

UNIVERSIDAD PARTICULAR INCA GARCILASO DE LA VEGA

FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL



Clima social familiar en estudiantes del Centro Pre de una
Institución Pública de Artes Plásticas del cercado de Lima

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología

Autora: Bachiller Katty Judith Ruiz Reátegui

Lima-Perú

2018

DEDICADO A:

Mi familia y a mis queridos padres.

AGRADECIMIENTO

A Dios por permanecer siempre a mi lado, brindándome fortaleza y paciencia para lograr mis objetivos.

A la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, por brindarme una educación de calidad a través de sus generosos docentes que compartieron sus conocimientos y experiencias en mi formación como psicóloga.

Además, agradecer a la institución y colegas que me apoyaron en la realización del trabajo de suficiencia profesional.

PRESENTACIÓN

Señores miembros del Jurado:

En cumplimiento de las normas de la Facultad de Psicología y Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, expongo ante Ustedes mi investigación titulado “Clima social familiar en estudiantes del Centro Pre de una Institución Pública de Artes Plásticas del cercado de Lima- 2018”, bajo la modalidad de TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA para obtener el título profesional de Licenciatura.

Por lo cual, señores miembros del jurado, espero que este trabajo de investigación sea evaluado y merezca su aprobación.

Atentamente

Katty Judith Ruiz Reátegui

ÍNDICE

Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Presentación	iv
Índice	v
Índice de tablas	viii
Índice de figuras	ix
Resumen	x
Abstract	xi
Introducción	xii
 CAPÍTULO I. Planteamiento del problema	 13
1.1. Descripción de la realidad problemática	13
1.2. Formulación del problema	19
1.2.1. Problema general	19
1.2.2. Problemas específicos	19
1.3. Objetivos	19
1.3.1. Objetivo general	19
1.3.2. Objetivos Específicos	19
1.4. Justificación e Importancia	20
 CAPÍTULO II. Marco teórico conceptual	 22
2.1. Antecedentes	22
2.1.1. Internacionales	22
2.1.2. Nacionales	25
2.2. Bases Teóricas	27
2.2.1. Concepto genérico de familia	27
2.2.2. Clima Social Familiar	35
2.2.3. Modelos Teóricos sobre las relaciones entre la interacción familiar y el desarrollo psicológico	36

2.3. Definición conceptual	42
2.3.1. Clima social familiar	42
2.3.2. Dimensión de relación	42
2.3.3. Dimensión de desarrollo	43
2.3.4. Dimensión de estabilidad	44
CAPÍTULO III. Metodología	45
3.1. Tipo y diseño utilizado	45
3.2. Población y muestra	46
3.3. Identificación de la variable y su operacionalización	47
3.4. Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico	50
3.4.1. Adaptación	50
3.4.2. Validez de la escala	51
3.4.3. Confiabilidad de la escala	51
3.4.4. Baremos	51
CAPÍTULO IV. Procesamiento, presentación y análisis de los resultados	
4.1. Procesamiento de los resultados	53
4.2. Presentación de los resultados	54
4.3. Análisis y discusión de resultados	63
4.4. Conclusiones	67
4.5. Recomendaciones	68
CAPÍTULO V. Programa de Intervención	69
5.1. Descripción del problema	69
5.2. Justificación del programa	70
5.3. Objetivos	70
5.3.1. Objetivo general	70
5.3.2. Objetivos específicos	70
5.4. Alcance	71
5.5. Metodología	71
5.6. Recursos	73
5.6.1. Humanos	73

5.6.2. Materiales	73
5.6.3. Financieros	74
5.7. Cronogramas de actividades	75
5.8. Desarrollo de sesiones	75
Referencias Bibliográficas	101
Anexos	106
Anexo 1. Matriz de consistencia	106
Anexo 2. Carta de presentación a la institución educativa superior	108
Anexo 3. Escala del Clima Social en la Familia	109
Anexo 4. Si manejara a mi familia	114
Anexo 5. Construyendo la empatía	116
Anexo 6. Distorsiones cognitivas	120
Anexo 7. Como tus pensamientos afectan tu estado de ánimo	121
Anexo 8. Detención del pensamiento	125
Anexo 9. Actuar sobre las A's para manejar el estrés.	129
Anexo 10. Habilidades de solución de problemas	132
Anexo 11. Impulso y Freno	135
Anexo 12. Autoestima saludable	136
Anexo 13. Manteniendo tu autoestima	139
Anexo 14. Buenas habilidades de comunicación	142
Anexo 15. El regalo del momento	145

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Distribución de la muestra según género	47
Tabla 2. Distribución de la muestra según edades	47
Tabla 3. Identificación de variable clima social familiar y su operacionalización	48
Tabla 4. Baremos para la evaluación individual del clima social familiar	52
Tabla 5. Medidas estadísticas descriptivas de la variable de investigación del clima social familiar	54
Tabla 6. Medidas estadísticas descriptivas de las dimensiones pertenecientes al clima social familiar.	56
Tabla 7. Nivel de relación	57
Tabla 8. Nivel de desarrollo	59
Tabla 9. Nivel de estabilidad	61
Tabla 10. Financieros	74

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Sistema ecológico de Bronfenbrenner	39
Figura 2. Resultados del nivel del clima social familiar	55
Figura 3. Resultados de la dimensión de relación	58
Figura 4. Resultados de la dimensión de desarrollo	60
Figura 5. Resultados de la dimensión de estabilidad	62

RESUMEN

El propósito de esta investigación es determinar el nivel de clima social familiar en los estudiantes del Centro Pre de una Institución Pública de Artes Plásticas del centro de Lima. Se aplicó la Escala de Clima Social Familiar (FES) de Moos y Ticket (1974). La muestra constó de 64 sujetos entre 16 y 27 años. Se empleó el método cuantitativo, de tipo descriptivo y diseño no experimental. Los resultados arrojaron que el 40,63% de los estudiantes se encuentran en nivel “media”, considerada como favorable; sin embargo cabe mencionar que la suma de los niveles “muy mala”, “mala” y “tendencia mala” arrojan un total del 51,57%, evidenciando que los estudiantes estarían dentro de una dinámica familiar desfavorable, influyendo en sus capacidades de adaptación social y académica. Por consiguiente en base a los resultados se elaboró un programa de intervención psicoterapéutico para fortalecer y desarrollar un adecuado clima social familiar en los estudiantes.

Palabra clave: familia, contexto, bienestar emocional, interrelación, vínculo y normas.

ABSTRACT

The purpose of this research is to determine the level of family social climate in the students of the pre center of a public institution of plastic arts in the center of Lima. The instrument used was the family social climate scale (FES) of Moos and Ticket (1974) standardized in Lima by Cesar Ruiz Alva and Eva Guerra. The sample consisted of 64 subjects aged between 16 and 27 years. The research is based on the quantitative method, descriptive type and non-experimental design. The results obtained showed that most of the students are in a medium level (41%) considered as favorable. Also, in the dimensions: Relationship and Development are located at a satisfactory level. However, in the dimension Stability (33%) a "very bad" family social climate is observed. Based on the results, an intervention program was developed to improve the familiar social climate in the students.

Keywords: Family, context, emotional well-being, relationship, development and stability.

INTRODUCCIÓN

El presente estudio tiene por objetivo determinar el nivel del clima social familiar en estudiante del centro pre de una institución pública en artes plásticas del cercado de Lima.

La familia es el primer contexto a adaptarse del ser humano en la cual, por su carácter continuo y significativo para el individuo, van a ser interiorizadas y, por tanto van influir de manera relevante en el desarrollo psicológico del sujeto (Arranz y Olabarrieta, 1998). Además el tipo de interacciones que se generen entre los integrantes de la familia, conformaría el “clima” en donde se desarrollaran las bases del bienestar integral de sus integrantes, conjuntamente con las influencias sociales y los procesos de autorregulación basados en el intercambio de información entre las partes del sistema, como lo mencionan Bronfrenbrenner (teoría ecológica) y Bertalanffy (teoría de sistemas) respectivamente.

En el primer capítulo se elaboró la descripción de la realidad problemática, la formulación del problema y el planteamiento de los objetivos, lo mismo que la justificación e importancia del estudio.

En el segundo capítulo se recopilaron los antecedentes internacionales y nacionales realizados en referencia a la variable de estudio; asimismo, se revisaron las bases teóricas y la definición conceptual que las respaldan.

En el tercer capítulo se expone la metodología de la investigación, la variable y la operacionalización, el tipo, el diseño, la población, la muestra y las técnicas e instrumentos de medición.

En el cuarto capítulo se realizó el procesamiento, la presentación, análisis y discusión de los resultados obtenidos previamente en el capítulo anterior. Del mismo modo, se realizó las conclusiones y recomendaciones a partir de los resultados obtenidos.

Finalmente, en el quinto capítulo se desarrolló un programa de intervención para reforzar y desarrollar el clima social familiar en los estudiantes .

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad problemática. Delimitación temporal, espacial y demográfica.

A nivel mundial se puede apreciar, un ascenso en la desestabilización emocional de algunas personas, como depresiones adicciones, suicidios, feminicidios, violación sexual, maltrato infantil, asesinatos ,etc., muchas veces producto de un clima social familiar agresivo, negligente, sobreprotector y/o autoritario, desencadenando un déficit en el adecuado desarrollo psicológico del individuo.

A nivel Internacional:

Según la (Organización Mundial de la Salud [OMS] ,2016), refiere que el 43% de los homicidios a nivel mundial , están representados anualmente por los 200 000 jóvenes entre 10 a 29 años de edad. . Y que uno de los mayores factores de riesgo se encuentra, en el estilo de crianza de los padres, que generalmente se ve reflejada en vínculos autoritarios ,severo, poco o nada afectuoso y negligente; desvirtuando la función protectora y optimizador de la familia.

Además la OMS (2016) revela, que los resultados de los estudios internacionales arrojan, que el 25% de los adultos, fueron victimas de maltrato físicos en su niñez. A asimismo una de cada cinco mujeres, como también uno de cada de trece hombres, manifestaron haber sufrido violencia sexual en la infancia .De igual manera muchos menores sufren de abuso y negligencia psicológica.

Entre otros hechos que menciona la Organización Mundial de la Salud (OMS),2013 se encuentra el abuso hacia la mujer, donde el treinta por ciento de las mujeres refieren haber sufrido violencia física y sexual por parte de sus parejas .Según estudios estadísticos se observan un

nivel de violencia de pareja al 23% en los países económicamente estables, el 25% en la región del Pacífico Occidental, en el Mediterráneo Oriental un 37% y el 38% en Asia Sudoriental. Observándose como factores de riesgo, un bajo nivel de instrucción, pobreza, la experiencia de violencia familiar, etc.; donde se puede inferir que un ambiente o clima social familiar negativo puede influir en el origen de trastornos conductuales y emocionales, como son los casos mencionados con anterioridad. Recomendando fortalecer los lazos afectivos, entre los padres e hijos, con el fin de propiciar un acercamiento donde se generen la confianza y contención necesaria, que se convertirán en factores protectores ante situaciones de riesgo del menor.

A nivel Nacional

Según el (Ministerio de Salud [MINSA], 2017) describe como una de las causas de problemas de salud mental al entorno familiar de riesgo: padres emocionalmente inestables, hábitos culturales que propicien el consumo de alcohol y otras sustancias, percepción de poder y autoritarismo, condiciones socioeconómicas precarias, abuso psicológico, físico y sexual infantil, dinámica familiar agresiva, sobreprotectora o negligente. Este conjunto de manifestaciones sumado a la carga genética del niño, generan vulnerabilidades ante el desarrollo psicosocial adecuado, repercutiendo en el procesamiento emocional y competencia social; conllevando a conductas que afectan su salud. Reduciendo además la capacidad del niño de enfrentar traumas, lo cual supone un riesgo de trastorno mental, enfermedades crónicas y mortalidad temprana. Además de otras posibles consecuencias como: trastornos psiquiátricos, conducta violenta, conducta antisocial, estilo de vida de riesgo, paternidad precoz, etc. y por consiguiente el mantenimiento desarrollo de los problemas psicosociales y mentales.

Según Perú 21 (febrero, 2018), el psiquiatra y director del área de Investigación Docencia y Atención Especializada en Niños y

Adolescentes Rolando Pomalima Rodríguez del Instituto Nacional de Salud Mental Honorio Delgado-Hideyo Noguchi comento que la mayoría de los pacientes son diagnosticado con trastornos depresivos e ideas suicidas y dicha situación estaría generado por el aumento de la violencia familiar, ya que en la mayoría de los hechos(entre 60% y 70%) se ha identificado que los pensamientos suicidas subyacen por la mala relación con los padres.

Según la (Encuesta Demográfica y de Salud Familiar [ENDES], 2015) muestra que, a nivel nacional, en el 70.8% de mujeres de quince años fueron violentadas tanto psicológica, física o sexual, observándose mayor repercusión en zonas urbanas (71.3%) que la rural (69.4%).

Los departamentos de Apurímac, Cusco y Arequipa recaen el mayor porcentajes de casos : 85%, 79,4% y 82,6% respectivamente. Asimismo el 7,2% de las mujeres que alguna vez tuvo una relación de pareja afirman que fueron obligadas a tener relaciones sexuales con ellos. Además el 52% revelo que alguna vez sus parejas las agredieron físicamente a causa de los efectos del alcohol y/o droga. Otro grupo (58,5%) afirmaron haber sido golpeadas por sus padres. El 20,1% de las entrevistadas creen que a veces es necesario el maltrato físico como correctivo educativo a sus hijos. Manifestaron además (41.7%) que su padre golpeo alguna vez a su madre. Los hechos de castigos físicos severo protagonizado por las madres es del 26.3% y el 24.1% por parte de los padres; siendo el maltrato psicológico o verbal mucho mas común, 73.1% por el padre y 72% usado por la madre.

Según el (Estudio Epidemiológico de Salud Mental en Niños y Adolescentes en Lima y Callao [INSM HD-HN], 2007) observa que el 20.3% de menores entre un año y medio y seis años de edad y el 18.7% de niños que oscilan entre seis a diez años evidencian problemas de salud mental reflejadas en expresiones somáticas,

alteración del pensamiento, ansiedad, problemas de atención y conductas, depresión etc. Asimismo en ambos grupos de edad el 11.9% y el 11.5% respectivamente, están en una situación de vulnerabilidad ante un problema de salud mental. Refieren que es la adolescencia una etapa proclive a la conducta suicida ,siendo las mujeres que mas lo intentan , y los hombres quienes mas lo ejecutan. El 2.9% de adolescentes de las zonas de Lima Metropolitana y en la Sierra han intentado suicidarse. En el rango de 18 años a mas los trastornos mentales afectan a mas del 33% de la población en alguna etapa de sus vidas.

Los vínculos familiares sobreprotectoras y negligentes son generadores de riesgo ante la ansiedad y depresión en adultos. Los conflictos continuos con desenlace en la separación entre los padres, es un fuerte predictivo a desarrollar depresión, conducta antisocial, ansiedad y otras consecuencias en la infancia y adolescencia.

Así también, el abuso infantil como la negligencia extrema, son factores relevantes en la aparición de depresión, ansiedad y suicidio.

Según la (ENDES, 2016) refiere que el castigo físico es el uso de la fuerza con el fin de causar cierto grado de dolor para imponer disciplina, controlar o modificar la conducta, en la creencia de que es en beneficio de la educación/crianza de las niñas/ os. En el país, los resultados evidenciaron que el 19,2% de las mujeres entrevistadas creen que algunas veces, es necesario el castigo físico para educar a las hijas/os. El mayor porcentaje se aprecia en las mujeres divorciadas, separadas o viudas (22,1%) o casadas o convivientes (20,1%) o, en aquellas que no tenían educación (25,5%), residentes en el área rural (22,8%), ubicadas en el quintil inferior de riqueza (23,8%) y en aquellas que viven en la Selva (22,8%) y la Sierra (22,7%) y en las regiones de Apurímac y Madre de Dios (44,0% y 42,9%, correspondientemente).

A nivel Local

La institución pública educativa en artes plásticas, espacio donde se realizara la investigación, se encuentra ubicado en el Cercado de Lima, fue fundada el 28 de septiembre de 1918. Es una institución educativa superior con rango universitario, integrado por docentes, estudiantes y graduados y personal de apoyo académico y administrativo; dedicado a la creación, investigación, formación profesional y difusión permanente de las expresiones y valores artísticos con el propósito de contribuir al desarrollo y la promoción del arte, la educación y la cultura en el Perú

Para el cumplimiento de su finalidad y desempeño de sus funciones cuenta con la siguiente estructura orgánica:

Órganos de Alta Dirección están conformados por la Asamblea General, Consejo Ejecutivo y Dirección General.

Órgano Consultivo está conformado por el Consejo Consultivo.

Órgano de control conformado por el Órgano de Control Institucional.

Órganos de Asesoramiento conformados por la Dirección de Planificación y Dirección de Asesoría Legal.

Órganos de Apoyo conformado por la Secretaria General y la Dirección Administrativa y ésta a su vez por la Subdirección de Recursos Humanos, Subdirección de Economía y Finanzas y Subdirección de Logística.

Órganos de Línea está conformado por la Dirección Académica, la cual, se subdividen en: la Dirección del Programa de Artes Plásticas y Visuales, Dirección del Programa de Educación Artísticas, Subdirección de Calidad Educativa, Subdirección de Bienestar Estudiantil y Subdirección de Investigación y Biblioteca. Y la Dirección

de Promoción Cultural, que a su vez se subdivide en: Subdirección de Extensión Educativa y Proyección Social y Subdirección de Promoción Cultural.

Según la información recabada, se puede apreciar que la salud mental de la sociedad peruana, necesita urgente el apoyo del Estado, de la comunidad y de los profesionales de la salud mental, brindando servicio de psicoeducación, sobre todo en el seno familiar, impartiendo información, pautas y técnicas de crianza a los padres, implantando de ésta manera herramientas que los ayuden a fortalecer un clima social familiar idóneo para el adecuado desarrollo psicológico de todos los integrantes de la familia sobre todos de los hijos, que son los más vulnerables ante esta problemática.

La institución donde se ejecuta este estudio, tiene entre sus objetivos principales optimizar el bienestar integral estudiantil, así que les pareció prudente realizar un estudio sobre el clima social familiar, al ser conscientes de que la mayoría de sus estudiantes provienen de familias disfuncionales, desean obtener la información necesaria con una posterior intervención psicológica pertinente, que sirva como guía a los profesionales adecuados, con el objetivo de fortalecer y desarrollar habilidades sociales, cognitivas y afectivas en los estudiante con las que puedan desenvolverse asertivamente en sociedad, favoreciendo por ende su educación y calidad de vida.

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Problema general

¿Cuál es el nivel de clima social familiar en los estudiantes del Centro Pre de una Institución Pública de Artes Plásticas del cercado de Lima?

1.2.2 Problemas específicos

¿Cuál es el nivel de clima social familiar en su dimensión **relación** en los estudiantes del Centro Pre de una Institución Pública de Artes Plásticas del cercado de Lima?

¿Cuál es el nivel de clima social familiar en su dimensión **desarrollo** en los estudiantes del Centro Pre de una Institución Pública de Artes Plásticas del cercado de Lima?

¿Cuál es el nivel de clima social familiar en su dimensión **estabilidad** en los estudiantes del Centro Pre de una Institución Pública de artes plásticas del cercado de Lima?

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo general

Determinar el nivel de clima social familiar en los estudiantes del Centro Pre de una Institución Pública de Artes Plásticas del cercado de Lima.

1.3.2 Objetivos específicos

Determinar el nivel de clima social familiar en su dimensión **relación** en los estudiantes del Centro Pre de una Institución Pública de Artes Plásticas del cercado de Lima.

Determinar el nivel de clima social familiar en su dimensión **desarrollo** en los estudiantes del Centro Pre de una Institución Pública de artes plásticas del cercado de Lima.

Determinar el nivel de clima social familiar en su dimensión **estabilidad** en los estudiantes del Centro Pre de una Institución Pública de Artes Plásticas del cercado de Lima.

1.4 Justificación e importancia

La presente investigación tiene como finalidad, demostrar la relevancia de un adecuado desarrollo clima social familiar, ya que de este entorno o forma de vincularse entre sí, dependerá en gran medida el ajuste conductual y psicológico de los hijos.

La familia es el primer grupo social donde se adquirirá hábitos, comportamientos, esquemas de vida, los cuales tendrán incidencia en la salud mental, física y social del sujeto y por consiguiente se reflejará en la sociedad. (Bishop,2002)

Actualmente en la sociedad se observa un ascenso de acontecimientos violentos en el seno familiar y en el entorno social, al parecer según investigaciones al estilo de crianza ,relaciones inadecuadas en la dinámica familiar, desconocimiento de los padres o responsables, de la implicancia que representa la familia en el bienestar general del individuo.

Según el departamento de psicología de la Institución Pública en Artes Plásticas, se viene observando alumnos con problemas familiares que al parecer estarían repercutiendo en el estado de ánimo y rendimiento académico de algunos alumnos; dando pie a la investigación de ésta variable y su impacto en las relaciones, desarrollo y estabilidad de los integrantes de la familia, para su consiguiente implementación de un programa de intervención idóneo en los casos que así lo ameriten.

Asimismo, los resultados de esta investigación servirá de guía, si es que así lo ameriten, ya que no cuentan con investigaciones sobre la variable clima social familiar, proporcionándoles de esta manera una herramienta científica para potenciar el desarrollo integral de los estudiantes.

Finalmente este estudio se justifica, porque representará un aporte científico a futuras investigaciones, ya que proporcionará información de la variable a otros profesionales interesados en esta problemática.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

2.1. Antecedentes

2.1.1 Internacionales

Vargas Rubilar (2009). En Argentina realizo una investigación titulada **“Percepción de clima social familiar y actitudes ante situaciones de agravio en la adolescencia tardía”**. Cuya finalidad es precisar la posible repercusión que tiene la percepción del clima social familiar ante las actitudes de agravio en otros aspectos de jóvenes entre 18 - 24 años de edad, en una muestra comprendida por 140 individuos de ambos sexos. Los instrumentos usados fueron La Escala de Clima Social Familiar (FES) y el Cuestionario de Actitudes ante Situaciones de Agravio (Moreno & Pereyra, 2000) y un cuestionario demográfico para recabar variables como edad, sexo y estado civil, entre otras .En los resultados se observó que una percepción desfavorable del clima social familiar influía en las actitudes agresivas , de lo contrario ocurría con una percepción favorable en las cuales los sujetos tendían a mostrar mayores recursos en habilidades para relacionarse con los demás en otros áreas de sus vidas.

Mestre Escrivá y otros (2001). En España, se realizó la tesis **“Clima familiar y desarrollo del autoconcepto. Un estudio longitudinal en población adolescente”** .Sobre una muestra conformada por 333 sujetos entre varones y mujeres con edades de 15 a 16 años. Tuvo como objetivo analizar la preponderancia del clima familiar en la formación del autoconcepto e Los instrumentos aplicados fueron Escala de Autoconcepto (Tennessee SelfConeept Seale, Fitts, 1965, 1972; Garanto, 1984) y La Escala de Clima Social en la Familia de Moos (1987).Cuyos resultados indican que una relación conflictiva en el seno del hogar es el factor generante de una relación negativa.

Zambrano Villalba, & Almeida Monge (2017). En Ecuador, se realizó la tesis titulada **“Clima social familiar y su influencia en la conducta violenta en los escolares”**. Éste estudio tiene como objetivo analizar la repercusión del clima familiar en la conducta violenta en los escolares; en una muestra conformada por 1502 escolares entre 8-15 años. Se aplicó la Escala de clima familiar social (FES) de Moos y Moos y la Escala de conducta violenta en la Escala de Little et al. Evidenciando que va a depender del nivel de integración social familiar las conductas violentas en los escolares.

Cerezo Ramírez, y otros (2015). En España realizo una investigación titulada **“Roles en bullying de adolescentes y preadolescentes, y su relación con el clima social y los estilos educativos parentales”** “. Con el objetivo de analizar el desarrollo del bullying con la dinámica familiar. Se tomó una muestra de 847 escolares entre 9 y 18 años de edad. Se aplicaron : Test Bull-S, la Escala de Clima Social Escolar, CES, de Moos, Moos y Tricket en adaptación española de Fernández-Ballesteros y Sierra (1989), la Escala de Clima Social Familiar, FES de Moos, Moos y Tricket en adaptación española de Seisdedos, de la Cruz, y Cordero (1989) y la Escala de Estilos de Socialización Parental en la adolescencia (ESPA29)de Musitu y García (2001).Obteniendo como resultado que los estilos educativos desadaptativos parentales influencia en el desarrollo tanto del rol agresivo como el rol de victimas en la dinámica del bullying.

Ruiz Montalba (2011). En Chile, publicó su investigación titulada **“Clima social familiar de alumnos de segundo ciclo básico de la escuela San José de San Pedro, y sus correspondientes logros de aprendizajes”**, cuyo objetivo fue: establecer la relación existente entre las variables de tipo familiar definidas por el modelo Circunflejo de Olson, la funcionalidad familiar y el rendimiento académico de los estudiantes del segundo ciclo básico en la comuna de San Pedro de la

Paz. La investigación fue de tipo cuantitativo del tipo descriptivo correlacional. El instrumento utilizado fueron los Test Faces III tanto a alumnos como a sus padres y el test Apgar Familiar, solo a los estudiantes. La muestra obtenida fueron los estudiantes del segundo ciclo, es decir 163 estudiantes de ambos sexos. Los resultados de la investigación concluye que los estudiantes del segundo ciclo básico del Colegio San José, provenientes de hogares con buena Adaptabilidad y Funcionalidad familiar tienen mejores logros académicos y que por el contrario los que provienen de hogares con Disfuncionalidad Familiar y Baja Adaptabilidad obtienen rendimientos académicos más disminuidos, lo que permite establecer la relación entre el Clima Social Familiar y el rendimiento de los estudiantes.

Carrasco Romero & Trianes Torres (2010). En España con su investigación titulada **“Clima social, prosocialidad y violencia como predictores de inadaptación escolar en primaria”** Tuvieron como objetivo demostrar la injerencia de la percepción del clima social y de la frecuente violencia observada y sufrida por parte del escolar, así como del comportamiento pro social como predictores de adaptación socio emocional; en una muestra de 88 alumnos de 8-10años entre hombres y mujeres. Se aplicaron los siguientes instrumentos: Cuestionario del Clima Social del Centro Escolar, Cuestionario de Violencia Escolar Cotidiana, PBQ. Cuestionario de Conducta Prosocial, Cuestionario P-2.BASC. Los resultados mostraron que la frecuente violencia experimentada influía en la capacidad de adaptación o inadaptación escolar y social; además de la importancia de la conducta pro social como predictor de buenos resultados académicos.

2.1.2 Nacionales

Díaz Ramos (2017). En la ciudad de Lima, se realizó la tesis titulada **“Relación entre las dimensiones del clima social familiar y la satisfacción con la vida en estudiantes de una universidad privada de lima metropolitana”**. Éste estudio tuvo como finalidad establecer la conexión entre los aspectos del clima familiar y la satisfacción de vida en los estudiantes. La muestra estuvo representada por 125 estudiantes entre 17 y 24 años de edad tanto hombres como mujeres. Los instrumentos aplicados fueron la Escala de Clima Social Familiar y la Escala de Satisfacción de Vida. Se obtuvo como resultado que hay mayor nivel de satisfacción los que provienen de familias nucleares y entre jóvenes de 19 y 21 años.

Saavedra Baneo y Veliz Condori (2016). En la ciudad de Lima, en su investigación titulada **“Clima social familiar y consumo de alcohol en adolescentes de 13 a 16 años de una I.E. de Lima Metropolitana, 2015”**. En esta investigación se propuso a analizar la relación entre clima familiar y el uso del alcohol. Tuvo una muestra de 150 escolares, con edades comprendidas entre 13 y 16 años, entre hombres y mujeres. Para la aplicación se usó la Escala de Clima Social Familiar (FES) de Moos y Trickett, estandarizada por Ruiz Alva y Eva Guerra (1993) y el Cuestionario de Identificación de los Trastornos debidos al Consumo de Alcohol (AUDIT).

Rivera, R y Cahuana, M (2016). En la ciudad de Arequipa, desarrollaron un estudio denominado **“Influencia de la familia sobre las conductas antisociales en adolescentes de Arequipa-Perú”**. Con el propósito precisar la injerencia de la familia sobre las conductas antisociales en adolescentes. Con el propósito de precisar los efectos de la familia en el proceder antisocial de los estudiantes. La muestra estuvo constituida por 929 escolares de diferentes sexos, con edades de 13 y 17 años de edad. Se aplicaron los siguientes instrumentos: la Evaluación

del nivel socioeconómico (Vera-Romero & Vera-Romero, 2013), la Escala de clima social familiar (FES) cuyos autores son Moos y Trickett, Escala de Evaluación del Sistema Familiar (FACES III), Escala de Satisfacción Familiar (CSF) el Cuestionario de Comunicación Familiar de Barnes y Olson, .Arrojando un resultado que el tipo de dinámica dada en los hogares, y la cantidad de hermanos representaran agentes protectores ante las conductas antisociales.

Alarcón y Urbina (2015). En la ciudad de Trujillo, en su investigación titulada **“Relación entre el clima social familiar y expresión de la cólera hostilidad en los alumnos del quinto de secundaria de centros educativos públicos del sector Jerusalén – distrito de la Esperanza – 2000”**. Con la finalidad de inquirir si hay relación entre el clima familiar sobre las actitudes y conductas coléricas en el alumnado. Tuvo una muestra de 308 adolescentes entre hombres y mujeres. Se aplicaron: la Escala Social Familiar FES y el Inventario Multicultural de la Expresión de la cólera. Los resultados determinaron que las familias de estos estudiantes existe alto conflicto entre ellos, que posiblemente estaría propiciando expresiones hostiles entre los adolescentes.

Matalinares C y otros (2010). En la ciudad de Lima, realizaron una investigación titulada **“Clima familiar y agresividad en estudiantes de secundaria de Lima Metropolitana”** .Con la finalidad de encontrar nexo entre el clima familiar y su repercusión en la conducta agresiva de los estudiantes. La muestra consistió en 237 adolescentes, en edades que oscilan entre 14-18 años. Para ejecutarla se empleo el Inventario de hostilidad de Buss-Durkee, propuesto por A. H. Buss en 1957 y adaptado a nuestro país por Carlos Reyes R. en 1987, y la Escala del clima social en la familia (FES), de los autores: R. H. Moos. y E. J. Trickett, cuya estandarización fue realizada por Cesar Ruiz Alva y Eva Guerra Turín (1993).Cuyo resultados demostraron que el entorno familiar

repercute de manera relevante en las conductas agresivas de los estudiantes.

Yovana Jalire Contreras (2016). En la ciudad de Juliaca, en su investigación titulada “Clima social familiar en estudiantes del quinto grado del Colegio Adventista Túpac Amaru y estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Politécnico Regional Los Andes”. Menciona que tuvo por objetivo analizar la disimilitud del clima familiar entre estas dos instituciones. Con una muestra constituida por 45 y 111 niños, entre hombres y mujeres. El instrumento aplicado fue la Escala Social Familiar RH. Moos, B.S. Moos y E. J. Trickett; adaptada en el Perú por Cesar Ruiz Alva y Eva Guerra Turín en Lima en el año de 1993. Los resultados arrojaron similitud en el clima social reportando o categorizado como medio, es decir presentan un clima social familiar adecuado.

2.2. Bases Teóricas

2.2.1. Concepto genérico de familia

Antes de iniciar a conceptualizar el clima social familiar, se hará la definición de familia desde las diferentes perspectivas de sus autores, para su mayor comprensión.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2009) conceptualizan a la familia como un grupo de individuos que se relacionan dentro de un espacio en común, con roles identificados (padre, madre, hijo, tíos, etc.) unidos por vínculos consanguíneos o no, cuyas realidades sociales y económicas son parecidas al igual que los sentimientos de unión y cohesión entre ellos.

Así mismo define familia a los integrantes del hogar unidos por lazos de consanguinidad, adopción y matrimonio.

Según el Papa Francisco (2017), representante Supremo de la Iglesia Católica, expresa que la familia es un conjunto de personas con defectos que Dios a unido para que aprendan de sus diferencias y desarrollen habilidades empáticas con la finalidad de aprender a Amar; aduce que no se tiene la familia que quisiéramos sino la que necesitamos para evolucionar.

Según la Unesco (2009), expresa que a pesar de los cambios producidos en los roles y funciones dentro de la familia ,esta sigue siendo el núcleo principal para el desarrollo emocional y material de sus integrantes, a si como la base de producción y consumo de la sociedad y cuyas necesidades son el objetivo principal del estado ,como referente de prosperidad.

Según la Declaración Universal de los Derechos Humanos, la familia es la estructura natural y primordial de la sociedad, donde la sociedad y el Estado deben brindar protección; la relación se da a través de vínculos de consanguinidad y afinidad.

Otros autores como: (Montero ,1992) desarrolló el concepto de familia al indicar que éste representa el entendimiento del funcionamiento de la sociedad.

Brandam y Sandro(como se citó en Losada,2015) piensa que la familia esta representado por integrantes con diferencias tanto evolutivas, en roles y funciones. Incentivando la autonomía, el desarrollo profesional, cuidados, límites y el bienestar de sus integrantes.

Además (Rodrigo y Palacios, 2014) definen a la familia como un grupo de personas que comparten un proyecto duradero en común, en la cual se refuerzan o crean fuertes lazos de intimidad, reciprocidad , de pertenencia y dependencia.

Funciones de la familia

Según, Rodrigo y Palacio (2014), no consideran a los padres solamente responsables del desarrollo de sus hijos, sino principalmente como individuos que también ellos mismos se encuentran en proceso de desarrollo, formulándose una serie de funciones familiares:

- a. Espacio donde se construye personas adultas, con una determinada autoestima y sentido de sí mismo, y que experimentan un adecuado bienestar psicológico ante situaciones conflictivas y estresantes en la vida diaria. Dicho bienestar va a depender mucho de la calidad de apego obtenido en la niñez, y que esto a su vez influirá en gran medida en las relaciones de apego en la vida adulta.
- b. Es un lugar formativo donde se adquiere recursos para hacer frente a dificultades, asumir responsabilidades y compromisos, hacia una meta objetiva, plena de oportunidades y aspiraciones e integrada en el entorno social. Además de ser un espacio donde se encuentre la fuerza motivacional para enfrentar el futuro.
- c. Es un entorno de encuentro intergeneracional, donde los adultos crean un puente entre el pasado (generación de abuelos) y el futuro (generación de los hijos). El afecto y los valores que rigen a los miembros de la familia será la base de inspiración y guía para sus acciones. En este sentido los abuelos pueden ayudar en la crianza de los nietos, y ser a la vez referentes de sabiduría tanto para los hijos y los nietos.
- d. Se considera a la familia un pilar de contención personal y social relevante, ante los diferentes eventos que se suscitaran en las diferentes etapas del individuo. A pesar que muchas veces existirán problemas, constituirá casi siempre un gran soporte ante problemas económicos, minusvalía física o psíquica,

enfermedades, problemas laborales, etc. que ha de realizar el adulto: búsqueda de pareja, de trabajo, de vivienda, de nuevas relaciones sociales, jubilación, vejez, etc. Además, de constituir una sólida contención ante problemas económicos, minusvalía física o psíquica, enfermedades, problemas laborales, etc.

- e. Brindar a los hijos una contención apropiada, el cual proveerá de habilidades y recursos para el sano desarrollo psicológico.
- f. Salvaguardar la vida de los hijos, su adecuado crecimiento y desarrollo social en las acciones básicas de comunicación, diálogo y simbolización.
- g. Proporcionar las habilidades y recursos adecuados, para integrarse y adaptarse eficientemente a los requerimientos y constantes cambios que se suscitan en la vida diaria.

Tipos de familia

Según la socióloga Catherine Hakim (2005) menciona las siguientes diversidades de familia.

Familia Nuclear: Es la típica familia representada por el padre, madre e hijos.

Familia Extendida: Esta conformada por una familia nuclear además de otros parientes como abuelos, tíos, primos, etc. y otros integrantes consanguíneos o afines.

Familia Monoparental: : Compuesta por uno de los progenitores y sus descendientes. A consecuencias de padres separados o divorciados, por un embarazo precoz constituyéndose así la familia de madre soltera y por último la muerte de una de las parejas.

Familia Homoparental: Conformada por una pareja del mismo sexo y su hijos adoptados o biológicas.

Familia Ensamblada: Constituida por una pareja donde uno a ambos viene con carga familiar (hijos). Así mismo se consideran a aquellas

familias compuestas por amigos, que mas allá del vínculo consanguíneo, a ellos les une los lazos de solidaridad, cariño, respeto y convivencia .

Familia de Hecho: Cuando la convivencia se da sin necesidad de la existencia de un vínculo legal.

Contexto Familiar

Es el entorno físico donde interactúan los individuos, a través de actividades, motivados por propósitos y metas que tratan de comunicarse y negociar unos con otros con objeto de construir significados compartidos de las situaciones que viven y que muchas veces ya fueron contruidos anteriormente por otra persona. En otras palabras, se trata de un espacio físico y humano muy próximo al individuo, donde las actividades y sucesos tienen un significado socio-cultural (Rodrigo,1994).

En este entorno por ejemplo se desarrollan los estilos educativos que imparten los padres hacia sus hijos.

Schaefer (como se citó en Arranz,2004) señala que existen dos conductas parentales resaltantes en la crianza de los hijos, están son la disciplina y las muestras de afecto, las cuales generan cuatro diversos entornos familiares: el democrático, en la cual existe buen nivel de afecto y control; el sobreprotector, buen nivel de afecto y bajo control, autoritario combina la frialdad afectiva con el control alto y el negligente cuyos afectos son escasos y bajo control.

Baumrind (se citó en Arranz,2000) delimitó cuatro tipos diversos de padres: padres autoritarios, quienes muestran una disciplina inflexible con poca muestra de afecto; padres autorizados, hacen uso de normas estrictas, pero dentro de un marco de afecto razonamiento; padres permisivos combinan un bajo control y alto afecto y los padres

rechazantes- negligente, no demuestran ni afecto y control en la relación con sus hijos.

El apego

Según Jonh Bowlby (1998) en su teoría del apego ,señala que los seres humanos son propensos a crear fuerte lazos afectivos con sus cuidadores, y que dichos vínculos al no ser atendida de manera adecuada ,causa un desajuste emocional como: la ira, ansiedad, depresión y alejamiento emocional.

Así mismo, otros autores definen al apego de la siguiente manera.

Sroufe y Waters (1977) describen el apego como una unión afectiva entre el menor y sus cuidadores, dentro de un marco de diferentes conductas, modulados por emociones.

Ortiz Barón y Yarnoz Yaben (1993) se representa por una alianza afectiva entre el niño y el responsable, dentro de un contexto que perdura con el tiempo, generando un sentido de seguridad.

Cantón y Cortés(2000) definen que el apego, se refleja a través de la seguridad y contención amorosa que le puede brindar el cuidador del cual temen separarse.

Ortiz (como se citó en Arranz,2000) afirma que la calidad de apego desempeña una experiencia predictiva de las capacidades y rasgos del niño a lo largo de sus vidas.

Por consiguiente, la consolidación de éste vinculo ,está condicionada por la genética y el contexto donde se desarrolla el niño, en este caso la familia, la cual influirá de manera importante en el adecuado apego para el menor, proporcionándole seguridad emocional, que servirá de base para un buen desarrollo de la personalidad , repercutiendo en las otras

etapas de su vida. De allí la importancia de que los padres o las personas responsables en brindar protección a los niños estén informado de éste importante vínculo y sus consecuencias en el desarrollo integral del individuo.

Tipos de apego

Cantón y Cortés (2000) mencionan las diferentes demostraciones y particularidades de estas relaciones y las consecuencias en el individuo.

Apego Seguro: es una relación afectuosa, donde se satisfacen las demandas del niño, estimulándolo de diversas maneras en sus primeros meses de nacido.

Estas manifestaciones ha generado 3 subtipos de apego seguro.

Seguros-reservados: son los mas autónomos, manejan mejor las separaciones y no necesitan tanto la cercanía del progenitor.

Seguros-confortables: manejan mejor las separaciones pero prefieren estar cerca a su cuidador.

Seguros reactivos: no toleran mucho las separaciones, pero tienen la capacidad de manifestar estas preocupaciones y resolverlas con la figura de apego.

“Otros seguros”: son aquellas conductas que no encajan en ninguno de los anteriores ,pero muestran relaciones apropiadas con el cuidador principal.

Apego de Evitación : las necesidades del niño son poco atendidas, generando en el menor una sensación de rechazo, provocando un distanciamiento físico y afectuoso entre ambos, mostrándose evasivo ante las muestras de afecto tanto verbal como físico, observándose además una conducta neutra.

Se aprecian diversos subtipos:

El inhibido: muestran fuerte control de las emociones negativas y evita las relaciones estrechas, centrándose en el juego, con el objetivo de desviar la atención de su relación con el cuidador.

El cuidador-impulsivo: mezcla la evitación, represión afecto negativo y expresiones complacientes, para alegrar a una figura de apego retraída.

El obediente-compulsivo: actitud hiperalerta, ante los movimientos del progenitor, provocando en el tensión y temor constante.

Apego ambivalente: el cuidador se muestra inestable, acudiendo a veces y otras no a los requerimientos del niño, provocando en el menor resistencia al contacto, pero que, de todas manera busca la proximidad y contacto .

Se subdividen:

El amenazante: usa las amenazas para conseguir atención y la conformidad a sus exigencias ,por parte de su cuidador

El desarmante. recurren a la conducta desprotegida, cariñosa, ante el cuidador para lograr cubrir sus necesidades.

El punitivo: hace de la cólera extrema y rechazo estrategias para tener el control de la figura de apego avergonzándola para que se someta y obedezca.

El indefenso: quien exagera la indefensión cuando el adulto está delante, a tal nivel y de tal modo que parece sentirse abrumado por su propia incompetencia, pero, paradójicamente, muestra mayor competencia exploratoria en ausencia del cuidador principal.

Apego desorganizado : surge debido al maltrato físico o emocional, de parte del cuidador, provocando estrés en los menores, parecen tener menos capacidad para afrontar las emociones negativas. Las conductas del cuidador son: conductas abusivas y rechazo extremo, que lejos de huir , el menor se acerca por la gran necesidad de protección .

Esta manifestación de apego es la mas proclive a desarrollar conductas agresivas en el sujeto.

2.2.2 Clima Social Familiar

Insel y Moos (1975) expresan que el concepto de “*clima*” se encuentra asociado a las investigaciones realizadas a través de las observaciones en la conducta humana, a la que llama “*socio-ecológica*”. Parte de tres supuestos 1. El clima social debe ser inferido de modo fiable desde las percepciones de la conducta. 2. La forma en que las personas perciben sus influencias ambientales es la forma en el que las personas actualmente se comportan en estos ambientes. 3. Algunos ambientes son más propicios que otros para promover el “funcionamiento humano óptimo”.

Moos (1974) sostiene que el clima social donde se desenvuelve el sujeto debería otorgar un efecto relevante en el aspecto psicosocial, física y cognitivo.

Moos (citado en Espinar y Pumar, 1996) expresa que los acontecimientos sucedidos entre el contexto o ambiente familiar y posteriores actitudes, reacciones, o conductas en sus integrantes, se encuentra en gran medida, debido a la calidad de interacción (clima) acostumbrada entre los miembros de la familia.

Asimismo, Ruiz C. y Guevara, (1993), refiere que la “personalidad” que se percibe del ambiente viene a representar el clima social familiar, las que están configurada por diferentes aspectos relacionales.

Pestalozzi (citado por Arranz, 2004) refiere que la naturaleza ha dotado a la madre de los recursos necesarios para cubrir las necesidades básicas del niño. Sin embargo cuando el menor se encuentra con la mirada de la madre, se logra algo más subjetivo, busca cubrir la necesidad espiritual, la conexión de sentimientos.

Pestalozzi, expresa que el ser humano no solo necesita cubrir sus necesidades biológicas, si no, precisa también de un vínculo emocional

con las personas más representativas en su crianza, a través, por ejemplo, de una mirada amable como cita el autor, o de abrazos oportunos, tono de voz adecuado, respeto, solidaridad, compasión, disciplina, contención, etc. es decir bajo un manto de clima favorecedor con el objetivo de lograr el bienestar psicológico adecuado entre los integrantes de la familia.

Para Arranz y Olabarrieta (1998), mencionan que en el interior de la familia se suscitan diversas interacciones sociales, las cuales al ser constantes y de mucha importancia para el individuo repercute sustancialmente en el desarrollo psicológico.

Asimismo, estos autores infieren que las interacciones Asimismo, estos autores infieren que las interacciones familiares están afectadas por diversos factores, como así lo describen los modelos contextual-ecológicos y el modelo interactivo-bidireccional y sistémico.

2.2.3 Modelos Teóricos sobre las relaciones entre la interacción familiar y el desarrollo psicológico

Modelo Contextual-Ecológica de Bronfrenbrenner, 1979; Bronfrenbrenner y Morris, 1998).

Desde este enfoque la familia es un sistema pequeño interactivo que se ubican dentro de otros sistemas mas extensos como son el *microsistema, el mesosistema, el exosistema, y el macrosistema.*

El microsistema son todas las intervenciones directas que el niño desempeña en su vida diaria; por ejemplo el colegio representa un microsistema fundamental con fines educativos, en el que el niño se desenvuelve con un grupo de pares de diversas maneras en, siendo la del juego una de las más relevantes. Dentro del grupo de iguales

encontramos a los compañeros, que conforman otro microsistema con sus propias reglas y funcionamiento. La familia representaría el microsistema primario donde se ubica el ser humano, donde se estudian las interacciones globales entre padres e hijos, además de encontrarse por lo menos dos subsistemas: el de la pareja e hijos; donde cada acontecimiento producido va a impactar sobre los otros subsistemas y estas a su vez. Así mismo se debe de considerar que estas interacciones no solo se dan en un nivel de retroalimentación, sino que es preciso e indispensable que estos actos se den dentro de un entorno físico y seguro para ayudar a potenciar, fortalecer u obstaculizar el debido proceso formativo del menor.

El mesosistema está conformado por las relaciones entre microsistemas; por ejemplo familia y vecino o familia y colegio. Estas interacciones son importantes ya que permite analizar la incidencia entre los diferentes subsistemas. Según investigaciones se pudo adelantar, que las familias que adoptan una práctica educativa democrática, se vera reflejada en la aceptación positiva de los niños en su grupo de iguales (Seginer,1998).

El exosistema conformado por un amplio grupo de interacciones que no se encuentran dentro del microsistema familiar, como son la familia extensa formados por los abuelos paternos y maternos, tíos, tías, primos, etc. además son considerados los grupos de amistades de la familia, como las asociaciones culturales o deportivas, además de grupos sanitarios y sociales con los que cuenta la familia.

Los modelos de evaluación de la calidad de la interacción familiar centrados en variables ecológicas, como el de Pettit, Bates y Dodge (1997), ponen especial énfasis en valorar el apoyo exosistémico recibido por una familia a lo largo de la crianza. En este contexto Berns (1997)

formula el concepto de *empowerment*-que puede ser traducido por fortalecimiento, apoyo o habilitación- aplicado a la familia humana.

El macrosistema representa la estructura sociocultural como la religión, el idioma, la base socioeconómica, valores, conductas aprobadas o desaprobada socialmente. Determinados hechos históricos también forman parte del sistema de cada generación; por ejemplo: la tecnología, la globalización, los ideales, violencia terrorista, etc. Todos estos acontecimientos pueden afectar de manera relevante la relación familiar. (Arranz, 2004)

Figura 1.

Sistema Ecológico de Bronfenbrenner



https://www.google.com.pe/search?q=teoria+ecologica+imagenes&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiRzZSTpLjAhVOyVMKHTsbATkQ_AUICigB&biw=1517&bih=735#imgsrc=974m08_DH_QAWM:

Modelo Interactivo-Bidireccional y Sistémico

Bell (como se cito en Arranz,2004) a través de sus estudios sugiere que el termino de interacción intrafamiliar, debería ser reinterpretada como bidireccional ya que en este tipo de dinámica, no sólo se evidencian las posibles consecuencias de las conductas o rasgos de los progenitores sobre sus hijos, si no del mismo modo los rasgos o comportamiento de los hijos hacia los padres.

Holden (citado en Arranz, 2004) definió la influencia de los niños sobre los padres como *efectos del niño* cuyas investigaciones se basaron en tres variables: **variables generales** (edad, género y orden de

nacimiento) ***características físicas*** (prematuridad, atractivo físico, etc.) ***características comportamentales*** (nivel de actividad, dependencia, nivel de respuesta, problemas de conducta, etc.).

Entre estas investigaciones destaca :

Lang, Pelham, Johnston y Gelernter (citado en Arranz, 2004) donde dos grupos de adultos interactuaron con dos grupos de preescolares uno de los cuales eran niños hiperactivos. Luego de las primeras sesiones de interacción, propusieron a ambos grupos de padres beber cerveza antes de reiniciar la sesión, se observó que el grupo de padres que compartían con los niños hiperactivos bebían significativamente más que el otro grupo de padres. Otro ejemplo se puede recoger de las investigaciones referente a la variable del orden de nacimiento; según la teoría de la disolución de recursos (Downey, 2001), los niños que nacen en posiciones atrasadas recibirían menos recursos parentales, hecho que perjudicaría su desarrollo en diversas áreas.

A esta característica bidireccional de la interacción familiar, se observa también el lado transaccional, es decir que la direccionalidad es un proceso ininterrumpido, donde ambos polos se influyen originando nuevas conductas entre ambas. Es así que :

Oliva (1995) denomina una causalidad circular en el marco de una concepción *fuerte* de la interacción. El carácter continuo de las transacciones añade al modelo el matiz evolutivo; rescatando la idea de que los padres y el niño construyen conjuntamente el contexto microsistémico donde se va a producir el desarrollo psicológico. Quiere decir que en el contexto familiar, no solo se desarrollan los hijos, sino que también lo es para los adultos.

Contextualismo evolutivo según este modelo, las interacciones que se establecen en el sistema familiar tienen un carácter dialéctico y son cambiantes; en ellas intervienen variables biológicas, psicológicas, y socio contextuales que se influyen recíprocamente durante el desarrollo ontogénico. EL concepto de dialéctica recoge ese proceso bidireccional

y de cambio constante característicos de las transacciones (Hinde, 1997) y Glasmann (2000).

La bondad de ajuste

Según Lerner et al.(citado en Arranz,2004) en el marco del contextualismo, consiste en la modulación de las particularidades del menor a las exigencias del ambiente, entre ellas están las demandas y practicas de enseñanza de los padres .Si un bebe posee un temperamento negativo: irritabilidad, irregularidad en el sueño, en la alimentación, digestión ,etc.va interferir en el nivel de relación con los padres ,situación que no va ser la misma con un bebe de diferente temperamento. Afirmando además ,que dependiendo de la calidad de comunicación, facilitara todo el proceso de crianza beneficiando un adecuado desarrollo psicológico.

Teoría de sistemas

Según Bertalanffy (1968) a teoría general de sistemas analiza los procesos de comunicación y control en los organismos, las maquinas, la estructura política, económica y social.

Según Cusinato (1988) la teoría de sistema tiene como finalidad, determinar factores comunes en su funcionamiento, haciendo uso de la metodología y la ciencia.

Según Minuchin (1976) la organización familiar esta constituido por otros subsistemas, y cada una de ellas tiene sus propias reglas Es decir hay subsistemas conformados por los progenitores, otros por los hermanos, abuelo y nieto; demostrando que se puede pertenecer a diferentes subsistemas.

Además menciona a la homeostasis y cambio; como una característica que debe tener una familia estable para ser adaptativa ya que el entorno

esta siempre en constante cambio y de su capacidad de autorregulación va a depender el éxito del desarrollo del niño.

2.3 Definiciones conceptuales

2.3.1 Clima Social Familiar

Paima (1989),)define al clima social familiar ,como el resultado de las aportaciones de vida de sus integrantes, las cuales servirán de base para el crecimiento de sus capacidades y establecer relaciones ,estructura y solucionar crisis de manera oportuna.

Espina & Pumar, (1996) entienden al clima social familiar como el contexto ideal, que el adolescente debe vivir en un ambiente apropiado donde los padres e hijos muestren cariño, respeto, amor y unión.

Rudolf Moos (1974), define al rol del entorno como relevante y determinante en la formación de la conducta humana, ya que en ella se gesta factores sociales, estructurales y físicos básicos para la formación del sujeto.

Moos, en su Escala del Clima Social en la Familia, se enfoca en tres Dimensiones fundamentales y diez sub escalas.

2.3.2 Dimensión de Relación

Aspecto que valora la calidad de vinculación y la oportunidad de expresarse verbal y emocionalmente en el hogar. Está integrada por tres subescalas :

Cohesión

Situación donde los miembros de una familia se profesan apoyo y unión.

|Expresividad

Espacio donde se incentiva a desenvolverse libremente así como ha manifestar espontáneamente sus sentimientos.

Conflicto

Se valora la no represión de ciertos sentimientos como: agresividad, cólera y conflicto entre los integrantes de la familia.

2.3.3 Dimensión de Desarrollo

Aspecto que valora la relevancia o no dentro de la familia, sobre la formación de ciertos aspectos en el área personal. Esta dimensión comprende cinco subescalas :

Autonomía

Analiza el sentido de seguridad en si mismo, independencia y la capacidad de hacerse cargo de sus decisiones.

Actuación

Determina la capacidad de accionar en las diferentes actividades a efectuar.

Intelectual-Cultural

Fomentan la curiosidad en asuntos, intelectuales, culturales, políticas y sociales.

Social-Recreativo

Valora el incentivo a la intervención en diversas manifestaciones de entretenimiento

Moralidad-Religiosidad

Importancia que se da a las prácticas y valores de tipo ético y religioso.

2.3.4 Dimensión de Estabilidad

Este aspecto valora el ordenamiento y administración del hogar, a través de límites y normas y de una jerarquización bien establecida dentro de la dinámica familiar.

Esta conformada por dos subescalas:

Organización

Importancia que se brinda al orden y la planificación, donde cada integrante tiene asignado y asimilado sus responsabilidades y privilegios.

Control

Representa la influencia de los progenitores o responsables por medio de límites, reglas y normas claras y coherentes, que regirán las conductas de los miembros, con el fin de mantener una convivencia adecuada.

CAPITULO III

METODOLOGÍA

3.1. Tipo y Diseño de Investigación

Tipo

La presente investigación es de tipo descriptivo, puesto que va a determinar y recolectar datos sobre los diversos aspectos y/o dimensiones del fenómeno que se está investigando.

Según el autor (Fidias G. Arias (2012)), define: La investigación descriptiva consiste en la caracterización de un hecho, fenómeno, individuo o grupo, con el fin de establecer su estructura o comportamiento. Los resultados de este tipo de investigación se ubican en un nivel intermedio en cuanto a la profundidad de los conocimientos que se refiere.

Asimismo, Según Tamayo y Tamayo M. (2004) determina que la investigación descriptiva “comprende la descripción, registro, análisis e interpretación de la naturaleza actual, y la composición o proceso de los fenómenos. El enfoque se hace sobre conclusiones dominantes o sobre grupo de personas, grupo o cosas, se conduce o funciona en presente”.

Diseño

Además, el diseño de la investigación es no experimental, ya que se enfoca en analizar, el nivel de una o diversas variables en un momento determinado, sin la intervención directa del investigador.

Según Kerlinger y Lee (1979), la investigación no experimental es la búsqueda empírica y sistemática en la que el científico no posee control directo de las variables independientes, debido a que sus manifestaciones ya han ocurrido o a que son inherentemente no manipulables. Se hacen inferencias

sobre las relaciones entre las variables, sin intervención directa, de la variación concomitante de las variables independiente y dependiente.

Igualmente, Méndez (2000) menciona: la investigación no experimental evalúa el fenómeno o hecho objeto de estudio pero no pretende explicar las causas por lo que el efecto se ha originado, es decir hace permisible medir lo que se pretende sin condicionar los resultados.

3.2 Población y muestra

La población

La población de estudio está conformada por 64 estudiantes del Centro Pre de la Escuela Nacional Superior Autónoma de Bellas Artes del Perú.

Muestra

El tipo de muestreo es censal, pues se seleccionó el 100% de la población, al considerarla a toda la población que conforma los estudiantes del centro pre de una escuela superior en artes plásticas del centro de Lima.

Según Ramírez (1997) afirma “la muestra censal es aquella donde todas las unidades de investigación son consideradas como muestra”.

Tabla 1

Distribución de la muestra según género

Género	n	Porcentaje
Femenino	36	56
Masculino	28	44
Total	64	100

En la tabla 1 se evidencia que el 56% de la muestra son del género femenino y el 44% son del género masculino.

Tabla 2

Distribución de la muestra según edades

Edad	n	Porcentaje
16	11	17
17	11	17
18	14	22
22	12	19
24	10	16
27	6	9
Total	64	100

En la tabla 2 se aprecia que el 22% (14) de los sujetos de la muestra presentan la edad de 18 años. Asimismo el 9% (6) poseen edades de 27 años.

3.3 Identificación de la variable y su operacionalización

La variable a estudiar es clima social familiar, cuyo objetivo es determinar el nivel de interacción entre los integrantes de las familias dentro de un marco socio ambiental, condicionando la conducta de los sujetos, así lo expresa Moos.

Para la operacionalización de la variable se utilizó la Escala del Clima Social Familiar (FES), con la cual se evalúa las características socio ambientales y las relaciones personales en la familia, a través de tres

dimensiones: relación, desarrollo y estabilidad. Estas a su vez se subdividen en diez sub escalas: cohesión, expresividad, conflicto, autonomía, actuación, intelectual, cultural, moralidad, religiosidad, organización y control.

Tabla 3

Identificación de variable clima social familiar y su operacionalización

Variable	Dimensiones	Peso	Nº de Ítems	Indicadores	Niveles
Clima Social Familiar El clima social dentro del cual funciona un individuo debe tener un impacto importante en sus actitudes y sentimientos, su conducta, su salud y el bienestar general así como su desarrollo social, personal e intelectual. (Moos, 1974).	Relación: Evalúa el grado de comunicación y libre expresión dentro de la familia y el grado de interacción conflictiva que la caracteriza.	30%	27	Cohesión (1,11,21,31,41,51,61,71,81)	Muy buena
				Buena	
				Expresividad (2,12,22,32,42,52,62,72,82)	Tend. Buena
				Media	
				Conflicto (3,13,23,33,43,53,63,73,83)	Tend. Media
				Mala	
	Desarrollo: Evalúa la importancia que tienen dentro de la familia ciertos procesos de desarrollo personal, que pueden ser fomentados o no, por la vida en común.	50%	45	Autonomía (4,14,24,34,44,54,64,74,84)	Muy buena
				Actuación (5,15,25,35,45,55,65,75,85)	Buena
				Intelectual-Cultural (6,16,26,36,46,56,66,76,86)	Tend. Buena
				Social-Recreativo	Media

				(7,17,27,37,47,57, 67,77,87) Moralidad-Religio. (8,18,28,38,48,58 68,78,88)	Tend. Media
					Mala
					Muy Mala
	Estabilidad: Proporciona información sobre la estructura y organización de la familia y sobre el grado de control que normalmente ejercen unos miembros de la familia sobre otros.	20%	18	Organización (9,19,29,39,49,59,69,79,89,) Control (10,20,30,40,50,60,70,80,90)	Muy Buena
					Buena
					Tend. Buena
					Media
					Tend. Media
					Mala
					Muy Mala
		100%	90		

3.4 Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico

La técnica de recolección de datos será la encuesta aplicada y el instrumento de medición y evaluación será la Escala del Clima Social Familiar (FES), autores: R. H. Moos. y E. J. Trickett. Adaptada en Lima Metropolitano por Ruiz en 1993. (Moos R. T., 1993).

Instrumento: Escala de Clima Social Familiar (FES)

FICHA TÉCNICA

Nombre Original	: Escala de clima social en la familia (FES)
Autores	: RH. Moos, B.S. Moos y E.J. Trickeet
Adaptación	: TEA Ediciones S.A., Madrid, España, 1984
Estandarización	: César Ruíz Alva y Eva Guerra Turín- 1993 para Lima.
Administración	: Individual o colectiva
Edad	: 12 años en adelante.
Duración	: En promedio 20 minutos.
Significación	: Evalúa las características socio ambientales y las relaciones personales en la familia.
Tipificación	: Baremos para la forma individual o grupal, elaborado con muestras para Lima -Metropolitana
Dimensiones y Áreas	
	- Relaciones: cohesión, expresividad y conflictos.
	- Desarrollo: autonomía, actuación, intelectual-cultural y moralidad-religiosidad.
	- Estabilidad: organización y control.

3.4.1 Adaptación

La adaptación fue realizada por Cesar Ruiz Alva y Eva Guerra (Moos R. T., 1993), el cual evalúa las características socio ambientales y las relaciones personales en familia.

3.4.2 Validez de la escala (FES)

La validez de la prueba se determinó correlacionándola con la prueba de Bell específicamente el área de Ajuste Cohesión 0,57 Conflicto 0,60 en Organización 0,51 en adolescentes. En el caso de adultos los coeficientes fueron 0,60; 0,59 y 0,57 para las mismas áreas y Expresividad 0,53, en el análisis a nivel del grupo familiar. También se prueba el FES con la Escala TAMAI en el área familiar y al nivel individual los coeficientes en cohesión son de 0,62; Expresividad de 0,53 y Conflicto 0,59.

Ambos trabajos demuestran la validez de la Escala FES. La muestra individual fue de 100 jóvenes y de 77 familias.

3.4.3 Confiabilidad de la Escala (FES)

Para la estandarización en Lima, se usó el método de Consistencia Interna los coeficientes de fiabilidad van de 0,88 a 0,91 con una Media de 0,89 para el examen individual, siendo las áreas Cohesión, Intelectual-cultural, Expresión y Autonomía, las más altas. (La muestra usada para este estudio de confiabilidad fue de 139 jóvenes con promedio de edad de 17 años).

En el Test – Retest con 2 meses de lapso los coeficientes eran de 0,86 en promedio (variando de 3 a 6 puntos).

3.4.4. Baremos

Los baremos de la Escala de Clima Social Familiar son los siguientes:

Tabla 4:

Baremos para la evaluación individual del clima social de la familia (FES)

NORMA T	Relación	Desarrollo	Estabilidad	Categoría
80	23 a +	36 a +	22 a +	Muy Buena
75	22	34-35	21	
70	21	33	19-20	
65	20	32	17-18	Buena
60	19	30-31	16	Tendencia Buena
55	17-18	28-29	14-15	Media
50	16	27	13	
45	14-15	26-25	11-12	
40	13	24	9-10	Tendencia Mala
35	12	22-23	8	Mala
30	11	21	7	Muy Mala
25	10	20-19	6	
20	9 a -	18 a -	5 a -	

Fuente: (Moos R.T.,) p.6

CAPITULO IV

PRESENTACIÓN, PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

4.1. Procesamiento de los resultados

Una vez reunida la información se procedió a:

- Tabular la información, codificarla y transferirla a una base de datos computarizada (IBM SPSS versión 22, Excel 2013.Ink.).
- Se determinó la distribución de las frecuencias y la incidencia participativa (porcentajes) de los datos del instrumento de investigación.
- Se aplicaron las siguientes técnicas estadísticas:
- Valor Máximo y mínimo.

$$\bar{X} = \frac{\sum x_i}{n}$$

4.2 Presentación de Resultados.

Tabla 5

Medidas estadísticas descriptivas de la variable de investigación del clima social familiar.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Muy mala	18	28.1	28.1	28.1
	Mala	6	9.4	9.4	37.5
	Tendencia mala	9	14.1	14.1	51.6
	Media	26	40.6	40.6	92.2
	Tendencia buena	3	4.7	4.7	96.9
	Buena	1	1.6	1.6	98.4
	Muy buena	1	1,6	1.6	100.0
	Total	64	100.0	100.0	

El estudio realizado sobre clima familiar social a 64 estudiantes del Centro Pre de una Institución Pública en Artes Plásticas del cercado de Lima, se obtuvo los siguientes datos estadísticos:

Un valor máximo de 40,63 % categorizado como “Media”

Un valor medio de 28,13% categorizado como “Muy Mala”

Un valor mínimo de 1,56% categorizado como “Buena”

Un valor mínimo de 1,56 % categorizado como “Muy Buena”

NIVEL DE CLIMA SOCIAL FAMILIAR

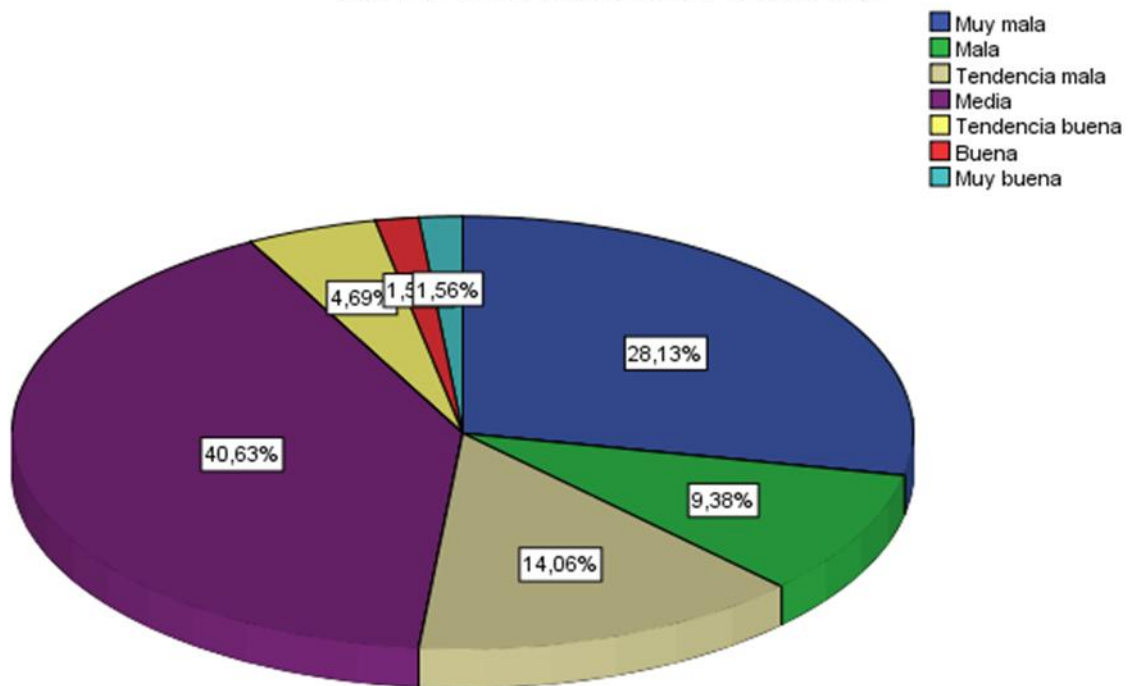


Figura 2. Resultado general del nivel de la variable Clima Social Familiar

Comentario:

El nivel del Clima Social Familiar en estudiantes del Centro Pre de una Institución Pública de Artes Plásticas del cercado de Lima, se considera en la categoría “**Media**” obteniendo como resultado:

- 40,63% “Media”
- 1,56% nivel “Buena”
- 1,56% nivel “Muy buena”

Sin embargo, existe un grupo importante de estudiantes categorizadas “**Muy mala**” , “**Mala**” y “**Tendencia mala**” con repercusión del 28,13%, 9,38% y 14,06% respectivamente, sumando entre ellos el 51,57% de la muestra que evidenciarían un clima familiar desfavorable, por ende, sería pertinente y

necesario una atención psicológica adecuada.

Tabla N° 6

Medidas estadísticas descriptivas de las dimensiones pertenecientes al clima social familiar.

Estadísticos				
		Relación	Desarrollo	Estabilidad
N	Válido	64	64	64
	Perdidos	0	0	0
Media		14.42	24.36	9.08
Mínimo		7	9	1
Máximo		20	34	16

En las dimensiones que abarcan el clima social familiar podemos apreciar los siguientes resultados:

Dimensión Relación:

- Una media de 14,42 que se categoriza como “Media”
- Un mínimo de 7 categorizado como “Muy mala”
- Un máximo de 20 que vendría a categorizar como “Buena”

Dimensión Desarrollo:

- Una media de 24,36 categorizado como “Tendencia Mala”
- Un mínimo de 9 que vendría a categorizar como “Muy Mala”
- Un máximo de 34 que se categoriza como “Muy Buena”

Dimensión Estabilidad:

- Una media de 9,08 que se categoriza como “Tendencia Mala”
- Un mínimo de 1 que vendría a categorizar como “Muy Mala”
- Un máximo de 16 categorizado como “Tendencia Buena”

En relación a los resultados que se mencionaron, a continuación, daremos una vista a las tablas estadísticas para poder observar el alto índice, que refiere a las categorías del clima social familiar y sus respectivas dimensiones.

NIVEL DE RELACIÓN

Tabla 7

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Muy Mala	13	20.3	20.3	20.3
	Mala	4	6.3	6.3	26.6
	Tendencia Mala	6	9.4	9.4	35.9
	Media	35	54.7	54.7	90.6
	Tendencia Buena	2	3.1	3.1	93.8
	Buena	4	6.3	6.3	100.0
	Total	64	100.0	100.0	

Comentario:

Como se observa en la tabla N° 6, el porcentaje de la *dimensión de relación* del clima social familiar en estudiantes del centro pre de una institución pública de artes plásticas del centro de Lima, se considera categoría “Media” obteniendo como resultado:

- El 54,7%, de alumnos se encuentran en la categoría “Media”
- El 20,3%, de alumnos se encuentran en la categoría “Muy mala”
- El 9,4%, de alumnos se encuentran en la categoría “Tendencia Mala”
- El 6,3%, de alumnos se encuentran en la categoría “Mala”

- El 6,3%, de alumnos se encuentran en la categoría “Buena”
- El 3,1%, de alumnos se encuentran en la categoría “Tendencia Buena”

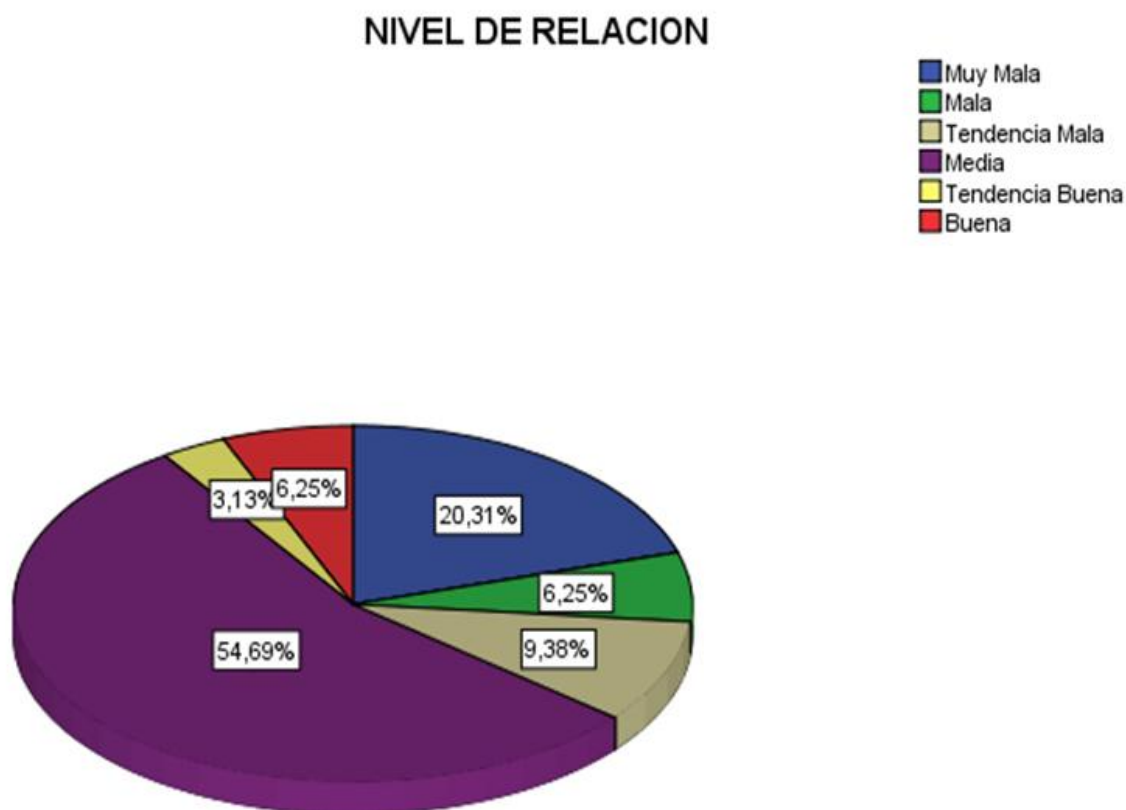


Figura 3. Resultados de la dimensión de relación.

Comentario:

El nivel de la Dimensión Relaciones en estudiantes del Centro Pre de una Institución Pública de Artes Plásticas del centro de Lima, se ubica en el nivel “**Media**” obteniendo como resultado:

En la dimensión de relación, se considera categoría “Media” teniendo como

resultado:

- El 54,69%, corresponde a una categoría “Media”
- El 3,13%, corresponde a una categoría “Tendencia Buena”

NIVEL DE DESARROLLO

Tabla 8

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Muy Mala	19	29.7	29.7	29.7
	Mala	6	9.4	9.4	39.1
	Tendencia Mala	6	9.4	9.4	48.4
	Media	23	35.9	35.9	84.4
	Tendencia Buena	6	9.4	9.4	93.8
	Muy Buena	4	6.3	6.3	100.0
	Total	64	100.0	100.0	

Comentario:

El porcentaje de la dimensión de desarrollo, se considera categoría “Media” teniendo como resultado:

- El 35,94%, corresponde a una categoría “Media”
- El 29,69%, corresponde a una categoría “Muy mala”
- El 9,38%, corresponde a una categoría “Tendencia Mala”
- El 9,38%, corresponde a una categoría “Mala”
- El 9,38%, corresponde a una categoría “Tendencia Buena”
- El 6,25%, corresponde a una categoría “Muy Buena”

NIVEL DE DESARROLLO

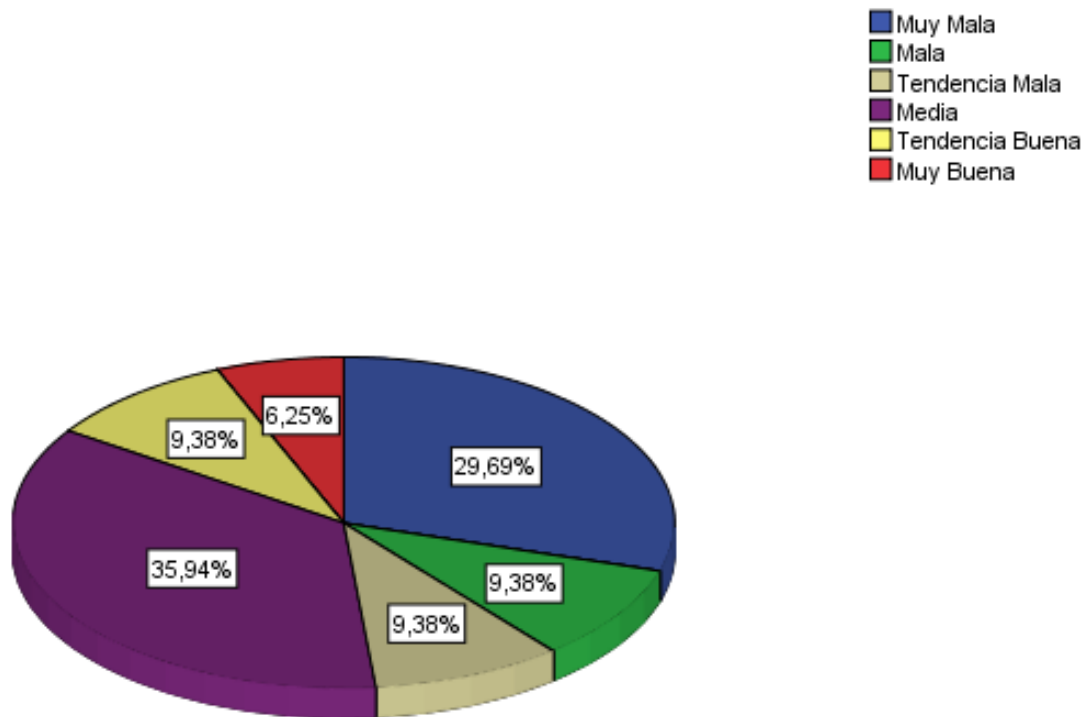


Figura 4. Resultados de la dimensión de desarrollo.

Comentario:

El nivel de la Dimensión Desarrollo en estudiantes del Centro Pre de una Institución Pública de Artes Plásticas del centro de Lima, se ubica en el nivel **“Media”** obteniendo como resultado:

En la dimensión de desarrollo, se considera categoría “Media” teniendo como resultado:

- El 35,94%, corresponde a una categoría “Media”
- El 6,25%, corresponde a una categoría “Muy Buena”

No obstante, es importante mencionar, que la suma de las categorías, **“Muy mala”**, **“Mala”** y **“Tendencia mala”** arroja un total del 48,45% ,lo cual estaría indicando que en el interior de estas familias no se estaría fomentado el desarrollo personal de sus integrantes

NIVEL DE ESTABILIDAD

Tabla 9

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Muy Mala	21	32.8	32.8	32.8
	Mala	8	12.5	12.5	45.3
	Tendencia Mala	15	23.4	23.4	68.8
	Media	18	28.1	28.1	96.9
	Tendencia Buena	2	3.1	3.1	100.0
	Total	64	100.0	100.0	

Comentario:

El porcentaje de estabilidad, se considera categoría “Muy Mala” teniendo como resultado:

- El 32,81%, corresponde a una categoría “Muy Mala”
- El 28,13%, corresponde a una categoría “Media”
- El 23,44%, corresponde a una categoría “Tendencia Mala”
- El 12,50%, corresponde a una categoría “Mala”
- El 3,13%, corresponde a una categoría “Tendencia Buena”

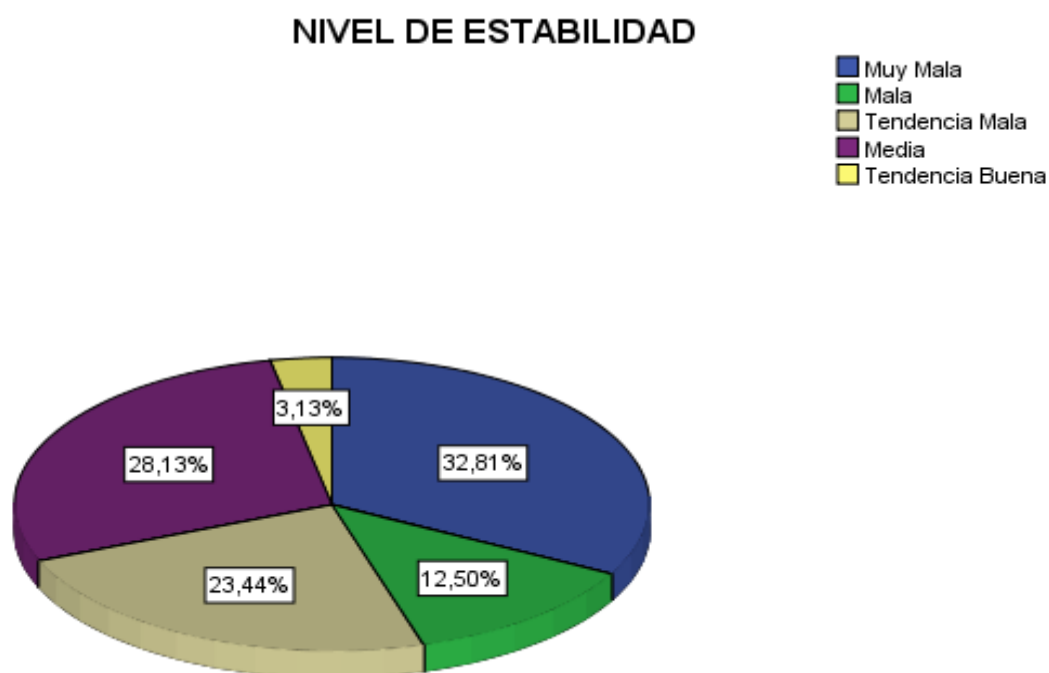


Figura 5: Resultados de la dimensión de estabilidad

Comentario:

El nivel de la Dimensión Estabilidad en estudiantes del Centro Pre de una Institución Pública de Artes Plásticas del centro de Lima, se ubica en el nivel **“Muy mala”** obteniendo como resultado:

- El 32,81%, corresponde a una categoría “Muy Mala”
- El 3,13%, corresponde a una categoría “Tendencia Buena”

4.3 Análisis y discusión de los resultados

En esta investigación el objetivo general era determinar el nivel de clima social familiar en los 64 estudiantes del Centro Pre de la Escuela Nacional Superior Autónoma de Bellas Artes del Perú. Por tanto se procedió a recolectar información mediante el instrumento de la Escala de Clima Social Familiar de Moos, Moos y Trickett, (Moos R. T., 1993), estandarizada por César Ruiz Alva y Eva Guerra, mediante el cual, se obtuvo como resultado que el 40,63% de los estudiantes se encuentran en la categoría “Media”, es decir que estos estudiantes se desenvuelven en un ambiente favorable, donde se desarrollan bajo una estructura organizada, regida por reglas claras y adecuadas, demostrando interés por el desarrollo personal de sus integrantes, reflejándose en una dinámica afectuosa y respetuosa, donde existe la capacidad de afrontar los conflictos, de manera que todos salgan fortalecidos.

De igual modo, en Chile por Ruiz Montalba (2011) en su investigación: “Clima social familiar de alumnos de segundo ciclo básico de la escuela San José de San Pedro, y sus correspondientes logros de aprendizajes” expuso que los estudiantes provenientes de hogares con buena Adaptabilidad y Funcionalidad familiar tienen mejores logros académicos y que por el contrario los que provienen de hogares con Disfuncionalidad Familiar y Baja Adaptabilidad obtienen rendimientos académicos más disminuidos, lo que permite establecer la relación entre el Clima Social Familiar y el rendimiento de los estudiantes.

Cabe mencionar, que muchos autores coinciden en señalar que la familia representa para el individuo un sistema de participación y exigencias; un contexto, donde se generan y expresan emociones, un medio, donde se proporcionan satisfacciones y se desempeñan funciones relacionadas con la educación y cuidado de los hijos (Fromm, Horkheimer y Parsons, 1978; Musgrove, 1983; Musitu, Román y Gracia, 1988; Suarez y Rojero, 1983; Vilchez, 1985).

Asimismo, para Bronfrenbrenner, refiere, que se establece una relación cuando una persona en determinado entorno, presta atención a las actividades de otro o participa en ellas. La presencia de una relación en ambas direcciones cumple la condición mínima y definitoria para la existencia de una díada.

Comentario: Se puede apreciar que los estudiantes ubicados en este nivel “medio” muestran un adecuado compromiso con los integrantes de sus familias, además se observa facilidad para actuar y expresar libremente sus sentimientos, como la capacidad de expresar los conflictos de manera apropiada entre sus integrantes, favoreciendo un clima cálido y afectuoso dentro del seno familiar. Dicha situación es importante ya que fortalecerá las relaciones familiares, beneficiando al estudiante tanto en el área académica como social y emocional. Por otro lado, se debe tener presente que existe un grupo importante de estudiantes(28,13%) que se encuentran dentro de la categoría “muy mala”, que necesitan ser fortalecidas a través de intervenciones psicoterapéuticas, donde se les brinden técnicas y estrategias con el fin de mejorar sus capacidades relacionales y afectivas.

En cuanto a las dimensiones del clima social familiar tenemos en primer lugar a la dimensión de Relación. Se obtuvo como resultado la categoría “media” (54,7 %) y un (3,1%) “Tendencia buena”. Mostrando que los estudiantes, se encuentran cohesionados, es decir, se apoyan unos a otros; donde se les permiten expresar tanto sus pensamientos y sentimientos como sus conflictos y desacuerdos. Equivalente resultado obtuvo Vargas Rubilar (2009) en Argentina en su investigación: “Percepción de clima social familiar y actitudes ante situaciones de agravio en la adolescencia tardía” donde las actitudes prosociales se relacionaron con un ambiente más favorable. Los resultados obtenidos parecen estar de acuerdo con el modelo complementario, que plantea que las relaciones familiares proporcionan un aprendizaje de valores y habilidades básicas para la interacción con los demás en otros ámbitos.

Estos resultados son similares a Díaz Ramos (2017) en Lima, en su investigación “Relación entre las dimensiones del clima social familiar y la

satisfacción con la vida en estudiantes de una universidad privada de lima metropolitana”, donde se ha identificado una correlación y su fuerza es baja entre ambas variables; la dimensión de la relación tiene una fuerza de correlación moderada y las dimensiones de estabilidad y desarrollo tienen una fuerza de correlación baja.

Comentario: En esta investigación se observa que más del 50% de los evaluados, poseen relaciones favorables con sus progenitores, tanto en compenetración y apoyo entre sí, así como la disposición en actuar y demostrar libremente sus sentimientos y conflictos de manera apropiada. Dicha situación es positiva, ya que favorece la comunicación directa y sincera entre sus miembros, fortaleciendo el entendimiento y compromiso familiar.

En segundo lugar tenemos la dimensión de Desarrollo donde se obtuvo resultados del 35,9 % ubicándolo en el nivel “Media “y un 6,2% “Muy buena” interpretándose, según Moos (1974) como el grado de importancia para la familia de ciertos procesos de desarrollo personal, que pueden ser fomentados o no, por la vida en común; como son: la autonomía o la capacidad de tomar sus propias decisiones, la actuación-competencia, gusto por las actividades culturales e importancia a las prácticas y valores de tipo ético y religioso. Similar resultado obtuvo Yovana Jalire Contreras (2016) en Juliaca, en su investigación “Clima social familiar en estudiantes del quinto grado del Colegio Adventista Túpac Amaru y estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Politécnico Regional Los Andes “ donde en su dimensión desarrollo los estudiantes de quinto de secundaria de la institución educativa Adventista Túpac Amaru y la institución educativa Politécnico Regional “Los andes” que el 53.3% de los estudiantes del Institución Educativa Politécnico “Los Andes” se encuentran en un nivel medio y por otro lado, en el Colegio Adventista Túpac Amaru obtiene un 66.7% en el nivel medio.

Comentario: Se puede observar que los estudiantes que se encuentran dentro de este nivel, logran obtener un nivel adecuado en cuanto a la adquisición de intereses culturales, esparcimiento; así como en valores éticos y

religiosos, reforzando su autonomía y capacidad de acción dentro del marco académico o laboral; gracias en gran medida a que sus familias fomentan dicha actividad, proporcionado este accionar en los estudiantes una autoestima adecuada y el fortalecimiento de sus habilidades sociales.

Finalmente tenemos la dimensión de Estabilidad, en la cual se obtuvo como resultados que el 32,8 % de estudiantes se encuentran en la categoría “Muy mala” y un 3,1% en la categoría “Tendencia buena”. Reflejando que la interacción en la familia se desarrolla dentro de un marco desfavorable en cuanto a la estructura y organización al planificar las actividades y responsabilidades en la familia así como impartir reglas y cumplir procedimientos establecidos.

Según Moos (1974) expresa que el área de dimensión de estabilidad en el clima familiar se refiere, a la estructura y organización establecida por la familia y sobre el grado de control que normalmente ejercen unos miembros de la familia sobre otros.

Minuchin (1984) explica que la familia tiene como base y estructura los límites, dentro de un marco físico-emocional entre las personas y que son delimitados por la autoridad en la familia, encargado de determinar las organizaciones y negociaciones y que dependiendo de dichas gestiones ante las dificultades originados entre sus integrantes, dependerá el bienestar familiar. Es decir que los problemas generados en la familia van a depender de la capacidad de jerarquía para establecer límites.

Comentario: en esta dimensión se aprecia que éstos estudiantes , no se han desarrollado dentro de un parámetro de límites, reglas y funciones claras en su seno familiar, esta situación origina falta de orden y control generando algunas veces deterioro en el desarrollo personal y dificultad de adaptación social, provocando sentimientos de minusvalía y desprotección, autoestima baja, habilidad para autorregular sus emociones y escasas habilidades sociales. Es necesario reforzar las capacidades cognitivas, sociales y emocionales de los sujetos.

4.4 Conclusiones

1. Se determinó que el nivel de Clima Social Familiar predominante en los estudiantes del Centro Pre de una Institución Pública de Artes Plásticas del cercado de Lima, es del 40,63% categoriza como **“Media”**, es decir se desenvuelven en un entorno favorable; sin embargo existe un grupo importante de estudiantes categorizadas **“Muy mala”** , **“Mala”** y **“Tendencia mala”** con el 28,13%, 9,38% y 14,06% respectivamente; sumando entre ellos el 51,57% de la muestra, evidenciando un clima familiar desfavorable, en los cuales, sería pertinente y necesario una intervención psicológica adecuada.
2. Se determinó que en la dimensión Relación del clima social familiar en estudiantes del Centro Pre de una Institución Pública de Artes Plásticas del cercado de Lima, es del 54,69% categorizada como **“Media”**.
3. Se determinó que en la dimensión Desarrollo del clima social familiar en estudiantes del Centro Pre de una Institución Pública de Artes Plásticas del cercado de Lima, es del 35,94% categorizada como **“Media”**, no obstante, es importante mencionar, que la suma de las categorías, **“Muy mala”** , **“Mala”** y **“Tendencia mala”** arrojan un total del 48,45% ,lo cual estaría indicando que en el interior de estas familias no se estaría fomentado el desarrollo personal de sus integrantes.
4. Se determinó que en la dimensión Estabilidad del clima social familiar en estudiantes del Centro Pre de una Institución Pública de Artes Plásticas del cercado de Lima, se categoriza como **“Muy mala”**, lo que indica que en estos hogares no se estaría generando límites y normas coherentes, así como con roles y responsabilidades claras en la dinámica familiar.

4.5 Recomendaciones

De acuerdo a los resultados y las conclusiones obtenidos a continuación expondremos las siguientes recomendaciones:

- Elaborar un programa de intervención , con el objetivo de contribuir a mejorar el nivel de clima social familiar en todas sus dimensiones , ya que propiciaría los recursos necesarios para fortalecer el bienestar psicosocial de los estudiantes.
- Realizar charlas y talleres psicoeducativas a los estudiantes con la finalidad de propiciar la autorreflexión sobre la forma de relacionarse con los demás y consigo mismo, y el impacto que éste genera tanto en él/ella, como en los demás.
- Brindar estrategias y técnicas psicoterapéutica , que les ayuden a desarrollar habilidades sociales, con el objetivo de fortalecer la autoestima procurando ser agente de cambio en su entorno familiar como en otros aspectos de su desarrollo personal.

CAPÍTULO V

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

“Vinculándome con alegría y respeto”

INTRODUCCIÓN

5.1. Descripción del problema

Los resultados encontrados en la presente investigación, se puede apreciar de manera general, que el 41% de estudiantes del Centro Pre se encuentran en un nivel “Medio” del clima social familiar, es decir se desenvuelven dentro de un contexto familiar adecuado, donde existe comunicación asertiva, apoyo entre sus integrantes, además, de promover la autonomía y manejo de conflicto, todo dentro de un marco de límites y responsabilidades claras. Asimismo, los resultados evidenciaron que otro grupo importante del 28% se encuentra en un nivel “Muy Mala” perjudicando muchas veces la autoestima, estabilidad emocional y el desarrollo de las habilidades sociales del sujeto.

En cuanto a sus dimensiones se encontró que en la dimensión de estabilidad el 33% de estudiantes se encuentran en el nivel de “Muy Mala”, es decir que no existe un grado de planificación y establecimiento de funciones y normas dentro de la familia, perjudicando la relación entre sus integrantes y la capacidad para adaptarse socialmente. En la dimensión de desarrollo el 36% se ubican en un nivel “Medio” y por último, en la dimensión de relación el 55% de estudiantes se ubican en un nivel “Medio”, es decir que en estas dos últimas dimensiones los estudiantes se desarrollan de manera favorable.

5.2. Justificación del programa

Debido a los resultados encontrados en esta investigación, se observa que es preciso desarrollar y fortalecer el nivel del clima social familiar de los estudiantes, ya que la familia, influye considerablemente en el desarrollo de la personalidad y a la adaptación personal y social del sujeto; cuyo proceso adecuado repercutirá en el fortalecimiento de la autoestima, en el aprendizaje de habilidades sociales necesarias para adaptarse a la sociedad de manera eficaz, en el manejo apropiado de sus emociones, así como, en el grado de armonía y satisfacción de la dinámica familiar; reflejándose en un adecuado manejo del conflicto, alta organización familiar, comunicación asertiva, sólida cohesión y transmisión de valores éticos por parte de los padres; contribuyendo al ajuste psicosocial del estudiante.

Por tanto, sería pertinente la ejecución de este programa de intervención, ya que desarrollarían sus capacidades relacionales a través del aprendizaje de técnicas y estrategias proporcionadas por la misma.

5.3. Objetivos

5.3.1. Objetivo general

Fortalecer el nivel del clima social familiar en los estudiantes del Centro Pre de una Institución Pública en Artes Plásticas, favoreciendo el bienestar integral de los mismos, mediante el programa de intervención.

5.3.2. Objetivos específicos

Generar el adecuado nivel de Estabilidad del clima social familiar en los estudiantes, concientizando en ellos la importancia de la , organización y orden a través de reglas y normas en los diferentes contextos sociales, fortaleciendo además la capacidad empática; a través de las técnicas de: psicoeducación, juego de roles, dinámicas grupales, formatos de autorregistros e imaginación, role playing, refuerzo positivo y asignación de tareas.

Fortalecer el nivel de Desarrollo del clima social familiar en los estudiantes, identificando sus pensamientos distorsionados y mejorando la capacidad de manejo ante el estrés y eventuales conflictos, mediante las técnicas: psicoeducación, método A-B-C-D autorregistros, detención de pensamientos, técnica de relajación progresiva de Jacobson, entrenamiento en autoinstrucciones resolución de problemas y asignación de tareas.

Afianzar el nivel de Relación del clima social familiar , reforzando habilidades comunicativas y consolidando la valía del estudiante, mediante las siguientes técnicas: psicoeducación, autorregistros, el aquí y el ahora, entrenamiento en autoinstrucciones y asignación de tareas.

5.4. Alcance

El programa de intervención está dirigida a los estudiantes del Centro Pre de una Institución Pública en Artes Plásticas, en edades que oscilan entre 16 y 27 años de edad.

5.5. Metodología

Las actividades a realizar están dirigidas a los 64 estudiantes del Centro Pre de una Institución Pública en Artes Plásticas . Consta de 12 sesiones con una duración aproximada de 70 minutos cada una. Para la realización de esta intervención terapéutica se utilizará el Enfoque Cognitivo Conductual. La aplicación de las sesiones se llevará a cabo en el patio central de la institución con una frecuencia de una vez por semana.

A continuación, se detallan las sesiones a realizar:

1. “Normas y Reglas de mi grupo”

Objetivo: Concientizar a los estudiantes la importancia de las normas en todo grupo social.

2. “La liga del saber”

Objetivo : Afianzar concepto e importancia de normas y reglas.

3. “Si Manejara a mi Familia”

Objetivo : Comprender las implicancias de estar a cargo y ser responsable de la familia.

4. “ Construyendo la empatía”

Objetivo : Desarrollar en los estudiantes, interés y sensibilidad por los pensamientos, sentimientos y necesidades de otras personas.

5. “ Errores del pensamiento”

Objetivo : Ayudar a identificar los posibles pensamientos distorsionados en los estudiantes.

6. “Reduciendo el estrés”

Objetivo : Reconozcan el concepto de “Estrés”; que identifiquen las situaciones estresantes de su vida cotidiana y las alternativas básicas para manejarlo adecuadamente, y lo apliquen en sus relaciones familiares.

7. “Manejando los Problemas”

Objetivo : Generar habilidades de solución a los problemas.

8. “Impulso y Freno”

Objetivo : Identificar emociones entrenar el autocontrol.

9. “Autoestima saludable”

Objetivo : Reforzar el grado de valía del estudiante.

10. “Comunicándome asertivamente”

Objetivo : Desarrollar habilidades de comunicación.

11. “El Regalo del momento”

Objetivo : Mantener el foco mental en las cualidades positivas del presente.

12. “Relaciones positivas”

Objetivo: Repasar los conocimientos adquiridos y el cierre de la intervención.

5.6. Recursos

5.6.1. Humanos

- Responsable del programa
- Psicólogo de la Institución
- Coordinador Académico del Centro Pre

5.6.2. Materiales

- Proyector
- Computadora
- Hojas A4
- Hojas impresas
- Lapiceros
- Plumones
- Cartulinas plastificada.

5.6.3. Financieros

Tabla 10

Material	Costo S/
Proyector	-
Computadora	-
Hojas A4	15.00
Lapiceros	12.00
Hojas impresas	50.00
Plumones	6.00
Cartulinas	2.00
Total	79.00

Este programa será financiado por el Centro Pre de una Institución Pública en Artes Plásticas.

5.7. Cronograma de actividades

SESIONES	MARZO			ABRIL				MAYO				
	2da sem	3era sem	4ta sem	1era sem	2da sem	3era sem	4ta sem	1era sem	2da sem	3era sem	4ta sem	5ta sem
"Normas y Reglas de mi grupo"	x											
"La liga del saber"		x										
"Si manejara a mi familia"			x									
"Construyendo la empatía"				x								
"Errores del pensamiento"					x							
"Reduciendo el estrés"						x						
"Manejando los problemas"							x					
"Impulso y Freno"								x				
"Autoestima saludable"									x			
"Comunicándome asertivamente"										x		
"El regalo del momento"											x	
"Relaciones positivas"												x

5.8. Desarrollo de sesiones

Sesión 1 : “Normas y Reglas de mi grupo”

Objetivo : Concientizar a los estudiantes la importancia de las normas en todo grupo social .

Técnicas : Dinámica grupal, psicoeducación y refuerzo positivo.

Dimensión : Estabilidad.

Tiempo : 70 minutos.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida	Conocer el programa y a la Psicóloga	Presentación de la psicóloga. Descripción del programa, los objetivos, las sesiones y la duración.	10'	Psicóloga
Dinámica “La pelota preguntona”	Conocer información de los participantes.	Se crea dos grupos de estudiantes, se les pide que se sienten formando circulo y luego se entrega a cada equipo una pelota de trapo. Mientras se escucha una canción la pelota se hace correr de mano en mano; a una señal de la psicóloga, se detiene el ejercicio. · La persona que ha quedado con la pelota en la mano se presenta para el grupo: dice su nombre y lo que le gusta hacer en los ratos libres. · El ejercicio continúa de la misma manera hasta que se presenta la mayoría.	15'	Psicóloga Computadora

Explicación teórica	Reforzar el concepto e importancia de las normas y reglas.	<ul style="list-style-type: none"> Las normas son un conjunto de reglas que deben de seguir las personas dentro de una comunidad, las cuales regularan las conductas, tareas y actividades del ser humano, evitando así el caos. Las reglas ayudan a afianzar la cohesión del grupo y favorecer el logro de sus metas, fortaleciendo sus vínculos y su identificación con el propio grupo. Se les explica que por eso seria muy útil ponerse de acuerdo sobre como van a trabajar. Se brinda ejemplo como: escuchar al otro, respetar todas las opiniones, ponerse en el lugar del otro, etc.. <p>A continuación se proyectara el siguiente video :”La importancia de las normas y las reglas en nuestras vidas”: 4:00min https://www.youtube.com/watch?v=3mtGh1mXj3o</p>	15’	Psicóloga Computadora Proyector
Dinámica “Normas y reglas de mi grupo”	Ofrecer un espacio para la reflexión que permita reconocer la importancia de las reglas, en el bienestar personal y social	Formar grupos de 10 personas , luego se les solicita que propongan reglas o normas para que las sesiones del programa pueda funcionar y tener una mejor convivencia. Cuando hayan terminado, se escribirá en la pizarra todas las propuestas. Enseguida, todo el grupo comentara cada una de las reglas y decidirán con cuales de ellas se regirán en este programa. Se pedirá voluntarios para traspasar a un papelógrafo las reglas y luego se pegará en un lugar visible del salón. Y cada vez que sea necesario, se mostrará a los estudiantes las reglas que ellos mismos crearon para una mejor convivencia. Se tratará que rijan las siguientes reglas: Respeto, Escuchar empático, Confidencialidad, Solidaridad, Libertad y Compromiso.	20’	Psicóloga Papelógrafo Plumones
Reflexión	Conocer la impresión sobre la sesión .	Se pedirá de manera voluntaria apreciaciones sobre el tema desarrollado a través de las siguientes preguntas: ¿Para qué son importantes las normas en la sociedad? y de manera personal ¿En qué te beneficiarían? .Finalmente se felicita a todo el grupo por sus valiosos aportes y la construcción de sus propias normas .	10’	Psicóloga

Sesión 2 : “La liga del saber”

Objetivo : Afianzar concepto e importancia de normas y reglas.

Técnicas : Dinámica grupal, role playing y refuerzo positivo.

Dimensión: Estabilidad.

Tiempo : 70 minutos.

Actividades	Objetivos	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida	Generar un ambiente agradable de trabajo.	Se da la bienvenida a los participantes. Se pide a algunos estudiantes que se vuelvan a presentar y al mismo tiempo compartir una experiencia positiva que hayan experimentado en la semana. Se les mencionará que se realizará una nueva dinámica con el fin de reforzar lo aprendido.	15'	Psicóloga

<p>Dinámica “La liga del saber”</p>	<p>Consolidar el aprendizaje en significativo en los estudiantes.</p>	<p>Se basa en simular un concurso transmitido por televisión o radio. Se dividen la en 6 grupos y se establece el orden de participación de cada uno. Se nombra una reportera o un reportero que formule una serie de preguntas a cada grupo, que la psicóloga ha preparado con antelación. Esta lista incluye las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es una regla? Cite ejemplos • ¿Por qué son importantes las reglas? • ¿En qué beneficiaría tener reglas claras en la familia? • ¿De que manera favorecería las normas en tu vida personal? • ¿Cuáles son las implicancias de desobedecer las reglas de la familia? • ¿Cómo sería la sociedad si existiera la posibilidad de que las personas hicieran todo lo que quisieran? <p>El juego lo inicia la reportera o el reportero enunciando la pregunta del primer grupo. Cada pregunta es seleccionada al azar. Cada grupo tiene un límite de tiempo para responder, que puede ser entre 1 y 3 minutos. Se efectúa la discusión para dar la respuesta en el tiempo acordado. Luego el encargado de cada grupo levanta la mano para responder. Cada respuesta correcta significa dos puntos y el equipo que más puntos obtenga gana. En el caso de que algún equipo no responda correctamente, cualquier otro grupo que lo solicite primero puede responder y gana un punto extra si su respuesta es correcta. La psicóloga ayuda a la reportera o reportero a analizar cada respuesta. Por eso, es importante poner suficiente atención para afirmar o anular las respuestas. Se nombran tres estudiantes quienes vigilen que las reglas del juego se cumplan debidamente, para asegurar que el grupo se divierta en un ambiente armonioso. Las principales</p>	<p>45'</p>	<p>Psicóloga Micrófono</p>
---	---	--	------------	--------------------------------

		reglas del juego incluyen, levantar la mano para participar, hablar sin gritar ni decir groserías o colocar apodos y respetar la opinión de los grupos sin discriminar ni descalificar el valor de las ideas ajenas. Además se debe tomar en cuenta cualquier otra regla que el participante sugiera. El equipo pierde un punto si las reglas del juego se irrespetan por algún grupo automáticamente.		
Reflexión	Retroalimentar sobre el tema	Se retoman los conceptos estudiados y se toma en cuenta lo señalado por los estudiantes, de manera que no queden dudas sobre el tema. Finalmente se felicita y agradece a todo el grupo por su colaboración y buen manejo de las reglas en la dinámica.	10'	

Sesión 3 : “Si Manejara a mi Familia”

Objetivo : Comprender las implicancias de estar a cargo y ser responsable de la familia.

Técnicas : Psicoeducación, formato de imagería y asignación de tarea..

Dimensión : Estabilidad.

Tiempo : 70 minutos.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida	Generar un ambiente agradable de trabajo.	Se da la bienvenida a los participantes. Se propicia el diálogo entre los participantes sobre sus experiencias en cuanto a la sesión anterior.	10'	Psicóloga
Explicación teórica	Definir la familia y su importancia.	<ul style="list-style-type: none">La familia es el primer contexto social del ser humano, donde aprende valores, principios y nociones de la vida. Por tanto es un grupo social, con una base afectiva y formativa, donde conviven personas unidas por lazos de amor y un proyecto en común. <p>Para que la familia pueda desarrollarse de manera efectiva, se debe fomentar la comunicación, autonomía, el respeto, la empatía, el cariño, etc., dentro de un marco de límites y reglas adecuadas en el hogar.</p>	20'	Psicóloga Computadora Proyector

Desarrollo de formato de imaginiería.	Reducir la oposición al comprender lo que se siente estar a cargo.	Se desarrollará formato de imaginiería: “Si manejara a mi familia” (Anexo 4), para que el estudiante plantee sus cambios respecto a la familia , si el fuera el “jefe” .Se leerá las instrucciones, seguidamente iniciaran al desarrollo de la misma. Finalmente, algunos voluntarios compartirán sus reflexiones. Se les dejará asignación para casa, lo cual consistirá en que organicen y lideren la elección de una actividad familiar; escribir en una libreta el desarrollo de la experiencia para ser compartida luego en la siguiente sesión.	30’	Psicóloga Hoja impresa (Si manejara a mi familia) Lapiceros
Reflexión	Retroalimentar sobre el tema	Se elaborarán conjuntamente con los estudiantes , las conclusiones de la presente sesión, asegurándose que asimilen que ser responsable de una familia es una labor difícil y que se necesita del apoyo familiar.	10’	Psicóloga

Sesión 4 : “ Construyendo la empatía”

Objetivo : Desarrollar en los estudiantes, interés y sensibilidad por los pensamientos, sentimientos y necesidades de otras personas.

Técnicas : Psicoeducación y Autorregistros.

Dimensión: Estabilidad.

Tiempo : 70 minutos

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida	Favorecer un ambiente agradable de trabajo.	Se da la bienvenida a los participantes. Se retomará de manera general la sesión anterior, invitando a compartir la tarea asignada. Luego se resaltarán las ideas principales, para consolidar el mensaje.	15'	Psicóloga
Explicación teórica	Explicar que es la empatía, manifestaciones e importancia.	<ul style="list-style-type: none">• La empatía es la capacidad o habilidad de percibir lo que otra persona siente, piensa o hace desde su perspectiva; cuya habilidad se puede desarrollar y fortalecer.• Se manifiestan de dos maneras: cuando simplemente comprendemos la condición del otro y cuando esa comprensión nos lleva a actuar y a hacer algo por esa persona.• Es importante, ya que, ayuda a fortalecer los vínculos que establecemos con quienes convivimos tanto en la familia, en los estudios y en la comunidad. <p>Para complementar la información se observará un video “El poder de la empatía” 2:50min</p>	20'	Psicóloga Computador a Proyector

		https://www.youtube.com/results?search_query=el+poder+de+la+empatia+brene+brown		
Desarrollo de autorregistros	Comprender los sentimientos de los demás.	Se entregara a los participantes un autorregistro: "Construyendo la empatía " (anexo5) la cual se divide en tres partes. La primera parte consta de momentos donde han sido heridos por otros, la segunda parte contiene situaciones donde ellos hicieron sentir mal a alguien y por ultimo identificar una conducta específica que regularmente muestran que hiera a los demás. Se pedirá un voluntario para leer las instrucciones, luego la desarrollaran y compartirán como se sintieron. Finalmente se le pedirá que durante la semana lo releen y traten de practicarlo.	30'	Hoja impresa (Construyendo la empatía) Lapiceros
Reflexión	Retroalimentar sobre el tema	Se solicita al grupo : Describir brevemente ¿Qué es la empatía? Opinar sobre la importancia de la empatía en la relaciones con la familia. Agradecer participación.	10'	Psicóloga

Sesión 5: “ Errores del pensamiento”

Objetivo : Ayudar a identificar posibles pensamientos distorsionados en los estudiantes.

Técnicas: Psicoeducación, método A-B-C-D ,autorregistros, detención de pensamientos ,entrenamiento en autoinstrucción y asignación de tareas.

Dimensión: Desarrollo.

Tiempo : 70 minutos.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida	Favorecer un ambiente agradable de trabajo.	Se da la bienvenida a los participantes. Se retomará de manera general la sesión anterior, invitando a expresar experiencias. Luego se resaltarán las ideas principales, para consolidar el aprendizaje.	10'	Psicóloga
Explicación teórica	Conocer, Identificar y detener los errores de pensamientos mas frecuentes.	<ul style="list-style-type: none">• Los pensamientos distorsionados, son aquellas maneras erróneas de pensar, acerca de nosotros mismos y nuestro entorno que hace que te sientas triste o inadecuado. Los pensamientos pueden tener un efecto sobre tu cuerpo ,tus acciones y tu estado de animo, influyendo en gran medida en el estado de ánimo y las relaciones con los demás .• Tipos: Pensamiento Dicotómico, Sobregeneralización, Abstracción Selectiva, Descalificación de las experiencias positivas, Inferencia Arbitraria, Magnificación y/o Minimización, Razonamiento Emocional, “Debería”, Etiquetación, Personalización.• Se describirán como los pensamientos afectan lo que sienten a través del método A-B-C-D; por medio de lectura y ejemplos.• Detención del Pensamiento, es una técnica que puede ayudarte a “soltar” los pensamientos que causan que te sientas angustiado y	15'	Psicóloga Computadora Proyector

		cambiarlos por pensamientos que te ayudan a sentiré mas calmado.		
Desarrollo de lectura y autorregistros		Se entregarán: -Lectura sobre los diferentes tipos de distorsiones (Anexo 6) que serán leídas por voluntarios, se absolverán dudas. para luego hacer entrega de -Lectura con la información sobre el método A-B-C-D(Anexo7) y su aplicación. -Formato de autoinstrucciones, para ayudar a detener el pensamiento distorsionado.(Anexo 8), el cual será desarrollada en la sesión.	40'	Hojas impresas (Distorsiones cognitivas, A-B-C-D) Y Detención del Pensamiento

		Los estudiantes compartirán la experiencia de identificar sus pensamientos erróneos y sus expectativas. Luego se asignaran tareas para la casa que consistirá en anotar algunos pensamientos negativos usando el método A-B-C-D e identificar pensamientos tranquilizadores que podrían reemplazar pensamientos inquietantes.		
Reflexión	Retroalimentar sobre el tema	Realizaran juntos, las conclusiones de la presente sesión .	10'	Psicóloga

Sesión 6 : “Reduciendo el estrés”

Objetivo : Identificar situaciones estresantes y las alternativas básicas para manejarlo adecuadamente.

Técnicas : Psicoeducación, Técnica de relajación progresiva de Jacobson, Autorregistro y Entrenamiento en Autoinstrucciones.

Dimensión: Desarrollo.

Tiempo : 70 minutos

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida	Generar un Ambiente agradable de trabajo.	Se da la bienvenida a los participantes. Se invita a algunos de los estudiantes que compartan lo vivido en la sesión anterior.	10'	Psicóloga
Explicación teórica	Reconocer situaciones y signos de estrés y sus consecuencias.	<ul style="list-style-type: none">• El estrés es una reacción normal y sana de nuestro cuerpo para afrontar los pequeños retos cotidianos y las situaciones excepcionales o difíciles de la vida.• El estrés se convierte en un problema cuando surge sin haber retos ni situaciones excepcionales, cuando dura mucho tiempo después de que la situación estresante ha pasado, si aparece ante situaciones que aun no han ocurrido o si no es suficiente para afrontar los retos de la vida. Este estrés ya no nos ayuda a vivir mejor sino que nos perjudica.• Un nivel de estrés no adecuado mantenido durante cierto tiempo produce malestar físico y emocional. Puede influir mucho en como nos sentimos y en nuestra calidad de	20'	Psicóloga Computadora Proyector

Aplicación de autorregistros y practica de relajación progresiva de Jacobson	Identificar y manejar situaciones que conlleven al estrés.	<p>vida.</p> <ul style="list-style-type: none"> Una de las técnicas de contrarrestarlas es a través : <ul style="list-style-type: none"> La relajación progresiva de Jacobson . <p>“Las A’s “ ,es decir : Apartándose del problema, Ajustes para cambiar la situación estresante y Alterando el pensamiento.</p> <p>Se entregaran unas fichas sobre las A’s (Anexo9). Se delegará a algunos participantes a leerla . Seguidamente pasaran a desarrollarla, para finalmente, algunos voluntarios podrán leer sus respuestas y expresar si tuvieron algún inconveniente y como se sintieron. Concluyendo con la práctica de relajación progresiva de Jacobson.</p>	40'	Psicóloga Hoja impresa (Las A's) Computadora Lapiceros
Reflexión	Retroalimentar sobre el tema	Elaborarán conjuntamente, conclusiones de la presente sesión.	10'	Psicóloga

Sesión 7 : “Manejando los Problemas”

Objetivo : Generar habilidades de solución a los problemas.

Dimensión: Desarrollo.

Técnicas : Resolución de problemas ,psicoeducación y entrenamiento en autoinstrucciones..

Tiempo : 70 minutos.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida	Propiciar un ambiente agradable de trabajo	Se da la bienvenida a los participantes. Luego se les invita a compartir sus experiencias de la sesión anterior por medio de la siguiente pregunta :¿Qué dificultades presentó? y ¿Cómo las superó?	10'	Psicóloga
Explicación teórica	Definir problema , como se originan y maneras de solucionarlos.	<ul style="list-style-type: none">• Un problema es cualquier asunto o cuestión que requiere de una solución.• Cuando nos encontramos con un problema tenemos que pensar en las diferentes formas en que podríamos tratar con él y luego tomar una decisión sobre lo que haremos o diremos. A veces hacemos la elección correcta, mientras que otras veces parecen ir mal. Siempre habrá momentos en que esto suceda, pero algunas personas parecen tomar decisiones mas equivocadas o les resulta mas difícil resolver problemas que otros. Cuando esto sucede es útil pensar como estás tratando tus problemas y si puedes solucionarlos de diferentes manera.• Generalmente los problemas se suscitan porque se actúan sin pensar, los sentimientos asumen el mando	15'	Psicóloga Computadora Proyector

		o no puedes ver otra solución.		
Desarrollo de ficha	Ayudar a Identificar y resolver el problema.	Para guiarse, se empleará una lectura con su respectivo ejercicios : “Habilidades de solución de problemas” (Anexo 10).Donde se les explica cinco pasos a seguir para ayudarse a encontrar soluciones actuales o cualquier otro que se podría presentar. Se pedirá a algunos participantes leer la lectura y la psicóloga se encargara de aclarar los cinco pasos, para luego pasar a ejecutarla. Finalmente algunos voluntarios podrán compartirla con el grupo.	35’	Psicóloga Hoja impresa (Habilidades de solución de problemas) Lapiceros
Reflexión	Retroalimentar sobre el tema	Elaborarán juntos, participantes y Responsable, las conclusiones de la presente sesión.	10’	Psicóloga

Sesión 8 : “Impulso y Freno”

Objetivo : Identificar emociones y fortalecer la autorregulación .

Técnicas : Psicoeducación y autorregistro.

Dimensión: Desarrollo

Tiempo : 70 minutos

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida	Generar un ambiente agradable de trabajo.	Se da la bienvenida a los participantes. <ul style="list-style-type: none">• De manera voluntaria se pedirá comentarios de como se están sintiendo hasta ahora con lo las sesiones realizadas.	10'	Psicóloga
Explicación teórica	Definir qué es la autorregulación y los beneficios de esta.	<ul style="list-style-type: none">• La autorregulación es la capacidad de controlar nuestros sentimientos y acciones y redirigirlos de forma saludable.• Ésta hace referencia a cómo una persona ejerce control sobre su conducta con el fin de lograr objetivos y experimentar mayor gratificación.• La autorregulación sirve para poder evitar consecuencias negativas y estados depresivos. De esta manera, se logra éxito académico, ajuste personal y mejores relaciones sociales, disminuir problemas de conducta y de agresividad y promover la conducta pro social.	20'	Psicóloga Computadora Proyector
Desarrollo de cuestionario	Reflexionar sobre las emociones y conductas ante ciertos eventos.	Se les entregará un cuestionario: “Impulso y Freno” (anexo 11) . Todos juntos leerá las instrucciones y se aclararán las dudas. Los participantes evocarán una situación que hayan pasado recientemente en la cual hayan dicho algo que se	15'	Psicóloga Hoja impresa (Impulso y

		arrepienten en cierta medida. Luego, tendrán que reflexionar sobre cómo se han sentido y meditar sus respuestas. Finalmente, algunos voluntarios podrán leerlas.		Freno)
Reflexión	Retroalimentar sobre el tema	Elaboraran juntos, participantes y psicóloga, las conclusiones de la presente sesión.	5'	Psicóloga

Sesión 9 : “Autoestima saludable”

Objetivo : Reforzar el grado de valía del estudiante.

Técnicas : Psicoeducación, autorregistros y asignación de tareas

Dimensión: Relaciones.

Tiempo : 70 minutos

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida	Generar un ambiente agradable de trabajo.	Se da la bienvenida a los participantes. <ul style="list-style-type: none">• De manera voluntaria se pedirá comentarios sobre si han tenido la oportunidad de poner en práctica lo aprendido en la sesión anterior.	10'	Psicóloga
Explicación teórica	Conceptualizar la autoestima y su importancia en la salud emocional.	<ul style="list-style-type: none">• Grado en que los individuos tienen sentimientos positivos o negativos acerca de sí mismos y de su propio valor.• Es el concepto de nuestra valía, que fueron formándose en base a nuestros pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que hasta ahora hemos vivido.• La gente cuya autoestima es saludable se ve de una manera positiva pero realista.• La autoestima está relacionada con muchas formas de conducta. Las personas con una autoestima elevada suelen reportar menos emociones agresivas, negativas y menos depresión que las personas con una autoestima baja.	20'	Psicóloga Computadora Proyector

Desarrollo de autorregistros	Reflexionar e identificar fortalezas y debilidades.	Se les entregara un formato de autorregistro: "Autoestima saludable" (anexo 12) . Todos juntos leerán las instrucciones y se aclararán las dudas. Y pasaran a realizarla. Finalmente se les entregará otra ficha de autorregistro: "Manteniendo tu autoestima" (Anexo13) que lo realizaran luego que logren mejorar su autoestima ,el cual les servirá como guía para mantener y determinar su progreso.	30'	Psicóloga Hoja impresa (Autoestima saludable) y (Manteniendo tu autoestima)
------------------------------	---	--	-----	---

Reflexión	Retroalimentar sobre el tema	Elaboraran juntos, participantes y psicóloga, las conclusiones de la presente sesión.	10'	Psicóloga
-----------	------------------------------	---	-----	-----------

Sesión 10 : “Comunicándome asertivamente”

Objetivo : Desarrollar habilidades de comunicación.

Técnicas : Psicoeducación, y Entrenamiento en autoinstrucciones.

Dimensión: Relaciones.

Tiempo : 70 minutos

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida	Generar un ambiente agradable de trabajo.	Se da la bienvenida a los participantes. Se invita a los participantes a compartir ideas aprendidas de la sesión anterior para rescatar las principales.	10'	Responsable
Explicación teórica	Definición de comunicación asertividad.	<ul style="list-style-type: none">• Las buenas habilidades de comunicación implican no solo lo que la gente dice, sino también sus actitudes cuando habla y como luce y suena. Las personas con habilidades de comunicación es mas probable que mantenga relaciones satisfactorias, de manera que es menos probable que se sienta incomprendida.• La asertividad es la habilidad de ser claros, directos y francos; sin herir los sentimientos de los demás..• Como toda habilidad ,ésta puede ser aprendida.• A continuación se presentara un video para reforzar la explicación “Comunicación Efectiva” 5min. https://www.youtube.com/watch?v=YBWIMFjzy5o	20'	Responsable Computadora Proyector
Desarrollo de autorregistros	Brindar pautas sobre manejo de los diferentes aspectos para una	<ul style="list-style-type: none">• .Se entregará la lectura con su respectivo ejercicio: “Buenas Habilidades de Comunicación”(Anexo13). Leerán algunos voluntarios la lectura se disiparan dudas y se pasara a desarrollar las instrucciones.	30'	Responsable Hoja impresa (Buenas habilidades de

	comunicación efectiva.			comunicación) Lapiceros
Reflexión	Retroalimentar sobre el tema	Elaborarán juntos, participantes y psicóloga conclusiones a través de las siguientes preguntas: ¿Qué es asertividad? Y ¿Para qué es importante desarrollar estas habilidades?.	10'	Responsable

Sesión 11: “El Regalo del momento”

Objetivo : Mantener el foco mental en las cualidades positivas del presente.

Técnicas : Psicoeducación, El aquí y ahora y Entrenamiento en Autoinstrucciones.

Dimensión: Relaciones

Tiempo : 70 minutos

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida	Generar un ambiente agradable de trabajo.	Se da la bienvenida a los participantes. Se invita a algunos voluntarios dar sus impresiones a cerca de la sesión anterior.	10'	Psicóloga
Explicación teórica	Explicar que significa enfocarse en el presente (Aquí y Ahora) y su repercusión en el estado de animo.	<ul style="list-style-type: none">• Enfocarse en el presente es tomar atención plena de lo que estamos viviendo en este mismo instante, es centrar la atención en los sentidos. De esta manera estaremos frenando los pensamientos recurrentes que nos llevan al pasado o al futuro, impidiendo disfrutar lo único real que tenemos nuestro presente, porque aquí es donde reside la clave para el bienestar emocional.• Generalmente el ser humano pasa por la vida con el piloto automático encendido, haciendo múltiples tareas sin ser plenamente de sus necesidades; provocando en cierto momento, conflictos interiores, desequilibrios emocionales, depresión y otros desajustes tanto físicos como mentales.	15'	Psicóloga Proyector Computadora
Autorregistros	Ayudar a redirigir los pensamientos al presente.	Se repartirá una ficha “El regalo del momento” (Anexo 15).Luego se dividirá la lectura entre los participantes. A continuación desarrollaran las preguntas. Luego, algunos	35'	Psicóloga Hoja impresa (El regalo del

		voluntarios podrán leer sus respuestas y expresar si les fue fácil y cómo se sintieron. Finalmente se visualizará un video” Meditación guiada: 5 minutos mindfulness / Salir del piloto automático. https://www.youtube.com/watch?v=nY5tZOxxe9c		momento)
Reflexión	Retroalimentar sobre el tema	Elaborarán juntos, participantes y psicóloga, las conclusiones de la presente sesión.	10'	

Sesión 12: “Relaciones positivas”

Objetivo: Repasar los conocimientos adquiridos y el cierre de la intervención.

Tiempo : 50 minutos

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida	Generar un ambiente agradable de trabajo.	Saludo de bienvenida a los participantes. Se pide a algunos de los participantes que compartan su experiencia al desarrollar la ficha de la semana anterior.	10'	Responsable
Explicación teórica	Repasar las actividades realizadas	<ul style="list-style-type: none">• Importancia de las normas y reglas en nuestras vidas.• Valorar los sentimientos y necesidades de las personas.• Apreciar y disfrutar el presente.• Recordar la responsabilidad de dirigir un hogar.• Cultivar pensamientos positivos a través del manejo de pensamientos y conciencia plena.• Importancia del manejo apropiado de los problemas.• Beneficios de una comunicación asertiva.	20'	Responsable Computadora Proyector
Mirada Retrospectiva	Recoger las opiniones percibidas por parte de los participantes.	Preguntas para los participantes: <ul style="list-style-type: none">• ¿Qué aprendieron?• ¿Qué les gustó o no del programa?• ¿Cómo se sintieron durante el programa?• ¿Qué temas les gustaría aprender?	15'	Responsable Computadora Proyector
Circulo de sentimiento	Cierre del programa	Se pedirá a todos formar un circulo y cogerse de las manos, luego solicitar que cada participante verbalice un sentimiento que traduzca lo vivenciado en la intervención. Seguidamente reflexionar la importancia de reconocerse y expresar los sentimientos vivenciados durante el	15'	Humanos

		trabajo en grupo y compartirlos con todos. Finalmente se pide que se den un abrazo. Para luego agradecerles por su colaboración.		
--	--	--	--	--

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alarcón, R. (2008). *Métodos y diseños de investigación del comportamiento*. Lima, Perú: Universidad Ricardo Palma.
- Alarcón y Urbina (2015). Relación entre el clima social familiar y expresión de la cólera hostilidad en los alumnos del quinto de secundaria de centros educativos públicos del sector Jerusalén – distrito de la Esperanza – 2000. *Revista de Psicología*, 4 (1), 12-38.
- Arias, F. (2012). El Proyecto de Investigación Introducción a la metodología científica. Recuperado de <https://ebevidencia.com/wp-content/uploads/2014/12/EL-PROYECTO-DE-INVESTIGACI%C3%93N-6ta-Ed.-FIDIAS-G.-ARIAS.pdf>
- Arranz,E.(2004). *Familia y Desarrollo Psicológico*. Madrid,España:Pearson Educación.
- Ayerbe, A., Espina, A., Pumar, B., Santos, A. y García, E. (1996). *Clima familiar y pautas de crianza en toxicómanas. En Espina, A. y Pumar, B. (eds.) Terapia familiar sistémica. Teoría, clínica e investigación. Madrid: Fundamentos*.
- Bowlby, J. (1998) :”El apego”. Tomo 1 de la trilogía “El apego y la pérdida”. Barcelona, Paidós.
- Bronfenbrenner, U. (1976). The ecology of human development: history and perspectives. *Psychologia*, 19(5), 537-549.

- Cantón,J., y Cortés,M. (2000). *El apego del niño a sus cuidadores: evaluación, antecedentes y consecuencias para el desarrollo*
Recuperado de
<https://books.google.com.pe/books?isbn=8420657638>
- Carrasco, C., y Victoria, M. (2010). Clima social, prosocialidad y violencia como predictores de inadaptación escolar en primaria. *European Journal of Education and Psychology*, 3 (2), 229-242.
- Cerezo, F.,Sánchez, C., Ruiz, C., y Areñse, J. (2015). Roles en bullying de adolescentes y preadolescentes, y su relación con el clima social y los estilos educativos parentales. *Revista de Psicodidáctica*, 20 (1), 139-155.
- Contreras, Y.(2016). *Clima social familiar en estudiantes del quinto grado del Colegio Adventista Túpac Amaru y estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Politécnico Regional Los Andes, Juliaca – 2015* (tesis de pregrado).Universidad Peruana Unión,Juliaca,Puno.
- Díaz, J. (2017). *Relación entre las dimensiones del clima social familiar y la satisfacción con la vida en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana* (tesis de pregrado).Universidad Peruana Cayetano Heredia, Lima, Lima.
- Gamarra, K. (2012). *Clima Social Familiar y Autoestima en jóvenes con Necesidades Educativas Especiales Visuales* (tesis de pregrado). Universidad César Vallejo, Trujillo, La Libertad.
- Gómez y Villa (2014). Hacia un concepto interdisciplinario de la familia en la globalización. *Justicia Juris*,10 (1), 11-20.

Hakim, C. (2005). *Modelos de familia en las sociedades modernas: ideales y realidades*. Recuperado de <https://books.google.com.pe/books?isbn=8474763789>

Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2015). *Encuesta Demográfica y de Salud Familiar*. Recuperado de https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1356/

Isaza y Henao (2011). Relaciones entre el clima social familiar y el desempeño en habilidades sociales en niños y niñas entre dos y tres años de edad. *Acta Colombiana de Psicología*, 14 (1), 19-30.

Jiménez, T., Ferro, M., Gómez, R. y Parra, P. (1999). Evaluación del clima familiar en una muestra de adolescentes. *Revista de Psicología General y Aplicada*, (52)4, 453-462.

Levy, C. (1985). *Psicología y medio ambiente*. Madrid, Ediciones Morata.

Matalinares, C. (2010). Clima familiar y agresividad en estudiantes de secundaria de Lima metropolitana. *Revista de investigación en Psicología*, 13 (1) 1-20.

Mejía, E. (2005). *Metodología de la investigación Científica*. Lima: Primera Edición.

Méndez, C. (2011). *Diseño y Desarrollo del proceso de investigación con énfasis en ciencias empresariales*. Recuperado de <https://es.scribd.com/document/324262554/METODOLOGIA-DE-LA-INVESTIGACION-CARLOS-MENDEZ-1-pdf>

Mestre, V., Samper, P., y Pérez, E. (2001). Clima familiar y desarrollo del autoconcepto. Un estudio longitudinal en población

adolescente . *Revista Latinoamericana de Psicología*, 33 (3), 243-259.

Ministerio de Salud del Perú. (2017). *Programa presupuestal 0131 control y prevención en salud mental*. Recuperado de <http://www.redsaludcce.gob.pe/Modernidad/archivos/dais/ppnt/CONTENIDOMINIMOPpSALUDMENTAL.pdf>

Moos, R. B. (1995). *Escala de Clima Social: Familia, Trabajo, Instituciones Penitenciarias, Centro Escolar*. Madrid: Manual TEA. Madrid: TEA ediciones.

Moos, R. T. (1993). *Escala de Clima Social en la Familia*. Lima.

Núñez Del Arco, C. (2005). Habilidades sociales, clima social familiar y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Liberabit*, 11 (11), 63-74.

Ortiz y Yarnoz (1993). *Teoría del apego y relaciones afectivas*. País Vasco, España: Universidad del País Vasco.

Palella, S., & Martins, F. (2010). *Metodología de la Investigación Cuantitativa* (Tercera Edición ed.). Caracas: Fedeupel.

Pizarro, R. (2016). *Relación entre el clima social familiar y habilidades sociales en adolescentes trabajadores que asisten a dos escuelas públicas de lima metropolitana* (tesis de pregrado). Universidad peruana Cayetano Heredia, Lima, Perú.

Puello, M., Silva, M., y Silva, A. (2014). Límites, reglas, comunicación en familia monoparental con hijos adolescentes. *Revistas Diversitas*, 10 (2), 225-246.

Rivero, G. (31 de octubre de 2017). Según UNICEF, en el 70% de los hogares argentinos los niños sufren disciplina violenta (física o verbal). *Ambito.com*. Recuperado de

<http://www.ambito.com/902133-segun-unicef-en-el-70-de-los-hogares-argentinos-los-ninos-sufren-disciplina-violenta-fisica-o-verbal>.

Rodrigo y Palacios(2014).*Familia y desarrollo humano*. Recuperado de <https://books.google.com.pe/books?id=2UCUBQAAQBAJ&dq=RODRIGO+Y+PALACIO+funciones+de+la+familia&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwihgtSrwfPeAhXQtVMKHbcODLAQ6wEIKTAA>

Sroufe y Waters (1977). Apego, emoción y regulación emocional. Implicaciones para la salud. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 38 (3), 493-507.

Tamayo, M.(2003). *El proceso de la investigación científica*. Recuperado de <https://clea.edu.mx/biblioteca/Tamayo%20Mario%20%20El%20Proceso%20De%20La%20Investigacion%20Cientifica.pdf>

Valladares, A. (2008). La familia. Una mirada desde la Psicología. *MediSur*, 6 (1), 4-13.

Vargas, J. (2009). Percepción de clima social familiar y actitudes ante situaciones de agravio en la adolescencia tardía. *Interdisciplinaria*, 26 (2), 289-316.

Verdugo, L., Arguelles, J., Guzmán, J., Márquez, C., Montes, R., y Uribe, I. (2014). Influencia del clima familiar en el proceso de adaptación social del adolescente. *Psicología desde el Caribe*, 31(2), 207-222.

Villalobos, M. (2015). La Familia: Formadora Primigenia. *Perspectiva Educacional, Formación de Profesores*, 54 (2), 3-19.

ANEXOS

Anexo 1. Matriz de consistencia

Problema General	Problemas Específicos	Objetivo general	Objetivos específicos	Variable	Metodología
¿Cuál es el nivel de clima social familiar en los estudiantes del Centro Pre de una institución pública de Artes Plásticas del cercado de Lima?	<p>¿Cuál es el nivel de relación en los estudiantes del Centro Pre de una institución pública de Artes Plásticas del Cercado de Lima?</p> <p>¿Cuál es el nivel de desarrollo en los estudiantes del Centro Pre de una institución pública de artes plásticas</p>	Determinar el nivel de clima social familiar en los estudiantes del Centro Pre de una institución pública de Artes Plásticas del Cercado de Lima.	<p>Determinar el nivel de relación en los estudiantes del Centro Pre de una institución pública de Artes Plásticas del cercado de Lima.</p> <p>Determinar el nivel de desarrollo en los estudiantes del Centro Pre de una institución pública de Artes Plásticas</p>	<p>Clima Social Familiar</p> <p>Factores de la variable:</p> <p>Relación</p> <p>Desarrollo</p> <p>Estabilidad</p>	<p>Tipo y diseño</p> <p>- Tipo: Descriptivo</p> <p>- Diseño: No experimental</p> <p>-Enfoque: Cuantitativo</p> <p>Muestra</p> <p>La muestra de estudio estará conformada por 64 estudiantes del</p>


	<p>del Cercado de Lima?</p> <p>¿Cuál es el nivel de estabilidad en los estudiantes del Centro Pre de una institución pública de artes plásticas del Cercado de Lima?</p>		<p>del Cercado de Lima.</p> <p>Determinar el nivel de estabilidad en los estudiantes del Centro Pre de una institución pública de artes plásticas del Cercado de Lima.</p>		<p>Centro Pre de una Institución Pública en Artes Plásticas del Cercado de Lima.</p> <p>Se utilizará el tipo censal, ya que selecciona al 100% de la población.</p>
--	--	--	--	--	---

Anexo 2. Carta emitida por la universidad



Universidad Inca Garcilaso de la Vega

Nuevos Tiempos. Nuevas Ideas
Facultad de Psicología y Trabajo Social



Lima, 26 de junio del 2018

Carta N° 1371-2018-DFPTS

Señora
Ana Iris Moreno Salvatierra
DIRECTORA DE LA ESCUELA NACIONAL
SUPERIOR AUTÓNOMA DE BELLAS ARTES DEL PERU
Presente.-

Luego de recibir mis saludos y muestras de respeto, presento a la señorita **Katty Judith RUIZ REÁTEGUI**, estudiante de la Carrera Profesional de Psicología de nuestra Facultad, identificada con código 08163361-0, quien desea realizar una muestra representativa de investigación en la Institución que usted dirige; para poder así optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología, bajo la Modalidad de Suficiencia Profesional.

Agradezco la atención a la presente carta y renuevo mis cordiales saludos.

Atentamente,




Sr. RAMIRO GÓMEZ SALAS
Decano (e)
Facultad de Psicología y Trabajo Social

RGS/hzv.
Id. 900000

Av. Petit Thouars 248, Lima
Teléfonos: 433 1615 / 433 2795 Anexo: 3304
E-mail: psic-soc@uigv.edu.pe

Anexo 3. Instrumento de recolección de datos

ESCALA DE CLIMA SOCIAL EN LA FAMILIA (FES) DE R.H. MOOS

INSTRUCCIONES

Te presentamos una serie de frases, los mismos que usted tiene que leer y decir si le parece verdaderos o falsos en la relación con su familia.

Si usted cree que, con respecto a su familia, la frase es verdadera o casi siempre verdadera, marque con una (X) en el espacio correspondiente a la V (verdadero) si cree que es falsa o casi siempre es falsa, marque con una (X) en el espacio correspondiente a la F (falso).

Si considera que la frase es cierta para unos miembros de la familia y para otros falsos marque la respuesta que corresponda a la mayoría.

Siga el orden de numeración que tienen las frases aquí, para evitar equivocaciones.

N°	Frases	F	V
Ítems o indicadores de Cohesión			
1	En mi familia nos ayudamos y apoyamos realmente unos con otros.	F	V
2	Los miembros de mi familia guardan a menudo, sus sentimientos para sí mismos.	F	V
3	En nuestra familia peleamos mucho.	F	V
4	En general algún miembro de la familia decide por su cuenta.	F	V
5	Creemos que es importante ser los mejores en cualquier cosa que hagamos.	F	V
6	A menudo hablamos de temas políticos o sociales en la familia.	F	V
7	Pasamos en casa la mayor parte del tiempo libre.	F	V
8	Los miembros de mi familia asistimos con bastante frecuencia a las diversas actividades de la iglesia.	F	V
9	Las actividades de nuestra familia se planifican con cuidado.	F	V
Ítems o indicadores de Expresividad			

10	En mi familia tenemos reuniones obligatorias muy pocas veces.	F	V
11	Muchas veces da la impresión de que en casa solo estamos pasando el tiempo.	F	V
12	En casa hablamos abiertamente de lo que nos parece y queremos.	F	V
13	En mi familia casi nunca mostramos abiertamente nuestros enojos.	F	V
14	En mi familia nos esforzamos mucho por mantener la independencia de cada uno.	F	V
15	Para mi familia es muy importante triunfar en la vida.	F	V
16	Casi nunca asistimos a reuniones culturales (exposiciones, conferencias, etc.)	F	V
17	Frecuentemente vienen amistades a visitarnos a casa.	F	V
18	En mi casa no rezamos en familia.	F	V
Ítems o indicadores de Conflicto			
19	En mi casa somos muy ordenados y limpios.	F	V
20	En nuestra familia hay muy pocas normas que cumplir.	F	V
21	Todos nos esforzamos mucho en lo que hacemos en casa.	F	V
22	En mi familia es difícil “desahogarse” sin molestar a todos.	F	V
23	En la casa a veces nos molestamos tanto que a veces golpeamos o rompemos algo.	F	V
24	En mi familia cada uno decide por sus propias cosas.	F	V
25	Para nosotros es muy importante el dinero que gane cada uno.	F	V
26	En mi familia es muy importante aprender algo nuevo o diferente.	F	V
Ítems o indicadores de Autonomía			
27	Alguno de mi familia practica habitualmente algún deporte.	F	V
28	A menudo hablamos del sentido religioso de la Navidad, Semana Santa, Santa Rosa de Lima, etc.	F	V
29	En mi casa, muchas veces resulta difícil encontrar las cosas cuando las necesitamos.	F	V
30	En mi casa una sola persona toma la mayoría de las decisiones.	F	V
31	En mi familia estamos fuertemente unidos.	F	V
32	En mi casa comentamos nuestros problemas personales.	F	V
33	Los miembros de nuestra familia, casi nunca expresamos nuestra	F	V

	cólera.		
34	Cada uno entra y sale de la casa cuando quiere.	F	V
35	Nosotros aceptamos que haya competencia y “gane el mejor”.	F	V
36	Nos interesa poco las actividades culturales.	F	V
Ítems o indicadores de Actuación			
37	Vamos con frecuencia al cine, excursiones y paseos.	F	V
38	No creemos en el cielo o el infierno.	F	V
39	En mi familia la puntualidad es muy importante.	F	V
40	En la casa las cosas se hacen de una forma establecida.	F	V
41	Cuando hay que hacer algo en casa, es raro que se ofrezca un voluntario.	F	V
42	En casa, si alguno se le ocurre de momento hacer algo, lo hace sin pensarlo más.	F	V
43	Las personas de mi familia nos criticamos frecuentemente unas a otras.	F	V
44	En mi familia, las personas tienen poca vida privada o independiente.	F	V
45	Nos esforzamos en hacer las cosas cada vez un poco mejor.	F	V
Ítems o indicadores de Intelectual Cultural			
46	En mi casa casi nunca tenemos conversaciones intelectuales.	F	V
47	En mi casa casi todos tenemos una o dos aficiones.	F	V
48	Las personas de mi familia tenemos ideas muy precisas sobre lo que está bien o mal.	F	V
49	En mi familia cambiamos de opinión frecuentemente.	F	V
50	En mi casa se da mucha importancia a cumplir las normas.	F	V
51	Las personas de mi familia nos apoyamos unas a otras.	F	V
52	En mi familia, cuando uno se queja, hay otro que se siente ofendido.	F	V
53	En mi familia a veces nos peleamos y nos vamos a las manos.	F	V
54	Generalmente, en mi familia cada persona confía en si misma cuando surge un problema.	F	V
Ítems o indicadores de Social –Recreativa			
55	En la casa nos preocupamos poco por los asensos en el trabajo o las notas en el colegio.	F	V

56	Alguno de nosotros toca algún instrumento musical.	F	V
57	Ninguno de la familia participa en actividades recreativas, fuera del trabajo o del colegio.	F	V
58	Creemos que hay algunas cosas en las que hay que tener fe.	F	V
59	En la casa nos aseguramos de que nuestros dormitorios queden limpios y ordenados.	F	V
60	En las decisiones familiares todas las opiniones tienen el mismo valor.	F	V
61	En mi familia hay poco espíritu de grupo.	F	V
62	En mi familia los temas de pago y dinero se tratan abiertamente.	F	V
63	Si en mi familia hay desacuerdos, todos nos esforzamos para suavizar las cosas y mantener la paz.	F	V
Ítems o indicadores de Moral –Religiosa			
64	Las personas de mi familia reaccionan firmemente unos a otros a defender sus propios derechos.	F	V
65	En nuestra familia apenas nos esforzamos por tener éxitos.	F	V
66	Las personas de mi familia vamos con frecuencia a la biblioteca o leemos obras literarias.	F	V
67	Los miembros de mi familia asistimos a veces a cursos o clases particulares por afición o por interés.	F	V
68	En mi familia cada persona tiene ideas distintas sobre lo que es bueno o malo.	F	V
69	En mi familia están claramente definidas las tareas de cada persona.	F	V
70	En mi familia cada uno tiene libertad para lo que quiera.	F	V
71	Realmente nos llevamos bien unos con otros.	F	V
72	Generalmente tenemos cuidado con lo que nos decimos.	F	V
Ítems o indicadores de Organización			
73	Los miembros de la familia estamos enfrentados unos con otros.	F	V
74	En mi casa es difícil ser independiente sin herir los sentimientos de los demás.	F	V
75	“Primero es el trabajo, luego es la diversión” es una norma en mi familia.	F	V
76	En mi casa ver la televisión es más importante que leer.	F	V

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

Compruebe si ha contestado a todas las frases.

Anexo 4

SI MANEJARA A MI FAMILIA

Todos quisiéramos tener la última palabra, ser el jefe en nuestros hogares. Puede ser divertido recostarse e imaginar cómo serían las cosas si esto fuera de la manera que deseamos. Hay la posibilidad de que funciones así: el jefe.

Responde a las siguientes preguntas:

1. Si pudiera manejar a mi familia, la primera cosa que cambiaría sería: _____

¿Por qué cambiarías esto?: _____

2. ¿Cuáles son las cosas que mantendrías lo mismo? _____

3. Enumera varias de las reglas que establecerías para la familia. _____

4. ¿Habría consecuencias por quebrar las reglas? ¿Cuáles serían estas consecuencias? _____

5. Señala dos cosas que te gustaría y no te gustaría respecto a estar a cargo.
Lo que me gustaría de estar a cargo: 1. _____
2. _____
Lo que no me gustaría de estar a cargo: 1. _____
2. _____
6. ¿Hay alguna cosa que no permitirías? ¿Por qué? _____

7. ¿Cuáles son las cosas que harías para mantener la paz dentro de la familia y alentar que cada miembro trate respetuosamente al otro? _____

8. Si tus hermanos o hermanas dijeran, "Te odio", "Eres tan odioso", "Eres un estúpido", "Otros chicos lo hacen", "No haré esto porque yo no soy tu esclavo", ¿Cómo manejarías estas situaciones? _____

9. Estar a cargo sería (marca uno):

_____ Algo fácil, no es un problema
_____ Un poco problemático
_____ Muy problemático

_____ Una pesadilla
_____ Algo bueno y algo malo
_____ Impresionante

10. ¿Habría una manera en que te retirarías de este trabajo si llegaras a cansarte o no te gustara cómo van las cosas? ¿Cómo sucedería y a quién te gustaría ver que asuma el cargo? _____

11. ¿Cómo crees que tus padres están actualmente haciéndose cargo, tomando decisiones y manteniendo la paz en tu familia? _____

Anexo 5

CONSTRUYENDO LA EMPATÍA

La mayoría hemos escuchado la *Regla de Oro* que dice, “Trata a otros como te gustaría que te traten a ti”. Seguir la Regla de Oro ayuda a construir fuertes relaciones familiares y amistades cercanas. Una persona demuestra amabilidad, respeto e interés por otros cuando regularmente siguen la Regla de Oro.

La *Regla de Plata* no es tan bien conocida como la Regla de Oro. La Regla de Plata afirma, “Si no quieres que algo se haga contra ti, entonces no lo hagas a otros”. Todos hemos sido lastimados por las palabras y acciones hirientes de otra gente. Al mismo tiempo, nosotros mismos, probablemente hemos dicho o hecho cosas a otros que les ha causado dolor. En esta asignación, tendrás la posibilidad de seguir tanto la *Regla de Oro* como la *Regla de Plata*.

Esta asignación tiene tres partes y una principal meta. En primer lugar, se te pedirá que escribas acerca de momentos donde fuiste herido por las palabras o acciones de otra gente. En segundo lugar, se te pide que identifiques momentos donde otra gente fue negativamente afectada por tus palabras, acciones o conductas. Al darte cuenta de cómo has sido herido por otros y cómo algunas veces hieres a otros mediante tus palabras y acciones, te sentirás animado para seguir la Regla de Plata y no buscar herir a otros. La principal meta de esta asignación es incrementar tu empatía por otra gente. Mostramos empatía por los pensamientos, sentimientos y necesidades cuando procuramos “ponernos en sus zapatos” y realmente intentar comprender sus pensamientos y sentimientos. La empatía es uno de los bloques básicos de construcción para establecer relaciones cercanas. Al mostrar empatía, también mostramos amabilidad e interés por otros (lo que es seguir la Regla de Oro).

PARTE UNO

Antes que se te pida considerar cómo tus palabras o acciones pueden herir a otra gente, primero se te pedirá que pienses acerca de los momentos donde has sido herido por otros. Tómate un momento para pensar respecto a cuándo has sido herido por las palabras, acciones o malas conductas de otra gente, ya sea física o emocionalmente. Después de pensar acerca de estas experiencias, por favor escribe enseguida acerca de algunas de ellas.

1. ¿Cuándo fue un momento donde tus padres, hermanos o hermanas dijeron o hicieron algo que no te gustó a ti? _____

2. ¿Cómo te hicieron sentir las palabras o acciones? _____

3. ¿Cómo mostraste tus sentimientos? _____

4. Si expresaste tus sentimientos a los miembros de tu familia, ¿cómo respondieron a tus sentimientos? _____

5. ¿Cómo afectaron tu vida sus palabras o acciones? _____

6. ¿Cuándo fue un momento donde tus profesores o compañeros dijeron o hicieron algo que no te gustó a ti? _____

7. ¿Cómo te hicieron sentir las palabras o acciones? _____

8. ¿Cómo mostraste tus sentimientos? _____

9. Si expresaste tus sentimientos a los profesores o compañeros, ¿cómo respondieron a tus sentimientos? _____

10. ¿Cómo afectaron tu vida sus palabras o acciones? _____

PARTE DOS

Ahora que has pensado acerca de los momentos donde fuiste herido por las palabras, acciones o malas conductas de otra gente, has lo reverso y piensa acerca de momentos donde tus palabras, acciones o mala conducta hirieron a otra gente de alguna manera, ya sea física o emocionalmente. Escribe debajo acerca de algunos de estos incidentes.

1. ¿Cuándo fue un momento en que tus padres, hermanos o hermanas fueron heridos por tus palabras, acciones o mala conducta? _____

2. ¿Cómo se sintieron tus padres, hermanos o hermanas acerca de tus palabras o acciones? _____

3. ¿Cómo mostraron sus sentimientos? _____

4. ¿Cómo afectó su vida tus palabras, acciones o mala conducta? _____

5. ¿Cuándo fue un momento en que tus profesores o compañeros fueron heridos por tus palabras, acciones o mala conducta? _____

6. ¿Cómo se sintieron tus profesores o compañeros acerca de tus palabras, acciones o mala conducta? _____

7. ¿Cómo mostraron sus sentimientos? _____

8. ¿Cómo afectó su vida tus palabras, acciones o mala conducta? _____

PARTE TRES

Ahora se te pedirá que pienses respecto a una conducta específica que regularmente muestras que hiere a otra gente ya sea física o emocionalmente. Si tienes dificultad para pensar en una conducta específica, entonces por favor pide a tus padres, profesores o terapeuta que te ayuden.

1. Después de haberlo pensado un poco, ¿cuál es una conducta específica que regularmente haces que irrita, enoja o afecta negativamente a otra gente de alguna manera? _____

2. ¿Cómo puedes “reparar” tus palabras o acciones hirientes? En otras palabras, ¿qué puedes decir o hacer para mostrar a la otra persona que eres consciente de cómo tus palabras o acciones la ha herido? _____

3. ¿Qué cambios puedes hacer que mostrarán a la otra persona que te importan sus pensamientos y sentimientos? _____

4. ¿Cómo puedes mostrar empatía por los pensamientos y sentimientos de la otra persona?
Se específico. _____

5. Finalmente, se te pedirá que muestres empatía y amabilidad por otros. Comparte un incidente donde mostraste empatía y amabilidad y cómo reaccionó la persona frente a tus palabras o acciones. _____

¡Recuerda, mostrar empatía de manera regular ayuda a hacer y mantener amigos!

DISTORSIONES COGNITIVAS

(Versión de Burns, 1980)

1. **Pensamiento Dicotómico:** Ver las cosas como blancas o negras, falsas o verdaderas, no dándose cuenta de que estos conceptos son sólo los dos extremos de un continuo.
2. **Sobregeneralización:** Ver un simple suceso negativo como un modelo de derrota o de frustración que nunca acabará.
3. **Abstracción Selectiva:** Poner toda la atención en un detalle, sacándolo de su contexto, ignorando otros hechos más importantes de la situación y definiendo toda la experiencia exclusivamente a partir de este detalle.
4. **Descalificación de las Experiencias Positivas:** No tener en cuenta las experiencias positivas por alguna razón y mantener una creencia negativa que realmente no está basada en su experiencia diaria. No permitirse disfrutar sintiéndose bien, porque piensa que si se siente bien, después se sentirá mal. Por lo que incluso se siente mal por sentirse bien.
5. **Inferencia Arbitraria:** Ver las experiencias como negativas, exista o no evidencia a favor. Existen dos muy frecuentes: a) *Adivinación del Pensamiento:* decidir que los demás están pensando mal de uno sin tener ninguna evidencia de ello. b) *El Error de Adivinar el Futuro:* Esperar que las cosas salgan mal, que los sucesos sean negativos, sin permitirse la posibilidad de que puedan ser neutrales o positivos. Por ejemplo, anticipar que lo va a pasar muy mal en una fiesta y estar tan seguro de ello como para decidir no ir.
6. **Magnificación y/o Minimización:** Magnificar sus errores y los éxitos de los demás. Minimizar sus éxitos y los errores de los otros.
7. **Razonamiento Emocional:** Asumir que sus sentimientos negativos son el resultado de que las cosas son negativas. Si se siente mal, esto significa que su situación real es mala.
8. **"Debería":** Intentar mejorarse a sí mismo con "debería...", "tendría que...", "debo hacerlo mejor", "debo tener una buena razón para decir no", etc. La consecuencia emocional de estos pensamientos es la culpa, la ira y el resentimiento. Utilizar los "debería" en vez de "me gustaría".
9. **Etiquetación:** Es una sobregeneralización mayor. Cuando se equivoca se dice "Soy una persona muy estúpida". Cuando no consigue algo que quiere se dice "Soy un perdedor". Se refiere a los sucesos con un lenguaje cargado emocionalmente. Al usar etiquetas se incluyen, o están implícitas, muchas características que no son aplicables a esa persona.
10. **Personalización:** Verse a sí mismo como la causa de algunos sucesos externos desafortunados o desagradables, de los que el sujeto no es responsable.

Anexo 7

CÓMO TUS PENSAMIENTOS AFECTAN TU ESTADO DE ÁNIMO

A. HABLÁNDOLE A TUS PENSAMIENTOS - El método A-B-C-D



Cuando te sientas deprimido/a, pregúntate qué es lo que estás pensando. Entonces trata de hablarle al pensamiento que te está molestando o hiriendo. Busca formas alternas de pensar respecto a aquello que te molesta o te incomoda. Para ello puedes utilizar el método A-B-C-D.

- A es el evento Activante, es decir, lo que sucedió.
- B es en inglés el "Belief" (la creencia) o el pensamiento que estás teniendo; es decir, lo que te dices a ti mismo/a acerca de lo que está pasando.
- C es la Consecuencia de tu pensamiento; es decir, el sentimiento que tienes como resultado de tu pensamiento.
- D es la forma en que Discutes, Debates o le hablas a tu pensamiento.

En estos ejemplos, puedes usar el método A-B-C-D de la siguiente forma:

- A Mi papá no me vino a buscar este fin de semana. (Este es un hecho)
- B Algunos de los pensamientos que podrías tener acerca de este hecho son: "Yo no le importo a mi papá", o "Mi papá no me quiere", o "mi papá no quiere estar conmigo." (Esta es la creencia).
- C La consecuencia de pensar estos pensamientos es sentirte con coraje, tristeza y desilusión. (Esta es la consecuencia).
- D Yo puedo hablarle a estos pensamientos de la siguiente forma: "Mi papá canceló por problemas que tiene con mi mamá", "Mi papá siempre me ha demostrado que me ama aunque no pueda pasar mucho tiempo conmigo." (Esta es la discusión).

Ejemplo:

- A Mi mejor amigo/a no me devuelve la llamada.
- B Algunos de los pensamientos que podrías tener acerca de este hecho son: "No quiere hablar conmigo", o "no quiere ser mi amigo/a" "no se puede confiar en nadie".
- C La consecuencia de pensar estos pensamientos es sentirte con mucho coraje, tristeza y desesperanza. Una consecuencia también puede ser que

cuando logres comunicación con él/ella, lo/la trates mal (le hables de forma sarcástica o le dejes de hablar).

- D Yo puedo hablarle a estos pensamientos de la siguiente forma: "Puede ser que esté ocupado/a", "Quizás no recibió el mensaje" "Voy a esperar a hablar con él/ella para saber qué pasó."

Ejemplo:

- A Tengo una nota de F en dos clases y estamos a mitad de año escolar.
B Yo soy un bruto. Nada me sale bien. Voy a tener que repetir el grado. Nunca voy a poder estudiar o trabajar en lo que quiero.
C Me sentí triste, frustrado y con coraje.
D Todavía tengo la oportunidad de buscar alternativas para subir las notas, como hacer trabajos especiales o conseguir a alguien que me dé tutoría. Quizás tenga que repetir el grado o tomar clases de verano, pero eso no significa que no pueda trabajar o estudiar lo que quiero. Yo soy inteligente y hay algunas clases que se me hacen más difíciles que otras.

Ejemplo:

- A Mi novio me dejó.
B Soy fea. Hice algo mal. Debí de haber hecho todo lo que él quería. No le gustaré a ningún otro muchacho.
C Me sentí fatal y lloré mucho. Me encerré en mi cuarto.
D Es mejor que yo esté con una persona que me quiera y me aprecie. La relación no funcionó con él, pero no necesariamente fue algo que yo hice o dejé de hacer. Yo puedo ser atractiva para otros muchachos.

B. EJERCICIOS DE PRÁCTICA CON EL MÉTODO A-B-C-D

Cuando te sientas deprimido/a, pregúntate lo que estás pensando. Entonces trata de hablarle al pensamiento que te está molestando.

C. ALGUNOS PENSAMIENTOS QUE PUEDEN CONTRIBUIR A QUE TE SIENTAS DEPRIMIDO/A SON:

1. "Todas las personas me deben querer."
2. "Debo hacer las cosas bien siempre."
3. "Soy malo/a."
4. "Me sentiré muy mal si las cosas no suceden en la forma en que yo quiere que sucedan."
5. "Debo preocuparme por las cosas malas que pueden pasar."
6. "Nadie me quiere."

7. *"Nunca podré ser feliz."*
8. *"De tal palo tal astilla."*
9. *"Debo sentirme triste cuando a la gente que quiero le va mal."*
10. *"Necesito la aprobación de todas las personas para sentirme bien."*
11. *"Tengo que ser popular y aceptada/o por mis amistades para sentir que valgo algo."*
12. *"Mi familia sufre por mi culpa."*
13. *"Es mi responsabilidad resolver los problemas de las personas que quiero."*

Proyecto Personal

Continúa trabajando en tus pensamientos. Llena tu **Lista de Pensamientos Negativos y Positivos** cada día.
Usa el método A-B-C-D para hablarle a tus pensamientos (Trabajando con Método ABCD).

Trabajando con el método A B C D

A. Evento Activante (¿Qué sucedió?)	C. Consecuencia (¿Cómo reaccionaste?)
B. Belief (Creencia de lo que sucedió; lo que te dijiste acerca de lo que sucedió y lo que influyó tu reacción)	D. Discutir o Debatir la Creencia (Los pensamientos alternos que podrían ayudarte a reaccionar de una forma más saludable)

Anexo 8

Detención del Pensamiento

Para Que Sepas

La detención del pensamiento es una técnica que puede ayudarte a “soltar” los pensamientos que causan que te sientas ansioso y cambiarlos por pensamientos que te ayudan a sentirte más calmado.

Katia estaba preocupada por su padre. En su nuevo trabajo, él tenía que viajar mucho y estaba volando en aviones dos veces más de lo que estilaba hacerlo. Katia siempre había estado un poco temerosa de volar, y ahora se encontraba despertándose en medio de la noche pensando en la seguridad de su padre. Sus pensamientos elevaban su nivel de ansiedad, y luego, tenía mucha dificultad para volverse a dormir. También tenía pensamientos ansiosos acerca de su padre cuando se suponía que tenía que estar concentrada en sus tareas, en medio de una conversación con una amiga, o viendo TV. Sus pensamientos ansiosos la estaban siguiendo a todo lado e interferían en su vida.

Una noche, Katia estaba leyendo un artículo en una revista acerca del manejo de la ansiedad, que proporcionaba estas instrucciones para detener los pensamientos provocadores de ansiedad:

Katia intento la técnica de detención del pensamiento y encontró que después de alguna práctica, comenzó a ayudarla. Siempre que se encontraba teniendo un pensamiento ansioso acerca de su papá, inmediatamente se decía a sí misma ALTO. Luego conscientemente reemplazaba su pensamiento ansioso con un pensamiento acerca de pasear a su perro por la playa en el verano, lo que la hacia relajar y sonreír. Cuando detenía sus pensamientos ansiosos, sus sentimientos ansiosos también se detenían.

Cinco Pasos Para Detener el Pensamiento

1. Toma nota de que estás teniendo un pensamiento que te causa ansiedad.
2. Elige una manera para decirte inmediata y con fuerza ALTO a este pensamiento. Algunas ideas incluyen decir “¡Alto!” en voz alta o en tu mente; imaginarte un signo de ALTO (STOP) en un rojo brillante; imaginarte levantando tu brazo y llevándolo al frente con tu mano en una posición de “alto”; tener una liga alrededor de tu muñeca y hacerla chasquear suavemente; hacer un rápido movimiento de cabeza como si te estuvieras deshaciendo rápidamente del pensamiento.
3. Conscientemente cambia el pensamiento ansioso por un pensamiento tranquilizante. Puedes planificar por adelantado tu pensamiento tranquilizante de manera que está listo inmediatamente.
4. Dí tu pensamiento tranquilizante en voz alta o en tu mente.
5. Mantén tu mente centrada en tu pensamiento tranquilizador hasta que el pensamiento ansioso se haya ido completamente.

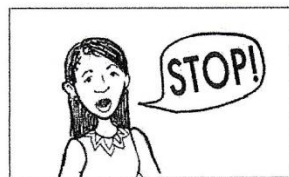
Instrucciones

Encierra con un círculo cualquiera de las cosas de más abajo que podrían hacerte tener pensamientos ansiosos:

- | | |
|-------------------------------|-------------------------------|
| Un examen en el colegio | Realizar algo frente de otros |
| Conocer gente nueva | Pedir una cita a alguien |
| Hablar con tus padres | Una clase particular |
| Lo que tu futuro de trae | Tus habilidades atléticas |
| Hablar con otros/as chicos/as | La violencia o la guerra |
| El matrimonio de tus padres | El dinero |
| Cómo luces | Si le agradas o no a la gente |
| Tu boleta de calificaciones | Tus hermanos |
| Tu familia | Tu cuerpo |
| Tu sexualidad | Tu seguridad |
| Las presentaciones en clase | Las tareas |
| La religión | Las enfermedades |

Escribe una lista de otros pensamientos ansiosos que has tenido o con los que luchas frecuentemente.

Encierra con un círculo cualquiera de estas ideas que podrías usar para decirte inmediatamente y con fuerza ALTO.



Escribe cualquier otra idea que tengas de maneras de decirte ALTO.

Encierra con un círculo cualquiera de las frases o ideas de la parte inferior que usarías como un pensamiento tranquilizador para cambiar un pensamiento ansioso:

"Estoy confiado"	"Estoy echado en la playa"
"Estoy calmado y relajado"	"Estoy lleno de tranquilidad"
"Estoy riéndome con los amigos"	Ver la puesta del sol
acariciar a mi gato"	Hacer una siesta
Escuchar música	Ver las olas en el mar
Correr	Leer
Ver flotar a las nubes blancas	Ver un cielo estrellado
Hacer ejercicio	Excursión al campo
Ver una película	Estar con mi mejor amigo
Vacaciones	Dormir tarde
Tocar música	Hacer campamento
Pescar	Estar con mi enamorado/enamorada

Escribe una lista de algunos pensamientos que te harían sentir calmado. Tus ideas de calma y tranquilidad pueden ser diferentes a las de otros, así que piensa acerca de lo que realmente hace que te sientas relajado.

Procura usar los cinco pasos de la técnica de detención del pensamiento durante los próximos días cuando te sientas ansioso. Si un pensamiento o una imagen no funcionan bien, intenta una diferente hasta que encuentres lo que funciona mejor para ti.

Más Para Hacer

Algunas veces es difícil identificar el pensamiento que produce un sentimiento ansioso. Describe cualquier situación en la que te sientas ansioso y no puedes identificar el pensamiento que causa tu ansiedad.

Para ayudarte a descubrir tu pensamiento ansioso, puedes intentar lo siguiente:

- Pregúntate, “¿si supiera cuál era mi pensamiento ansioso, ¿cuál sería? Escribe lo que crees aquí.

- Pide a alguien en quien confías que te ayude a descubrir tu pensamiento ansioso. Escribe lo que cree aquí.

Describe la técnica de detención del pensamiento en el paso 2 que funciona mejor para ti.

Escribe el pensamiento tranquilizador que funciona mejor para ti.

Aun si has usado la técnica de la detención del pensamiento, con frecuencia los pensamientos ansiosos volverán. Estos pensamientos son obstinados y pueden necesitar ser detenidos una y otra vez. Cuando sucede esto, simplemente continúa reemplazando tu pensamiento ansioso con uno tranquilizador por tantas veces como sea necesario para detenerlo.

¿Cuál es el pensamiento ansioso más terco que tienes?

Anexo 9

Actuar Sobre Las A's Para Manejar el Estrés

Necesitas Saber

La mayoría de la gente siente estrés casi diariamente. Cuando no sabes cómo manejar el estrés, es fácil sentirse deprimido, porque con frecuencia te sientes ansioso, cansado o abrumado. Aprender técnicas de manejo del estrés puede ayudarte a alejar los sentimientos de depresión.

Ana era una estudiante A. Era buena en arte, interpretación, contabilidad y tiro al arco. Pero Ana era pésima para manejar el estrés. Su cerebro y su cuerpo siempre se sentían sobrecargados como si estuvieran corriendo una carrera que ella nunca podía ganar. Esto también la hacía sentir deprimida.

Un día su tío Alex le enseñó a Ana a Ana “Actuar sobre las A’s”. El tío Alex le explicó que hay tres maneras de actuar sobre el estrés que comienzan con A:

1. **Apártate.** Retírate de las situaciones estresantes cuando puedas hacerlo. No te expongas adrede en situaciones que sabes son altamente estresantes para ti; no te entrapas en pensamientos que elevan tu nivel de estrés.
2. **Has Ajustes.** Has lo que puedes para cambiar la situación estresante.
3. **Altera tu pensamiento.** Si no puedes cambiar algo, cambia tus pensamientos acerca de esto de manera que no lo percibas como tan estresante. O cambia la manera en que afrontas con esto de manera que puedas manejarlo mejor.

Por ejemplo, Ana amaba el arte, pero también le causaba estrés. Sus lecciones privadas le tomaban mucho tiempo en su programa ya recargado; ella se comparaba con otros en la clase y sentía que no era una muy buena artista, y se preocupaba tanto acerca de ingresar a la universidad como de encontrar un trabajo bien pagado en este campo muy competitivo.

Ana intentó actuar sobre las A's. Pensó en evitar del todo sus estudios de arte, pero sabía que no quería hacer esto porque lo disfrutaba mucho. Pensó en hacer ajustes y se dio cuenta que podía reducir sus lecciones de pintura o dejar el tiro al arco para darse más tiempo. Decidió que arte era más importante para ella, así que dejó el tiro al arco.

Luego pensó respecto a cómo podía alterar su pensamiento. Decidió dejar de compararse con otros en su clase; esto no la ayudaba y sólo la hacía sentir estresada. También decidió dejar de preocuparse acerca del futuro. Si ella no lograba desempeñarse como una artista profesional, aun podía pintar como un hobby y disfrutar mucho de esto.

Los cambios de Ana le proporcionaron mucho más tiempo. No se sentía tan presionada y se encontró disfrutando de su tiempo de pintura mucho más que antes. Su nivel de estrés bajó, y sus sentimientos de depresión disminuyeron.

Instrucciones

Supón que dos de tus mejores amigos han acudido a ti con los problemas descritos enseguida. Lee acerca de sus situaciones y luego escribe una sugerencia respecto a cómo pueden manejar mejor su estrés actuando sobre las A's.

Clara tiene mucho para hacer y tan poco tiempo para hacerlo. A Clara le gusta estar a cargo de las cosas y asume muchas responsabilidades. Siempre intenta obtener buenas notas, es presidenta de los dos clubes en el colegio, es la coordinadora del grupo para el proyecto en ciencias, está a cargo del proyecto de reciclaje del colegio, y hace de niñera de dos vecinos siempre que se lo piden. Algunas veces Clara se siente tan cansada de todo lo que tiene que hacer que llega a deprimirse y siente que quisiera escapar. Ella no puede ver ninguna manera de zafarse del estrés.

Sugiero que Clara puede hacer:

Apartarse del estrés

Hacer Ajustes

Alterar su pensamiento

Pablo se siente estresado porque se siente presionado acerca de fumar. El abuelo de Pablo, con quien había sido muy cercano, murió dolosamente de cáncer a los pulmones, y Pablo había prometido que jamás fumaría cigarrillos. Pero ahora algunos de los muchachos con los que solía frecuentar estaban fumando, y le estaban suscitando un momento difícil por no unírseles. Pablo no quiere perder a sus amigos pero realmente no quiere fumar. Ha comenzado a tener dificultades para dormir en las noches porque teme ir al colegio y ser confrontado por la situación.

Sugiero que Pablo puede hacer:

Apartarse del estrés

Hacer Ajustes

Alterar su pensamiento

Más Para Hacer

Has una lista de las cosas en tu propia vida que sientes son estresantes para ti. Ponlas en orden de más a menos estresante.

Completa los espacios en blanco siguientes con las tres primeras situaciones estresantes de tu lista. Luego escribe cómo puedes actuar sobre las A's en cada situación para ayudarte a manejar el estrés.

Situación 1:

Yo puedo Apartarme: _____

Yo puedo Ajustar: _____

Yo puedo Alterar: _____

Situación 2:

Yo puedo Apartarme: _____

Yo puedo Ajustar: _____

Yo puedo Alterar: _____

Situación 3:

Yo puedo Apartarme: _____

Yo puedo Ajustar: _____

Yo puedo Alterar: _____

Anexo 10

Habilidades de Solución de Problemas

Necesitas Saber

Nadie tiene una vida sin problemas. La gente que se siente capaz de afrontar los desafíos que la vida le presenta es menos probable que se sienta deprimida. Sabe que puede solucionar los problemas, y pone a trabajar sus habilidades cuando surgen los desafíos. Puedes incrementar tus habilidades de solución de problemas aprendiendo y practicando un plan de cinco pasos.

José se sentía muy deprimido. Parecía que siempre algo iba mal en su vida. Las tareas de las clases eran demasiado difíciles; los amigos no le devolvían las llamadas; su jefe en la tienda de comida rápida le dijo que paraba soñando mucho. Cuando estas cosas se iban despejando, otras cosas negativas aparecían. José compartió su frustración con el consejero escolar. El consejero le dijo que todas las cosas que molestaban a José eran problemas que podían ser solucionados. Pero José dijo que no tenía idea alguna de cómo solucionarlos.

El consejero le dijo a José que había cinco pasos que podía seguir para ayudarse a encontrar soluciones a sus problemas actuales o cualquier otro que se pudiera presentar. El consejero escribió estos pasos en su block y luego le explicó cada uno, usando como ejemplo un primer desafío de José.

Paso 1: Define claramente el problema. El consejero dijo que la gente tiene una mejor posibilidad de cambiar algo cuando conoce exactamente lo que es necesario cambiar. En lugar de sólo decir que las tareas de las clases son muy difíciles, José podía pensar más cuidadosamente acerca de lo que las hacía difíciles. José dijo que nunca comprendía claramente en qué consistía la tarea. Después de haberlas entregado, el profesor con frecuencia decía que él no había seguido las instrucciones. El consejero definió más claramente el problema escribiendo, “Tengo dificultad para comprender exactamente lo que el profesor quiere de mí”

Paso 2: Lluvia de ideas de soluciones. Luego el consejero le pidió a José que le diga todas las posibles soluciones en que podía pensar para este problema, sin importar lo disparatado o descabellado que pareciera. José pensó en las siguientes ideas:

- Escuchar más atentamente cuando se explicaba la asignación.
 - Pedir a un amigo que me lo explique de nuevo después de clases.
 - Usar una grabadora o un video para registrar las explicaciones del profesor.
 - Preguntar si puedo tener un profesor diferente.
 - Hablar con el profesor y ver si comprendo correctamente la tarea antes de comenzar.
 - Faltar al colegio de manera que no tengo que hacer la tarea.
 - Sentarme en las primeras filas del salón.
- **Paso 3: Elegir una solución e implementarla.** José y su consejero revisaron cada alternativa de la lista, y José decidió intentar, “Pedir a un amigo que me lo explique de nuevo después de clases”.

- **Paso 4: Evaluar qué tan bien funcionó.** José implementó su plan la próxima vez que tuvo una tarea, pero aun no la hacía muy bien. Se dio cuenta que no confiaba en que su amigo hubiera comprendido lo que el profesor quería.
- **Paso 5: Si funciona bien, sigue haciéndolo. Si no, intenta otra solución de la lista.** José decidió implementar otra idea: “Hablar con el profesor y ver si comprendo correctamente la tarea antes de comenzar”. Hizo esto al siguiente día, y terminó obteniendo una mejor nota en su tarea.

Cuando José usó este método con otros desafíos en su vida, se encontró sintiéndose más confiado en su capacidad para solucionar los problemas. La vida no se sentía tan depresiva nunca más.

Instrucciones

Nombra un problema que has estado encarando últimamente.

Escribe una clara y concisa definición del problema de manera que conozcas exactamente lo que necesitas trabajar.

Has una lluvia de ideas de posibles soluciones para tu problema. Para que la lluvia de ideas sea más efectiva, es importante que escribas todas las ideas que vienen a tu cabeza, sin juzgarlas. No importa lo inusual o imposible que puedan parecer, escríbelas de todas maneras. Has tu lista tan larga como sea posible. Si necesitas más espacio que el provisto, usa papel adicional.

Echa una mirada a tu lista. Ahora piensa en las ideas que son posibles o son realistas y las que no lo son. Elige una de tus ideas para intentarla como una solución para tu problema y escríbela aquí. Señala cuándo planeas intentar esta solución.

Después que has intentado esta idea, describe qué tan bien funcionó. ¿Esta solución resolvió el problema?

Si esta idea no funciona, elige otra solución de tu lista e impleméntala. Describe tus resultados aquí. Continúa intentando las soluciones hasta que encuentres una que funciona.

Más Para Hacer

Para cada una de las categorías siguientes, traza una flecha al número de la escala que mejor describe qué tan confiado te sientes para solucionar los problemas en esta área.



COLEGIO



AMISTADES



FAMILIA



PASATIEMPOS
Y ACTIVIDADES

Echa una mirada a los números que has elegido y cuenta por qué piensas que algunas áreas pueden ser más difíciles que otras de afrontar.

Describe cómo tu capacidad personal para solucionar problemas en tu vida afecta tus sentimientos de depresión.

Has una lista de otros problemas que actualmente son desafiantes para ti.

Elige un problema de tu lista y sigue los cinco pasos de la solución de problemas para tratar con él. Registra tus datos y experiencias aquí.

Sé consciente que nunca dejarás de tener desafíos en tu vida. Pero si continuas practicando tus habilidades de solución de problemas, los desafíos llegarán a ser más fáciles de manejar y llegará a tener más confianza en tu capacidad para manejarlos. Esto puede reducir en gran medida tus sentimientos de depresión.

Anexo 11

EJERCICIO : IMPULSO Y FRENO

Instrucciones:

1. Detecte situaciones en las cuales dijo algo de lo que después se arrepintió
en cierta medida.
2. Cuando ocurra alguna de estas situaciones piense dos veces las cosas
antes de decirlas
3. Una vez haya pensado dos veces, debe decidir decirlo o no decirlo.
4. Anote los resultados.

Resultados:

Situación: _____

¿Qué le molesta de esa situación?

¿Qué ha pensado la primera vez?

¿Qué ha pensado la segunda vez?

¿Qué ha hecho al final?

¿Cómo se ha sentido?

Anexo 12

Autoestima Saludable

Necesitas Saber

La autoestima de la gente refleja la manera y grado en la que se valora a sí misma. La gente que tiene una autoestima saludable se ve de una manera positiva pero realista. La gente cuya autoestima no es saludable con frecuencia tiene una perspectiva negativa de sí misma. Cuando tienes una autoestima saludable es menos probable que te sientas deprimido.

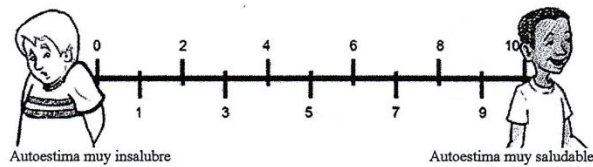
La autoestima saludable de Julio le permitía cometer errores y no odiarse o pensar que era un fracaso. Sabía que él tenía muchas fortalezas, como solucionar problemas de matemáticas, patinar, y arreglar autos. También sabía que había muchas cosas en las que necesitaba ayuda, como recordar hacer sus tareas de la casa, mantener su mal genio bajo control, y cualquier cosa que tuviera que ver con la clase de inglés. Cuando julio tuvo un problema con su jefe en el restaurante de comida rápida por no limpiar la máquina de freír dos días seguidos, le recordó que estaba desempeñándose bien en otras áreas de su trabajo, pero que definitivamente necesitaba trabajar para recordar todas sus responsabilidades. Decidió hacer una lista de chequeo de todas las cosas que necesitaba hacer antes de dejar el trabajo cada noche. Al ver en su lista, dejó de olvidarse de la máquina freidora. Se sintió bien por solucionar el problema.

Carlos luchaba por mantener su autoestima en un nivel saludable. Siempre que no alcanzaba sus expectativas, se decía que era un idiota y que había hecho un desastre de nuevo. Carlos es un buen estudiante, un buen amigo, y un duro trabajador. Pero nunca presta atención a sus fortalezas porque está demasiado ocupado centrándose en sus debilidades. Cuando Carlos fue aceptado en la Sociedad Nacional de Honor, su familia estaba orgullosa de él. Pero Carlos se sentía mal respecto a sí mismo porque estaba pensando en lo horrible que se había desempeñado en una presentación de un día antes. Cuando Carlos integró el equipo de fútbol, sus amigos estaban felices por él, pero él se sentía mal consigo mismo porque no inició el juego primero y "sólo" era suplente. Cuando se sentía mal acerca de sí mismo, también perdía la energía para hacer mejoras.

Estos dos muchachos se ven a sí mismos de diferentes maneras. Julio es feliz con mayor frecuencia aun cuando alguna cosa va mal, porque se centra en sus fortalezas y acepta y corrige sus debilidades. Carlos está deprimido con mayor frecuencia, aun cuando algo va bien, porque su excesivo foco en sus debilidades le hace olvidar todo acerca de sus fortalezas. Luego se siente demasiado desalentado para intentar corregir sus debilidades.

Instrucciones

Evalúa tu autoestima en la escala siguiente.



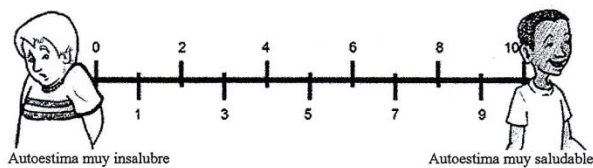
En la columna de la izquierda del cuadro siguiente, enumera tus cualidades internas que sientes que son positivas; en la columna derecha, enumera tus cualidades internas que sientes que son negativas. Estas cosas podrían incluir algo de la clase de amigo que eres, ser honesto o falso, tener un buen sentido de humor o ser un mal perdedor.

Cualidades Internas Positivas	Cualidades Internas Negativas

Enumera las cosas que eres bueno para hacer en la columna izquierda del cuadro siguiente y enumera las cosas que necesitas mejorar en hacer en la columna derecha. Estas cosas podrían incluir cualquier cosa desde jugar fútbol a ser puntual para limpiar tu cuarto o cuidar tu mascota.

Cosas que soy bueno en hacer	Cosas que necesito mejorar en hacer

Después de ver tus listas, evalúa tu autoestima de nuevo



Más Para Hacer

Explica por qué te proporcionaste la evaluación en la primera escala.

Explica cualquier diferencia entre tu primera y segunda evaluación.

Explica cómo piensas que has desarrollado la autoestima que tienen ahora. ¿De dónde o de quién has aprendido a sentirte positivo o negativo acerca de ti mismo?

Cuenta cómo afecta tu autoestima el hecho que te sientas feliz o deprimido.

Describe qué cambios harías en tu perspectiva de ti mismo que te ayudarían a tener una autoestima saludable.

Describe cómo se siente preguntar a otra gente acerca de tus fortalezas y debilidades.

Alguna gente piensa que centrarse en sus fortalezas la hace engreída. Ser engreído significa que con frecuencia alardeas acerca de tus fortalezas frente a otros y raramente admites tener fallas. La autoestima saludable implica ser realista, que significa que reconoces, aceptas y admites tanto tus fortalezas como tus debilidades.

Anexo 13

MANTENIENDO TU AUTOESTIMA

Es muy importante después de que comiences a sentirte bien acerca de ti mismo que trabajes para mantener esta actitud. Para hacer esto, necesitas estar preparado para terminar los pensamientos negativos/temerosos que pueden hacerte retroceder y evitar las conductas negativas que pueden disminuir tu autoestima nuevamente. Al mismo tiempo, necesitas mantener pensamientos de soporte en el primer plano de tu mente. El ejercicio que sigue te ayudará a desarrollar maneras de manejar estos factores y mantener tu autoestima.

1. Los pensamientos negativos y temerosos pueden socavar la autoestima frenando a la gente para hacer cosas.

- A. Encierra con un círculo los pensamientos temerosos que tienes:

Cometer un error	Quedar fuera o al último
Fallar en algo	Que otros se enojen conmigo
Ser criticado	No agradar
Decir/hacer algo estúpido	Que me vean como poco atractivo
Que otros piensen que soy malo	Que otros hieran mis sentimientos

- B. Encierra con un círculo V o F (las respuestas correctas serán proporcionadas por tu terapeuta).

V	F	Todos cometen errores.
V	F	Todos dicen cosas estúpidas en algún momento.
V	F	Todos se preocupan un poco acerca de no agradar.
V	F	La mayoría de la gente se preocupa algo acerca de lo que otros piensan.

- C. Ahora selecciona de los pensamientos temerosos que has encerrado con un círculo, los dos pensamientos que tienes más frecuentemente. Enuméralos debajo y luego responde a las siguientes preguntas:

Primer pensamiento temeroso:

¿Qué es lo peor que podría pasar si esto ocurriera?

Señala dos maneras para mantener el miedo bajo control.

Segundo pensamiento temeroso:

¿Qué es lo peor que podría pasar si esto ocurriera?

Señala dos maneras para mantener el miedo bajo control.

2. La siguiente es una lista de conductas negativas. Estas conductas no incrementan tu autoestima, aun cuando es fácil pensar que pueden hacerlo.

A. Circula todas las que sientes que estás tentado de hacer:

Alardear acerca de uno	Pensar lo peor
Rebajarse	Ser crítico de uno/otros
Burlarse de sí mismo	Compararse con otros
Esforzarse en demasía	Asumir riesgos imprudentes
Procurar complacer siempre	Procurar ser perfecto
No cuidar la apariencia	Esforzarse demasiado en ser divertido

- B. De las conductas que has circulado, selecciona las dos que sería más probable que las hagas y desarrolla maneras de evitar caer en esta conducta.

Primera conducta negativa: _____

Maneras en que puedo evitar esta conducta: _____

Segunda conducta negativa: _____

Maneras en que puedo evitar esta conducta: _____

3. Como una manera de mantener nuestra autoestima, es importante tener en mente ciertos pensamientos importantes. Circula las afirmaciones que más necesitas sostener.

Dios no hace basura	Puedo aprender cómo
Siento agrado por mí	Con Dios todas las cosas son posibles
Los errores son oportunidades para aprender	Con Dios puedo dejar ir el miedo
Yo sé que puedo hacerlo	Puedo perdonar a otros
Merezco ser querido	Tengo fortalezas que puedo usar
Puedo tomar buenas decisiones	Otros sienten agrado por mí
Nadie es perfecto	Yo espero buenas cosas
Soy una buena persona	Puedo afrontar mis miedos
Tengo cosas que ofrecer	Puedo confiar en mí
Puedo crecer y cambiar	Me siento bien acerca de mí
Me valoro	Puedo decir no
Puedo ser un amigo de alguien	Me respeto y respeto a otros
No tengo que ser perfecto	Mi familia me ama

- A. Ahora desarrolla varias maneras en que puedes mantener estos pensamientos prestos en tu mente (ejemplo: Escribe dos o tres pensamientos en una tarjeta, lleva la tarjeta contigo, y léela cuatro veces durante tu día).

1. _____

2. _____

4. Evalúa tu progreso en las próximas dos semanas en cada una de estas tres áreas.

A. Detener los pensamientos temerosos.

Semana 1 (circula)	Magnífico	Muy Bueno	Bien	Malo
Comentario: _____				

Semana 2 (circula)	Magnífico	Muy Bueno	Bien	Malo
Comentario: _____				

B. Evitar las conductas negativas.

Semana 1 (circula)	Magnífico	Muy Bueno	Bien	Malo
Comentario: _____				

Semana 2 (circula)	Magnífico	Muy Bueno	Bien	Malo
Comentario: _____				

C. Afirmaciones diarias.

Semana 1 (circula)	Magnífico	Muy Bueno	Bien	Malo
Comentario: _____				

Semana 2 (circula)	Magnífico	Muy Bueno	Bien	Malo
Comentario: _____				

Buenas Habilidades de Comunicación

Necesitas Saber

Las buenas habilidades de comunicación implican no sólo lo que la gente dice, sino también sus actitudes cuando habla y cómo luce y suena. La gente con buenas habilidades de comunicación es más probable que mantenga relaciones satisfactorias, de manera que es menos probable que se sienta deprimida. Si estas habilidades no vienen naturalmente a ti, puedes aprenderlas. Muchos pensamos acerca de la comunicación como algo que sólo hacemos mediante nuestra habla. Lo que decimos expresa nuestras ideas, pero también se comunica por la manera en que miramos, la manera en que pronunciamos, y nuestra actitud.

Aspecto

La manera en que mantenemos nuestro cuerpo y el aspecto de nuestro rostro expresa mucho acerca de nuestros pensamientos y sentimientos. Si alguien dice las palabras, “Te amo”, en una postura de peleas, con los puños levantados, las cejas fruncidas y los dientes apretados, probablemente no creeremos las palabras de la persona. Si quieres tener una relación positiva con alguien, es mejor presentarte usando un lenguaje corporal calmado y relajado en vez de uno agresivo.

Sonido

La manera en que usamos nuestra voz cuando hablamos puede decir a otra gente acerca de los sentimientos más allá de nuestras palabras. Una voz alta o intensa usualmente expresa más agresión que una voz apacible y suave. Hablar muy rápidamente puede expresar una urgencia o impulso, en tanto hablar pausadamente puede expresar tranquilidad. Si quieres tener una relación positiva con alguien, es mejor presentarte usando una voz de apertura y relajada en vez de una agresiva.

Actitud

Una relación positiva es mejor creada usando una actitud positiva y de aceptación en lugar de una actitud negativa y crítica. Enseguida algunas maneras de lograr esto.

- Usa afirmaciones “Me siento”. Por ejemplo, en lugar de decir, “¡Tú tienes una boca tan grande!” dí, “Me siento herido cuando me entero que has compartido información que te he confiado sólo a ti”. O en lugar de decir, “¡Olvidate de ir al cine conmigo de nuevo!” dí, “Me siento colérico cuando hacemos planes para ir al cine y luego tú lo cancelas a último minuto”.
- Diferencia entre la gente y sus acciones. Por ejemplo, en lugar de decir, “¡Te odio!” dí, “Odio lo que hiciste”. En lugar de decir, “Eres un cerdo” dí, “Algo de tus hábitos de comer realmente son groseros”

- Mantente abierto a aceptar otros puntos de vista. Por ejemplo, en lugar de decir, “¡No puedes creer seriamente eso!” di, “Esto es realmente diferente de la manera en que yo pienso acerca de las cosas”. O en lugar de decir, “Estás totalmente equivocado” di, “Yo no creo que esté de acuerdo contigo, pero cuéntame cómo ves esto”.

Instrucciones

Traza una línea desde las críticas y los ataques del lado izquierdo a las correspondientes afirmaciones “Me siento” y descripciones de conducta del lado derecho.

“Tú eres tan preguntón”

“Te está tomando mucho tiempo comprender esto; déjame Pensar en otra manera de explicarlo”.

“¿Aun no lo logras? Hombre, eres un Tonto”

“Por favor podrías llevar tus latas de bebida fuera de mi auto”

“No puedo tolerar a gente como tú”

“Cuando te pones tan cerca de mí, siento que estás en mi espacio personal”

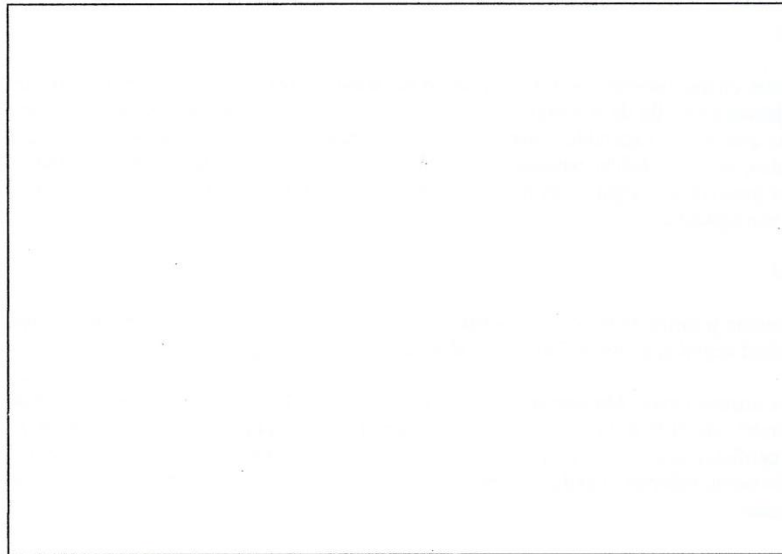
“Fuera de mi vista, ¿podrías?”

“Cuando abres mi mochila sin pedírmelo, siento que mi privacidad ha sido invadida”

“Eres un haragán”

“Cuando actúas de esa manera, me siento realmente colérico”

En el siguiente recuadro, dibuja imágenes o pega figuras de revistas o fotografías de gente que está expresando sus sentimientos en su rostro y su cuerpo. Debajo de cada imagen, describe cómo su apariencia comunica sus pensamientos y sentimientos.



Más Para Hacer

La próxima vez que estés al frente de un espejo y en privado, practica organizar tu rostro y tu cuerpo de diferentes maneras. Procura ver la diferencia entre una apariencia que es abierta y calmada y un aspecto que es agresivo. Decide qué apariencia te ayudaría a comunicarte de una manera más positiva con otra gente. Descríbelo aquí.

Luego, practica usar tu voz con diferentes grados de volumen, diferentes tonos y entonaciones, y hablando en diferentes ritmos. Si es posible, usa una grabadora para ayudarte. Escucha atentamente la manera en que suena tu voz, y piensa si emite o no un sentimiento negativo o positivo. Decide qué entonaciones y patrones te ayudarían a comunicarte de una manera más positiva con otra gente. Descríbelo aquí.

Piensa acerca de problemas específicos que has tenido en tus relaciones. Describe de qué manera tu actitud puede haber contribuido al problema.

Cuenta cómo puedes ajustar tu actitud para mostrar más aceptación de otros.

Describe de qué manera tus habilidades de comunicación contribuirían a tus sentimientos de depresión.

Cuenta cómo mejorar tus habilidades de comunicación podría ayudarte a aliviar tus sentimientos de depresión.

El Regalo del Momento

Necesitas Saber

Alguna gente tiene el hábito de ver frecuentemente en el futuro con una perspectiva negativa. Pasa mucho tiempo prediciendo resultados negativos, perdiendo de vista las cosas positivas que le está sucediendo en el momento presente. Esto causa que se sienta deprimida. Mantener tu foco mental en las cualidades positivas del presente puede ayudarte a combatir los sentimientos depresivos.

Eliana trabajaba mucho en el colegio y obtenía buenas notas. Ella tenía amistades y su familia que la amaban, y era saludable. Pero Eliana se sentía más y más deprimida cada día. No parecía obtener mucho disfrute de nada que hacía, y estaba pasando más tiempo sola en casa con su computadora en lugar de salir con sus amigas. La madre de Eliana estaba preocupada y la llevó donde el doctor para un chequeo.

El doctor no podía encontrar nada físicamente malo en Eliana, así que le preguntó cómo le estaba yendo en su vida. Eliana dijo que sentía que todo lo que hacía era inútil. Ella pasaba la mayor parte de su tiempo trabajando duro en el colegio para obtener buenas notas de manera que algún día podía acceder a una buena universidad. Ella intentaba entrar en academias que parecían buenas para su futuro ingreso a la universidad. Sacaba su cuenta que tenía que trabajar mucho en la universidad e involucrarse con las organizaciones correctas, de manera que pudiera lograr un buen trabajo cuando se graduara. Luego pensaba que tenía que trabajar duro en su futuro trabajo para pagar todas sus cuentas y ahorrar el suficiente dinero para su jubilación. Y luego calculaba que después de todo el duro trabajo, probablemente podía tener un ataque al corazón y morir. ¿Qué razón había para hacer algo entonces?

El doctor dijo que el pensamiento de Eliana estaba tan negativamente centrado en el futuro que probablemente estaba contribuyendo a sus sentimientos de depresión. Sugirió que Eliana intentara algunas de las siguientes ideas para ayudarle a cambiar su foco a los regalos del presente momento.

1. **Llevar una lista de gratitud.** Cada día Eliana debía escribir al menos cinco cosas por las cuales podía estar agradecida. Podía elegir cualquier cosa, desde gustarle el color de su dormitorio hasta reírse con una buena amiga por obtener una buena nota. Debía colgar la lista en un lugar donde podía verla todo el tiempo.
2. **Planear actividades que le gustaba hacer.** Eliana debía hacer una lista de actividades diarias y semanales que le gustaría hacer: escuchar música, jugar con su perro, ver películas, nadar, o cualquier otra cosa que la hacía sentir feliz. Debía asegurarse de planearlas en su programa, de manera que tenía que hacer algo positivo cada día. Necesitaba balancear todo el trabajo que hacía por el futuro con alguna diversión en el presente.
3. **Practicar centrarse en lo que estaba haciendo en el momento presente.** Si Eliana estaba comiendo helados, realmente debía prestar atención a su sabor, textura y color, y lo mucho que disfrutaba de esto. Si estaba haciendo la tarea para la casa, debía pensar acerca

del tema y lo que le interesaba al respecto, no sólo en la nota que quería obtener. Si estaba montando en su bicicleta, debía prestar plena atención a su experiencia—la sensación de la ruta, la brisa del viento sobre su pelo, y lo divertido del paseo.

4. **Detener el foco negativo en el futuro.** Si Eliana se daba cuenta de estar teniendo estos pensamientos, debía decirse, “¡Alto!” y llevar su mente a algo positivo en el presente.

Cuando Eliana puso estas ideas en práctica, comenzó a disfrutar más de su vida. Nada había cambiado externamente, pero internamente había dejado ir su foco negativo en el futuro.

Instrucciones

Durante la próxima semana, practica las sugerencias anteriores en tu propia vida. Después de siete días, tu lista de gratitud debe tener 35 asuntos. Engrampa o pega tu lista a esta página.

Escribe una lista de las actividades agradables que realísticamente puedes hacer diariamente y semanalmente.

Cuando pases la próxima semana, procura centrarte en los regalos positivos del momento. Describe cómo es esto para ti.

Cuando te encuentres pensando negativamente acerca del futuro, dí para ti mismo, “¡Alto!” y reemplaza estos pensamientos con pensamientos positivos del presente. Escribe algunos de aquellos pensamientos negativos y los pensamientos positivos que los reemplazan.

Más Para Hacer

Describe cómo fue intentar cambiar tu foco esta semana.

Cuenta qué es lo que parece más natural para ti—centrarte en el momento presente o pensar acerca del futuro—y por qué.

Cuenta qué es más fácil para ti—centrarte en los posibles resultados negativos o centrarte en las realidades positivas actuales—y por qué.

Describe un momento donde una de las actividades anteriores te ayudó a sentirte menos deprimido.

Cuenta qué actividades planeas usar en el futuro para combatir los sentimientos de depresión. Explica por qué eliges estos.



Revisión por Plagius - Detector de Plagio 2.4.24

Resultado del análisis

domingo, 25 de noviembre de 2018 16:09

Archivo: TESIS FINAL CLIMA SOCIAL FAMILIAR.docx

Estadísticas

Sospechosas en Internet: 17,99%

Porcentaje del texto con expresiones en internet □

Texto analizado: 84,59%

Porcentaje del texto analizado efectivamente (no se analizan las frases cortas, caracteres especiales, texto roto).

Éxito del análisis: 100%

Porcentaje de éxito de la investigación, indica la calidad del análisis, cuanto más alto mejor.

Texto analizado:

UNIVERSIDAD PARTICULAR INCA GARCILASO DE LA VEGA FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y
TRABAJO SOCIAL Trabajo de Suficiencia Profesional CLIMA SOCIAL FAMILIAR EN ESTUDIANTES
DEL CENTRO PRE DE UNA INSTITUCIÓN PÚBLICA DE ARTES PLÁSTICAS DEL CERCADO DE LIMA

Bach. Katty Judith Ruiz Reátegui Lima-2018

DEDICADO A:

Mi familia y a mis queridos padres.

AGRADECIMIENTO

A Dios por permanecer siempre a mi lado, brindándome fortaleza y paciencia para lograr mis objetivos.

A la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, por brindarme una educación de calidad a través de sus generosos docentes que compartieron sus conocimientos y experiencias en mi formación como psicóloga.

Además, agradecer a la institución y colegas que me apoyaron en la realización del trabajo de suficiencia profesional.



FERNANDO RAMOS

lun., 19
nov.
00:10

para mí

Buenas noches

SU TESIS ESTA APROBADA

Mg. Fernando Ramos Ramos