso de que «no hay mal que por bien no venga».					
32.	Me irrité con alguna gente.					
33.	Practiqué algún deporte para olvidarme del problema.					
34.	Pedí a algún amigo o familiar que me indicara cuál sería el mejor camino a seguir.					
35.	Recé.					
36.	Pensé detenidamente los pasos a seguir para enfrentarme al problema.					

37.	Me resigné a aceptar las cosas como eran.					
38.	Comprobé que, después de todo, las cosas podían haber ocurrido peor.					
39.	Luché y me desahogué expresando mis sentimientos.					
40.	Intenté olvidarme de todo.					
41.	Procuré que algún familiar o amigo me escuchase cuando necesité manifestar mis sentimientos.					
42.	Acudí a la Iglesia para poner velas o rezar.					

ANEXO 1.2.

MANEJO DEL ESTRÉS

¿Qué es el estrés?



Son las frustrantes situaciones que tenemos cotidianamente con el medio ambiente. Los altos niveles de estrés diario se asocian a importantes consecuencias negativas de inadaptación emocional y psicológico.

¿Qué me puede ocasionar estrés?

- Exigencias y fracasos académicos
- Pensamientos negativos sobre ellos mismos
- Cambios en su cuerpo. La pubertad
- Problemas con compañeros del instituto o acoso escolar
- Vivir en un barrio problemático
- Problemas de pareja de sus padres - peleas, separación o abusos
- La muerte de un ser querido o un mascota
- Una mudanza o un cambio de centro escolar
- La realización de demasiadas actividades
- Problemas económicos en la familia

¿Cómo puedo manejar el estrés??

a) Respiración de 10 segundos
En una situación aguda, cuando tu cuerpo y mente están volviéndose fuera de control, respira en un ciclo de 10 segundos, 6 respiraciones al minuto.

Encuentra un reloj con la manecilla de los segundos e inhala por 5 segundos (en los números impares del reloj) y después exhala por 5 segundos (hasta los números pares). Haz esto de 2 a 5 minutos, o hasta tener respiraciones más lentas.



b) Descanso de 60 segundos
Cierra los ojos y respira profundamente. Visualízate asoleándote en una playa soleada, mirando la puesta del sol o relajándote en la ducha o sauna.

c) Vacación de 5 minutos
Cierra los ojos y respira profundamente varias veces. Después visualiza un lugar o una actividad favorito(a). Deja que tu imaginación te lleve a un lugar especial refrescante y relajante.

d) Masaje del pecho
Relaja los músculos de tu pecho y abre tu respiración con un masaje vigoroso por el centro de tu pecho y por el pecho abajo de tu clavícula.



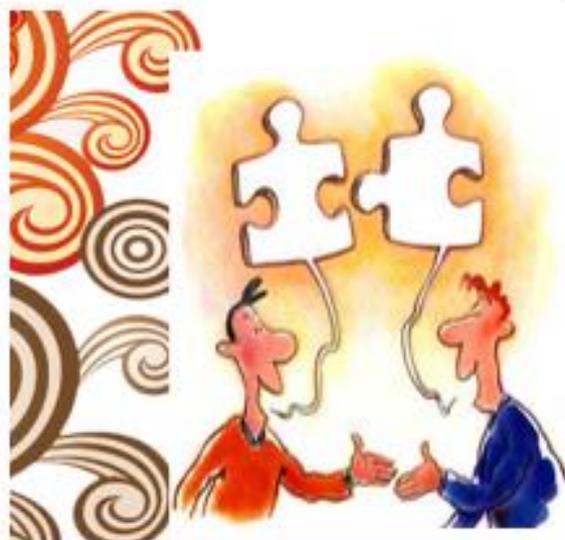
e) Lista de cosas que te molestan
Escribe una lista de todas las cosas que te preocupan, las presiones e inquietudes que atestan tu mente y que gritan por tu atención. Después quemala lista o ponla en tu cartera para darle atención más tarde.



f) Enfoque de paz
Enfóquete en algo pacífico y lindo en tu ambiente inmediato (una hoja, una pintura, un color). Concéntrate en la belleza que ves y respírala por dentro.

SESION 2: “Comunico para que me comprendan”			
Propósito:			
<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar una adecuada comunicación para establecer relaciones saludables con su grupo familiar. 			
ETAPAS	DESCRIPCIÓN	TIEMPO	MATERIALES
INICIO	<p>DINÁMICA DE PRESENTACIÓN: El semáforo</p> <p>Procedimiento:</p> <p>Los participantes se colocan formando un círculo, luego se forman tres grupos de dos cogiéndose las manos, quienes serán los semáforos por donde pasaran los demás participantes. El que dirige la dinámica dirá: verde y todos giran al lado derecho, cuando diga amarillo todos giran al lado izquierdo, y cuando se diga ROJO los semáforos se cierran y atrapan a un participante, agregándolo a formar parte del semáforo y así va creciendo y creciendo los semáforos.</p>	10 minutos	Recurso humano.
DESARROLLO	<p>Luego de haber terminado la dinámica se procederá a retomar la tarea de la sesión anterior con el fin de resaltar la importancia del afrontamiento del estrés.</p> <p>DINÁMICA INTERMEDIA: El teléfono malogrado</p> <p>Procedimiento: Los participantes se formarán en columnas, todos los que son cabezas o primeros de las columnas se les dirá una pequeña frase para que la transmitan a los que están atrás, diciendo la frase de una manera clara para que el último de la columna llegue a decir la frase correcta.</p> <p>De esta manera se mostrará lo que se requiere para una comunicación efectiva, lo</p>	30 minutos	Hojas de cuestionario Hoja informativa Plumones Pizarra

	<p>importante que es comunicarse con los demás de una manera adecuada para que los entiendan.</p> <p>Luego de ello se procederá con la exposición teórica del tema resaltando que una adecuada comunicación es la base para poder tener un adecuado vínculo y por ende el apoyo en nuestros hogares.</p>		
FINAL	<p>Dinámica de despedida: “Entre nudos”</p> <p>La cantidad de participantes se divide a la mitad formándose en dos columnas. Luego se cogen de las manos. Cada unión con las manos es un nudo, y se enumeran las manos unidas (nudos) el primero de la columna será la cabeza y el último la cola. En la dinámica el que dirige dirá: cabeza 6 y todos pasaran por debajo de ese nudo; también dirá: cola 3 y pasaran por el nudo 3, y así sucesivamente.</p> <p>TAREA:</p> <p>Se les pide a los participantes que sean el canal para difundir lo que han aprendido, a sus padres y otros compañeros. Así mismo se les indica emplear lo aprendido en sus hogares.</p>	10 minutos	Recurso Humano



Uno de los principios más importantes y difíciles de todo el proceso comunicativo es el saber escuchar.

La escucha activa significa escuchar y entender la comunicación desde el

Es la comunicación que a través de buenas destrezas y formas de comunicación, logra el propósito de lo que se quiere transmitir o

COMUNICACIÓN EFECTIVA

SESION 3: “Pensamientos Distorsionados”			
Propósito:			
<ul style="list-style-type: none"> • Identificar cómo nuestros pensamientos afectan cómo nos sentimos. 			
ETAPAS	DESCRIPCIÓN	TIEMPO	MATERIALES
INICIO	<p>DINÁMICA DE PRESENTACIÓN: Mi otra mitad</p> <p>Procedimiento:</p> <p>a) Se ubican los papeles mezclados en la parte central encima de una mesa.</p> <p>b) Se solicita a los integrantes que retire un pedazo de papel.</p> <p>c) Buscan al compañero (a) con la otra mitad, de tal forma que coincida de manera exacta.</p> <p>d) Una vez que se encuentra la primera pareja, dialogan durante unos cinco minutos, respecto a aspectos personales, con la finalidad de conocerse.</p> <p>e) Una vez terminado, cada participante retorna al grupo, para continuar con lo que es la presentación individual y exponer mutuamente sus experiencias.</p>	10 minutos	Cartulinas Plumones Lapiceros
DESARROLLO	Se iniciara con el repaso de la sesión anterior, así mismo se procederá con la exposición del tema para luego desarrollar las fichas de trabajo (Anexo 3.1, 3.2) realizando una breve reflexión acerca de los adquirido en esta sesión.	30 minutos	Papelotes Plumones Imágenes Lapiceros Cámara fotográfica Registro de asistencia
FINAL	<p>Dinámica de despedida: “Me voy pero me llevo”</p> <p>Procedimiento: Se les pedirá a los estudiantes que se coloquen de pie, para poder trabajar la dinámica con entusiasmo; se</p>	10 minutos	Recurso Humano

	<p>pasa el plumón a una de los participantes y se dice me voy pero me llevo "información acerca del tema"</p> <p>TAREA: Elaborar dos tarjetas: Escriba pensamientos negativos y positivos que tenga durante el día.</p>		
--	--	--	--

Anexo 3.1.

EJERCICIO ¿COMO ES QUE NUESTROS PENSAMIENTOS AFECTAN COMO NOS SENTIMOS?

ACTIVIDAD A: ¿Cómo me siento después de pensar en hacer una actividad agradable/placentera?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Anexo 3.2.

ACTIVIDAD B: La Misma Situación, Pensamientos Diferentes

Cada personaje tuvo la misma realidad externa: está lloviendo.

- Cada personaje tuvo un estado de ánimo diferente a causa de la lluvia.

¿Por qué tienen estados de ánimo diferentes?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Anexo 3.3.



SESION 4: “Reinvierto lo que pienso”			
Propósito:			
<ul style="list-style-type: none"> • Lograr que los estudiantes logren modificar los pensamientos negativos 			
ETAPAS	DESCRIPCIÓN	TIEMPO	MATERIALES
INICIO	<p>DINÁMICA DE PRESENTACIÓN: Tempestad</p> <p>Procedimiento:</p> <p>Para llevarla a cabo el orientador debe pedir la total colaboración de los participantes, quienes tendrán que formar un círculo sentados en sus respectivas sillas de trabajo. Luego de esto, es momento de explicar al grupo la dinámica.</p> <p>La actividad consiste en lo siguiente. Cuando el orientador diga “Ola a la derecha”, los integrantes del grupo deberán pararse, realizar un giro a la derecha y volver a sentarse. Cuando el orientador diga “Ola a la izquierda”, los participantes harán lo mismo, pero hacia el otro sentido. Cuando el orientador diga “Tempestad”, todos los integrantes tendrán que cambiarse de asientos. Aquel que quede de pie tendrá que pagar una penitencia. Existirá uno que quede de pie porque el orientador, que se encuentra de pie, también se sentará en una de las sillas.</p>	10 minutos	Recuso humano
DESARROLLO	<p>Se saluda a los y las participantes y se expresa satisfacción por estar compartiendo la sesión. Se les mencionan que deben organizarse en grupos de tal manera que puedan escuchar el ejemplo siguiente:</p> <p>El facilitador explicará que son los pensamientos o ideas, que</p>	30 minutos	Papelotes Plumones Imágenes Lapiceros Cámara fotográfica Registro de asistencia

	<p>se tienen sobre la persona o situación determinada, los que generan los sentimientos acerca de ellos.</p> <p>Se pedirá analizar un ejemplo (anexo 4.1). Así mismo se realizara otras fichas de trabajo (anexo 4.2).</p>		
FINAL	<p>Dinámica de despedida: “El robo”</p> <p>Procedimiento: El juego empieza con la creación de dos grupos antagonistas (policías y ladrones) y la elección de una persona neutral. Se coloca la bandera en el interior del campo de los policías. El juego termina cuando es robado la bandera y llevada al campo de los ladrones o cuando un ladrón es cazado con la bandera. En el último caso, si hay duda sobre si dejó la bandera antes de ser tocado, el beneficio es para el atacante. Si un ladrón deja la bandera y ésta cae al suelo está cazado, debe ser levantada por éste. Evaluar en el grupo ¿cómo se organizaron? y ¿qué tipo de estrategia se siguió? que tenga durante el día.</p>	10 minutos	Una bandera o tela

Anexo 4.1

¿Qué pasó? Situación	¿Qué pensé? Pensamiento negativo	¿Cómo me sentí?
Mi enamorada me dejó plantado en la cita del día sábado.	No es justo que ella me haga esto, sobre todo a mí.	Con mucha furia, inquieto y no pude dormir esa noche.
	CAMBIANDO MI PENSAMIENTO Pensamientos positivos	CAMBIO DE SENTIMIENTO
	Me desagrada de que no haya asistido a la cita; puede haberle sucedido algo inesperado, es mejor que le pregunte a ella.	Preocupado por lo que podría haberle pasado, con deseos de dialogar.

Anexo 4.2

Situación 1				Situación 2			
Tu mamá te llama la atención delante de tus amigos.				Mi hermano menor me interrumpe a cada momento cuando estoy estudiando.			
¿Qué pensarías?	¿Cómo te sentirías?	Cambia tu pensamiento	Cambia tu sentimiento	¿Qué pensarías?	¿Cómo te sentirías?	Cambia tu pensamiento	Cambia tu sentimiento

Situación 3				Situación 4			
Mi hermano mayor se burla de mí porque tengo cursos jalados.				Mi compañero de clase jugando me golpea constantemente.			
¿Qué pensarías?	¿Cómo te sentirías?	Cambia tu pensamiento	Cambia tu sentimiento	¿Qué pensarías?	¿Cómo te sentirías?	Cambia tu pensamiento	Cambia tu sentimiento

SESION 5: "Buscando soluciones"

Propósito:

- Que nuestros adolescentes reflexionen sobre los conflictos que enfrentan y sepan cómo pueden buscar buenas soluciones.

ETAPAS	DESCRIPCIÓN	TIEMPO	MATERIALES
INICIO	<p>DINÁMICA DE PRESENTACIÓN: Procedimiento: Motivación y exploración Iniciamos la sesión presentando una lámina que representa una discusión entre un adolescente y un adulto. Les pedimos que la observen atentamente y luego les preguntamos lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué está pasando? • ¿Imaginan qué ocurrió antes? <p>Escuchamos sus respuestas y luego formulamos las siguientes interrogantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Por qué creen ustedes que se dan los conflictos? • ¿Qué piensan de los conflictos? • ¿Se puede aprender algo de estos? 	15 minutos	Recuso humano
DESARROLLO	<p>Información y orientación</p> <p>Formamos tres grupos. Indicamos a nuestros participantes que cada grupo deberá escenificar una situación en la que se esté dando un conflicto:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El grupo A: escenificará una situación de conflicto entre un adolescente y su familia. • El grupo B: escenificará una situación de conflicto entre un 	30 minutos	Papelotes Plumones Imágenes Lapiceros Cámara fotográfica Registro de asistencia

	<p>adolescente y su pareja.</p> <ul style="list-style-type: none"> • El grupo C: escenificará una situación de conflicto entre un adolescente y sus amigos. <p>Luego de cada una de las presentaciones, promovemos el análisis y reflexión grupal sobre las situaciones observadas. Para ello realizamos las siguientes preguntas motivadoras:</p> <p>¿Qué les pareció la situación que acabamos de observar?</p> <p>¿Cómo manejaron el conflicto los distintos personajes?</p> <p>¿Ustedes creen que alguno de los personajes aprendió algo con este conflicto? ¿Qué aprendió?</p> <p>¿Creen que el conflicto pudo haber sido resuelto de una mejor manera? ¿Por qué? ¿Cómo se habría podido resolver?</p> <p>Podemos hacer preguntas dirigidas a algunos de los personajes específicos de la historia si se considera pertinente.</p> <p>De manera conjunta con los participantes, elaboramos las conclusiones del tema trabajado en la sesión.</p>		
FINAL	<p>Dinámica de despeda:</p> <p>Procedimiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Invitamos a nuestros participantes a realizar la siguiente actividad: “Imagina que eres un orientador, encargado de buscar salida a los conflictos que se originan 	10 minutos	Papelotes y plumones

	<p>en la comunidad. Un día te enteras que una adolescente de nombre Julia termina su relación sentimental con Jorge porque él no quiere tener relaciones sexuales con ella: él prefiere esperar un poco más. Como orientador, ¿cuál sería tu sugerencia para ambas partes y qué aprendizaje les ayudarías a generar a cada uno?”. Pueden usar el siguiente cuadro (anexo 5.1)</p>		
--	---	--	--

Anexo 5.1

Conflicto	Sugerencia	Aprendizaje para una parte	Aprendizaje para la otra parte

SESION 6: “Afrontamiento Positivo”

Propósito:

- Capacidad para manejar nuevas situaciones.

ETAPAS	DESCRIPCIÓN	TIEMPO	MATERIALES
INICIO	DINÁMICA DE PRESENTACIÓN: Procedimiento: Cada estudiante tendrá un papel en cuya parte superior escribirá “este soy yo” y otro en el que escribirá “este es mi futuro”. Se trata de hacer dos “collages” con fotos de revistas, palabras o dibujos que simbolicen cosas de sí mismos y de su futuro.	10 minutos	Revista
DESARROLLO	Se plantea las siguientes interrogantes: <ul style="list-style-type: none">• ¿Cómo he reflejado mi presente en el “collage”: negativo o positivo? ¿Por qué?• ¿Me ha resultado fácil imaginarme cómo será mi futuro? ¿Por qué?• ¿Qué te puede obstaculizar para alcanzar tus metas?• ¿Qué papel juega uno mismo en el cumplimiento de las metas?• ¿Qué papel juega el entorno en el cumplimiento de las metas?	30 minutos	Papelotes Plumones Imágenes Lapiceros Cámara fotográfica Registro de asistencia

FINAL	Evaluación: Cada estudiante reflexiona sobre qué papel juega uno mismo y el entorno en el cumplimiento de las metas.	10 minutos	

SESION 7: "Desarrollo mi asertividad"

Propósito:

- Reflexionar sobre cómo facilitar el desarrollo de la asertividad

ETAPAS	DESCRIPCIÓN	TIEMPO	MATERIALES
INICIO	<p>Dos cajas de tamaño pequeño y papeles con frases. Ejemplos de frases:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Di algo con lo que este en desacuerdo con el maestro. - Di quien del grupo ha sido honesto y porque lo consideras así. - Expresa tu posición con respecto al consumo de bebidas alcohólicas. - Que tanto los hombres expresan lo que sienten. - Tus papas no saben lo que dice; una emborrachadita a todos nos cae bien. - menciona una crítica constructiva a la sesión 	10 minutos	Recuso humano
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> - Exponer la importancia de comunicarse de manera clara y abierta. - Recordar lo que quiere decir ser asertivo y como lograrlo. - Poner las frases escritas en papeles doblados. - Pedirle a un alumno que saque uno de los papelitos que siga las instrucciones que se indican. - Felicitar a la persona cuando desempeñe correctamente la tarea y planear otras formas de haber seguido la instrucción, cuando no haya sido correcta. 	30 minutos	Papelotes Plumones Imágenes Lapiceros Cámara fotográfica Registro de asistencia

	- Cerrar el ejercicio discutiendo con el grupo las dificultades que tuvieron y como las superaros.		
FINAL	Procedimiento de despedida: - Que el alumno en su vida cotidiana identifique situaciones asertivas.	10 minutos	Hojas A-3

SESION 8: "Reforzando mi empatía"

Propósito:

- identifiquen y pongan en práctica procedimientos que permitan desarrollar la empatía.

ETAPAS	DESCRIPCIÓN	TIEMPO	MATERIALES
INICIO	<p>DINÁMICA DE PRESENTACIÓN: Procedimiento: EL RELOJ: Conociéndonos Virtudes y defectos</p> <ul style="list-style-type: none">- Cada participante tiene una hoja de papel en la que, dibuja un reloj a todo lo largo de la página, indicando solamente las horas, mas no las agujas.- Se indica que deberán establecer citas con los demás participantes en determinadas horas, para cada cita le corresponde solo una hora.- Para ello tienen que dibujar un reloj a lo largo de toda una página bond, tamaño A4.- Ya dibujado el reloj, se indica a los participantes establezcan citas en su reloj, deberán llenar todas las horas con citas (nombres de la persona con quien se van a reunir). <p>Ya establecidas las citas, se indica, por ejemplo, "asistir a la cita de las cinco", todos se reúnen, de acuerdo a la cita indicada en su reloj, a las cinco.</p> <ul style="list-style-type: none">- Ya reunidas las parejas se les pide que en cinco minutos dialoguen sobre los siguientes puntos:<ul style="list-style-type: none">- Presentación: nombres, lugar de procedencia, lugar de nacimiento.	10 minutos	Hojas Bond

	<ul style="list-style-type: none"> - La experiencia más feliz. - La experiencia más triste. - Virtud más importante. <p>- A continuación, todos los participantes se ubican en círculo, por parejas exponen la experiencia realizada, teniendo en cuenta que el uno presenta al otro, ejemplo: “Juan comenta que la experiencia más.....”</p> <p>- El facilitador anota en pizarra las participaciones dividiéndolas por columnas de acuerdo al tipo de experiencia.</p> <p>El facilitador:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pregunta al azar sobre los sentimientos experimentados durante la práctica del reloj. - Anota las participaciones - Realiza las conclusiones: en base a los aportes el facilitador presentara el concepto de Empatía. 		
DESARROLLO	<p>EXPERIMENTANDO EMPATIA”</p> <p>a) Formar cuatro subgrupos. b) Al azar distribuir entre los subgrupos una de las situaciones problemas indicadas en el cuaderno de trabajo: “EXPERIMENTANDO EMPATIA” c) Indicar que cada grupo deberá de desarrollar lo que se indica en el formato respectivo. d) Plenario: cada grupo deberá de exponer al grupo los resultados de su trabajo, Sustentándolos debidamente.</p>	30 minutos	Papelotes Plumones Imágenes Lapiceros Cámara fotográfica Registro de asistencia
FINAL	<p>Dinámica de despida: Procedimiento:</p>	10 minutos	Hoja de registro

	REGISTRO DE APLICACIÓN PRÁCTICA "EMPATIA"(anexo 8.1)		
--	--	--	--

Anexo 8.1:

Datos generales:	
Nombre: edad: sexo:	
Grupo de trabajo (grado y sección)	
Fecha de entrega del reporte:	
Elementos Describir:	Elementos Describir:
Definir la situación (problema)	
Contexto (indicar) Hora Día Lugar Personas presentes Situación específica	
Describir el procedimiento ejecutado	
Describe las Dificultades	
Describe los logros	