



— Universidad —
Inca Garcilaso de la Vega
Nuevos Tiempos. Nuevas Ideas

FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL

El Afrontamiento de Problemas en Adolescentes de un Consultorio de
Psicología de una Universidad Particular de Lima, 2020

TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL

Para optar el título profesional de LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

AUTORA

Farro Vilchez, Alysson

ASESOR

Dra. Rico Chaname, Delia Gladys

Mg. Castillo Chávez, Luis Manuel

Lima – Perú

Agosto, 2020

DEDICATORIA

*El presente trabajo está dedicado a mi padre por enseñarme a perseverar y luchar por
lograr mis metas.*

A mi hermano, por apoyarme en cada paso que doy y hacer divertido cada momento.

*A mi amada familia por todos los consejos y el apoyo incondicional que me brindan día a
día.*



AGRADECIMIENTOS

A mi padre, por ser mi mayor modelo a seguir, por su amor, comprensión y apoyo permanente en cada momento de mi vida.

Al Consultorio Psicológico, por confiar en mí, para formar parte de su equipo.

A mis asesores, por sus contribuciones para la realización del presente trabajo.



ÍNDICE

DEDICATORIA.....	2
AGRADECIMIENTO.....	3
ÍNDICE.....	4
ÍNDICE DE TABLAS Y FIGURAS	7
RESUMEN Y PALABRAS CLAVE	8
ABSTRACT AND KEYWORDS	9
INTRODUCCIÓN	10
CAPÍTULO I: ASPECTOS GENERALES	
1.1 Descripción de la empresa o institución	11
1.1.1 Descripción del producto o servicio	12
1.1.2 Ubicación geográfica y contexto socioeconómico	13
1.1.3 Actividad general o área de desempeño	14
1.1.4 Misión y visión	14
CAPÍTULO II: DESCRPCIÓN GENERAL DE LA EXPERIENCIA	
2.1 Actividad profesional desarrollada.....	15
2.2 Propósitos del puesto y funciones asignadas.....	16
2.3. Producto.....	18

2.4. Resultados.....

CAPÍTULO III: FUNDAMENTACIÓN DEL TEMA

3.1 Teoría y la practica en el desempeño profesional.....18

3.1.1. Definición de Adolescencia..... 18

3.1.2. Práctica en el desempeño profesional.....20

3.1.3. Definición de Afrontamiento de Problemas.....21

3.1.4. Práctica en el desempeño profesional.....23

3.1.5 Investigaciones Nacionales e Internacionales.....23

3.2 Acciones, metodologías y procedimientos.....29

3.2.1. Descripción de las Acciones.....29

3.2.2. Descripción de la Metodología.....30

3.2.3. Técnicas de recolección de datos.....30

3.2.4. Descripción de los Procedimientos.....32

3.2.5. Desarrollo de Estrategias.....36

3.2.6. Programa de intervención.....40

3.2.7. Evaluación de programa.....47

CAPÍTULO IV: PRINCIPALES CONTRIBUCIONES

CONCLUSIONES.....48

RECOMENDACIONES.....49

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....52

ANEXOS.....55



ÍNDICE DE TABLAS Y FIGURAS

- *Figura I:* Plan de trabajo de la institución
- *Figura II:* Desarrollo psicosocial del adolescente (12 a 17 años)
- *Figura III:* Programa “Afrontando problemas”



EL AFRONTAMIENTO DE PROBLEMAS EN ADOLESCENTES DE UN CONSULTORIO DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PARTICULAR DE LIMA

RESUMEN

La Universidad, cuenta con un centro psicológico que brinda una atención especializada en las áreas clínica, educativa y social, poniendo énfasis en las necesidades psicológicas de sus estudiantes y en la atención de las diversas problemáticas de la comunidad.

El presente trabajo tiene como objetivo conocer acerca del afrontamiento de problemas en un adolescente de 14 años, que por motivos de privacidad y de ética, no se mencionará nombres ni apellidos, por lo que, en adelante se mencionará como “paciente x” y su caso será explicado detalladamente del proceso llevado a cabo.

Se abarca el motivo de consulta comentado por las personas que asistieron a la primera sesión, en este caso, por la madre y el adolescente resaltando la importancia de recabar el relato de ambas partes, después lo que sigue es aplicar un conjunto de pruebas psicológicas para abordar las problemáticas escuchadas en el motivo de consulta, para ello fueron necesarias dos sesiones con el adolescente y una última sesión solo con la madre, para llenar la ficha de la historia clínica del paciente x. Una vez culminado el proceso de evaluación, se realiza el informe psicológico con todos los resultados obtenidos de las pruebas aplicadas, después se llega a la presunción diagnóstica del adolescente. Por último, se establece el plan de intervención con el adolescente, en relación al tema de afrontamiento de problemas, está clasificado en sesiones y se detalla que se trabajará y los materiales que se empleará.

Palabras clave: Afrontamiento, problemas, adolescencia, padres y paciente x.

THE COPING WITH PROBLEMS IN TEENAGERS OF PSYCHOLOGY OFFICE OF A PARTICULAR UNIVERSITY OF LIMA

ABSTRACT

The University has a psychological center that provides specialized care in the clinical, educational and social areas, putting emphasis on the psychological needs of its students and in the attention of the diverse problems of the community.

This work aims to acknowledge how a 14-year-old teenager is coping with problems. The name and last name won't be mentioned due to privacy purposes and ethic. From now on he will be mentioned as "patient x" and his case will be explained in detail as well as the process that was carried out.

The chief complaint is covered according to what was talked by the people who attended to the first session, in this case, the mother and the teenager. By doing this, the goal is to highlight the importance of collecting both sides of the story. The following step is to apply a number of psychological tests to address the problems that were heard in the chief complaint. It took two sessions with the teenager and one session with the mother to achieve this and to fill the clinical history file of patient x. Once the assessment process is finished, the psychological record will be made with all the results that were obtained from the tests done. After that, we would get the uncertain diagnosis of the teenager. Lastly, an intervention plan will be established with the teenager regarding the coping with problems, this plan is classified in sessions and the materials that will be used and everything that will be worked are detailed.

Keywords: Coping, problems, adolescence, parents and patient x.

INTRODUCCIÓN

El informe desarrollado bajo la modalidad del curso de Suficiencia Profesional para obtener el grado de licenciada en psicología de la prestigiosa Universidad Inca Garcilaso de la Vega, tiene como objetivo principal describir mi experiencia profesional en el desarrollo de afrontamientos de problemas en un adolescente, desarrollado en el ámbito de la psicología clínica, llevado a cabo en el Consultorio de Psicología de una Universidad Particular de Lima.

La etapa de la adolescencia, es el período de tiempo donde se presenta cambios biológicos y psicológicos, resaltando una constante construcción a nivel social, donde se tiene que enfrentar a situaciones de diversa índole, en los diferentes aspectos de su vida como puede ser en lo personal, familiar o escolar. Sin embargo, algunos adolescentes no están preparados para dicha acción, reaccionando de diversas formas, entre correctas e incorrectas.

Algunos lo consideran una etapa crítica, existiendo una discordancia de anhelar ser adulto sin abandonar la idea de ser un niño, como es en muchos casos, sin embargo, si existe un trabajo conjunto entre los padres y los profesionales que atienden al adolescente, se puede lograr que conozca el proceso de su desarrollo y de sus problemas, de esta forma, se aporta a que el adolescente se convierta, como en la mayor parte de casos, en un adulto competente (Iglesias, 2013).

Según lo referido líneas arriba, el adolescente tiene que enfrentar problemas de diversa índole, pero ante esas situaciones existe las estrategias de afrontamiento que son una forma de representar el desafío ante un evento estresante con relación al contexto. Lazarus y Folkman (1986), señalan dos tipos de afrontamiento: Estrategias de afrontamiento centradas en el problema: se encarga de cambiar la situación problemática, para que sea de menor

tensión para el individuo, eso significa que se enfrenta y busca soluciones al problema en el que se encuentra. El individuo busca alternativas de solución para transformar el equilibrio que fue fragmentado ante el problema. En este tipo de estrategia se encuentra la búsqueda del apoyo social, la confrontación y búsqueda de soluciones. Y tenemos las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción: el individuo busca corregir la forma en que la situación está siendo tratada, con el fin de que pueda reducir la tensión, buscando obtener el equilibrio de los efectos emocionales activados por la presencia del problema; en ningún momento busca cambiar la situación, puesto que cree que el problema no tiene solución. En este tipo de estrategias está el distanciamiento, la autoinculpación, el autocontrol, la reevaluación positiva y el escape/evitación.

Y para representar mejor la teoría, se expondrá un caso en específico, donde se relatará el proceso que se llevó a cabo con un adolescente, teniendo en cuenta el motivo de consulta relatado por las personas que asistieron a la primera sesión, de esta forma se determina que pruebas psicológicas se utilizarán, después se obtendrán resultados de los instrumentos, para llegar a una presunción diagnóstica y plantear los objetivos terapéuticos que se trabajará con el adolescente y sus padres, entre ello se propone un programa de intervención, detalladamente para su aplicación, de esta forma se resalta la necesidad de llevarlo a cabo, a fin de que el adolescente identifique estrategias para el afrontamiento de sus problemas.

CAPÍTULO I

ASPECTOS GENERALES

1.1 DESCRIPCIÓN DE LA EMPRESA O INSTITUCIÓN

La Universidad, cuenta con el consultorio de Psicología, una secretaria y ocho internos distribuidos de la siguiente manera 4 internos en la mañana y 4 internos en la tarde.

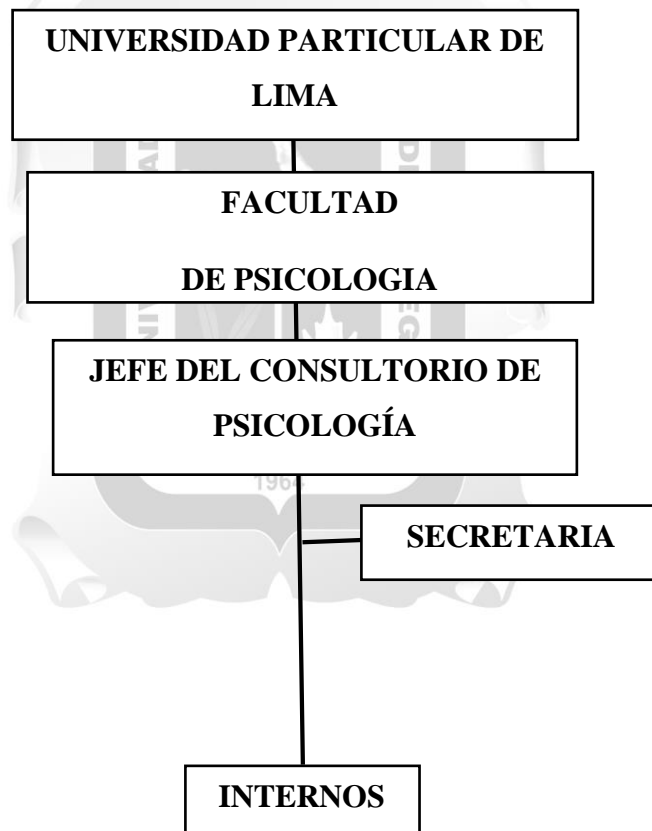


Figura I: Plan de trabajo de la Institución

El Consultorio de Psicología de una Universidad Particular de Lima tiene como objetivo poner al servicio de la comunidad universitaria y al público en general una atención psicológica de calidad, por lo cual presenta los siguientes servicios que ofrece:

- Evaluación, detección de trastornos de aprendizaje y conducta.
- Atención a personas con necesidades educativas especiales.
- Evaluación, orientación vocacional y profesional.
- Taller de atención y concentración.
- Taller de hábitos de estudios.
- Asesoría y consejería psicológica orientada al manejo de estrés y temas de salud mental.
- Escuela de Familia.
- Evaluación psicológica a los ingresantes de su Universidad.
- Campañas de salud mental.

1.1.1 DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO O SERVICIO

Se brinda el servicio de salud mental, llevando a cabo la exploración del comportamiento humano y el entendimiento que tiene la persona sobre sí mismo y sobre otros. De esta forma contribuimos con el bienestar psicológico de las personas.

1.1.2 UBICACIÓN GEOGRÁFICA Y CONTEXTO SOCIOECONÓMICO

El Consultorio de Psicología de una Universidad Particular de Lima atiende a personas de cualquier edad y a los diferentes sectores socioeconómicos.

1.1.3 ACTIVIDAD GENERAL O ÁREA DE DESEMPEÑO

La actividad desempeñada fue como interna del Consultorio de Psicología, para ello se realizó evaluaciones a las personas que asistían al consultorio, teniendo en cuenta el motivo de consulta del paciente, de esta forma se determinaba que pruebas psicológicas se iba a aplicar dependiendo el caso, después se obtenía resultados de los instrumentos y se llegaba a una presunción diagnóstica y se planteaba los objetivos terapéuticos que se iba a trabajar con el paciente, si en caso era menor de edad se trabajaba también con los padres o apoderados.

1.1.4. MISIÓN Y VISIÓN

Misión

Tiene como misión impulsar una educación superior innovadora, basada en la investigación y el progreso tecnológico, formando profesionales cualificados que asuman los retos de la globalización.

Visión

Tiene como visión ser una institución referente de servicios universitarios, con el compromiso de una gestión orientada a la calidad y cooperación social como motor del desarrollo sostenible que contribuya al respeto de los grandes equilibrios de la naturaleza y la vida.

Valores

- Respeto
- Responsabilidad
- Puntualidad
- Formación integral

CAPÍTULO II

DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA EXPERIENCIA

2.1 ACTIVIDAD PROFESIONAL DESARROLLADA

La actividad desarrollada fue atender a personas de cualquier edad, ya sea niños, adolescentes o adultos que asistían al consultorio y según lo manifestado en su motivo de consulta, se realizaban evaluaciones que nos dirigía a un diagnóstico que determinaría el número de sesiones correspondientes para una adecuada intervención psicoterapéutica, aplicando diversas técnicas pertinentes a cada caso y edad.

En lo que concierne a la evaluación puede ser de dos formas: Evaluación Específica, que se realizan en cuanto a la necesidad concreta del paciente con respecto a características de personalidad para una adecuada intervención psicoterapéutica, o coeficiente intelectual para descartar cualquier problema de aprendizaje, debido a que así se determinó por el motivo de consulta. Estimando un promedio de dos sesiones para el área de personalidad y tres sesiones para el área intelectual. Y la segunda forma es la: Evaluación Integral, que se realizan de forma global, tomando en cuenta todas las áreas del paciente, aplicando diversos test como: personalidad, inteligencia, autoestima, organicidad, ansiedad, depresión. Estimando un promedio de tres a cuatro sesiones.

También se realizó evaluaciones de orientación vocacional que tiene como objetivo orientar al paciente en su elección profesional, para ello se evalúan las siguientes áreas: personalidad, inteligencia, hábitos de estudio, preferencias vocacionales. Estimando un promedio de seis sesiones y fueron distribuidas de la siguiente manera; una sesión para la

evaluación de la personalidad, dos sesiones para la evaluación del área intelectual, una para hábitos de estudios, una para evaluar preferencias y/o intereses vocacionales y una última sesión para la lectura de sus resultados.

Así mismo se evaluó a los ingresantes de la Universidad, de todas sus facultades, para obtener resultados del futuro nivel del desempeño académico del nuevo alumnado. Entre las pruebas aplicadas figuran 4 que son las siguientes: Test de personalidad EPQ, prueba de inteligencia múltiples, prueba de hábitos de estudio Casm-85 y la prueba para obtener estilos de aprendizaje de Kolb.

Además, se realizaron talleres dirigido a un grupo específico de la población, y mediante un debate entre todos los integrantes del consultorio se escogió un tema para trabajar, relacionando la teoría y la práctica, desarrollando diversas técnicas y dinámicas para abordarlo con los asistentes del taller, resaltando el trabajo en equipo y la constante comunicación que se tuvo entre todos los encargados del taller. Estimando un promedio de seis sesiones (una vez a la semana), en un horario apropiado para los participantes. Culminado el taller, se realizaba una pequeña clausura en que se le brindaba un diploma de participación a los adolescentes.

En los casos que más pude evidenciar e intervenir, fue en adolescentes y las formas de como afrontaban los problemas suscitados, de esa forma observé que su actuar en muchas veces no era la adecuada, por lo tanto, el presente trabajo está enfocado en un caso en particular, y en donde se propone un programa de intervención dirigido a adolescentes, que se denominó “Afrontando problemas”.

2.2 PROPÓSITO DEL PUESTO Y FUNCIONES ASIGNADAS

El propósito del puesto es evaluar y planificar un plan terapéutico para las personas que asistían al Consultorio con el fin de buscar apoyo psicológico.

En las funciones que se me asignaron se encuentra:

- Recabar información sobre la personalidad, conducta e inteligencia, con la finalidad de elaborar un perfil psicológico del paciente.
- Realizar el diagnóstico de cada paciente.
- Elaborar Informes psicológicos.
- Identificar las fortalezas y debilidades.
- Llevar a cabo la realización de talleres dirigido a una población, según el tema a tratar.
- Señalar el futuro nivel de desempeño académico de los ingresantes de la Universidad Particular de Lima mediante un proceso de evaluación grupal.

2.3. Producto

Se diseñó el programa denominado “Afrontando problemas” con la finalidad de brindar a los adolescentes la teoría y estrategias para afrontar los problemas que se le suscitan día a día, de una forma adecuada.

2.4. Resultados

Se evidenciaron cambios a nivel general, debido al compromiso que mostró la familia con el proceso terapéutico, poco a poco se mostraba una reducción significativa en las discusiones en casa, específicamente con la madre, puesto que el adolescente aplicaba las estrategias aprendidas, quedando registrado en una libreta, donde evidenciaba como reaccionaba a esas situaciones, validándose en la sesión por la madre y por la psicóloga.

CAPÍTULO III

FUNDAMENTACIÓN DEL TEMA

3.1. TEORÍA Y LA PRÁCTICA EN EL DESEMPEÑO PROFESIONAL

Afrontamiento de problemas en adolescentes, es un tema que escogí, debido a la importancia que tiene conocer esta problemática y saber cómo manejarlo ante situaciones de diversa índole, sin embargo, muchos adolescentes incluyendo a sus padres o apoderados no conocen mucho acerca del tema, dejando de lado una herramienta eficiente para hacer frente a lo que el adolescente enfrenta, y sobre todo generando confianza y seguridad ante la vida.

3.1.1. Definición de Adolescencia

Cuando hablamos de adolescencia, nos referimos al período de tiempo donde se presenta cambios biológicos y psicológicos, resaltando una constante construcción a nivel social; que constituye los siguientes puntos: el alcance de la independencia de los padres, el tipo de vínculo que establezca con sus semejantes, el aumento del significado de su propia representación corporal y el desenvolvimiento de la identidad como persona. Dicho esto, la etapa de la adolescencia se considera crítica, existiendo una discordancia de anhelar ser adulto sin abandonar la idea de ser un niño, como es en muchos casos, sin embargo, si existe un trabajo conjunto entre los padres y los profesionales que atendemos al adolescente, se puede lograr que conozca el proceso de su desarrollo y de sus problemas, de esta forma, se aporta a que el adolescente se convierta, como en la mayor parte de casos, en un adulto competente (Iglesias, 2013).

A su vez, Iglesias (2013), nos presenta el desarrollo psicosocial que ocurre en los adolescentes entre 12 a 17 años.

Tabla II. Desarrollo psicosocial (12 a 14 años)	Tabla III. Desarrollo psicosocial (15 a 17 años)
<p>Dependencia-independencia</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mayor recelo y menor interés por los padres - Vacío emocional, humor variable 	<p>Dependencia-independencia</p> <ul style="list-style-type: none"> - Más conflictos con los padres
<p>Preocupación por el aspecto corporal</p> <ul style="list-style-type: none"> - Inseguridad respecto a la apariencia y atractivo - Interés creciente sobre la sexualidad 	<p>Preocupación por el aspecto corporal</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mayor aceptación del cuerpo. Preocupación por su apariencia externa
<p>Integración en el grupo de amigos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Amistad. Relaciones fuertemente emocionales - Inicia contacto con el sexo opuesto 	<p>Integración en el grupo de amigos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Intensa integración. Valores, reglas y modas de los amigos. Clubs. Deportes. Pandillas
<p>Desarrollo de la identidad</p> <ul style="list-style-type: none"> - Razonamiento abstracto. Objetivos vocacionales irreales - Necesidad de mayor intimidad. Dificultad en el control de impulsos. Pruebas de autoridad 	<p>Desarrollo de la identidad</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mayor empatía. Aumento de la capacidad intelectual y creatividad. Vocación más realista. Sentimientos de omnipotencia e inmortalidad: comportamientos arriesgados

Figura II: Desarrollo psicosocial del adolescente (12 a 17 años)

Por otro lado, tenemos a Gonzáles, R., et al. (2002), quienes refieren que la etapa de la adolescencia puede producir cierto nivel de estrés, debido a los constantes cambios propio de la edad y de la gran demanda del nivel social, posiblemente interviniendo en la confianza propia del adolescente, así como en el nivel de ansiedad, de timidez o en el propio progreso de aplicar sus estrategias de afrontar diversas situaciones.

A su vez, la autora Contini, N. (2003), refiere que el adolescente se encuentra con diversos sucesos que le brindan inestabilidad en su desarrollo con su entorno; resaltando el significado que el adolescente tiene sobre estas exigencias y los medios con el que dispone. Estas dificultades pueden ser deducido como parte del desarrollo, que lo orienta hacia la etapa adulta. Siendo, tanto las exigencias del entorno social como el desarrollo del adolescente objeto de estrés que debe hacer frente, creando diversos recursos, denominándose estrategias de afrontamiento.

3.1.2. Práctica en el desempeño profesional

Con lo mencionado líneas arriba y la experiencia trabajando con adolescentes, destaco la importancia de conocer y manejar, un conjunto de recursos para llevar a cabo el afrontamiento de situaciones de diversa índole, teniendo en cuenta el perfil psicológico que se elaboró previamente del adolescente, de esa forma se identificará las debilidades para empezar a trabajar en ello, y a su vez, también se evidenciará las fortalezas del adolescente para reforzarlas, considerándose vital resaltar las características positivas que posee la persona. Basándome en el trabajo de terapia que se realiza con los adolescentes, en la mayoría de casos, cuando se conversaba con los padres, hacían referencia que no es muy usual, que en su día a día, les mencionarán palabras positivas a sus hijos como, por ejemplo: “Estoy orgullo de ti hijo (a)”, “haz hecho un gran trabajo”, “gracias por ayudarme con las responsabilidades de casa”, “te quiero hijo (a)”, etc. Ya que la mayor parte de casos de padres, solo se enfocaban en lo que realizaban mal sus hijos, y sin darse se formaba un mal clima familiar, que se caracterizaba solo por la mención de cosas negativas. Dicho esto, resalto lo significativo de trabajar con ambas partes del adolescente, que conozcamos y trabajemos en mejorar lo negativo en él, y a la vez seguir reforzando las cosas positivo que posee.

Según el relato de algunos padres, comentaban que, durante el día, tenían otras responsabilidades como, por ejemplo: trabajo, negocios, hijos, quehaceres del hogar, etc., por lo cual situaciones negativas que se presentaba, dependiendo de la magnitud, solían pasarlo por alto o simplemente una ligera llamada de atención, hasta que la situación fuese incontrolable, entonces recién actuaban y tomaban la situación de manera que los castigaban reteniendo objetos preciados del adolescente, con la restricción de algunas salidas, o en pocas situaciones que recurrían a los gritos que al final no solían arreglar mucho la situación, según los padres. Pero fueron muy escasos los padres que ante situaciones como esta, se sentaban en la mesa con el adolescente a conversar que era lo que causaba dicha actitud y como se podría resolver la situación como familia. Y una vez más, se destaca el trabajo en conjunto, del adolescente, sus padres y los profesionales que trabajamos con ellos.

3.1.3. Definición de Afrontamiento de problemas

Con respecto al Afrontamiento de problemas, tenemos algunos autores que nos brindan desde su perspectiva lo que es una definición.

Park y Folkman, (1997); Pearling & Schooler, (1978), refieren que, en el psicoanálisis del ego en 1937, puntualizan que el afrontamiento es el grupo de pensamientos y actos realista y reflexivos que tiene como fin buscar soluciones ante el problema, y como consecuencia se minimiza el estrés. Definiéndose las estrategias mediante los mecanismos de defensa, de este modo la persona conduce la interacción que tiene con su entorno, considerándose el desarrollo más sensato del yo (Macías, et al. 2013).

Por otro lado, tenemos a Mattlin, Wethington y Kessler, (1990) señalando que el afrontamiento, son los esfuerzos cognitivos y conductuales que a menudo cambian y evolucionan a fin de conducir los requerimientos externos y/o internos que sirven para evaluar si los medios de la persona pueden ser excedentes o desbordantes. Partiendo de este punto, se observa el afrontamiento como el incesante cambio de la persona, destacando cómo los límites del ambiente sociocultural, define la interacción del sujeto consigo mismo y con su entorno (Macías, et al. 2013).

A su vez, Macías et al. (2013) definieron el afrontamiento como el esfuerzo intrapsíquico manejados a la acción con la finalidad de dar un sentido a las exigencias internas y ambientales que tanea los recursos del individuo. Dicho argumento cobra bastante importancia debido a que incluye estas dos exigencias en cuanto a la aplicación de mostrarse de manera determinada en diversas situaciones.

Finalmente tenemos la propuesta de Lazarus y Folkman (1986), que cuenta con mayor reconocimiento, señalan el afrontamiento como el trabajo cognitivo y conductual que las personas desarrollan para poder mantener el control ante situaciones externas y/o internas, que en el día a día se enfrenta. A su vez, presenta dos estrategias de afrontamiento; las centradas en el problema, que relatan el empeño del sujeto para tratar de modificar la circunstancia con el fin de reducir la amenaza, modificando o eliminando las posibles causas; y luego tiene las centradas en la emoción, que describen los esfuerzos que hace el sujeto por tratar de manejar sus emociones que son una consecuencia del problema y que piensa que es imposible de cambiar (Macías, et al. 2013).

A continuación, se presentan dos direcciones en las formas de afrontamiento según Lazarus y Folkman (Macías, et al. 2013).

- Estrategias de afrontamiento centradas en el problema:

Se encarga de cambiar la situación problemática, para que sea de menor tensión para el individuo, eso significa que se enfrenta y busca soluciones al problema en el que se encuentra. El individuo busca alternativas de solución para transformar el equilibrio que fue fragmentado ante el problema. En este tipo de estrategia se encuentra la búsqueda del apoyo social, la confrontación y búsqueda de soluciones.

- Estrategias de afrontamiento centradas en la emoción:

El individuo busca corregir la forma en que la situación está siendo tratada, con el fin de que pueda reducir la tensión, buscando obtener el equilibrio de los efectos emocionales activados por la presencia del problema; en ningún momento busca cambiar la situación, puesto que cree que el problema no tiene solución. En este tipo de estrategias está el distanciamiento, la autoinculpación, el autocontrol, la reevaluación positiva y el escape/evitación.

3.1.4. Práctica en el desempeño profesional

En las oportunidades que tuve al trabajar con adolescentes, puedo mencionar que ninguno sabía quiénes eran los autores antes mencionados y tampoco de las estrategias de afrontamiento que refieren. Y es algo normal, sin embargo, en el transcurso del proceso terapéutico se le explica al adolescente y a sus padres en que consiste estas estrategias, para que lo pueda aplicar tanto el adolescente como los padres, de esta forma involucramos a toda la familia a compartir y practicar dichas estrategias. De algún modo, el observar que toda la familia participa en el proceso de mejora, motiva a que pueda aplicar dichas estrategias en

todos los entornos de su vida. Exactamente dos adolescentes con los que trabajé, hicieron referencia que esta modalidad de la participación de toda la familia producía que no se sintiera mal por “ser el problema de la casa”, cabe mencionar que los dos adolescentes que realizaron dicho comentario, eran más espontáneos y comunicativos en las sesiones terapéuticas, por lo que se puede intuir, que otros adolescentes que son introvertidos y menos participativos, puedan sentir lo mismo pero que no lo verbalicen en la sesión. Resaltando la significancia que tiene el soporte familiar en el adolescente, resaltando que el asistir a terapia psicológica es un compromiso de todos, en que cada miembro de la familia tiene un rol importante con el adolescente y la manera en cómo se maneje las situaciones puede marcar un sentido significativo con resultados positivos, que se verá reflejado a nivel personal, familiar, académico y profesional.

A continuación, pasaré a relatar un caso, que por cuestiones de privacidad y de ética, no se mencionará nombres ni apellidos, por lo que, en adelante lo mencionaremos como “paciente x”.

El paciente x, es un adolescente de 14 años, que llega al consultorio acompañado de su madre; en la primera sesión se le denomina motivo de consulta, en que relatan las razones por la que asisten, la madre refiere que el paciente x, se está comportando de manera no apropiada frente a situaciones en que el adolescente no está de acuerdo o no se hace lo que él desea, por ejemplo cuando se le pide que ordene su habitación, que deje de discutir con su hermano menor, que mantenga limpio y ordenado su cuaderno de tareas o que lleve a la cocina los vasos, tazas o platos que deja en su habitación, ante estas llamadas de atención que usualmente son muy reiterativas, suele tirar objetos al piso, decirle “te odio” a la madre o gritar de impotencia, además quiere que la madre resuelva los problemas que se le presenta

al adolescente. La madre comenta que está divorciada hace 7 años con el papá de su hijo y que los fines de semana el adolescente se queda en casa del padre, donde no presenta las mismas conductas en comparación con su casa. Actualmente la madre tiene una pareja desde hace 5 años, al inicio sentía que era algo incómodo para su hijo, pero con el transcurso de los meses, su pareja fue ganándose el cariño de su hijo, y hasta la actualidad lo respeta y mantienen buena relación, hoy en día tiene su segundo hijo de 3 años con su nueva pareja, y tanto el paciente x como su hermano tienen una buena relación, al comienzo cuando nació, tuvo celos, pero ambos progenitores conversaron acerca de la situación, y el adolescente fue entendido, aceptándolo y queriéndolo, hasta el día de hoy, con excepciones de algunos días en que discuten por el control de la televisión, juegos, etc., pero según la madre es muy ligero, porque a la hora de haberse resentido, ya están conversando y jugando otra vez.

En el aspecto escolar, el paciente x es un alumno modelo, tiene buenas calificaciones, es querido por sus amigos y disfruta del colegio. Donde se presentan dificultades es en la presentación de cuadernos, específicamente en la caligrafía y el orden, constantemente la madre tiene que estar revisando para que lo mantenga en óptimas condiciones, sin embargo, hay oportunidades en que la madre se olvida de revisarlo y cuando lo va hacer se encuentra con desorden, letra de varios tamaños, hojas sueltas sin pegar en el cuaderno y con algunas hojas arrugadas.

Por último, se conversó con el paciente x, se mostraba tranquilo y atento a todo lo que escuchaba y se le preguntó qué opinaba de esta situación comentada por la madre, refiriendo que estaba de acuerdo con todo lo que había dicho, considera que a veces la mamá gritaba por las puras y de más, por unas cosas simples y entonces se enojaba y contestaba a la madre o gritaba. A veces también se molesta porque le dan muy poco tiempo para ver televisión o

estar en la computadora, y le pedía que le diera más tiempo de lo establecido, y se suscitaba otra discusión. Con respecto, a su hermano él lo quiere bastante y si peleaban era por los juguetes o porque uno no quería jugar lo que el otro proponía, pero duraba muy poco y se reconciliaban, fuera de esas situaciones refiere el adolescente que quiere mucho a su hermano. Cuando se le preguntó porque no tenía ese comportamiento cuando iba a visitar a casa de su padre, los fines de semana, y según el paciente x, refiere que su papá lo engríe bastante y es poco el tiempo que tiene con él, además que solo están los dos en casa y hacen muchas actividades juntos.

Toda esta información fue obtenida en la primera sesión terapéutica, denominada motivo de consulta, resaltando la importancia de recabar el relato de ambas partes, tanto de la madre como del adolescente.

3.1.5 Investigaciones Nacionales e Internacionales

A continuación, se presenta investigaciones nacionales e internacionales acerca del tema de Afrontamiento de Problemas en adolescentes.

Nacionales

Manrique (2018) realizó una investigación titulada **“Estrategias de Afrontamiento y Agresividad en Estudiantes de Secundaria del Distrito Víctor Larco”** en Piura con el objetivo de conocer y analizar la relación existente entre estas dos variables. La muestra aplicada fue de 224 adolescentes de primero a quinto de secundaria de las instituciones educativas estatales José Antonio Encinas y Víctor Larco del distrito de Víctor Larco Herrera de ambos sexos entre las edades de 12 a 17 años. Se empleó un diseño no experimental de tipo correlacional. Asimismo, la recolección de datos se hizo a través de los siguientes

instrumentos: Escalas de afrontamiento para adolescentes (ACS) de Fyndenber, E. y Lewis. en 1993, el cual fue adaptado por Angulo en 2012 y el Cuestionario de agresión (AQ) de Buss y Perry en el año 1992 y fue adaptado por Villanueva en el 2017. Para el análisis de los objetivos se aplicaron los coeficientes de correlación de Rho de Spearman. Concluyó que existe correlación positiva débil entre las estrategias de afrontamiento como son el no afrontamiento, el auto inculparse, el reservarlo para sí mismo y buscar ayuda profesional y agresividad en los adolescentes.

Pérez y Ñontol (2018) realizó una investigación titulada **“Estilos de apego y estrategias de afrontamiento en adolescentes de una institución educativa de Cajamarca”**, tiene como objetivo conocer la relación existente entre esas dos variables. El estudio fue de tipo empírico no experimental, con un diseño asociativo, de tipo correlacional. La muestra fue de 167 estudiantes, hombres y mujeres pertenecientes al segundo grado nivel secundario de una institución educativa de la ciudad de Cajamarca, Perú. Las edades de los adolescentes evaluados oscilan entre los 13 y 15 años de edad. Los estilos de apego se evaluaron con el cuestionario Camir reducido (Camir-r) de George, Kaplan y Main que está conformada por 32 ítems. Las estrategias de afrontamiento se evaluaron con la escala de Estrategias de Afrontamiento de Lazarus y Folkman, con 67 ítems. Para hallar la correlación entre las variables de estudio se utilizó el estadístico de correlación Pearson, además se utilizaron análisis de porcentajes y análisis de frecuencias. Concluyeron que hay una correlación significativa entre los estilos de apego seguro y las estrategias de afrontamiento centradas en el problema. Además, el estilo de apego más predominante en los adolescentes es el apego inseguro; y el menos prevalente es el apego seguro. En cuanto a las estrategias de afrontamiento, la más utilizada son las estrategias centradas en la emoción.

Internacionales

Coppari (2019) en su investigación titulada **“Influencia del sexo, edad y cultura en las estrategias de afrontamiento de adolescentes paraguayos y mexicanos”**, tiene como objetivo analizar estas variables, la muestra estuvo conformada por 2278 adolescentes escolares paraguayos (n = 1188) y mexicanos (n = 1090), de 13 a 18 años, de escuelas de educación básica en Paraguay y de educación media en México. Los instrumentos que se utilizaron fue la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS) y una cédula sociodemográfica. Es un estudio de campo transversal, ex post facto, de tipo comparativo de dos muestras independientes. Se encontraron diferencias y efectos principales por edad y país en los estilos de afrontamiento productivo, no productivo y con referencia a otros y en algunas de sus estrategias. Las mujeres usan más estrategias de afrontamiento, muchas relacionadas con la búsqueda de apoyo social. Los adolescentes tempranos paraguayos y mexicanos tienden a presentar menos estrategias productivas. Solo se observaron efectos de interacción del sexo y la cultura en los estilos de afrontamiento.

Da Encarnacao (2017), en su trabajo de investigación titulado **“Relación entre estilos de sentido del humor y respuestas de afrontamiento”**, tiene como objetivo indagar la existencia de una relación entre los estilos de humor que desarrolla una persona y sus estilos de afrontamiento en población argentina y venezolana. Los instrumentos utilizados fue el Cuestionario de Estilo de Humor (HSQ): (Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray & Weir, 2003, adaptado a la Argentina por Cayssials & Pérez, 2005), mientras que para medir los estilos de afrontamiento se utilizó el Inventario de Respuestas de Afrontamiento para adultos CRI- A (Moos, 1993), adaptado a la Argentina por Mikulic en el año 1998. La muestra fue de 202, 143 mujeres y 59 hombres, entre 18 y 33 años, que residen en Buenos Aires, de origen

argentino o venezolano. Se utilizó un diseño de investigación no experimental de tipo correlacional, utilizando el estadístico r de Pearson. En cuanto a los resultados obtenidos a través del cuestionario de Estilos de Humor, prevalecieron los estilos adaptativos. En el caso de las respuestas de afrontamiento prevalecieron las respuestas de aproximación cognitiva y se observaron cambios en las medias obtenidas al analizar los datos según sexo o nacionalidad.

3.2. ACCIONES, METODOLOGÍAS Y PROCEDIMIENTOS

Continuando con el paciente x, ahora se procede a relatar, todo el proceso llevado a cabo en este caso.

3.2.1. Descripción de las Acciones

Según el protocolo del Consultorio de Psicología, el primer paso es el motivo de consulta, narrado por la madre y el adolescente, como segundo paso, es aplicar un conjunto de pruebas psicológicas para abordar las problemáticas escuchadas en la primera sesión, para ello fueron necesarias dos sesiones con el adolescente, que fue lo que duró la aplicación de los instrumentos psicológicos y una última sesión solo con la madre, para llenar la ficha de la historia clínica del paciente x, esto concierne al proceso de evaluación. Una vez culminado dicho proceso, se realiza el informe psicológico con todos los resultados obtenidos de las pruebas aplicadas, después se llega a la presunción diagnóstica del adolescente. Y por último se plantea los objetivos terapéuticos, explicando todo lo que se va a trabajar con el paciente x, y con su familia.

3.2.2. Descripción de la Metodología

El presente trabajo tiene un sustento metodológico cualitativo que según Quecedo y Castaño (2002), lo definen como la investigación que obtiene datos de forma descriptiva: es decir aquella conducta que se puede observar, y de la información obtenida, tanto de forma escrita como de forma oral, de la propia persona. Este tipo de metodología se suscita ya que no se aplicó ningún instrumento estadístico para recolectar datos.

3.2.3. Técnicas de recolección de datos

Como parte del proceso realizado, se pasa a detallar lo que se ejecuta por sesiones, con el paciente x.

- Primera sesión: El motivo de consulta, que es la recolección de información acerca de las situaciones problemáticas que se están desarrollando con el paciente x y su entorno.
- Segunda sesión: Se aplicó el Test de la figura humana de Karen Machover y el Inventario Clínico para adolescentes de Millon (MACI).
- Tercera sesión: Se aplicó el Test de la Familia y el Inventario de autoestima – Forma Escolar de Stanley Coopersmith.
- Cuarta sesión: Solo se le citó a la madre para el llenado de la historia clínica del adolescente.
- Quinta sesión: Se le brindará la lectura del informe psicológico, que consta de los resultados de las pruebas psicológicas aplicadas, la presunción diagnóstica y los objetivos terapéuticos que se llevará a cabo, para ello asistieron a sesión el adolescente y sus padres.

- Sexta sesión: Se empieza a trabajar cada objetivo terapéutico planteado en la sesión anterior.

Como se mencionó líneas arriba, se utilizaron elementos para la recolección de datos, y se utilizaron algunas técnicas que se aplicó en el caso del paciente x, a continuación, se pasa a explicar en qué consiste:

Entrevista semi - estructurada

Para la primera sesión que se denomina motivo de consulta se llevó a cabo la técnica de la entrevista semi estructurada, que en base a lo que afirma Díaz, L. et al. (2013), lo define como la técnica que muestra un alto nivel de moldeamiento, debido a que durante la entrevista se planifican ciertas preguntas, que pueden ser adaptadas al entrevistado, para incrementar la información obtenida, reconocer cierto nivel de indeterminación en el relato y disminuir las formalidades. Y considero que este tipo de entrevista permite rescatar más información de la que se pueda planear, y por tanto tener un mejor panorama del motivo de consulta y abordar mejor el caso.

Observación

Durante todas las sesiones y sobre todo en la primera, se llevó a cabo la técnica de la observación, en base a los autores Orellana y Sánchez (2006), que lo definen como el análisis directo, en que el suceso se está llevando a cabo, por lo tanto, consideré importante utilizarlo, ya que nos dará indicadores de patrones de comportamiento involucrados directamente con sus padres u apoderados y con la psicóloga que lleva las sesiones al mando.

Cuestionarios

Según García, F. (2004), define el cuestionario como un conjunto de preguntas, de forma lógica, coherente y ordenada, establecidas en un lenguaje simple y comprensiva. Frecuentemente las personas lo responden de forma escrita, aludiendo a un interés en específico, según el estudio que se vaya a llevar a cabo. Dicho esto, esta técnica de recolección de datos es muy utilizada por los psicólogos, por lo cual también está incluida en el caso del paciente x.

3.2.4 Descripción del Procedimiento

Como se mencionó párrafos arriba se aplicaron algunos instrumentos psicológicos con el paciente x. A continuación, se presenta los resultados obtenidos, seguido de la presunción diagnóstica obtenida y por último el planteamiento de las sugerencias y recomendaciones, para trabajar con el adolescente y sus padres.

Test de la figura humana de Karen Machover

En el área de personalidad, se identifica con su sexo y se presenta como una persona soñadora y que tiene muy en claro algunas metas que quiere cumplir. A su vez, denota rasgos de inseguridad frente algunas situaciones y tiende a dar importancia a algunos comentarios que podría estar escuchando de su entorno social.

Muchas veces tiende a no saber controlarse en diversas situaciones, faltando coordinación entre lo que quiere decir y lo que hace, sintiéndose culpable de lo que pasa. Sabe diferenciar entre las cosas que están bien y mal y toma responsabilidades de sus acciones, pero después de presentada la situación.

Inventario Clínico para adolescentes de Millon (MACI)

El adolescente ha aprendido a sentirse bien, seguro y confiado, en la relación que tiene con los demás, principalmente del área familiar. Muestra gran necesidad de apoyo externo y de atención. Considerándose una persona sobreprotegida, pero sin embargo falta desarrollarse en el ámbito de buscar su propia autonomía e iniciativa.

En situaciones le gusta ser el centro de atención de la casa, y cuando esto no ocurre así, se suele presentar algunos comportamientos indeseados con los padres, a fin de que la atención vuelva al adolescente.

Se mantiene al margen con respecto a las reglas y normas que se le impone en el hogar; aunque tiene ciertos momentos en que quiere rebelarse e imponer sus sentimientos e impulso orientados hacia sí mismo, con el fin de lograr lo que desea en el momento, mostrando poco control.

A veces puede llegar a ser indiferente hacia los sentimientos, incomodidad, dolor y reacciones de otros, reflejándose poco compasivo. En ocasiones suele preferir estar solo, mostrarse apático o ser insensible socialmente. Presenta cierto indicador a tener puntos de vista contrarios a los derechos de otros.

En algunas situaciones puede tener poca habilidad para relacionarse socialmente, lo que se refleja en sus sentimientos de nerviosismo y anticipación sobre algunos problemas que se le presente, llevándolo a sentir cierta inquietud y temor a eventos que desconoce.

Test de la Familia

En lo que respecta al área familiar, el paciente x, se presenta como un niño espontáneo y sensible al ambiente, se identifica con la familia que tiene, dibujando en primer lugar a la madre, seguido del hermano, la pareja de su mamá, el paciente y por último el padre, en el respectivo orden mencionado.

Se observa que mantiene mayor afinidad con la madre, que la presenta como figura de autoridad, pero mantiene buena interrelación con ambos padres, incluyendo a la actual pareja de su madre.

Inventario de autoestima – Forma Escolar de Stanley Coopersmith

Su nivel de autoestima es promedio, con un puntaje total de 6. A continuación se pasa a detallar las sub – escalas de la prueba y sus respectivos niveles.

En la escala de Sí mismo, cuenta con la habilidad para construir defensas hacia la crítica y opiniones favorables hacia su persona, así como mayores aspiraciones y confianza.

En la escala social, se observa que le falta tener más seguridad en entablar conversaciones con nuevos amigos, sin embargo, cuando lo realiza se siente más confiado. Según lo que comenta el adolescente tiene miedo que no quieran ser su amigo.

Con respecto al hogar, le hace falta tener algunos recursos para tener habilidades en lo que respecta las relaciones algunos de los miembros de su familia. Se siente considerado y respetado.

En la escuela tiene una adecuada forma de afrontar las tareas, presenta un buen rendimiento académico, trabaja a gusto y obedece reglas y normas. Sin embargo, hay

dificultades en el orden y limpieza de la presentación de sus cuadernos, algunas hojas se encuentran arrugadas o sin pegar, las letras están en diferentes tamaños o deja hojas en blanco.

Presunción Diagnóstica

Una vez obtenido todos los resultados se procede a llegar a la presunción diagnóstica, que suele ser una conclusión total del paciente, con respecto a las pruebas aplicadas. En el caso del paciente x, es la siguiente:

- Indicadores de personalidad histriónico, impulsivo y conformista.
- Indicadores de ansiedad, sumisión e insensibilidad social.
- Nivel de autoestima promedio.

Sugerencia y recomendaciones

En esta parte se encuentra los objetivos terapéuticos que se puede trabajar con el adolescente y su familia, en el caso del paciente x, son las siguientes:

- Orientación y consejería psicológica
- Pautas de Crianza para los miembros que conforman el sistema familiar
- Modificación de conductas inadecuadas
- Estrategias de afrontamiento de problemas
- Estrategias de habilidades sociales
- Fortalecer vínculos entre padres e hijo
- Reforzar autoestima

3.2.5. Desarrollo de Estrategias

A partir de la sexta sesión con el paciente x, se empieza trabajar los objetivos terapéuticos ya mencionados en el punto anterior. Por lo cual, se procede a detallar, el desarrollo de la estrategia, que lleva el nombre de “Afrontando problemas”, llevado a cabo con el paciente x, con la finalidad de promover una mejor forma de afrontar las problemáticas que se manifiestan durante la vida. A continuación, se presenta el número de sesiones, el objetivo, las técnicas que se utilizará, el procedimiento y los materiales que se emplean.

Programa: “Afrontando problemas”

Sesión N° 1

Objetivo: Identificar y reconocer las problemáticas que suscitan en el adolescente.

Técnicas y procedimiento:

- Técnica de respiración 4-7-8. - que consiste en inhalar el aire por 4 segundos, aguantar la respiración por 7 segundos y exhalar el aire de forma lenta por 8 segundos de esa manera se busca reducir la ansiedad. Para ello se necesita música de fondo instrumental relajante.
- Listado de problemas (personal, familiar y escolar). - que consiste en que el adolescente tiene que identificar y escribir los problemas actuales que se le presenta en el aspecto personal, familiar y escolar, mediante un cuadro. Para ello se necesita Hojas bond, regla y lapicero.
- Dinámica del espejo. - que consiste en que el adolescente y la psicóloga se encuentran frente a frente, el adolescente empezará a realizar ciertos movimientos con cualquier

parte de su cuerpo y la psicóloga tendrá que ser el espejo, por lo tanto, tendrá que hacer todos los movimientos que el adolescente realice por un tiempo de 5 minutos aprox., luego es el turno de la psicóloga y ahora el adolescente tendrá que ser el espejo y repetir los movimientos que ella hace. De esa manera se irá relajado a casa y se sentirá más en confianza con la psicóloga. Para la realización de esta dinámica se tendrá que realizar pequeños estiramientos del cuerpo.

Sesión N° 2

Objetivo: Conocer la teoría del Afrontamiento de Problemas, de forma didáctica.

Técnicas y procedimiento:

- Breve teoría didáctica, se realiza una breve teoría acerca del afrontamiento de problema y de las dos clasificaciones (centrado en el problema y en la emoción). - mediante cuadros que se irá armando en medida vayamos conociendo más información del tema. Esto será armado por el adolescente y la ayuda de la psicóloga. Para ello se necesita información impresa y fotos de los autores (Lazarus y Folkman), hojas de colores, goma y tijera.
- Clasificación del listado de problemas identificado por el adolescente. - se procede a sacar la hoja de problemas ya identificados por el adolescente en la primera sesión, pero ahora se empezará a armar dos grupos (Estrategias de afrontamiento centradas en el problema y Estrategias de afrontamiento centradas en la emoción), y el adolescente empezará a relatar el problema y lo pegará debajo de cada estrategia dependiendo de cómo actúa en ese momento frente al problema. Para ello se empleará hojas bond y hojas de colores, plumones, lapiceros, regla y goma.

Sesión N° 3

Objetivo: Reconocer y explorar soluciones a los problemas planteados por el adolescente (1° parte).

Técnicas y procedimiento:

- Presentación de un video, se le presenta un video: “Estrategias de Afrontamiento” de la Universidad ECCI. - en este video se explica de una forma gráfica el tema mencionado y con una duración aproximadamente de 5 minutos, para que el adolescente mantenga el interés y la motivación por conocer más del tema. Al culminar el video el adolescente tiene que comentar con sus propias palabras lo que entendió. Para ello se necesitará el video descargado de YouTube.
- Estrategias de afrontamiento centradas en el problema (Role playing). - sacamos el cuadro realizado en la sesión 2, de la clasificación de problemas, y solo nos enfocaremos en esta primera estrategia de afrontamiento y de los problemas que contiene. Ahora el siguiente paso es que se recreará los problemas del adolescente mediante el role playing, y él tendrá que aplicar la teoría de esta clasificación en los problemas que describió, buscando una posible solución frente a lo planteado, y de esa forma continuamos con los demás problemas del adolescente. La psicóloga en ningún momento le dirá como resolverlo solo lo alentará a que encuentre la solución. Para ello se necesitará el cuadro realizado en la sesión N° 2.

Sesión N° 4

Objetivo: Reconocer y explorar soluciones a los problemas planteados por el adolescente (2° parte).

Técnicas y procedimiento:

- Dinámica de Expresión no verbal. -para empezar la sesión con energía, se realizará esta dinámica donde el adolescente empezará a realizar gestos con su cuerpo para que la psicóloga pueda responder de que película se trata. Luego le toca el turno a la psicóloga de la misma forma. Se realizará en un tiempo estimado de 5 minutos por persona. Y se necesitará hojas pequeñas con nombre de diferentes películas.
- Estrategias de afrontamiento centradas en la emoción (Role playing. - sacamos el cuadro realizado en la sesión 2, de la clasificación de problemas, y solo nos enfocaremos en esta segunda estrategia de afrontamiento y de los problemas que contiene. Procederemos a recrearlo mediante el role playing, pero esta vez, la psicóloga intervendrá más, pues se trata de la emoción que es el centro de esta estrategia, buscando corregir la forma en que la situación está siendo tratada, con el fin de que pueda reducir la tensión, por la presencia del problema. Para ello se necesitará el cuadro realizado en la sesión N° 2.
- Tarea para realizar durante la semana. - el adolescente ya sabe cómo aplicar las estrategias de afrontamiento, ahora esos conocimientos serán puestos a prueba y durante la semana, tendrá una pequeña libreta donde realizará el mismo procedimiento y describirá todos los problemas que se le vayan presentando, seguido de su clasificación y sus propuestas de afrontamiento. Queda a elección del

adolescente realizarlo en un simple cuadro o hacerlo de la misma forma que se hizo en las sesiones anteriores. Para presentarlo en la siguiente sesión, para ello necesitará una libreta de apuntes que se quedará en poder del adolescente.

Sesión N° 5

Objetivo: Aplicar los conocimientos llevado a cabo en sesiones anteriores.

Técnicas y procedimiento:

- Exposición de los problemas suscitados. – En esta sesión el adolescente tendrá que exponer acerca de los problemas que le acontecieron durante la semana, escritas en su libreta con su debida estrategia de afrontamiento.
- Reforzador de conducta. – Al culminar el proceso de intervención, se realizará un reconocimiento mediante un diploma, el haber concluido con éxito las sesiones dedicadas al Afrontamiento de problemas, siendo merecer de aplausos de los padres y la psicóloga. Para ellos se usará papel couche A4, para la impresión del diploma.

3.2.6. Programa de intervención “Afrontando problemas”

Para trabajar el tema relacionado al Afrontamiento de Problemas se presenta un programa de intervención seguido de los autores en que me estoy basando para realizarlo, en dicho programa se encuentra los objetivos, las técnicas, el procedimiento y los materiales que se utilizarán para trabajar con el adolescente.

Para abarcar el mencionado tema, me basé en los autores Lazarus y Folkman (1986), que señalan el afrontamiento como el trabajo cognitivo y conductual que las personas desarrollan para poder mantener el control ante situaciones externas y/o internas, que en el día a día se enfrentan.

Para ello, se propone dos formas de afrontamiento según Lazarus y Folkman (Macías, et al. 2013).

- Estrategias de afrontamiento centradas en el problema:

Se encarga de cambiar la situación problemática, para que sea de menor tensión para el individuo, eso significa que se enfrenta y busca soluciones al problema en el que se encuentra. El individuo busca alternativas de solución para transformar el equilibrio que fue fragmentado ante el problema. En este tipo de estrategia se encuentra la búsqueda del apoyo social, la confrontación y búsqueda de soluciones.

- Estrategias de afrontamiento centradas en la emoción:

El individuo busca corregir la forma en que la situación está siendo tratada, con el fin de que pueda reducir la tensión, buscando obtener el equilibrio de los efectos emocionales activados por la presencia del problema; en ningún momento busca cambiar la situación, puesto que cree que el problema no tiene solución. En este tipo de estrategias está el distanciamiento, la autoinculpación, el autocontrol, la reevaluación positiva y el escape/evitación.

Dichos autores, presentan una teoría clara y concisa con dos propuestas para llevar a cabo en situaciones problemáticas, por esta razón propongo dicho programa, ya que se trabaja con un adolescente, realizando dicho procedimiento de la manera más didáctica posible, a fin de mantener su interés con el tema y la aplicación.

A continuación, se mencionará el programa de intervención titulado: “Afrontando problemas”, que se trabajó en las sesiones con el paciente x, en relación al tema de afrontamiento de problemas, en que se basa el presente trabajo.

Programa: “Afrontando problemas”

SESIÓN	TÉCNICA	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	MATERIAL
Sesión N° 1	A) Técnica de respiración 4-7-8	Identificar y reconocer las problemáticas que suscitan en el adolescente.	Colocar música instrumental y aplicar la técnica que consiste en inhalar el aire por 4 segundos, aguantar la respiración por 7 segundos y exhalar el aire de forma lenta por 8 segundos de esa manera se busca reducir la ansiedad.	Música de fondo instrumental relajante.
	B) Listado de problemas (personal, familiar y escolar)		El adolescente tiene que identificar y escribir los problemas actuales que se le presenta en el aspecto personal, familiar y escolar, mediante un cuadro.	-Hojas bond -Regla -Lapicero
	C) Dinámica del espejo		El adolescente y la psicóloga se encuentran frente a frente, el adolescente empezará a realizar ciertos movimientos con cualquier parte de su cuerpo y la psicóloga tendrá que ser el espejo, por lo tanto, tendrá que hacer todos los movimientos que el adolescente realice por un tiempo de 5 minutos aprox., luego es el turno de la psicóloga y ahora el adolescente tendrá que ser el espejo y repetir los movimientos que ella hace. De esa manera se irá relajado a casa y se sentirá más en confianza con la psicóloga.	Pequeños estiramientos del cuerpo

Sesión N° 2	A) Breve teoría didáctica de Afrontamiento de problemas	Conocer la teoría del Afrontamiento de Problemas, de forma didáctica.	Se realiza una breve teoría acerca del afrontamiento de problema y de las dos clasificaciones (centrado en el problema y en la emoción). Mediante cuadros que se irá armando en medida vayamos conociendo más información del tema. Esto será armado por el adolescente y la ayuda de la psicóloga.	<ul style="list-style-type: none"> -Información impresa del Afrontamiento de problemas -Foto de los autores (Lazarus y Folkman) -Hojas de colores -Goma -Tijera
	B) Clasificación del listado de problemas, identificado por el adolescente		Se procede a sacar la hoja de problemas ya identificados por el adolescente en la primera sesión, pero ahora se empezará a armar dos grupos (Estrategias de afrontamiento centradas en el problema y Estrategias de afrontamiento centradas en la emoción), y el adolescente empezará a relatar el problema y lo pegará debajo de cada estrategia dependiendo de cómo actúa en ese momento frente al problema.	<ul style="list-style-type: none"> -Hojas bond y hojas de colores -Plumones -Lapiceros -Regla -Goma

Sesión N° 3	A) Presentación de un video	Reconocer y explorar soluciones a	Se le presenta un video: “Estrategias de Afrontamiento” de la Universidad ECCI. En este video se explica de una forma gráfica el tema mencionado y con una duración de aproximadamente de 5 minutos, para que el adolescente mantenga el interés y la motivación por conocer más del tema. Al culminar el video el adolescente tiene que comentar con sus propias palabras lo que entendió.	-Video descargado de YouTube
	B) Estrategias de afrontamiento centradas en el problema (Role playing)	los problemas planteados por el adolescente (1° parte).	Sacamos el cuadro realizado en la sesión 2, de la clasificación de problemas, y solo nos enfocaremos en esta primera estrategia de afrontamiento y de los problemas que contiene. Ahora el siguiente paso es que se recreará los problemas del adolescente mediante el role playing, y él tendrá que aplicar la teoría de esta clasificación en los problemas que describió, buscando una posible solución frente a lo planteado, y de esa forma continuamos con los demás problemas del adolescente. La psicóloga en ningún momento le dirá como resolverlo solo lo alentará a que encuentre la solución.	-Cuadro realizado en la sesión N° 2

Sesión N° 4	A) Dinámica de Expresión no verbal		Para empezar la sesión con energía, se realizará esta dinámica donde el adolescente empezará a realizar gestos con su cuerpo para que la psicóloga pueda responder de que película se trata. Luego le toca el turno a la psicóloga de la misma forma. En tiempo estimado de 5 minutos por persona.	-Hojas pequeñas con nombre de diferentes películas.
	B) Estrategias de afrontamiento centradas en la emoción (Role playing)	Reconocer y explorar soluciones a los problemas planteados por el adolescente	Sacamos el cuadro realizado en la sesión 2, de la clasificación de problemas, y solo nos enfocaremos en esta segunda estrategia de afrontamiento y de los problemas que contiene. Procederemos a recrearlo mediante el role playing, pero esta vez, la psicóloga intervendrá más, pues se trata de la emoción que es el centro de esta estrategia, buscando corregir la forma en que la situación está siendo tratada, con el fin de que pueda reducir la tensión, por el problema.	-Cuadro realizado en la sesión N° 2
	C) Tarea para realizar durante la semana	(2° parte).	El adolescente debe aplicar las estrategias de afrontamiento que aprendió, y durante la semana, tendrá una libreta donde realizará el procedimiento y describirá todos los problemas que se le vayan presentando, seguido de su clasificación y sus propuestas de afrontamiento. Quedando a elección del adolescente realizarlo en un simple cuadro o hacerlo de la	-Libreta de apuntes para el adolescente

			misma forma que se hizo en las sesiones anteriores. Para presentarlo en la siguiente sesión	
Sesión N° 5	A) Exposición de los problemas suscitados	Aplicar lo aprendido del tema en el día a día.	En esta sesión el adolescente tendrá que exponer acerca de los problemas que le acontecieron durante la semana, escritas en su libreta con su debida estrategia de afrontamiento.	-Libreta de apuntes del adolescente
	B) Reforzador de conducta		Al culminar la exposición, se realizará un reconocimiento mediante un diploma, de haber concluido con éxito las sesiones dedicadas al Afrontamiento de problemas, siendo merecedor de aplausos de los padres y la psicóloga.	-Papel couche A4, para la impresión del diploma

Figura III: Programa “Afrontando problemas”

Y para culminar, es importante mencionar algunas observaciones, para tomar en cuenta, en la aplicación del programa “Afrontando problemas”.

- La predisposición en cada sesión. –el adolescente asistía con disposiciones diferentes en cada sesión debido a los acontecimientos que suscitaban en su día a día, ya sea del ámbito escolar o familiar, por eso se le daba unos minutos al comienzo de cada sesión para conversar acerca de su día.
- Tiempo limitado. – Según las normas del Consultorio cada sesión dura aproximadamente entre 50 minutos y una hora, sin embargo, en algunas sesiones el tiempo se pasaba velozmente, por lo cual es importante darle una duración estimada a cada actividad y verificar que se termine a la hora determinada para cumplir con el objetivo de cada sesión.
- Trabajo en equipo. - el trabajo que se realiza entre el adolescente y la psicóloga, son comentadas al final de las sesiones a los padres, de esta forma ellos tendrán como objetivo reforzar las indicaciones brindadas en la sesión, verificando que el adolescente cumpla y sobre todo que mantenga la conducta deseable, de esta forma observaremos que perdure en cada aspecto de su vida, resaltando el trabajo en equipo de los padres, el adolescente y la psicóloga.
- Reforzamiento verbal. - desde que se comenzó a trabajar el programa con el adolescente, los padres tenían una misión en casa, era brindarles palabras positivas a sus hijos, todos los días, como, por ejemplo: “Estoy orgullo de ti hijo (a)”, “haz hecho un gran trabajo”, “gracias por ayudarme con las responsabilidades de casa”, “te quiero hijo (a)”, etc. De esta forma se espera mejores cambios en la conducta del adolescente, y que se dé cuenta que es valorado y respetado por sus padres.

3.2.7. Evaluación de programa

El programa de intervención titulado “Afrontando problemas”, se ejecutó al 100%, fue un trabajo progresivo, donde las personas involucradas, tanto el paciente x, como los padres mostraron compromiso y respeto por el trabajo que realicé con ellos. Pues en un comienzo se les dijo que el proceso terapéutico no es solo del adolescente, también concierne el apoyo, en este caso de los padres, siendo capaz de cumplir con las indicaciones que se le brinda tanto en el consultorio, como en la casa y la escuela. De esta forma cada sesión valió la pena, pues el adolescente aprendía nuevas formas de aprender y enfrentar los problemas, y tenía que ser reforzado en casa por los padres, situación que fue realizada con responsabilidad y comentada por los mismo en las sesiones que asistían, siendo un trabajo en equipo donde los buenos resultados se verá reflejado en todos los integrantes de la familia.

En la última sesión del programa, fue emotivo ver al adolescente recibir su diploma de haber concluido con éxito el programa, resaltando lo valioso que puede ser el reconocer por otras personas, las cosas positivas que realiza uno, sirviendo como lección, que el adolescente no solo debe ser mencionado por aquellas conductas negativas que suele producirse frente a situaciones estresantes. Dejando como orientación a los padres, brindar todos los días, palabras positivas a sus hijos.

CAPÍTULO IV

PRINCIPALES CONTRIBUCIONES

CONCLUSIONES

- La Universidad se centra en la importancia de la salud mental comunitaria, de ahí se deriva el Consultorio de Psicología, para su alumnado y público general.
- La adolescencia es una etapa de cambios, por lo que es importante brindar al adolescente recursos y estrategias, para afrontar problemas de diversa índole.
- El proceso terapéutico es un trabajo en equipo, que concierne al adolescente, padres y especialistas, cumpliendo un rol importante, que se verá reflejado a nivel personal, familiar, académico y social.
- Así como se identifica las debilidades del adolescente, se tiene que evidenciar las fortalezas para reforzarlas, considerándose vital destacarlas y que sea reconocido por otras personas.
- Las actividades tienen que ser planteadas, acorde a la teoría y la personalidad del adolescente, para conseguir mayor motivación y mejores resultados.

RECOMENDACIONES

- Aprovechar la oportunidad de contar con el Consultorio Psicológico de la Universidad, dirigido a sus estudiantes y a la población en general.
- Emplear en el día a día, palabras positivas a sus hijos como, por ejemplo: “Estoy orgullo de ti hijo (a)”, “haz hecho un gran trabajo”, “gracias por ayudarme con las responsabilidades de casa”, “te quiero hijo (a)”, etc.
- Involucrar al 100% al adolescente y a los padres u apoderados, con el proceso terapéutico.
- Observar e identificar la predisposición del adolescente, en cada sesión que asiste, para poder intervenir a tiempo y brindarle unos minutos para conversar.
- Tomar en consideración el tiempo empleado en cada sesión, asignando una duración específica para cada actividad planteada por el psicólogo, a fin de cumplir con el objetivo.
- Al finalizar el programa de intervención, brindarle al adolescente un reconocimiento del esfuerzo aplicado en cada sesión, como en este caso fue un diploma.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- American Psychological Association (2010). Manual de Publicaciones de la American Psychological Association (6 ed.). México, D.F.: Editorial El Manual Moderno.
- Contini, N., Coronel, P., Levin, M. & Estevez, A. (2003). Estrategias de afrontamiento y Bienestar psicológico en adolescentes escolarizados de Tucumán. *Revista de Psicología de la PUCP*, 21(1), 179-200. Recuperado de <http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/3723/3705>
- Coppari, N. et al. (2019). Influencia del sexo, edad y cultura en las estrategias de afrontamiento de adolescentes paraguayos y mexicanos. *Universitas Psychologica*, 18(1), 1-13. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy18-1.isec>
- Da Encarnacao, S. (2017). *Relación entre estilos de sentido del humor y respuestas de afrontamiento*. (Trabajo de Investigación Final). Universidad Argentina de la Empresa. Buenos Aires, Argentina.
- Díaz-Bravo, Laura, y Torruco-García, Uri, y Martínez-Hernández, Mildred, y Varela-Ruiz, Margarita (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Investigación en Educación Médica*, 2(7), 162-167. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/3497/349733228009.pdf>
- García, F. (2004). *El cuestionario: Recomendaciones metodológicas para el diseño de un cuestionario*. Recuperado de https://books.google.com.pe/books?id=JPW5SWuWOUc&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false

González, R., et al. (2002). Relación entre estilos y Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. *Psicothema*, 14(2), 363-368. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=727/72714227>

Google. (s.f.). [Mapa de Lima, Perú en Google maps]. Recuperado de <https://www.google.com/maps/place/Jir%C3%B3n+Luis+S%C3%A1nchez+Cerro+1885,+Jes%C3%BA+Mar%C3%ADa+15072/@12.0810277,77.0491589,19z/data=!4m5!3m4!1s0x9105c8f962c32325:0xbdc50a17d22d1039!8m2!3d-12.0808769!4d-77.048605>

Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1986). Estrés y procesos cognitivos. Evaluación, Afrontamiento y consecuencias adaptativas. Nueva York: Martínez Roca.

Macías, M., et al. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Scielo*, 30(1), 123-145. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/psdc/v30n1/v30n1a07.pdf>

Manrique, G. (2018). *Estrategias de Afrontamiento y Agresividad en Estudiantes de Secundaria del Distrito Víctor Larco* (Tesis de Licenciatura). Universidad César Vallejo. Piura, Perú. Recuperado de http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/29133/Manrique_HG.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Orellana López, Dania M^a, & Sánchez Gómez, M^a Cruz (2006). Técnicas de recolección de datos en entornos virtuales más usadas en la investigación cualitativa. *Revista de Investigación Educativa*, 24(1), 205-222. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/2833/283321886011.pdf>

Pérez, C. y Ñontol, M. (2018). *Estilos de apego y estrategias de afrontamiento en adolescentes de una institución educativa de Cajamarca* (Tesis de Licenciatura). Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo. Cajamarca, Perú. Recuperado de <http://repositorio.upagu.edu.pe/bitstream/handle/UPAGU/661/%c3%91ONTOL%20Y%20PEREZ%202018%20%281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Psicothema. 14(2), 363-368. Iglesias Diz, J. L. (2013) Desarrollo del adolescente. Aspectos físicos, psicológicos y Sociales. *Pediatría Integral*, XVII (2): 88-93.

Quecedo, Rosario, & Castaño, Carlos (2002). Introducción a la metodología de investigación cualitativa. *Revista de Psicodidáctica*, (14), 5-39. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=175/17501402>

Rull, A. (2020). Técnica del espejo: la mejor herramienta para la autoestima. *El periódico*. Recuperado de <https://www.elperiodico.com/>

Universidad ECCI (Productor). (2020). Estrategias de Afrontamiento [YouTube]. De https://www.youtube.com/watch?v=LAL8fK_MpeM

ANEXOS

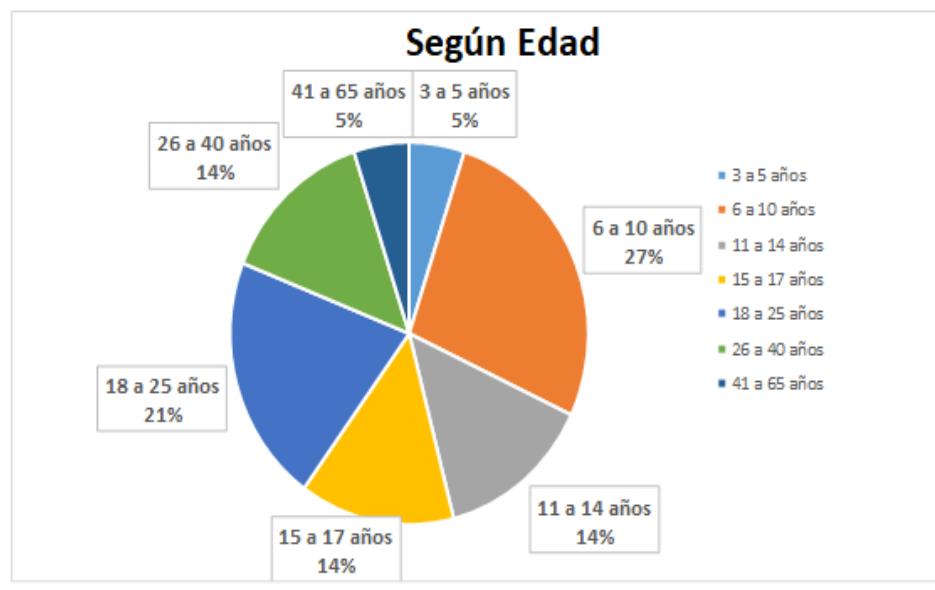
1. Distribución de pacientes según edades, atendidos en el Consultorio de Psicología.
2. Hoja de seguimiento del paciente



ANEXO 1: DISTRIBUCIÓN DE PACIENTES SEGÚN EDADES, ATENDIDOS EN EL CONSULTORIO DE PSICOLOGÍA.

EDADES	Nº DE PACIENTES	PORCENTAJE
3 - 5 años	5	5%
6 – 10 años	23	27%
11 -14 años	11	14%
15 – 17 años	12	14%
18- 25 años	18	21%
26 – 40 años	11	14%
41 – 65 años	5	5%
TOTAL	85	100%

- El mayor porcentaje de las personas que asistieron a consulta oscilan entre los 6 y 10 años debido al horario, pues los padres de familia aprovechan la tarde, después de su horario de colegio para traerlos al consultorio, o el sábado en la mañana.



ANEXO 2: HOJA DE SEGUIMIENTO DEL PACIENTE

HOJA DE SEGUIMIENTO

FECHA DE CITA:...../...../.....

Motivo de Consulta:

.....
.....
.....

Recomendaciones:.....

FECHA DE CITA:...../...../.....

Motivo de Consulta:

.....
.....
.....
.....

Recomendaciones:.....

FECHA DE CITA:...../...../.....

Motivo de Consulta:

.....
.....
.....
.....

Recomendaciones:.....

FECHA DE CITA:...../...../.....

Motivo de Consulta:

.....
.....
.....
.....

Recomendaciones:.....

FECHA DE CITA:...../...../.....

Motivo de Consulta:

.....
.....
.....
.....

Recomendaciones:.....