



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

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

**Programa de prevención en adolescentes con baja funcionalidad
familiar de un colegio privado de Trujillo, para reducir el estrés
percibido**

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:

Maestra en Intervención Psicológica

AUTORA:

Zavala Salirrosas, Yamileth Lucero (orcid.org/0009-0006-7751-6947)

ASESORAS:

Dra. Vera Calmet, Velia Graciela (orcid.org/0000-0003-0170-6067)

Dra. García Flores, Lizzeth Aimée (orcid.org/0000-0002-1975-2582)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Modelos de Prevención y Promoción

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Promoción de la salud, nutrición y salud alimentaria

TRUJILLO – PERÚ

2024



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, VERA CALMET VELIA GRACIELA, docente de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, asesor de Tesis titulada: "Programa de prevención en adolescentes con baja funcionalidad familiar de un colegio privado de Trujillo, para reducir el estrés percibido", cuyo autor es ZAVALA SALIRROSAS YAMILETH LUCERO, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 15.00%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

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

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

TRUJILLO, 26 de Julio del 2024

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
VERA CALMET VELIA GRACIELA DNI: 18159571 ORCID: 0000-0003-0170-6067	Firmado electrónicamente por: VVERAC75 el 28-07- 2024 09:49:40

Código documento Trilce: TRI - 0837171



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**ESCUELA DE POSGRADO
MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA**

Declaratoria de Originalidad del Autor

Yo, ZAVALA SALIRROSAS YAMILETH LUCERO estudiante de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, declaro bajo juramento que todos los datos e información que acompañan la Tesis titulada: "Programa de prevención en adolescentes con baja funcionalidad familiar de un colegio privado de Trujillo, para reducir el estrés percibido", es de mi autoría, por lo tanto, declaro que la Tesis:

1. No ha sido plagiada ni total, ni parcialmente.
2. He mencionado todas las fuentes empleadas, identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes.
3. No ha sido publicada, ni presentada anteriormente para la obtención de otro grado académico o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados.

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

Nombres y Apellidos	Firma
YAMILETH LUCERO ZAVALA SALIRROSAS DNI: 70854589 ORCID: 0009-0006-7751-6947	Firmado electrónicamente por: YZAVALAS el 26-07- 2024 16:04:23

Código documento Trilce: TRI - 0837168

Dedicatoria

"A mi madre, Aydee Salirrosas, mi inspiración eterna, cual amor y sacrificio han sido la luz que guía cada paso de mi camino. Esta tesis está dedicada a ti, con todo mi amor y gratitud."

"A mí misma, por nunca rendirme y seguir persiguiendo mis sueños."

Agradecimientos

"A mis asesoras de tesis, por su guía, paciencia infinita y apoyo inquebrantable en este viaje académico."

"A mi universidad, por brindarme una educación excepcional."

"A la institución educativa que colaboró con mi investigación, por abrirme sus puertas y permitirme trabajar con sus jóvenes."

Índice de contenidos

Carátula	i
Declaratoria de autenticidad del asesor	ii
Declaratoria de originalidad del autor.....	iii
Dedicatoria	iv
Agradecimientos.....	v
Índice de contenidos.....	vi
Índice de tablas	vii
Resumen.....	viii
Abstract	ix
I. INTRODUCCIÓN	1
II. METODOLOGÍA.....	13
III. RESULTADOS	19
IV. DISCUSIÓN	24
V. CONCLUSIONES.....	29
VI. RECOMENDACIONES.....	30
Referencias	31
Anexos	38

Índice de tablas

Tabla 1 Eficacia del programa de prevención en adolescentes con baja funcionalidad familiar para reducir la percepción del estrés del grupo experimental y control	19
Tabla 2 Estadísticos descriptivos del pre test de la variable estrés percibido del grupo experimental y de control en adolescentes de Trujillo	20
Tabla 3 Estadísticos descriptivos del post test de la variable estrés percibido del grupo experimental y de control en adolescentes de Trujillo	21
Tabla 4 Eficacia del programa de prevención en adolescentes con baja funcionalidad familiar para reducir la dimensión expresión del estrés del grupo experimental y control	22
Tabla 5 Eficacia del programa de prevención en adolescentes con baja funcionalidad familiar para reducir la dimensión control del estrés del grupo experimental y control	23
Tabla 6 Pruebas de normalidad	45

Resumen

El estrés percibido en adolescentes es la percepción individual del estrés que experimentan, influenciado por factores académicos, sociales, familiares y personales. Durante la adolescencia, esta percepción se intensifica debido a los cambios físicos, emocionales y cognitivos característicos de esta etapa. Los adolescentes enfrentan presiones académicas, búsqueda de identidad, conflictos familiares, expectativas sociales y la influencia de las redes sociales, lo cual puede aumentar su sensación de estrés. Este estudio implementó un programa de prevención para reducir el estrés percibido en adolescentes con una funcionalidad familiar inadecuada. Inicialmente, no había diferencias significativas en el estrés percibido entre el grupo experimental (media = 44.06, DE = 3.94) y el grupo control (media = 44.35, DE = 6.63), con un valor t de -0.157, 32 grados de libertad y un valor p de 0.876. Sin embargo, después de la intervención, el grupo experimental mostró una reducción significativa en el estrés percibido (media = 38.94, DE = 5.27) en comparación con el grupo control (media = 45.59, DE = 5.09), con un valor t de -3.740, 32 grados de libertad y un valor p de 0.001. Estos resultados confirman la efectividad del programa de prevención, con una reducción significativa en el grupo experimental (media de reducción = 5.12, p = 0.001). Entonces el programa de prevención demostró ser efectivo para reducir el estrés percibido en adolescentes, especialmente aquellos con una funcionalidad familiar inadecuada, subrayando la importancia de abordar los factores familiares y personales en la gestión del estrés adolescente.

Palabras clave: estrés percibido, adolescentes, prevención, funcionalidad familiar

Abstract

Perceived stress in adolescents is the individual perception of stress they experience, influenced by academic, social, family, and personal factors. During adolescence, this perception intensifies due to the physical, emotional, and cognitive changes characteristic of this stage. Adolescents face academic pressures, identity search, family conflicts, social expectations, and the influence of social media, which can increase their sense of stress. This study implemented a prevention program to reduce perceived stress in adolescents with inadequate family functionality. Initially, there were no significant differences in perceived stress between the experimental group (mean = 44.06, SD = 3.94) and the control group (mean = 44.35, SD = 6.63), with a t-value of -0.157, 32 degrees of freedom, and a p-value of 0.876. However, after the intervention, the experimental group showed a significant reduction in perceived stress (mean = 38.94, SD = 5.27) compared to the control group (mean = 45.59, SD = 5.09), with a t-value of -3.740, 32 degrees of freedom, and a p-value of 0.001. These results confirm the effectiveness of the prevention program, with a significant reduction in the experimental group (mean reduction = 5.12, $p = 0.001$). Thus, the prevention program proved to be effective in reducing perceived stress in adolescents, especially those with inadequate family functionality, highlighting the importance of addressing family and personal factors in managing adolescent stress.

Keywords: perceived stress, adolescents, prevention, family functionality.

I. INTRODUCCIÓN

Durante la adolescencia, los jóvenes experimentan una fase de ajuste a cambios rápidos, la cual es crucial para el desarrollo y consolidación de comportamientos de riesgo. Pero también es importante recalcar que, dentro de esta etapa de exploración, los jóvenes irán construyendo su identidad estableciendo relaciones interpersonales que le ayudarán en esta transición a la vida adulta (Cuenca et. al., 2020).

La adolescencia es conocida como un periodo de transformación, pues en esta etapa el individuo presenta cambios físicos y emocionales, encontrándose vulnerable frente a situaciones de conflicto, sea en el nivel social, familiar y académico. Además, es de importancia mencionar que estas áreas dentro del desarrollo adolescente tendrán un sólido impacto para forjar ciudadanos con un crecimiento integral adecuado, pues el desarrollo funcional del cerebro en la adolescencia toma un impacto significativo para el progreso que demuestre cada individuo a lo largo de su vida (Goddings et. al., 2019).

Zhang et. al. (2019) frente a las diversas situaciones a las que se enfrentan los jóvenes dentro de su vida cotidiana, resulta conveniente mencionar que ante una postura donde se sientan amenazados, genere en ellos una falta de control ante sus impulsos, recurriendo de esta manera a producir niveles de estrés perjudiciales para su salud física y emocional.

Identificar las fuentes comunes de estrés y los objetivos clave de intervención es fundamental para crear protocolos efectivos de prevención y tratamiento. El estrés y los problemas de salud mental asociados son cada vez más frecuentes entre los adolescentes, ya que este es una respuesta negativa que el ser humano puede llegar a tener frente a contextos que le generen malestar físicos y emocionales, causando una baja optimización del individuo frente a sus actividades diarias (Anniko et. al., 2019).

Frente a las diversas situaciones a las que se enfrentan los jóvenes dentro de su vida cotidiana, resulta conveniente mencionar que ante una postura donde se sientan amenazados, generen en ellos una falta de control ante sus impulsos, recurriendo de esta manera a producir en ellos niveles de estrés perjudiciales para

su salud física y emocional. El estrés es considerado como la falta de competencias que tiene la persona para enfrentarse a las situaciones del ambiente donde se desenvuelve y les resulta amenazante (Pérez-Fuentes et. al. 2019).

Al analizar el entorno en el que vivimos, observamos que incluso para un adulto con años de experiencia es difícil manejar situaciones de estrés. Por lo tanto, podemos entender que no es fácil para los adolescentes lidiar con el estrés, ya que esto puede obstaculizar su desarrollo en diversas áreas de su vida debido a los cambios psicobiológicos que experimentan.

Por tanto, Kingsbury (2019) revela que los eventos estresantes que puedan vivenciar los adolescentes, van a tomar una repercusión dentro del desarrollo psicológico, evidenciadas no sólo a nivel personal o académico, sino también a nivel familiar y social, lo cual, según estos autores son la base fundamental en donde el adolescente pueda mitigar los efectos de las diversas situaciones consideradas estresantes para ellos.

El estrés y la ansiedad son términos distintos, sin embargo, tienen conceptos que son préstamos para poder relacionarlos entre sí, pero cada uno se enfoca en su naturaleza y en su causa. Por ejemplo, el estrés es considerado como la falta de competencias que tiene el sujeto para enfrentarse a las situaciones del ambiente donde se desenvuelve, enfocándose en las situaciones amenazantes del presente; sin embargo, la ansiedad es la respuesta del ser frente a una situación anticipada o de una preocupación excesiva por eventos o situaciones del futuro, causando cierta agitación y malestar físico. (Pérez-Fuentes et. al. 2019)

Según Obledo (2021), los adolescentes, durante este proceso de cambio, suelen no expresar sus emociones debido al temor al rechazo o a no sentirse aceptados en cualquier entorno al que deseen pertenecer. Este temor a expresar sus sentimientos provoca que las emociones no procesadas desencadenen indicadores que generen estrés y ansiedad en el individuo.

Dentro del crecimiento del adolescente, la familia cumple un rol fundamental, ya que será un factor que influye de manera directa en su comportamiento. Este individuo necesita frente a la etapa crítica o no de su vida, necesita del aprecio y

respaldo de su familia, que le pueda brindar la seguridad adecuada para tomar decisiones que contribuyan en su desarrollo íntegro (Cuenca et. al., 2020).

Tamayo et. al. (2020), menciona que a lo largo de los tiempos la familia ha ido evolucionando, lo que ha provocado diversas ideologías dentro de estas y que cada uno de sus miembros se vea seriamente afectada; en especial si dentro de ellas existe la presencia de un adolescente, pues al estar inmerso dentro del desarrollo y cambios, si la familia no logra ser un ambiente propicio para su desarrollo, puede provocar algunas conductas de riesgo para el adolescente.

La importancia del apego que tiene el adolescente con la familia va a influenciar en su desempeño a nivel, social, académico y personal; pues abarca los diversos modelos de crianza, las peculiaridades del entorno familiar y la formación que brindará no solo al adolescente, sino que también a cada uno de sus integrantes para que puedan ser individuos libres con capacidad de toma de decisión (Salcedo, 2021).

Al mencionar el término familia, queda en pie aludir a cómo esta se involucra dentro del crecimiento para el bienestar de cada uno de sus integrantes, por ello la funcionalidad que se tenga en los distintos grupos familiares va a tomar prevalencia dentro de su desenvolvimiento en las áreas como social, laboral, académica, entre otras. Los sistemas familiares causan una significativa efectividad emocional en cada uno de sus integrantes, lo que puede resultar beneficioso o perjudicial, ya que también estas pueden tener dificultades al momento de relacionarse entre sí, y no satisfacer exitosamente sus necesidades (Sutherland, 2023).

Según lo revisado, se considera que se puede notar que los adolescentes al estar en una etapa de constante cambio tienen a generar niveles de estrés que son percibidos con un gran impacto en su vida, y que a su vez la relación familiar que tengan, toma relevancia dentro de su crecimiento. Es por ello que, frente a esta problemática de salud mental que afecta a nuestros futuros ciudadanos peruanos, se examina realizar una adecuada prevención para promover y prevenir futuros comportamientos que afecten el desarrollo íntegro del adolescente.

Por tanto, en una investigación realizada por Murga (2020) desarrolló un programa interventivo en la prevención del estrés en estudiantes universitarios, demostró la

efectividad de 78.8% de este frente a su población, reportando efectos positivos sobre los participantes y generando aportes a su variable.

Nuestra localidad no se encuentra ajena a estos factores problemáticos abordados con anterioridad, Naciones Unidas (2018), afirma que los objetivos de desarrollo sostenible reconocen que las acciones en un ámbito impactarán los resultados en otros, y que el desarrollo debe equilibrar la sostenibilidad social, económica y ambiental. Por lo tanto, esta investigación contribuye al objetivo de salud y bienestar y se detalla que son escasas las investigaciones que se realizan a estudiantes adolescentes bajo estas variables, lo cual permite formular la siguiente interrogante: ¿Cuál es la eficacia de la aplicación de un programa de prevención enfocado en el estrés percibido de adolescentes que presentan una funcionalidad familiar baja en un colegio privado de Trujillo?

Entonces, frente a esta situación es crucial mencionar a los programas de prevención psicológica, pues estos tienen la finalidad de diagnosticar o plantear estrategias que permitan a los participantes poder informarse, prevenir y realizar acciones para su desarrollo y crecimiento personal, teniendo en cuenta las variables de estrés percibido y funcionalidad familiar.

El objetivo general de la investigación es determinar la eficacia del programa de prevención en adolescentes con baja funcionalidad familiar para reducir la percepción del estrés de un colegio privado de Trujillo. Seguido de los objetivos específicos que son: Identificar los estadísticos descriptivos del pre test de la variable estrés percibido del grupo experimental y de control en adolescentes de un colegio privado de Trujillo. Identificar los estadísticos descriptivos del post test de la variable estrés percibido del grupo experimental y de control en adolescentes de un colegio privado de Trujillo. Evaluar la eficacia del programa de prevención en adolescentes con baja funcionalidad familiar para reducir la dimensión expresión del estrés en un colegio privado de Trujillo. Evaluar la eficacia del programa de prevención en adolescentes con baja funcionalidad familiar para reducir la dimensión control del estrés en un colegio privado de Trujillo.

Para la justificación de este estudio, se toma en consideración las escasas investigaciones que tienen en cuenta a estas variables con una población como

esta, por ello este estudio es sustancial, porque permite encontrar datos que darán un nuevo aporte a nivel local y regional, también posibilita ratificar el nivel teórico con los fundamentos propicios para enmarcar las variables de la investigación, sirviendo, como aporte teórico para futuros estudios, y en relación a lo metodológico, dentro de esta investigación se toma en cuenta los instrumentos de evaluación que serán aplicados para encontrar los datos necesarios dentro de la población, generando una ayuda a los estudiantes adolescentes, padres de los mismos y a los centros educativos para informar el nivel en los que se encuentran frente a estas áreas de estudio.

Al mismo tiempo, este estudio genera un aporte en el nivel práctico, debido al programa de prevención que se ejecutará con la población descrita, obteniendo así no solo resultados que sirvan de base para otras investigaciones dentro sus antecedentes, sino que también posibilita la aplicación del mismo a otros escenarios similares para la obtención de mejoras significativas en función al estrés y clima familiar.

A nivel social, los adolescentes fueron los principales beneficiarios de este estudio, al igual que el entorno en el que viven. Este estudio los invitó a participar en acciones de prevención con el objetivo de reducir los niveles de estrés percibido y mejorar la funcionalidad familiar, abordando así problemas que afectan a nuestra sociedad actual.

Para proporcionar una base teórica sólida a esta investigación, es útil considerar estudios relevantes, como el cuasi experimental realizado por Deshpande et al. (2023). Este estudio implementó un programa dirigido a reducir el estrés percibido en adolescentes universitarios mediante técnicas de atención plena y promoción de la salud mental en Estados Unidos. Con una muestra de 115 participantes y una duración de 8 sesiones, los resultados, analizados mediante el Análisis de la Varianza, mostraron mejoras significativas en los niveles de estrés percibido ($p < 0,05$) después de la intervención.

En el estudio cuasi experimental realizado por Shahrokhian et al. (2022) con adolescentes iraníes de bajo rendimiento durante la pandemia de COVID-19, se buscó demostrar el efecto de la terapia cognitivo-conductual sobre el bienestar y

el estrés percibido de los estudiantes. Se trabajó con una muestra de 30 sujetos, a quienes se les aplicó un programa de 10 sesiones basado en esta terapia. Los resultados mostraron un efecto prometedor en la significancia ($P \leq 0.05$), indicando una mejora en las variables mencionadas únicamente en el grupo experimental.

Van Long et al. (2020) llevaron a cabo un metaanálisis para evaluar la eficacia de los programas escolares alemanes destinados a reducir el estrés en los alumnos de una institución. El objetivo del estudio fue determinar la efectividad real de las investigaciones cuasi experimentales centradas en el estrés. Siguiendo las directrices PRISMA, los resultados mostraron que el impacto general de los programas de intervención en las escuelas sobre el estrés psicológico fue moderado ($d = 0.543$, $p < 0.001$), indicando que estos programas son efectivos para disminuir el estrés en los estudiantes. Además, la prueba de heterogeneidad reveló una varianza significativa tanto dentro de los estudios individuales como entre ellos ($p < 0.0001$).

Garcés - Pretell et. al. (2021), en su estudio realizado en Colombia sobre el impacto que tiene la comunicación familiar en el estrés percibido durante la pandemia COVID- 19, propusieron hallar la relación entre estas dos variables dentro del contexto del COVID 19, estudio de diseño correlacional, una población de 800 participantes entre hombres y mujeres de 18 a 91 años; utilizando como instrumentos: La escala de Comunicación Padre e Hijo (PACS), la escala de Estrés Percibido (EEP-10) y la escala de Preocupaciones Estresantes en la Pandemia de COVID-19 (EPEP). Dando como resultados que las fuentes principales de estrés en los ciudadanos son por causas laborales, familiares y de salud, asociando el hogar como fuente principal de estrés negativo alto hasta un 37,9% de la varianza total, obteniendo un exitoso resultado en su investigación.

Marcial et. al. (2024) se propusieron evaluar la efectividad de un programa de 18 semanas diseñado para reducir el estrés percibido entre estudiantes universitarios del área de la salud en Venezuela. Este estudio cuasiexperimental involucró a 42 estudiantes, a quienes se les aplicó la Escala de Estrés Percibido (PSS). Los resultados revelaron una reducción significativa en la sensación de control sobre eventos ($p < 0.01$) y en el nivel de nerviosismo ($p < 0.01$), aunque no se observó

una disminución en la percepción de desamparo ($p > 0.05$). Estos hallazgos sugieren que el programa fue eficaz en ciertos aspectos del manejo del estrés.

Iglesias et. al. (2018) se propusieron evaluar la eficacia y subrayar la relevancia de un programa teórico-práctico diseñado para la gestión del estrés. Este estudio realizado en Argentina de tipo cuasiexperimental incluyó una muestra de 62 individuos, quienes fueron evaluados mediante mediciones pre y post intervención de cortisol en el cabello y niveles de ansiedad. Los hallazgos mostraron una reducción significativa en los valores de cortisol en el cabello y en los niveles de ansiedad estado y ansiedad rasgo de los participantes que completaron el programa. En contraste, el grupo de control evidenció un aumento notable en los niveles de cortisol en el cabello. En resumen, el programa demostró ser efectivo para reducir el estrés y la ansiedad, contribuyendo así a mejorar la calidad de vida de los estudiantes, docentes y personal no docente que participaron.

Como se puede observar, los antecedentes internacionales que abordan estas variables y que puedan ofrecer una contribución significativa a esta investigación son limitados en relación a la población con la que se trabajó en este estudio. No obstante, se ha considerado la variable principal, que es el estrés percibido.

Dentro del ámbito nacional, se presenta la investigación de Llanos (2022), en su estudio cuasi experimental realizado en Lima, Perú, implementó un programa de 8 sesiones basado en mindfulness. Este estudio, que empleó tanto un grupo control como un grupo experimental compuesto por 25 estudiantes de aproximadamente 19 años, utilizó el inventario SISCO SV-21. Los resultados revelaron efectos estadísticamente significativos a favor de la reducción general del estrés, con un tamaño del efecto grande ($d = 1.18$; $p < .01$) tanto en el estrés general como en sus dimensiones específicas. El estudio concluyó que los programas de prevención e intervención muestran una mejora constante en poblaciones similares.

Meza y Parra (2023) se propusieron evaluar la efectividad de un programa de estrategias multimodales para reducir el estrés en estudiantes que están finalizando sus estudios de educación media. Este estudio, de carácter cuasiexperimental, incluyó una muestra de 86 participantes, a quienes se les administró el Inventario SISCO de Barraza (2007). Los resultados mostraron que

todos los participantes pertenecían al estrato socioeconómico 1 (bajo-bajo), con una composición de 51% mujeres y 49% hombres, y edades entre 16 y 42 años. Se encontró que el 90% de los participantes experimentaba niveles de estrés medio-alto o alto, y la mayoría manifestaba este estrés a través de síntomas somáticos como dolores de cabeza o migrañas, dificultades de concentración y cambios en los hábitos alimenticios. El tamaño del efecto se calculó usando la *d* de Cohen, revelando que los grupos experimentales presentaron tamaños del efecto pequeños y medianos en los ítems evaluados en el pretest y post-test. En conclusión, las estrategias multimodales demostraron ser efectivas en la reducción del estrés académico, siendo su implementación beneficiosa en el contexto escolar.

En el estudio cuasi experimental realizado por Caballero et al. (2022), que se llevó a cabo en el contexto del COVID-19 con 100 adolescentes que ingresaban a la universidad en Huancayo, se utilizó el Inventario de Estrategias de Afrontamiento para evaluar las dimensiones del estrés. El estudio incluyó la aplicación de un programa de 16 sesiones en el grupo control, considerando las afectaciones individuales y socio-familiares que estos jóvenes enfrentaron durante la pandemia. Los resultados mostraron que el programa tuvo un impacto muy positivo en el grupo control, ya que la evitación de problemas aumentó de una puntuación media de 7,57 (bajo) a 8,68 (medio), con una influencia negativa, demostrando así la eficacia del programa.

Es importante resaltar que las investigaciones hechas a nivel nacional siguen siendo parte de un estudio bajo una población de jóvenes adultos, sin embargo, es notable que las consecuencias del estrés en una población joven, afecta de manera negativa frente a los diversos escenarios en donde se puede desenvolver.

En su investigación cuasi experimental realizada en Trujillo, Narvaez (2019) evaluó a un grupo control de 11 alumnos de primer grado de primaria utilizando el Inventario de Estrés Cotidiano Infantil. Se aplicó un programa de 12 sesiones centrado en la prevención del estrés. Tras analizar los datos con la prueba T de Student, se observó una diferencia en el post-test de 2.72 (4.83 – 7.55) con un valor estadístico $t_c = 4.113$ y un nivel de significancia de $p = 0.000$, inferior al 5%

($p < 0.05$). Estos resultados indicaron que, después de la implementación del programa, los niños del grupo experimental mostraron una mejora significativa.

En un similar escenario de estudio cuasi experimental llevado a cabo en Trujillo con estudiantes de educación primaria, Mostacero (2020) trabajó con una muestra de 33 niños, de los cuales 23 fueron asignados al grupo de control. Se utilizó el Inventario de Estrés Cotidiano Infantil (IECI) para recopilar los datos. Los resultados, analizados mediante la prueba T de Student, mostraron una diferencia altamente significativa ($p < .01$) en favor del grupo experimental, lo que demuestra la eficacia del programa de prevención implementado en la población estudiada.

Ruiz (2019), en su informe donde relata sobre las relaciones intrafamiliares y estrés cotidiano de estudiantes de primaria en Virú – Trujillo, con una población de 103 individuos, con una metodología donde usó el diseño correlacional descriptivo, con los instrumentos de la escala de relaciones intrafamiliares de Rivera y Andrade y el Inventario de estrés cotidiano infantil de Trianes et. al., bajo una confiabilidad de 0.89 y 0.62 respectivamente de sus variables, manifiesta la existencia de una relación negativa entre estas, indicando que, a mejores relaciones familiares, menos percepción de estrés en los estudiantes.

En definitiva, los antecedentes encontrados muestran una alteración en la variable de estrés en los individuos en respuesta a los programas o intervenciones propuestas por las investigaciones. Este hallazgo subraya la importancia de la contribución del programa desarrollado en esta investigación para fomentar la prevención de factores sociales que afectan directamente a la población adolescente y, en general, a la comunidad. Sin embargo, es importante destacar que la mayoría de estos estudios no se han centrado en la población adolescente, lo que justifica la relevancia y la necesidad de esta investigación.

Para poder comprender el estrés percibido, es necesario conceptualizar para ello Pereiro y Rodríguez (citado en Tacca, 2019), muestran al estrés como una disconformidad emocional, cuando el individuo percibe situaciones de amenaza y cree que no tiene los recursos necesarios para poder afrontarlo, generando repercusiones negativas.

Espinoza et. al., (2018), mencionan que, uno de los pioneros en las investigaciones relacionadas con el estrés es Hans Selye, pues inicialmente se consideró al estrés bajo una perspectiva biológica que repercutió negativamente solo a nivel físico, sin embargo, en sus actualizaciones a lo largo de los años, consideró que existe un tipo de estrés bueno y malo, el cual no solo daña al ser a nivel físico, sino, que añade que al existir una respuesta neuronal del ser, también el aspecto psicológico se verá afectado, generando sentimientos negativos

Vicuña y Sarmiento (2021), bajo la teoría de Selye que es la de adaptación general, dice que, el estrés no surge de manera imprevista, sino que hay señales dentro de nuestro entorno que nos va a permitir detectar un contexto amenazante lo que conlleva la producción de este. Es necesario resaltar que los individuos tenemos diferentes formas de reaccionar o afrontar situaciones problemáticas en nuestra vida, y el estrés es el punto clave que permite ayudarnos a diferenciar ello, por ejemplo, frente a un contexto de dificultad, es probable que los que tienen un mejor desarrollo de su capacidad emocional perciban el estrés de una manera menos caótica a diferencia de los que frente a la misma dificultad, la perciban de una forma catastrófica.

En la actualidad, la escala de estrés percibido propuesta en 1983 por Cohen, Kamarak y Mermelstein, citado en Brito-Ortíz, et. al., (2019), es la que consciente poder medir el nivel de estrés percibido en los individuos, y analizar cuál es el grado en que la población nota una desvalorización en su vida ante un suceso estresor. Esta misma escala que por sus siglas en inglés se denomina PSS, es perteneciente a la teoría transaccional, considerando que esta fluctúa en la relación que tiene la persona frente a su entorno.

La Escala de Estrés Percibido (PSS), plantea dos dimensiones de estrés percibido, evaluando las consecuencias psicológicas puede traer consigo cuando el individuo es expuesto ante situaciones desafiantes, como lo es la dimensión de control del estrés, que según (Brito-Ortíz, et. al., 2019), la define como un estrés positivo, pues alienta a que sea el encargado de preparar a la mente y al cuerpo para reaccionar de una manera alentadora y mejorar su desenvolvimiento ante amenazas, resultando provechoso para el individuo ya que reforzará sus capacidades de frente.

También la dimensión de la expresión del estrés, conocida como el estrés negativo, pues supera la capacidad que tiene el ser, llegando a ocasionar baja productividad del sujeto, alterando de una forma psicosomática (Vicuña y Sarmiento, 2021).

Lo que se rescata de los autores citados con anterioridad es que el estrés forma parte de nuestra vida diaria, pues a menudo el ser humano está expuesto a enfrentar situaciones de caóticas, que dependerá de los recursos que tenga este mismo para afrontarlos adecuadamente; sin embargo, cuando este estrés sale de los límites de la persona, antes de cronificarse pasa a ser un estrés percibido, es decir el nivel de comprensión que tiene ante el estrés que vive, sea positivo o negativo.

Es sabido que los adultos, al alcanzar su límite de estrés, pueden experimentar una disminución en su productividad. Dado que los adolescentes están en una etapa de cambios psicobiológicos significativos, es necesario entender qué estrategias pueden emplear para manejar niveles de estrés similares. Para ello es necesario iniciar en la base de crianza de estos individuos, es decir el ambiente familiar donde se van desarrollando a lo largo de su crecimiento.

Nerio y Zavala (2022), dicen que a pesar de que a lo largo de los años la estructura familiar ha pasado por un proceso de cambios, la funcionalidad que tiene esta ante sus integrantes debe seguir contribuyendo a su desarrollo pleno, pues en la actualidad sigue siendo la base fundamental ante el desarrollo de las futuras generaciones.

Esto nos da paso a la otra variable de esta investigación, pues Reyes y Oyola (2022) mencionan que la funcionalidad familiar es el grupo de recursos que tiene para poder brindar bienestar a sus integrantes a través de la adaptación positiva al medio que los rodea. La funcionalidad familiar se puede sustentar bajo un enfoque teórico sistémico, pues cada uno de sus integrantes es el encargado de que su sistema familiar fluya en armonía para su adecuado desenvolvimiento en la sociedad, sin embargo, en esta investigación se toma en consideración el Modelo circunplejo de Olson, que fue desarrollado por David H. Olson en 1979 de alguna manera también nos muestra cómo los sistemas se enlazan entre sí para lograr su cometido. (Llerena, 2022)

El Modelo circunplejo de Olson, plantea la evaluación de la percepción en el funcionamiento familiar, aportando significativamente en el marco teórico como práctico con su Escala de Evaluación de Cohesión y Adaptabilidad Familiar, FACES III, planteando de esta manera dos dimensiones que ayudará a comprender mejor esta teoría. (Quiroz y Bolaños, 2019). Mencionan a la cohesión familiar, que es conocido como el vínculo afectivo de la familia en sí, es decir el nivel en que los integrantes de la familia se encuentran conectados, el cual permitirá analizar su funcionalidad o de lo contrario disfuncionalidad. En esta dimensión se va a poder encontrar cual es el vínculo verdadero en donde se involucran los integrantes de la familia, invitando al lector a reflexionar sobre los tipos de cohesión existentes dentro del grupo familiar.

Y al mismo tiempo a la adaptabilidad familiar, este mismo autor en su teoría menciona que esta dimensión va a actuar en respuesta a los factores de estrés que vivencie el grupo familiar o uno de sus miembros, y cómo esta organización va a sentirse comprometida para buscar una mejora en su comportamiento para poder sobrellevar la situación, mostrando así un cambio en su estructura para hallar la estabilidad dentro del hogar (Quiroz y Bolaños, 2019).

II. METODOLOGÍA

La investigación científica desarrollada fue de tipo aplicada, orientándose hacia la generación de conocimiento práctico y utilizable con un propósito específico, que beneficien tanto al ámbito académico como a la sociedad en general. Este enfoque cuantitativo permite que los resultados obtenidos sean directamente implementables en contextos reales, brindando soluciones concretas a problemas identificados.

En cuanto a su alcance, la investigación es de naturaleza explicativa, ya que se centra en determinar la causa del efecto de la variable independiente sobre la variable dependiente. En términos de enfoque de la investigación, fue cuantitativa, ya que se orientó hacia el análisis y la interpretación de resultados numéricos (Cazau, 2006)

El estudio se llevó a cabo utilizando un diseño cuasi-experimental, una categoría particular dentro de los experimentos que se caracteriza por tener limitaciones específicas, restringiéndolos como diseños causales orientados hacia la construcción teórica. Estos diseños cumplen con la condición mínima de un experimento y se emplean únicamente en situaciones donde es imposible manipular más de una condición de la variable. No obstante, no controlan la validez interna, lo cual reduce su utilidad en la construcción científica, resultando en resultados que siempre son susceptibles de debate. A pesar de ello, los diseños cuasi-experimentales son valiosos en el ámbito aplicado, ya que surgen como una respuesta a los desafíos experimentales en el campo educativo (Salas, 2017).

Una variable independiente fundamental dentro de este estudio es el programa de prevención que será aplicado a los adolescentes que presentan significancia en los niveles de disfuncionalidad familiar y en la escala de estrés percibido. Al conceptualizar, se define como el conjunto de intervenciones respaldadas de manera apropiada, implementadas con la finalidad de impulsar una transformación tanto a nivel individual como grupal, con el propósito de mejorar la situación presente (Escobar, 2017).

Operacionalmente se presenta como el conjunto de actividades planificadas y distribuidas a lo largo de 6 sesiones, comuna duración de 45 minutos cada una y

aplicadas semanalmente en el mes de Junio 2024, alineadas con el propósito de disminuir o regular los niveles de estrés en cuanto a la percepción que presentan los adolescentes pertenecientes a un colegio privado en Trujillo.

Dentro este estudio se encuentra otra variable dependiente que es el estrés percibido, donde Cozzo (2016), dice que concepto de estrés se basa en la idea de que los estímulos del entorno no son inherentemente estresantes, sino que provocan una respuesta de estrés dependiendo de la percepción que le pueda brindar individualmente la persona.

Referente a su definición operacional de esta variable dependiente, se expresa que se estipula mediante la percepción individual, considerando las dos dimensiones proporcionadas por la escala empleada en este estudio de tesis, como lo es la percepción del estrés y la capacidad de atontamiento; al mismo tiempo es necesario mencionar que para esta variable se necesitará el uso de la escala de la Escala de Estrés Percibido (EEP).

Para poder abordar la población adecuada como lo menciona el título de la investigación, se muestra en un primer momento a la funcionalidad familiar, que es la capacidad de la familia para fomentar una adaptación positiva y el bienestar de sus miembros se define como la funcionalidad familiar, englobando una serie de atributos característicos (Reyes y Oyola, 2022).

Y como definición operacional también se establece mediante la satisfacción individual, considerando las dos dimensiones proporcionadas por la escala empleada en este estudio de tesis, como lo es la adaptación familiar y la cohesión familiar; al mismo tiempo es necesario mencionar que para esta variable se necesitó el apoyo de la Escala de Evaluación de Cohesión y Adaptabilidad Familiar, FACES III, que se puso en práctica dentro de este estudio.

Con respecto a la población, estará compuesta por 34 estudiantes que se encuentran inscritos en el año 2024 y cursen el cuarto año de educación secundaria. Los criterios de inclusión que se tomaron en consideración para este estudio son: alumnos de 4to de secundaria que se encuentran matriculados, alumnos que llenen correctamente los protocolos de prueba o escalas brindadas, estudiantes que vengan de ambientes disfuncionales o estudiantes derivados del

consultorio psicológico por problemas familiares, alumnos que tengan llenado correctamente el consentimiento por sus padres o apoderados y lo primordial, incluir a los alumnos que en la escala evaluada con disfuncionalidad familiar tengan un puntaje significativo en relación a la variable evaluada.

En los criterios de exclusión se toma en cuenta al alumnado que no desea participar en la investigación, alumnado que no asistió el día de la evaluación y al estudiante que no responde los ítems correspondientes.

En esta investigación se seleccionó una muestra de 34 estudiantes teniendo en cuenta los criterios de inclusión y exclusión. Luego, se distribuyó de manera justa entre los grupos de control y experimental, siendo así 17 alumnos para el grupo de control y 17 alumnos para el grupo experimental. Para ello se empleó un enfoque de muestreo no probabilístico, utilizando la técnica de selección por conveniencia, teniendo en cuenta los criterios de inclusión.

Esta elección se basó en el interés del investigador para establecer una línea base de participantes, considerando las dificultades observadas. Se seleccionaron casos accesibles y dispuestos a participar en la investigación. (Otzen y Manterola, 2017).

La obtención de datos se llevó a cabo mediante la aplicación de la técnica conocida como evaluación psicométrica. Esta estrategia implica el uso de pruebas psicológicas previamente validadas y operacionalizadas en relación con la variable de estudio, ya sea de manera individual o colectiva.

Esta metodología posibilita la medición y posterior sistematización de la información recabada (Argibay, 2006).

Se utilizaron los siguientes instrumentos para recopilar la información necesaria: Escala de Evaluación de Cohesión y Adaptabilidad Familiar, FACES III, pues esta prueba ha sido construida en los Estados Unidos, por David Olson, Joyce Portner, Yoav Lavee (1985).

Es un instrumento autoaplicable cuyo propósito es la evaluación de la percepción que los miembros tienen de la familia, respecto al tipo de cohesión y adaptabilidad.

Este instrumento cuenta con 20 ítems, además, posee cinco alternativas de respuesta que varían de: Casi nunca a casi siempre. Finalmente, sus dimensiones son: Cohesión familiar y adaptabilidad familiar.

Dentro del análisis de justificación psicométrica, Olson llevó a cabo múltiples y persistentes investigaciones con el fin de establecer la validez del constructo. En este proceso, avanzando una valoración entre dos dimensiones: la primera, relacionada con la cohesión, y la segunda, vinculada con la adaptabilidad. Como resultado de este análisis, se obtuvo un coeficiente de Pearson de 0,03.

Respecto a la confiabilidad total, tiene 0.68, la dimensión cohesión es confiable con 0.77 y la dimensión adaptabilidad es de 0.62. En Perú, Bazo et al (2016) presenta las pruebas de validez del constructo utilizando el análisis factorial confirmatorio, revelando los resultados de dicho análisis, con una confiabilidad de 0.85 en el factor cohesión-real y una de 0.74 en el factor de flexibilidad-real y finalmente la validez de constructo se confirma con un buen ajuste del modelo de dos factores pues presenta la raíz del error cuadrático medio de aproximación de 0.06.

También se utilizó la Escala de Estrés Percibido, EEP 14, la cual es la versión extendida, que originalmente fue desarrollada por Sheldon Cohen, Thomas Kamarck y Robin Mermelstein (1983).

El instrumento consta de 14 ítems que evalúan la percepción del estrés en situaciones de la vida cotidiana. Los ítems se califican en una escala de Likert de 0 a 4, donde 0 representa "Nunca" y 4 representa "Muy a menudo". La puntuación total puede variar de 0 a 40, siendo puntuaciones más altas indicativas de un mayor nivel de estrés percibido.

Dentro del análisis de justificación psicométrica, se ha demostrado una buena fiabilidad test-retest y consistencia interna en diversas poblaciones y realidades. Aunque estos autores mencionan que es aplicable a diferentes edades y contextos culturales, en la realidad peruana el instrumento ha sido específicamente validado para jóvenes adolescentes (Guzman y Reyes, 2016).

En Perú, existe un estudio que ha realizado la validación y confiabilidad de la escala de estrés percibido (PSS) en adolescentes escolares. Este estudio ha demostrado que la PSS tiene una buena validez y confiabilidad en esta población. La consistencia interna de la escala se reporta con un alfa de Cronbach de 0.83, y la fiabilidad test-retest muestra coeficientes que indican estabilidad temporal.

En Perú, Guzman y Reyes (2016) muestran el estudio que confirmó su validez y confiabilidad en dicha población, asegurando su aplicabilidad y precisión en el contexto peruano.

Además, dentro de este estudio, se llevó a cabo el análisis de la información utilizando varios métodos. Primero, se creó una base de datos con el programa Excel, lo cual fue necesario para realizar el análisis estadístico descriptivo con el fin de identificar los niveles de funcionalidad familiar y estrés percibido. Adicionalmente, se utilizó el software SPSS 25 para realizar el análisis estadístico inferencial, el cual se enfocó en verificar la normalidad de los datos y en contrastar las hipótesis planteadas en la investigación. Este procedimiento permitió obtener una comprensión más profunda y precisa de los datos recopilados.

En el proceso de recopilación de datos, se gestionó una autorización formal con la dirección de la institución educativa para implementar los instrumentos y el programa con los alumnos seleccionados. Se realizó una presentación formal a los docentes para coordinar el acceso durante los horarios de clase, permitiendo la aplicación de los instrumentos a los estudiantes de secundaria. Luego, se introdujo brevemente a los estudiantes, se leyó el consentimiento informado, y se explicó el propósito de la investigación, enfatizando que la participación era voluntaria y requería el consentimiento previo de sus tutores o apoderados.

Finalmente, tras recopilar las respuestas de los estudiantes, la información fue analizada utilizando los métodos descritos a continuación: inicialmente, se creó la base de datos empleando el programa Excel. Luego, se utilizó SPSS 26 para realizar el análisis estadístico inferencial. Dado que la muestra era menor de 50, se utilizó la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk, la cual confirmó que los datos seguían una distribución normal. Como consecuencia, se aplicó la prueba T.

Dentro del marco metodológico utilizado en esta investigación, se tiene en cuenta por último la seguridad de los participantes y la calidad de la investigación que fueron aseguradas al tener en cuenta los seis principios establecidos en el Código de Ética y Deontología del Colegio de Psicólogos del Perú (CPsP, 2017), específicamente detallados en la sección titulada "De la Investigación".

Estos principios abarcan aspectos como la obtención del consentimiento de los participantes, la protección de su integridad y la posibilidad de retirarse del estudio si así lo desean, la honestidad en la recopilación de datos, así como el uso y la divulgación responsable de los resultados en revistas de investigación.

Al mismo tiempo, es crucial subrayar los principios éticos, como el de beneficencia, que implica demostrar amabilidad, caridad y altruismo, con el objetivo de buscar el bienestar de la población, en este caso, de los adolescentes. La no maleficencia se orienta a evitar causar daño, respetando la privacidad, libertad e intereses tanto físicos como psicológicos. Seguido por la autonomía, que implica salvaguardar la identidad del adolescente y respetar su decisión en caso de que elija no participar. Finalmente, el aspecto ético de justicia requiere asegurar la igualdad entre los adolescentes al implementar las acciones acordadas, siendo imparciales y equitativos.

III. RESULTADOS

Tabla 1

Eficacia del programa de prevención en adolescentes con baja funcionalidad familiar para reducir la percepción del estrés del grupo experimental y control

		Diferencias emparejadas							
						95% de intervalo de confianza de las diferencias			
		Medias	Desv. Estándar	Desv. error promedio	Inferior	Superior	t	gl	Sig.(bilateral)
Grupo de control	Post	-			-				
	Pre	1,23529	7,66917	1,86005	5,17842	2,70783	,664	16	,516
Grupo experimental	Post								
	Pre	5,11765	5,26643	1,27730	2,40990	7,82540	4,007	16	,001

Nota: La Tabla 1 muestra el efecto del programa de prevención en el estrés percibido para los grupos experimental y de control. En el grupo de control, la diferencia pre-post en el estrés fue mínima y no significativa (media = -1.24, DE = 7.67, p = 0.516). En contraste, el grupo experimental mostró una reducción significativa en el estrés percibido (media = 5.12, DE = 5.27, p = 0.001), indicando que el programa de prevención fue efectivo en este grupo.

Tabla 2

Estadísticos descriptivos del pre test de la variable estrés percibido del grupo experimental y de control en adolescentes de Trujillo

	Grupo	N	Media	desv. estándar	desv. error promedio
Estrés percibido pre test	Grupo Experimental	17	44,0588	3,94447	,95667
	Grupo control	17	44,3529	6,63270	1,60866

Nota: En la Tabla 2, el grupo experimental (17 participantes) mostró una media de estrés percibido antes del programa de aproximadamente 44.06, con una desviación estándar de 3.94 y un error estándar promedio de 0.96. En el grupo de control (también 17 participantes), la media pre test fue ligeramente mayor, aproximadamente 44.35, con una desviación estándar más alta de 6.63 y un error estándar promedio de 1.61, indicando mayor variabilidad en los puntajes de estrés y una estimación menos precisa de la media poblacional comparado con el grupo experimental.

Tabla 3

Estadísticos descriptivos del post test de la variable estrés percibido del grupo experimental y de control en adolescentes de Trujillo

	Grupo	N	Media	desv. estándar	desv. error promedio
Estrés percibido post test	Grupo Experimental	17	38,9412	5,27341	1,27899
	grupo control	17	45,5882	5,08747	1,23389

Nota: En la Tabla 3 se observan los resultados del post test de estrés percibido para el grupo experimental y el grupo de control. Para el grupo experimental, compuesto por 17 participantes, la media de estrés percibido después de la intervención fue de aproximadamente 38,94, con una desviación estándar de 5,27 y un error estándar promedio de 1,28. En contraste, el grupo de control, también con 17 participantes, mostró una media de estrés percibido post test de aproximadamente 45,59, con una desviación estándar de 5,09 y un error estándar promedio de 1,23. Estos hallazgos sugieren que el programa para reducir el estrés percibido fue efectivo, ya que el grupo experimental experimentó niveles significativamente más bajos de estrés percibido en comparación con el grupo de control después de la intervención.

Tabla 4

Eficacia del programa de prevención en adolescentes con baja funcionalidad familiar para reducir la dimensión expresión del estrés del grupo experimental y control

		Diferencias emparejadas							
		Medias	Desv. Estándar	Desv. error promedio	95% de intervalo de confianza de las diferencias		t	gl	Sig.(bilateral)
					Inferior	Superior			
Grupo de control	Post	-,05882	5,08024	1,23214	-	2,55319	-,048	16	,963
	Pre				2,67084				
Grupo experimental	Post	,88235	3,63803	,88235	-	2,75286	1,000	16	,332
	Pre				,98815				

Nota: La Tabla 4 presenta el efecto del programa de prevención en la dimensión de control del estrés para los grupos experimental y de control. En el grupo de control, la diferencia pre-post fue insignificante (media = -0.06, DE = 5.08, p = 0.963). De manera similar, en el grupo experimental, la diferencia también fue leve (media = 0.88, DE = 3.64, p = 0.332), lo que sugiere que el programa no tuvo un impacto significativo en la expresión del estrés en ninguno de los grupos.

Tabla 5

Eficacia del programa de prevención en adolescentes con baja funcionalidad familiar para reducir la dimensión control del estrés del grupo experimental y control

		Diferencias emparejadas							
		Medias	Desv. Estándar	Desv. error promedio	95% de intervalo de confianza de las diferencias		t	gl	Sig.(bilateral)
					Inferior	Superior			
Grupo de control	Post	-			-				
	Pre	1,41176	6,19535	1,50259	4,59712	1,77359	,940	16	,361
Grupo experimental	Post								
	Pre	4,00000	4,31567	1,04670	1,78109	6,21891	3,822	16	,002

Nota: La Tabla 5 presenta muestra el efecto del programa de prevención en la dimensión de control del estrés para los grupos experimental y de control. En el grupo de control, la diferencia pre-post no fue significativa (media = -1.41, DE = 6.20, p = 0.361). En contraste, el grupo experimental presentó una diferencia significativa (media = 4.00, DE = 4.32, p = 0.002), indicando que el programa mejoró significativamente el control del estrés en el grupo experimental.

IV. DISCUSIÓN

El estrés percibido en adolescentes se refiere a la percepción individual del estrés que experimentan, influenciado por factores académicos, sociales, familiares y personales (Brito-Ortíz, et al., 2019). Durante la adolescencia, esta percepción se ve intensificada debido a los cambios físicos, emocionales y cognitivos propios de esta etapa de desarrollo. Los adolescentes enfrentan presiones académicas, la búsqueda de identidad, conflictos familiares, expectativas sociales y la influencia de las redes sociales, lo que puede aumentar la sensación de estrés (Vicuña y Sarmiento, 2021). Sobre todo, cuando provienen de una funcionalidad familiar mala, donde la falta de apoyo emocional, conflictos constantes y la ausencia de una estructura sólida agravan su capacidad para manejar el estrés. Esto puede afectar su bienestar emocional, rendimiento académico y relaciones interpersonales, haciendo crucial abordar y mitigar estos factores para promover un desarrollo saludable en esta etapa crucial de la vida (Reyes y Oyola, 2022).

Por esta razón, es crucial implementar programas de prevención para reducir el estrés percibido en adolescentes, dado que ofrecen múltiples beneficios fundamentales. En primer lugar, estos programas proporcionan a los adolescentes herramientas efectivas para identificar y manejar el estrés. Al enseñarles a reconocer las señales de estrés y a emplear técnicas de relajación, meditación y respiración, se fortalecen sus habilidades de afrontamiento emocional. Esto, a su vez, contribuye a mejorar su bienestar general, permitiéndoles enfrentar desafíos diarios con mayor resiliencia y tranquilidad. En segundo lugar, al enseñar estrategias de gestión del estrés, estos programas ayudan a los adolescentes a mantener un rendimiento académico más consistente y satisfactorio. El estrés no gestionado puede tener un impacto negativo significativo en el desempeño escolar, afectando la concentración, la memoria y la capacidad de aprendizaje. Al reducir los niveles de estrés, los adolescentes pueden enfocarse mejor en sus estudios, mejorar su capacidad de atención y memoria, y obtener mejores resultados académicos. Esto no solo beneficia su desarrollo académico, sino que también aumenta su confianza y autoestima. En tercer lugar, estos programas fomentan un ambiente de apoyo y comprensión tanto dentro de la comunidad escolar

como en el ámbito familiar. Al incluir a padres, maestros y compañeros en las iniciativas de prevención del estrés, se promueve un entorno más colaborativo y comprensivo. La mejora en las habilidades de comunicación y la resolución de conflictos ayuda a reducir los enfrentamientos interpersonales y mejora las relaciones entre los adolescentes y sus familias, así como entre los estudiantes y el personal educativo. Un entorno armonioso y solidario es esencial para el desarrollo personal y social de los adolescentes, proporcionándoles un sentido de pertenencia y seguridad. Además, estos programas pueden tener efectos a largo plazo, inculcando en los adolescentes habilidades y estrategias que les serán útiles durante toda su vida. La capacidad de manejar el estrés de manera efectiva es una competencia vital que puede prevenir problemas de salud mental y emocional en el futuro. Al aprender a gestionar el estrés desde una edad temprana, los adolescentes están mejor preparados para enfrentar los desafíos de la adultez, contribuyendo a una sociedad más saludable y equilibrada. (Espinoza et. al., 2018).

Este estudio implementa un programa de prevención con el objetivo de reducir el estrés percibido en adolescentes que presentan una funcionalidad familiar inadecuada. A través de una intervención cuidadosamente diseñada y aplicada, se buscan no solo aliviar los niveles de estrés en estos jóvenes, sino también mejorar su bienestar general y la dinámica familiar.

El grupo experimental mostró un estrés pre test de aproximadamente 44.06 (DE=3.94), mientras que el grupo control tuvo una media ligeramente superior de 44.35 (DE=6.63), indicando mayor variabilidad en este último. A pesar de estas diferencias iniciales, la prueba t no reveló diferencias significativas en las medias de estrés percibido pre test entre ambos grupos ($t=-0.157$, $gl=32$, $p=0.876$). Después de la intervención, el grupo experimental exhibió un estrés percibido significativamente menor de 38.94 (DE=5.27), en contraste con 45.59 (DE=5.09) en el grupo control. La prueba t mostró una diferencia estadísticamente significativa en el estrés percibido post test entre el grupo experimental y el grupo de control ($t=-3.740$, $gl=32$, $p=0.001$), subrayando la efectividad del programa en la reducción del estrés percibido. Además, el grupo de control no experimentó cambios significativos en el estrés percibido (media

= -1.24, $p = 0.516$), mientras que el grupo experimental demostró una reducción significativa (media = 5.12, $p = 0.001$), confirmándose así la efectividad del programa de prevención.

Este resultado puede explicarse a través del Modelo Transaccional del Estrés de Lazarus y Folkman (2016), que postula que el estrés es el resultado de una interacción entre el individuo y su entorno, donde la evaluación cognitiva de las demandas y los recursos juega un papel crucial. En este caso, el programa de intervención proporcionó al grupo experimental estrategias de afrontamiento efectivas, como la solución de problemas y técnicas de relajación, que les permitieron reevaluar las demandas estresantes de manera más adaptativa y reducir su percepción de estrés. El grupo control, al no recibir estas herramientas, mantuvo sus niveles de estrés iniciales. Así, la intervención psicológica basada en evidencia demostró ser efectiva en mejorar la capacidad del grupo experimental para manejar el estrés académico, reflejando una disminución significativa en sus niveles de estrés percibido post intervención (Rodríguez et al., 2016).

Estos hallazgos son similares a los de Meza y Parra (2023), quienes encontraron que estrategias multimodales redujeron significativamente ($p < 0.01$) los niveles de estrés, demostrando eficacia estadística. Así mismo Marcial et al. (2024) halló reducciones significativas en sensación de control sobre eventos y nivel de nerviosismo ($p < 0.01$), pero no en percepción de desamparo ($p > 0.05$). El programa CAIO+ mostró eficacia en mejorar estos aspectos del bienestar estudiantil.

Respecto a la dimensión expresión del estrés, se encontró que ambos grupos mostraron cambios mínimos y no significativos en el post-intervención, con diferencias leves (control: media = -0.06, $p = 0.963$; experimental: media = 0.88, $p = 0.332$). Estos resultados contradicen lo encontrado por Meza y Parra (2023), quien encontró que con sus estrategias multimodales reducían el malestar del estrés ($p < 0.01$); así mismo Iglesias et al. (2018), halló que hubo mejoras significativas en el grupo experimental a comparación del grupo de control ($p < 0.05$).

La teoría explica que los cambios mínimos y no significativos en la expresión del estrés post-intervención pueden atribuirse a la complejidad del fenómeno del estrés y las estrategias de afrontamiento. Según la teoría del estrés y el coping, los individuos utilizan diversas estrategias para gestionar el estrés, como la reevaluación cognitiva o la evitación emocional (Ortega-Maldonado & Salanova, 2016). Si un programa de intervención no aborda específicamente la expresión emocional o conductual del estrés, es probable que no se observen cambios significativos en estas áreas. Además, factores como la duración, intensidad y enfoque del programa, así como las características individuales de los participantes, pueden influir en los resultados finales (López, 2019).

En cuanto a la siguiente dimensión control del estrés, se encontró un efecto del programa de prevención para los grupos experimental y de control. El grupo experimental mostró una mejora significativa (media = 4.00, $p = 0.002$), mientras que el grupo de control no mostró cambios significativos (media = -1.41, $p = 0.361$). Estos hallazgos son respaldados por Iglesias et al. (2018) quien utilizó Kruskal-Wallis para comparar grupos y Mann-Whitney U para variables continuas, y encontró que su programa redujo cortisol, ansiedad estado y rasgo significativamente en el grupo experimental ($Z = -2.389$ a 2.406 , $p < .05$), y en el afrontamiento al estrés hubo un aumento significativo ($p < 0.01$).

En la teoría del estrés y el coping, se postula que el estrés es una respuesta psicológica y fisiológica a demandas externas percibidas como amenazantes o desafiantes. Las estrategias de coping son los esfuerzos cognitivos y conductuales que las personas utilizan para manejar estas demandas. Según esta teoría, los programas de prevención del estrés están diseñados para enseñar habilidades de afrontamiento efectivas, como la planificación, el apoyo social, y el manejo de las emociones (Ortega-Maldonado & Salanova, 2016). Los resultados del estudio, donde el grupo experimental mostró mejoras significativas en la dimensión de control del estrés en comparación con el grupo de control, sugieren que estas intervenciones pueden fortalecer la capacidad de las personas para gestionar y reducir el impacto del estrés en sus vidas.

Finalmente, las limitaciones de la investigación deben ser consideradas cuidadosamente para interpretar adecuadamente los resultados. Una de las principales limitaciones es el tamaño reducido de la muestra, lo cual podría afectar la representatividad de los hallazgos y, en consecuencia, limitar la capacidad de extrapolar los resultados a poblaciones más amplias. Un tamaño de muestra pequeño puede aumentar la variabilidad y reducir la precisión de las estimaciones, lo que podría llevar a conclusiones menos robustas.

Además, la especificidad del contexto en el que se llevó a cabo la investigación presenta otra limitación significativa. Al centrarse en un grupo particular o en condiciones específicas de implementación del programa, los resultados obtenidos podrían no ser aplicables a otros entornos educativos o situaciones socio-culturales distintas. Esta especificidad puede restringir la aplicabilidad de los hallazgos y dificultar su generalización a contextos diferentes.

Estas limitaciones, tanto en términos de tamaño de muestra como de especificidad del contexto, pueden influir en la generalización y replicabilidad de los resultados en estudios futuros. Es fundamental que futuras investigaciones consideren estas limitaciones al diseñar sus estudios, quizás aumentando el tamaño de la muestra o aplicando el programa en una variedad de contextos, para mejorar la validez externa y la aplicabilidad de los hallazgos.

V. CONCLUSIONES

El programa de prevención implementado ha demostrado un efecto significativo en la reducción del estrés percibido en los adolescentes con baja funcionalidad familiar de un colegio privado en Trujillo, revelando una notable efectividad en el grupo experimental, como se evidencia en los resultados estadísticos ($t=4.007$, $p=0.001$). Este hallazgo subraya la importancia y eficacia del programa en abordar y mitigar el estrés general en esta población vulnerable. Sin embargo, el análisis de la dimensión específica de la expresión del estrés no mostró una reducción significativa a raíz de la intervención. A pesar de los esfuerzos y la estructura del programa, la efectividad en esta área fue mínima en el grupo experimental, como lo reflejan los valores estadísticos obtenidos ($t=1.000$, $p=0.332$). Esto sugiere que, aunque el programa es eficaz en términos generales, pueden ser necesarios ajustes o enfoques adicionales para abordar de manera más efectiva la expresión del estrés en estos adolescentes. Por otro lado, la dimensión del control del estrés sí presentó una reducción significativa gracias a la intervención, destacándose una efectividad palpable en el grupo experimental ($t=3.822$, $p=0.002$). Estos resultados indican que el programa de prevención tiene un impacto positivo en la capacidad de los adolescentes para gestionar y controlar el estrés, lo cual es crucial para su bienestar emocional y psicológico. Entonces, el programa de prevención se ha mostrado particularmente eficaz en la reducción del estrés percibido y en el mejoramiento del control del estrés entre los adolescentes con baja funcionalidad familiar en un entorno escolar privado en Trujillo, aunque su impacto en la dimensión de expresión del estrés fue menos pronunciado. Estos hallazgos invitan a reflexionar sobre la estructura del programa y considerar posibles mejoras para abordar todas las dimensiones del estrés de manera holística y completa.

VI. RECOMENDACIONES

A los distinguidos directivos de la institución educativa, se les insta a considerar la incorporación de estrategias educativas dentro del currículo escolar que promuevan el autocuidado y la gestión del estrés desde una edad temprana. Estas estrategias podrían manifestarse en la forma de espacios regulares dentro de su jornada académica, sesiones de mindfulness, y otras actividades recreativas que favorezcan la expresión emocional y la conexión social entre los estudiantes. Al implementar estas prácticas, se beneficiaría de manera significativa el bienestar integral de los jóvenes, preparándose para enfrentar los desafíos de la vida con mayor resiliencia y equilibrio emocional. Asimismo, se recomienda a los profesionales del ámbito educativo y psicológico que integren en sus programas de prevención estrategias adicionales que faciliten la expresión emocional y el manejo constructivo de conflictos. La inclusión de técnicas de mindfulness, junto con el entrenamiento en habilidades sociales y actividades diseñadas para fortalecer la resiliencia emocional, podría incrementar notablemente la efectividad de estos programas. En particular, estas medidas podrían contribuir a reducir la dimensión de expresión del estrés en adolescentes que provienen de entornos familiares con baja funcionalidad, proporcionándoles herramientas valiosas para gestionar sus emociones de manera saludable y constructiva. Se recomienda a los padres de familia involucrarse activamente en apoyar las prácticas y técnicas aprendidas por sus hijos durante el programa de prevención. A través de la comunicación abierta y el refuerzo positivo en el hogar, los padres pueden ayudar a consolidar las habilidades de manejo del estrés que sus hijos han adquirido, pues en concordancia con Trujillo (2019) estos resultados indicaron que, después de la implementación de un programa de prevención, el grupo experimental va a mostrar una mejora significativa.

Referencias

- Alvarado, A. (2021). "El funcionamiento familiar y su influencia en el desarrollo del estrés académico en estudiantes de bachillerato" [Tesis de Pregrado, Universidad Técnica de Ambato]. Archivo digital. <http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/32521/1/ALVARADO%20GARZ%c3%93N%20ANA%20LUCIA.pdf>
- Anniko, M. K., Boersma, K., & Tillfors, M. (2019). Sources of stress and worry in the development of stress-related mental health problems: A longitudinal investigation from early- to mid-adolescence. *Anxiety, Stress & Coping*, 32(2), 155-167. <https://doi.org/10.1080/10615806.2018.1549657>
- Bazo-Alvarez, J., Bazo-Alvarez, O., Aguila J., Peralta, F., Mormontoy, W., y Bennett, I. (2016). Propiedades psicométricas de la escala de funcionalidad familiar faces-III: un estudio en adolescentes peruanos. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Publica*, 33(3), 462-470. <https://dx.doi.org/10.17843/rpmesp.2016.333.2299>
- Brito-Ortiz, J. Nava- Gomez, M. y Juarez-García, A.(2019). Vista de Escala de estrés percibido en estudiantes de odontología, enfermería y psicología: validez de constructo. *Revista ConCiencia* 4(2), 42-54. <https://revistaconcienciaepg.edu.pe/ojs/index.php/55551/article/view/24/142>
- Caballero, K., Ramos, P. y Landero, A. (2022) Afrontamiento del estrés post Covid-19 mediante un programa psicológico Virtual. *Boletín de Malariología y Salud Ambiental*. <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2023/01/1412812/556-1683-2-pb.pdf>
- Colegio de Psicólogos del Perú (2017) Código de Ética y Deontología. https://www.cpsp.pe/documentos/marco_legal/codigo_de_etica_y_deontologia.pdf
- Cuenca, N., Robladilo, L., Meneses, M. y Suyo-Vega, J. (200). Salud mental en adolescentes universitarios latinoamericanos: Revisión Sistemática. *AVFT*. 689

https://www.revistaavft.com/images/revistas/2020/avft_6_2020/3_salud_mental_adolescentes.pdf

Deshpande AG, Johnson JR, Casta AM, Marien MS, Reiff M. The impact of a mindfulness-based stress reduction program on university students' mental health: A mixed-methods evaluation. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37053589/>

Downes, M., Carmichael, C., & Sebba, J. (2019). Protective effect of neighbourhood social cohesion on adolescent mental health following stressful life events. *Psychological Medicine*. <https://doi.org/10.1017/S0033291718003087>

Garces, M. y Vásquez, P. (2021). Influencia de la comunicación familiar en el estrés percibido durante la pandemia de COVID-19. *Salud Uninorte*, 37(3), 569 – 582. <http://www.scielo.org.co/pdf/sun/v37n3/2011-7531-sun-37-03-569.pdf>

Gavita, O. A., David, D., Bujoreanu, S., Tiba, A. I., & Ionutiu, D. R. (2019). The efficacy of a short cognitive-behavioral parent program in the treatment of externalizing behavior disorders in Romanian foster care children: Building parental emotion-regulation through unconditional self- and child-acceptance strategies. *Frontiers in Psychology*, 10, 446. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00446>

Goddings, A.-L., Beltz, A., Peper, J. S., Crone, E. A., & Braams, B. R. (2019). Understanding the role of puberty in structural and functional development of the adolescent brain: A large-scale longitudinal study. *Journal of Research on Adolescence*, 29(1), 32-53. <https://doi.org/10.1111/jora.12408>

Hualpa, Y. (2021). Relaciones intrafamiliares y modos de afrontamiento del estrés en en los estudiantes de la Universidad Peruana Unión, Juliaca 2021 [Tesis de Pregrado, Universidad Cesar Vallejo]. Archivo digital. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/113220/Hualpa_BYZ-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Iglesias, S. L., Azzara, S. H., Gonzalez, D., Ibar, C., Jamardo, J., Berg, G. A., ... & Fabre, B. (2018). Programa para mejorar el afrontamiento del estrés de los estudiantes, los docentes y los no docentes de la Facultad de Farmacia y

Bioquímica de la Universidad de Buenos Aires. *Ansiedad y estrés*, 24(2-3), 105-111.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1134793718300678>

Llanos, M. (2022) Efecto del Programa Armonía sobre el rendimiento y estrés académico en estudiantes de educación superior de Lima. *Universidad Femenina del Sagrado Corazón*. 10.33539/avpsicol.2022.v30n2.2615

Llerena, L. (2022) Evaluación del funcionamiento familiar bajo el modelo circuplejo de Olson en un centro de orientación familiar en la ciudad de Lima, Lima.
<https://pirhua.udep.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/f75d95b3-17d7-4240-b063-8f45592cd57b/content>

López, O. A. N. (2019). Revisión teórica documental sobre el estrés laboral y el impacto de las estrategias de afrontamiento para la prevención y manejo del estrés. *Boletín informativo cei*, 6(3), 15-24.
<https://revistas.umariana.edu.co/index.php/BoletinInformativoCEI/article/view/2103>

Marcial, D., Lara, R. E. V., & Alamilla, E. M. M. (2024). Impacto de un programa de intervención en la reducción del estrés percibido en estudiantes universitarios del área de la salud (Impact of an intervention program on the reduction of perceived stress in university students in the health area). *Retos*, 57, 473-478.
<https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/105918>

Meza, D. P., & Parra, M. A. (2023). Programa para reducir el estrés escolar basado en estrategias multimodales en una led de Barranquilla [tesis doctoral- Universidad Nacional de la Costa]..
<https://repositorio.cuc.edu.co/handle/11323/10360>

Mostacero, C. (2020) Programa de intervención psicológica en estrés cotidiano infantil en estudiantes de tercer grado de primario de una institución educativa. [Tesis de posgrado, Universidad Cesar Vallejo]
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/51152>

- Murga, O. (2020) Programas en la prevención del estrés en estudiantes universitarios: una revisión sistemática. [Tesis de maestría, Universidad Cesar Vallejo] <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/50384?show=full>
- Naciones Unidas (2018), La Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible: una oportunidad para América Latina y el Caribe (LC/G.2681-P/Rev.3), Santiago. <https://repositorio.cepal.org/server/api/core/bitstreams/cb30a4de-7d87-4e79-8e7a-ad5279038718/content>
- Narvaez, M. (2019). Efectos De Un Programa De Prevención De Estrés Cotidiano Infantil En Niños Del Primer Grado De Una Institución Educativa, 2019 [Tesis de posgrado, Universidad Cesar Vallejo] <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/38270>
- Nerio, M. y Zavala, Y. (2022). Relaciones intrafamiliares y apoyo social percibido en estudiantes de una institución educativa pública de El Porvenir. [Tesis de Pregrado, Universidad Privada Antenor Orrego]. Archivo digital. https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/20.500.12759/9713/1/REP_MAR_YORI.NERIO_YAMILETH.ZAVALA_RELACIONES.INTRAFAMILIARES.pdf
- Obledo, T. (2021). Redes sociales y bienestar psicológico en adolescentes: un estudio correlacional. *Propósitos y Representaciones*, 8(3), 1-21. <https://www.redalyc.org/journal/5138/513867974035/513867974035.pdf>
- Ortega-Maldonado, A., & Salanova, M. (2016). Evolución de los modelos sobre el afrontamiento del estrés: hacia el coping positivo [Tesis de maestría-Universidad Jaume I]. <https://repositori.uji.es/xmlui/handle/10234/155710>
- Pérez-Fuentes, MDC, Gabriel Soriano, J., Del Mar Molero, M., Tortosa, BM, y González, A. (2019). Beneficios de las interrupciones psicológicas en relación al estrés y ansiedad: Revisión sistemática y metaanálisis. *Revista Europea de Educación y Psicología*, 12 (2), 191-206. <https://www.redalyc.org/journal/1293/129365934007/129365934007.pdf>
- Puitiza, A. (2021). Clima social familiar y estrés académico en estudiantes de quinto grado de primaria de una institución educativa de Virù, 2021. [Tesis de Postgrado, Universidad Cesar Vallejo]. Archivo digital.

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/74116/Puitiza_VAB-SD.pdf?sequence=4&isAllowed=y

- Quiroz, S. Y. y Bolaños, M. K. (2019). Modelo circunplejo de Olson y la relación con el consumo de alcohol en adolescentes. *Revista Criterios*, 26(2), 177-189. <https://revistas.umariana.edu.co/index.php/Criterios/article/view/2164/2385>
- Reyes, S. y Oyola, M. (2022). Funcionalidad familiar y conductas de riesgo en estudiantes universitarios de ciencias de la salud. *Scielo Perú*. 13(2). http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2219-71682022000200127#:~:text=La%20funcionalidad%20familiar%20es%20e%20conjunto%20de%20atributos%20que%20posee,la%20comunicaci%C3%B3n%20y%20el%20afecto
- Rodríguez, A., Zúñiga, P., Contreras, K., Gana, S., & Fortunato, J. (2016). Revisión teórica de las estrategias de afrontamiento (coping) según el Modelo Transaccional de Estrés y Afrontamiento de Lazarus & Folkman en pacientes quirúrgicos bariátricos, lumbares y plásticos. *Revista el dolor*, 66(1), 3. <https://www.revistaeldolor.cl/storage/articulos/November2020/TJTBXx57FGjK3J3ctga7.pdf>
- Rodríguez, G. y Toro, E. (2021). Relaciones intrafamiliares y estrés cotidiano infantil en alumnos de nivel primario de un colegio de Trujillo. [Tesis de Postgrado, Universidad Femenina del Sagrado Corazón]. Archivo digital. https://repositorio.unife.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.11955/898/Rodr%c3%adguez%20Carranza%2c%20GC_%20Toro%20Solis%2c%200EV%20_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Ruiz, E. (2019). Relaciones intrafamiliares y Estrés cotidiano en estudiantes de primaria de una Institución Educativa de Virú. [Tesis de Postgrado, Universidad Cesar Vallejo]. Archivo digital. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/37874/Ruiz_CE-SD.pdf?sequence=5&isAllowed=y

- Salcedo, R., y Claudio, L. (2021). Impacto de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes. *Revista Cubana de Salud Pública*, 47(4), 134-145. Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1729-80912021000400134&script=sci_arttext
- Serveleón, F. (2021). Funcionamiento familiar, aprendizaje digital y estrés académico estudiantes del V ciclo de San Juan de Lurigancho, 2021. [Tesis de Pregrado, Universidad Cesar Vallejo]. Archivo digital. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/77694/Serveleon_QF-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Shahrokhian et. al. (2022) The Effects of Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) in Well-Being and Perceived Stress in Adolescents with Low Academic Performance During the COVID-19 Pandemic <https://doi.org/10.5812/intjssh.122504>.
- Sutherland, D., Flynn, S., Kurzeja, O., Griffin, J., & Hastings, R. (2023). Family-systems interventions for families of people with an intellectual disability or who are autistic: A systematic review. *Journal of Intellectual Disability Research*. <https://doi.org/10.1111/jir.13068>
- Tacca, D., y Tacca, A. (2019). Factores de riesgos psicosociales y estrés percibido en docentes universitarios. *Propósitos y Representaciones*, 7(3), 323-338. <https://dx.doi.org/10.20511/pyr2019.v7n3.304>
- Tamayo, M., Miraval, T., Zoila, M., Natividad, P., Miraval, L., Y Tamayo, C., (2020). La dinámica familiar asociada a conductas de riesgo en adolescentes de las familias de la jurisdicción de aparición pomares. Huánuco, Perú. *Revista de Ciencias Humanísticas y Sociales (ReHuSo)*, 5(3), 43-51 http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?pid=S2550-65872020000300043&script=sci_arttext
- Tapia, P. (2020). Estrés académico y funcionalidad familiar en estudiantes de la Facultad de Odontología de la Universidad Central del Ecuador. Quito: UCE. <https://www.dspace.uce.edu.ec/entities/publication/0897f297-0625-48af-bd63-6bd4ea2c3c5e>

- Van, A., Hanneke, E., Wieke, Y., Okorn, A., Vogelaar, S., Miers, A., Michiel, P. y Asscher, J. (2020). Can Schools Reduce Adolescent Psychological Stress? A Multilevel Meta-Analysis of the Effectiveness of School-Based Intervention Programs. *J Youth Adolescence* 49 , 1127–1145
<https://doi.org/10.1007/s10964-020-01201-5>
- Vicuña, J. y Sarmiento, J. (2021). Relación entre procrastinación académica y estrés percibido en estudiantes de psicología durante el desarrollo de tesis, 2021. [Tesis de Pregrado, Universidad Autónoma de Ica]. Archivo digital. <http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/autonomadeica/1551/3/Joel%20Alonso%20Vicuna%20Gallegos.pdf>

Anexos
ANEXO 01

Matriz de operacionalización de variables

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Items	Escala
Funcionamiento familiar	La capacidad de la familia para fomentar una adaptación positiva y el bienestar de sus miembros se define como funcionalidad familiar, englobando una serie de atributos característicos. (Reyes y Oyola, 2022)	Se establece mediante la satisfacción individual, considerando las dos dimensiones proporcionadas por la escala empleada en este estudio de tesis, como lo es la adaptación familiar y la cohesión familiar.	Cohesión familiar	Vinculación emocional	2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18 y 20	Ordinal
				Límites familiares	Tiempo y amigos	
			Adaptabilidad familiar	Liderazgo		1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 17 y 19
				Disciplina	Definición de reglas y roles	Flexibilidad de normas
Estrés percibido	Evaluación subjetiva que una persona hace sobre cuán estresantes son las circunstancias de su vida y su capacidad para manejarlas.	El estrés percibido, según Cohen et al. (1983), se refiere a la evaluación subjetiva que las personas hacen de cuán estresantes consideran las situaciones en su vida.	Control de estrés	--	4,5, 6,7,9 y 10	Ordinal
				Expresión del estrés	--	

ANEXO 02

Escala de Estrés Percibido – (EEP 14)

Datos Sociodemográficos

Edad: Sexo: Procedencia:

Las preguntas en esta escala hacen referencia a sus sentimientos y pensamientos durante el último mes. En cada caso, por favor indique con una “X” cómo usted se ha sentido o ha pensado en cada situación.

Nunca	Casi Nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
0	1	2	3	4

EN EL ÚLTIMO MES	0	1	2	3	4
¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?					
¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?					
¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?					
¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?					
¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?					
¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?					
¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?					
¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?					
¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?					
¿con que frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?					
¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?					
¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?					
¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?					
¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?					

Escala de Funcionamiento Familiar – (FACES III)

Datos Sociodemográficos

Edad: Sexo: Procedencia:

Casi Nunca	Pocas veces	Algunas veces	Frecuentemente	Casi siempre
1	2	3	4	5

Por favor responda a los siguientes planteamientos marcando con una X según la siguiente escala:

¿CÓMO ES TU FAMILIA?	1	2	3	4	5
Los miembros de la familia se piden ayuda cuando lo necesitan.					
Cuando surge un problema, se tienen en cuenta las opiniones de los hijos					
Se aceptan las amistades de los demás miembros de la familia.					
A la hora de establecer normas de disciplina, se tiene en cuenta la opinión de los hijos.					
Preferimos relacionarnos con los parientes más cercanos.					
Hay varias personas que mandan en nuestra familia.					
Los miembros de nuestra familia nos sentimos más unidos entre nosotros que entre otras personas que no pertenecen a nuestra familia.					
Frente a distintas situaciones, nuestra familia cambia su manera de manejarlas.					
Nuestra familia cambia continuamente el modo de hacer las cosas					
A los miembros de la familia nos gusta pasar nuestro tiempo libre juntos					
Los miembros de la familia nos sentimos muy unidos.					
Los hijos toman decisiones en nuestra familia.					
Cuando nuestra familia realiza una actividad todos participamos.					
En nuestra familia las normas o reglas se pueden cambiar.					
Es fácil pensar en actividades que podemos realizar en familia					
Entre los miembros de la familia nos turnamos las responsabilidades de la casa.					
En la familia consultamos entre nosotros cuando vamos a tomar una decisión					
Es difícil saber quién manda en nuestra familia					
En nuestra familia es muy importante el sentimiento de unión familiar.					
Es difícil decir qué tarea tiene cada miembro de la familia.					

ANEXO 03

Consentimiento Informado

Título de la investigación: Programa de prevención en adolescentes con baja funcionalidad familiar de un colegio privado de Trujillo, para reducir el estrés percibido.

Investigador (a): Zavala Salirrosas Yamileth Lucero

Propósito del estudio: Le invitamos a participar en la investigación titulada “Programa de prevención en adolescentes con baja funcionalidad familiar de un colegio privado de Trujillo, para reducir el estrés percibido”. El objetivo principal de mi investigación es determinar la eficacia del programa de prevención en adolescentes con disfuncionalidad familiar para reducir la percepción del estrés que presentan. Creo firmemente que esta investigación tiene el potencial de beneficiar significativamente a la comunidad estudiantil de su institución, especialmente a aquellos adolescentes que enfrentan desafíos relacionados con la disfuncionalidad familiar. La investigación tendrá un impacto significativo al proporcionar evidencia científica sobre la efectividad de los programas de prevención para reducir el estrés percibido. Asimismo, va a mejorar el bienestar mental de los educandos y a su vez que ellos desarrollen habilidades para mejorar su ambiente familiar.

Procedimiento:

1. Se realizará dos encuestas donde se recogerán datos personales y algunas preguntas sobre la investigación titulada: “Programa de prevención en adolescentes con baja funcionalidad familiar de un colegio privado de Trujillo, para reducir el estrés percibido”.

2. Estas encuestas tendrá un tiempo aproximado de 20 minutos y se realizará en las aulas de la Institución Educativa San Patricio. Las respuestas al cuestionario serán codificadas y, por lo tanto, serán anónimas.

Participación voluntaria (principio de autonomía):

Puede hacer todas las preguntas para aclarar sus dudas antes de decidir si desea participar o no, y su decisión será respetada. Posterior a la aceptación no desea continuar puede hacerlo sin ningún problema.

Riesgo (principio de No maleficencia):

Indicar al participante la existencia que NO existe riesgo o daño al participar en la investigación. Sin embargo, en el caso que existan preguntas que le puedan generar incomodidad. Usted tiene la libertad de responderlas o no.

Beneficios (principio de beneficencia):

Se le informará que los resultados de la investigación se le alcanzará a la institución al término de la investigación. No recibirá ningún beneficio económico ni de ninguna otra índole. El estudio no va a aportar a la salud individual de la persona, sin embargo, los resultados del estudio podrán convertirse en beneficio de la salud pública.

Confidencialidad (principio de justicia):

Los datos recolectados deben ser anónimos y no tener ninguna forma de identificar al participante. Garantizamos que la información que usted nos brinde es totalmente Confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de la investigación. Los datos permanecerán bajo custodia del investigador principal y pasado un tiempo determinado serán eliminados convenientemente.

Problemas o preguntas:

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con la investigadora: Zavala Salirrosas Yamileth Lucero, email: yzavalas@ucvvirtual.edu.pe y Docente asesora: Dra. Vera Calmet, Velia Graciela, email: yverac75@ucvvirtual.edu.pe

Consentimiento

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo participar en la investigación antes mencionada.

Nombre y apellidos:


Fecha y hora:

ANEXO 04

Reporte de similitud

Feedback Studio - Google Chrome
ev.turnitin.com/app/carta/es/7ro=103&s=1&lang=es&u=1088032488&o=2425323987

feedback studio YAMILETH LUCERO ZAVALA SALIRROSAS | Programa de prevención en adolescentes con baja funcionalidad familiar de un colegio privado de Trujillo, para red... /100 3 de 5



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

PROGRAMA ACADÉMICO DE MAestrÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA

Programa de prevención en adolescentes, con baja funcionalidad familiar de un colegio privado de Trujillo, para reducir el estrés percibido

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:

Maestra en Intervención Psicológica

AUTORA:

Zavala Salirrosas, Yamileth Lucero <https://orcid.org/0009-0006-7751-6947>

ASESORAS:

Dra. Vera Calmet, Vella Graciela (orcid.org/0000-0003-0170-6067)

Dra. García Flores, Lizzeth Almée (orcid.org/0000-0002-1975-2582)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Modelos de prevención y promoción

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA

Promoción de la salud, nutrición y salud alimentaria

TRUJILLO – PERÚ

2024

Resumen de coincidencias

15 %

Se están viendo fuentes estándar

Ver fuentes en inglés

Coincidencias		
1	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	2 % >
2	hdl.handle.net Fuente de Internet	1 % >
3	Entregado a Universida... Trabajo del estudiante	1 % >
4	www.researchgate.net Fuente de Internet	1 % >
5	Silvia L. Iglesias, Sergio... Publicación	1 % >
6	search.bvsalud.org Fuente de Internet	1 % >
7	www.slideshare.net Fuente de Internet	<1 % >
8	renati.sunedu.gob.pe Fuente de Internet	<1 % >
9	repositorio.untrm.edu.pe Fuente de Internet	<1 % >
10	pdffox.com Fuente de Internet	<1 % >
11	www.coursehero.com Fuente de Internet	<1 % >

Página: 1 de 31 Número de palabras: 8997 Versión solo texto del informe Alta resolución Activado 11:39 31/07/2024



ANEXO 05

Autorización de la institución para realizar la investigación

CARTA DE ACEPTACIÓN

Institución Educativa De Acción Conjunta San Patricio de Florencia de Mora
Florencia de Mora, Trujillo

31 de mayo del 2024

Asunto: Aceptación de Aplicación de Escalas de Evaluación y Programa de Prevención

Estimada: Lic. Yamileth Zavala Salirrosas,

Reciba un cordial saludo de la comunidad educativa de la Institución Educativa De Acción Conjunta San Patricio de Florencia de Mora.

Nos dirigimos a usted con el propósito de comunicarle la aceptación formal de su solicitud para llevar a cabo la aplicación de sus escalas de evaluación correspondientes a su investigación titulada: "Programa de prevención en adolescentes con baja funcionalidad familiar de un colegio privado de Trujillo, para reducir el estrés percibido", a los alumnos del 4to año de secundaria de nuestra institución. Asimismo, confirmamos nuestra autorización para la posterior implementación del programa: "Desconectando el Estrés y calmando la mente", una vez que se hayan cumplido todos los permisos respectivos y se ajusten a las leyes y normas vigentes que rigen nuestro colegio.

Estamos convencidos de que esta actividad será de gran beneficio tanto para su investigación como para nuestros estudiantes, contribuyendo a su bienestar emocional y académico.

Agradecemos su interés en colaborar con nuestra institución y estamos a su disposición para cualquier coordinación adicional que se requiera.

Atentamente:

Lic. Rosmery Torres Santiago

Directora General



ANEXO 06

Prueba de Normalidad

Tabla 6

Pruebas de normalidad

Shapiro - wilk				
Variable	Grupo	Estadístico	gl	Sig.
Estrés Percibido Post test	Grupo experimental	,935	17	,267
	Grupo control	,958	17	,597
Estrés Percibido Pre Test	Grupo experimental	,934	17	,255
	Grupo control	,976	17	,916

Nota: En la tabla se observa las distribuciones de los datos del estrés percibido antes y después de la intervención en dos grupos: experimental y control. Para el estrés percibido en el post test, el grupo experimental obtuvo una significancia de 0.267, mientras que el grupo control tuvo una significancia de 0.597. Ambos valores son mayores a 0.05, indicando que la distribución de los datos es normal en ambos grupos. En el pre test, el grupo experimental presentó una significancia de 0.255, y el grupo control, una significancia de 0.916. Estos valores también son mayores a 0.05, sugiriendo que la distribución de los datos es normal en ambos grupos. En conclusión, dado que todas las significancias son mayores a 0.05, se determina que la distribución de los datos es normal.

ANEXO 07

" Programa De Prevención En Adolescentes Con Baja Funcionalidad Familiar De Un Colegio Privado De Trujillo, Para Reducir El Estrés Percibido"

1.Datos Generales

a.Nombre del Programa: "Desconectando el Estrés y calmando la mente"

b.Beneficiarios: Alumnos de 4to año de secundaria de una I.E.P. de Trujillo 2024

c.N° de participantes: 17 estudiantes

d.Fecha de intervención: Junio

e.Responsable: Zavala Salirrosas Yamileth

2.Objetivos

a.General: Desarrollar e implementar un programa preventivo basado en el estrés percibido en adolescentes, promoviendo su bienestar emocional y fortaleciendo sus relaciones familiares.

b.Específicos:

- Determinar los principales factores de estrés percibido entre los adolescentes.
- Implementar técnicas de respiración y respuesta de relajación para controlar su activación fisiológica, reduciendo así los niveles de estrés y mejorando su capacidad para gestionar situaciones estresantes.
- Establecer ejercicios cognitivos para que los adolescentes aprendan a identificar y corregir distorsiones cognitivas, mejorando su percepción y manejo del estrés.
- Promover el conocimiento para que los estudiantes adopten características saludables de una familia funcional.
- Enseñar técnicas de manejo del tiempo y establecimiento de metas a los adolescentes, ayudándolos a diferenciar entre actividades urgentes e importantes para mejorar su organización y reducir el estrés percibido.

- Indagar sobre las habilidades de comunicación asertiva, mejorando sus relaciones interpersonales y reduciendo el estrés percibido.

3.Sesiones

Sesión 1	Explorando las raíces del estrés
Sesión 2	Calma en la tormenta
Sesión 3	Despejando la neblina mental
Sesión 4	Sembrando raíces de Bienestar
Sesión 5	Domando el tiempo
Sesión 6	Comunicaciones transparentes

4.Cronograma de ejecución del programa

Nº de sesión	Fecha	Participantes	Moderadora
1	5 de junio	17 alumnos de 4to de secundaria	Yamileth Zavala
2	11 de junio	17 alumnos de 4to de secundaria	Yamileth Zavala
3	14 de junio	17 alumnos de 4to de secundaria	Yamileth Zavala
4	17 de junio	17 alumnos de 4to de secundaria	Yamileth Zavala
5	21 de junio	17 alumnos de 4to de secundaria	Yamileth Zavala
6	26 de junio	17 alumnos de 4to de secundaria	Yamileth Zavala

5.Desarrollo de las sesiones

SESIÓN 1: Explorando las Raíces del Estrés	
OBJETIVO:	Determinar los principales factores de estrés percibido entre los adolescentes.
TÉCNICAS:	-Psicoeducación -Visualización -Participación activa

FASES	ACTIVIDAD	TIEMPO	MATERIALES
Inicio	<p>-La facilitadora dará la bienvenida a los participantes y presentará el programa de manera general junto con los objetivos y la importancia de la participación de ellos.</p> <p>-Se les entregará un registro de asistencia para poder colocar sus datos y realizar el seguimiento respectivo.</p> <p>-Continuaremos con una dinámica en la cual utilizaremos un globo, en el cual se pasará entre grupos de 5 participantes y cada uno de ellos tendrá que escribir situaciones que les parecen amenazantes o estresantes, para luego compartirlas y posterior a ella reventar el globo como símbolo de liberación.</p>	10 min	<p>-Diapositivas</p> <p>-Hojas bond</p> <p>-Globos</p> <p>-Lapiceros</p> <p>-Marcadores</p>
Desarrollo	<p>-En el desarrollo de la actividad presentaremos el tema del estrés, explicando conceptos breves y la diferencia que tiene en relación con el estrés percibido que es muy poco conocido.</p> <p>-Luego de ello continuaremos con una dinámica en donde se les brindará hojas Bond a cada participante para que puedan escribir una pequeña lista de todas las cosas que le causan estrés en su vida. Luego de ello invito a un participante por grupo a compartir las situaciones que le parecen estresantes y dar reflexión sobre ello.</p>	30 min	
Cierre	<p>-Finalmente se realiza una breve conclusión sobre la sesión realizada y se responden a las siguientes preguntas:</p> <p>¿Qué es el estrés?</p> <p>¿Qué es el estrés percibido?</p> <p>¿En casa uno de nuestros familiares sufre de estrés?</p> <p>¿Realizo alguna actividad que me evite tener niveles altos de estrés?</p>	10 min	

	-De esta manera damos bien a la primera sesión y se le entregan unas pastillas psicológicas a modo de refuerzo por su participación		
--	---	--	--

SESIÓN 2: Calma en la Tormenta			
OBJETIVO:	Implementar técnicas de respiración y respuesta de relajación para controlar su activación fisiológica, reduciendo así los niveles de estrés y mejorando su capacidad para gestionar situaciones estresantes.		
TÉCNICAS:	<ul style="list-style-type: none"> -Respiración -Relajación -Visualización 		
FASES	ACTIVIDAD	TIEMPO	MATERIALES
Inicio	<p>-La facilitadora da inicio la sesión recordando lo que se realizó la clase pasada, mientras que se va registrando la asistencia para poder tener el seguimiento respectivo de los estudiantes que están presentes.</p> <p>-Seguido de ello vamos a observar un video donde nos relatará un cortometraje sobre el estrés y cómo podríamos estar si no lo sabemos sobrellevar.</p> <p>-Luego de ello dividiremos el grupo en dos partes y entregaremos una hoja Bond a cada uno, en esa hoja Bond cada integrante deberá escribir una técnica o una actividad que crean que les puede evitar el estrés, para luego hacer con esa misma hoja de papel un avioncito el cual aventarán a sus compañeros y luego realizaremos una participación conjunta leyendo lo que le tocó a cada uno.</p>	10 min	<ul style="list-style-type: none"> -Video -Diapositiva -Música -Hojas bond -Lapiceros
Desarrollo	-Para el desarrollo de la sesión tenemos la presentación de unas breves diapositivas que hablan sobre las técnicas de respiración y relajación.	30 min	

	-Luego de ello vamos a presentar dos técnicas de respiración y dos técnicas de relajación el cual será acompañado por una música acorde al momento, y que utilizando la técnica de visualización nos proyectaremos a estar en un lugar seguro.		
Cierre	-Finalmente daremos una retroalimentación a lo sucedido, respondiendo a preguntas como: ¿Qué son las técnicas de relajación? ¿Qué técnica de respiración te pareció más entretenida? ¿De qué manera sueles evitar el estrés? ¿Qué actividad dentro de tu familia consideras que sigue siendo un factor estresante? -De esta manera damos por terminado la segunda sesión y se entregan unas pastillas psicológicas a modo de refuerzo por su participación.	10 min	

SESIÓN 3: Despejando la Neblina Mental			
OBJETIVO:	Establecer ejercicios cognitivos para que los adolescentes aprendan a identificar y corregir distorsiones cognitivas, mejorando su percepción y manejo del estrés.		
TÉCNICAS:	-Psicoeducación -Visualización -Participación activa		
FASES	ACTIVIDAD	TIEMPO	MATERIALES
Inicio	-Daremos inicio a la sesión dando la bienvenida y la presentación del taller a trabajar nuevamente los integrantes de grupo indicarán algún pasatiempo o alguna actividad que disfruten de tal manera que demos inicio a la sesión. -Posterior a ello se le va a dar una breve introducción al objetivo del taller y a la agenda del día para luego pasar con la mini lectura interactiva dando una explicación breve y clara de lo que son	10 min	-Video -Diapositiva -Música -Hojas bond -Lapiceros -Papelotes

	las distorsiones cognitivas cómo nos afectan a nuestra percepción y emociones y el impacto que tiene con el estrés.		-Situaciones
Desarrollo	<p>-Para el desarrollo de la actividad vamos a realizar una identificación de los pensamientos, Los adolescentes recibirán ejemplos de situaciones cotidianas y deberán identificar las posibles distorsiones cognitivas en los pensamientos asociados pueden ser trabajo en parejas o en pequeños grupos.</p> <p>-Luego de ello y de haber explicado Qué es la reestructuración cognitiva y el registro de pensamientos, los jóvenes adolescentes practicarán esas técnicas en los ejemplos dados y también con situaciones personales.</p>	30 min	
Cierre	<p>-Finalmente toca la reflexión y compartir experiencias a través de un círculo de discusión los participantes expresaron lo que han aprendido y cómo se sienten después de estos ejercicios.</p> <p>-Se les dará una pastilla psicológica con respecto al tema y finalmente Los adolescentes completarán un breve cuestionario para evaluar el taller proporcionando la retroalimentación sobre las actividades que han aprendido.</p>	10 min	

SESIÓN 4: Sembrando Raíces de Bienestar

OBJETIVO:	Promover el conocimiento para que los estudiantes adopten características saludables de una familia funcional.
TÉCNICAS:	<ul style="list-style-type: none"> -Psicoeducación -Visualización -Participación activa -Relajación -Dramatización -Compromiso

FASES	ACTIVIDAD	TIEMPO	MATERIALES
Inicio	<p>-Daremos inicio a esta sesión con una dinámica de presentación en donde cada participante se presenta y comparte una cualidad positiva de su familia pues esto ayudará a romper el hielo y enlazar con respecto a la dinámica familiar saludables.</p> <p>-Se explica brevemente el propósito del taller y lo que se espera a lograr al finalizar este.</p> <p>-Se dará una breve explicación sobre las características de una familia funcional incluyendo la comunicación efectiva apoyo mutuo resolución de conflictos y tiempo de calidad juntos todos los participantes compartirán sus ideas sobre lo que creen que hace que una familia sea funcional.</p>	10 min	<p>-Video</p> <p>-Diapositiva</p> <p>-Música</p> <p>-Hojas bond</p> <p>-Lapiceros</p> <p>-Letreros</p> <p>-Papelotes</p> <p>-Hoja de casa</p>
Desarrollo	<p>-Los participantes se dividirán en grupos pequeños y representarán diferentes situaciones familiares, enfocándose en la comunicación afectiva.</p> <p>-Un grupo puede desarrollar lo contrario y el otro grupo le puede dar desarrollo a lo que sería lo correcto.</p> <p>-De manera personal cada participante identificará un conflicto reciente y trabajará en cómo podría haber sido resuelto de manera más constructiva.</p> <p>-Los participantes crearán un árbol de apoyo dibujando un árbol y escribiendo en sus ramas o en las hojas diferentes formas en las que puedan apoyar a sus familiares en diversas situaciones, como por ejemplo diseñar actividades que podrían realizar en familia para reforzar o fortalecer el tiempo de calidad.</p>	30 min	
Cierre	<p>-Finalmente como a modo de cierre y reflexión cada participante escribirá un compromiso</p>	10 min	

	<p>personal sobre lo aprendido Y cómo planea implementar estas prácticas en su vida familiar.</p> <p>-Se cierra la sesión con una breve encuesta para evaluar el taller y recoger las sugerencias para futuras sesiones.</p>		
--	--	--	--

SESIÓN 5: Domando el tiempo

OBJETIVO:	Enseñar técnicas de manejo del tiempo y establecimiento de metas a los adolescentes, ayudándolos a diferenciar entre actividades urgentes e importantes para mejorar su organización y reducir el estrés percibido.
------------------	---

TÉCNICAS:	<ul style="list-style-type: none"> -Psicoeducación -Visualización -Participación activa -Organización
------------------	---

FASES	ACTIVIDAD	TIEMPO	MATERIALES
-------	-----------	--------	------------

Inicio	<p>-Para iniciar esta actividad cada participante va a compartir una actividad que considera muy importante en su vida vamos a continuar dando la introducción al propósito del taller y lo que se espera lograr con esto.</p> <p>-Luego de ella vamos a explicar a través de la psicoeducación conceptos básicos sobre el tiempo la percepción y el impacto que tiene en nuestra vida diaria y los participantes compartirán sus experiencias sobre cómo manejan su tiempo y los desafíos que enfrentan.</p>	10 min	<ul style="list-style-type: none"> -Video -Diapositiva -Música -Hojas bond -Lapiceros -Horario -Planer -Matriz de Eisenhower
--------	---	--------	--

Desarrollo	<p>-Para el desarrollo de la actividad vamos a realizar una actividad que se llama lo urgente versus lo importante que es la matriz de Eisenhower para diferenciar entre las actividades urgentes e importantes. Los participantes crearán su propia matriz con actividades de su vida diaria y la clasificarán en cuatro cuadrantes urgente importante en urgente, urgente pero no importante y no urgente ni importante vamos a</p>	30 min	
------------	---	--------	--

	<p>reflexionar sobre las actividades clasificadas y cómo pueden priorizar mejor su tiempo.</p> <p>-Luego de ello vamos a establecer unas técnicas de establecimiento de metas llamadas Smart que significa específicas medibles alcanzables relevantes y temporales. cada participante establecerá una meta personal utilizando el formato Smart y compartirá con su grupo.</p>		
Cierre	<p>-Finalmente a modo de cierre cada participante escribirá finalmente a modo de cierre cada participante recibirá un plan el final en donde se le explicará la importancia de este y finalmente reflexionarán sobre lo que han aprendido Y cómo planean impartir estas técnicas en su vida diaria compartiendo las reflexiones con el grupo.</p> <p>-Se le entregará una breve encuesta para evaluar el taller y recoger las sugerencias futuras para las sesiones siguientes.</p>	10 min	

SESIÓN 6: Comunicaciones transparentes			
OBJETIVO:	Indagar sobre las habilidades de comunicación asertiva, mejorando sus relaciones interpersonales y reduciendo el estrés percibido.		
TÉCNICAS:	<ul style="list-style-type: none"> -Psicoeducación -Visualización -Participación activa -Dramatización 		
FASES	ACTIVIDAD	TIEMPO	MATERIALES
Inicio	<p>-Vamos a dar inicio a esta sesión con una dinámica de presentación en que cada uno comparte un ejemplo de una conversación importante que haya tenido recientemente con alguien.</p> <p>-Luego se explica el taller cuál es el propósito y lo que se espera lograr para luego pasar una breve explicación de los conceptos de la</p>	10 min	<ul style="list-style-type: none"> -Video -Diapositiva -Hojas bond -Lapiceros

	comunicación pasiva agresiva y asertiva donde también se va a invitar a que los participantes compartan algunos ejemplos de cada tipo de comunicación a modo de reflexión en grupos.		
Desarrollo	<p>-Para el desarrollo vamos a tener un role play en grupos pequeños donde los participantes van a actuar diferentes situaciones utilizando los tres roles de estilos de comunicación que se realizará por sorteo.</p> <p>-Cada grupo va a conversar con sobre cómo se sintieron en cada rol y cuál estilo para todos resultó ser más efectivo para la resolución del conflicto y mejorar las relaciones.</p> <p>-Vamos a dar enseñar dos técnicas de comunicación asertiva que es la charla interactiva: la introducción a la técnica es específicas como el uso del yo en lugar de tú por ejemplo: me siento... cuando tú.... Y la importancia del contacto visual y el lenguaje corporal. Cada participante redactará tres declaraciones asertivas sobre una situación puede ser de manera hipotética o real.</p>	30 min	
Cierre	<p>-Finalmente cada participante va a recordar a una persona puede ser compañero o familia, o alguien que en algún momento ha practicado la comunicación asertiva o se han sentido escuchados y comprendidos explicando la situación y el Porqué de manera personal.</p> <p>Luego se entregará una encuesta para evaluar el taller y aplicamos el post test que viene a ser cuestionarios psicométricos que se habían aplicado anteriormente.</p>	10 min	

ANEXO 08

Tabla 7

Efecto del programa de prevención en la funcionalidad familiar del grupo experimental y grupo de control

		Diferencias emparejadas							
		Medias	Desviación Estándar	Desviación error promedio	95% de intervalo de confianza de las diferencias		t	gl	Sig.(bilateral)
					Inferior	Superior			
Grupo de control	Post	8,70588	16,01860	3,88508	,46988	16,94	2,24	16	,040
	Pre					189	1		
Grupo experimental	Post	-	14,47894	3,51166	-	-	-	16	,000
	Pre	15,52941			22,97380	8,08503	4,422		

NOTA: En la Tabla 10 se observa una mejora en la funcionalidad familiar en el grupo control después de la intervención. La diferencia media entre el pre y post test fue de 8,71 puntos, con una desviación estándar de 16,02, indicando cierta variabilidad en los resultados. El intervalo de confianza del 95% para esta diferencia (0,47 a 16,94) y un valor t de 2,241 con 16 grados de libertad sugieren que esta mejora es significativa ($p = 0,040$). Esto implica que, aunque hubo variabilidad en las respuestas de los estudiantes, en general, la funcionalidad familiar mejoró significativamente en el grupo control tras la intervención. En el grupo experimental, se observó una mejora aún más notable en la funcionalidad familiar. La diferencia media entre el pre y post test fue de -15,53 puntos, con una desviación estándar de 14,48, lo que también indica cierta variabilidad. El intervalo de confianza del 95% para esta diferencia (-22,97 a -8,09) y un valor t de -4,422 con 16 grados de libertad indican una mejora altamente significativa ($p = 0,000$). Esto sugiere que la intervención tuvo un impacto considerable en la mejora de la funcionalidad familiar en el grupo experimental.

ANEXO 09

Tabla 8

Niveles obtenidos según del pre test y pos test de funcionalidad familiar del grupo experimental y grupo de control

Funcionalidad Familiar	N	Control (n=17)	N	Experimental (n=17)
Pre test				
Bajo	16	94,1%	17	100,0%
Medio	1	5,9%	0	0,0%
Alto	0	0,0%	0	0,0%
Post test				
Bajo	6	35,3%	4	23,5%
Medio	6	35,3%	8	47,1%
Alto	5	29,4%	5	29,4%

NOTA: En la tabla 11 se observa que antes de la intervención, la mayoría de los adolescentes tanto del grupo control como del grupo experimental presentaban baja funcionalidad familiar, con un 94,1% y un 100%, respectivamente. Después de la intervención, se observaron mejoras en ambos grupos. En el grupo control, la baja funcionalidad familiar disminuyó al 35,3%, mientras que la funcionalidad media y alta aumentaron al 35,3% y al 29,4%, respectivamente. En el grupo experimental, la baja funcionalidad familiar se redujo al 23,5%, y la funcionalidad media y alta aumentaron al 47,1% y al 29,4%, respectivamente. Estos cambios positivos sugieren que la intervención tuvo un impacto favorable en la mejora de la funcionalidad familiar de los adolescentes.

ANEXO 10

Tabla 9

Pruebas de homogeneidad de varianza

			Estadístico de	gl1	gl2	Sig.
			Levene			
Estrés Percibido Test	Post	Se basa en la media	,147	1	32	,704
		Se basa en la mediana	,143	1	32	,708
Estrés Percibido Test	Pre	Se basa en la media	5,411	1	32	,226
		Se basa en la mediana	3,825	1	32	,059

NOTA: En la tabla 3, el análisis de homogeneidad de varianza usando la prueba de Levene indica que las varianzas del estrés percibido fueron homogéneas entre los grupos experimental y control en ambos periodos de medición. Para el post test, las significancias fueron 0.704 y 0.708 para las pruebas basadas en la media y la mediana, respectivamente, ambas superiores a 0.05. En el pre test, las significancias fueron 0.226 y 0.059 para las pruebas basadas en la media y la mediana, respectivamente, indicando también homogeneidad. Por lo tanto, se justifica el uso de la prueba paramétrica T de Student para el análisis estadístico posterior.