



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 Chanamé, 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, 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

<b>DEDICATORIA.....</b>	<b>2</b>
<b>AGRADECIMIENTO.....</b>	<b>3</b>
<b>ÍNDICE.....</b>	<b>4</b>
<b>ÍNDICE DE TABLAS.....</b>	<b>7</b>
<b>ÍNDICE DE FIGURAS .....</b>	<b>8</b>
<b>RESUMEN Y PALABRAS CLAVE .....</b>	<b>9</b>
<b>ABSTRACT AND KEYWORDS .....</b>	<b>11</b>
<b>INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>12</b>
<b>CAPÍTULO I: ASPECTOS GENERALES</b>	
1.1 Descripción de la empresa o institución .....	14
1.1.1 Descripción del producto o servicio .....	15
1.1.2 Ubicación geográfica y contexto socioeconómico .....	15
1.1.3 Actividad general o área de desempeño .....	16
1.1.4 Misión y visión .....	16
<b>CAPÍTULO II: DESCRPCIÓN GENERAL DE LA EXPERIENCIA</b>	
2.1 Actividad profesional desarrollada.....	17
2.2 Propósitos del puesto y funciones asignadas.....	19

2.3. Producto.....	19
2.4. Resultados.....	19

**CAPÍTULO III: FUNDAMENTACIÓN DEL TEMA**

<b>3.1 Teoría y la practica en el desempeño profesional.....</b>	<b>20</b>
3.1.1. Definición de Adolescencia .....	20
3.1.2. Definición de Afrontamiento de Problemas .....	23
3.1.3. Investigaciones Nacionales e Internacionales .....	25
<b>3.2 Acciones, metodologías y procedimientos.....</b>	<b>28</b>
3.2.1. Descripción de las Acciones.....	28
3.2.2. Metodología.....	29
3.2.3. Técnicas de recolección de datos.....	30
3.2.4. Descripción de los Procedimientos.....	31
3.2.5. Programa de intervención .....	33
3.2.6. Evaluación .....	43

**CAPÍTULO IV: PRINCIPALES CONTRIBUCIONES**

<b>CONCLUSIONES.....</b>	<b>44</b>
<b>RECOMENDACIONES.....</b>	<b>45</b>
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>47</b>



## ÍNDICE DE TABLAS

- Tabla 1. *Evaluación realizada a los Ingresantes.*
- Tabla 2. *Talleres realizados en el Consultorio Psicológico.*
- Tabla 3. *Población atendida.*



## ÍNDICE DE FIGURAS

- *Figura 1:* Organigrama de la institución
- *Figura 2:* Desarrollo psicosocial del adolescente
- *Figura 3:* Programa “Afrontando problemas”





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

## **RESUMEN**

El presente trabajo, busca exponer la experiencia profesional y describir un programa de intervención acerca del afrontamiento de problemas en los adolescentes, realizado bajo los lineamientos y conocimientos adquiridos en la Facultad de Psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.

La experiencia profesional se desarrolló en una Universidad Particular de Lima, orientada a ofrecer atención a los estudiantes, egresados y al público en general, contando con varias facultades en todo Lima y una filial en Provincia. Además, cuenta con un Consultorio Psicológico, que brinda atención a toda su comunidad universitaria y al público en general.

En mi experiencia profesional desarrollé de forma práctica los conocimientos teóricos adquiridos en la carrera profesional de Psicología, realizando las siguientes actividades en el Consultorio Psicológico: Evaluaciones a los ingresantes de una Universidad, la realización de talleres dirigidos a los asistentes del Consultorio, la atención psicológica al público en general y la presentación de un programa de intervención que se realiza con los adolescentes en relación al tema del Afrontamiento de Problemas.

Los resultados que se obtuvieron del programa fueron favorables, denotando una reducción significativa en las situaciones conflictivas, una mejor aplicación de las estrategias de afrontamiento por parte de los adolescentes y un mayor involucramiento de la familia,

evidenciando que, en base al enfoque Cognitivo Conductual, se obtienen resultados positivos. Siendo un aporte importante a la institución y para los futuros casos de adolescentes que requieran una mejor forma de afrontar las problemáticas.

**Palabras clave:** Afrontamiento, problemas, adolescentes, padres y programa.



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

## ABSTRACT

This work seeks to expose the professional experience and describe an intervention program about dealing with problems in adolescents under the knowledge obtained at the University Inca Garcilaso de la Vega.

The professional experience was developed in a private university of Lima. This university provides attention to students, graduates and general public. It has different faculties in all Lima and one faculty in Province. Therefore, it has a psychology office, which provides attention to all community.

In my professional experience, I developed in a practical way the theoretical knowledge obtained in the career of psychology, performing the following activities: evaluation to the university students, workshops and presentation of an intervention program to adolescents about dealing with problems.

The results about the program were positive, demonstrating a reduction in conflict situations, better implementation of strategies by adolescents and greater family involvement, it shows us that based on a cognitive-behavioral approach, we can obtain positive results.

It is an important contribution to the institution and for similar cases of adolescents who require a better way to deal with the problems.

**Keywords:** Coping, problems, adolescences, parents and program.

## INTRODUCCIÓN

El trabajo 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 exponer mi experiencia profesional y describir la problemática e intervención desarrollada en el ámbito de la psicología clínica, en casos de afrontamiento de problemas en los adolescentes, para lo cual se llevó a cabo un programa de intervención, siendo relevante en los adolescentes, para que identifiquen como afrontar y resolver las problemáticas adecuadamente, que se le presentan en su vida diaria.

Mi experiencia profesional se llevó a cabo en el Consultorio de Psicología de una Universidad Particular de Lima, que me permitió aplicar mis conocimientos teóricos y prácticos, contribuyendo en mi desarrollo personal y profesional. Dentro de mis funciones se encontraba realizar la evaluación diagnóstica de los pacientes, elaborar Informes psicológicos, llevar a cabo la realización de talleres dirigido a una población en específico, así como también la evaluación psicológica a los ingresantes de la 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.

La información que se brinda en el primer capítulo de este trabajo, describe el servicio de la salud mental que ofrece la institución para la comunidad universitaria y al público en general, atendiendo a personas de cualquier edad y a los diferentes contextos socioeconómicos.

En el segundo capítulo se relata la experiencia profesional, las actividades desarrolladas y las funciones asignadas, cumpliendo con el plan de trabajo según el Consultorio Psicológico.

En el tercer capítulo se detalla las actividades realizadas durante la permanencia en el Consultorio Psicológico, que son las siguientes: evaluaciones a los ingresantes de una Universidad Particular de Lima, la realización de talleres dirigidos a los asistentes del Consultorio, la atención psicológica al público en general, así como la presentación de un programa de intervención, que se realizó partiendo de la explicación de la problemática de los adolescentes, siguiendo los fundamentos teóricos, metodológicos y las herramientas usadas para la evaluación del caso, que se tomará como referencia, también se hace mención del enfoque terapéutico, lo que sirvió para llevar a cabo el programa de intervención “Afrontando problemas”. Resultando efectiva para poder entender y comprender acerca del afrontamiento de problemas en adolescentes y así proponer objetivos claros, lo cual pueda empezar y concluir satisfactoriamente, ya que es la finalidad de todo proceso terapéutico.

Finalmente, el cuarto capítulo, muestra como repercutió el abordaje de la casuística en el Consultorio, así las evidencias obtenidas nos llevaron a las conclusiones y recomendaciones.

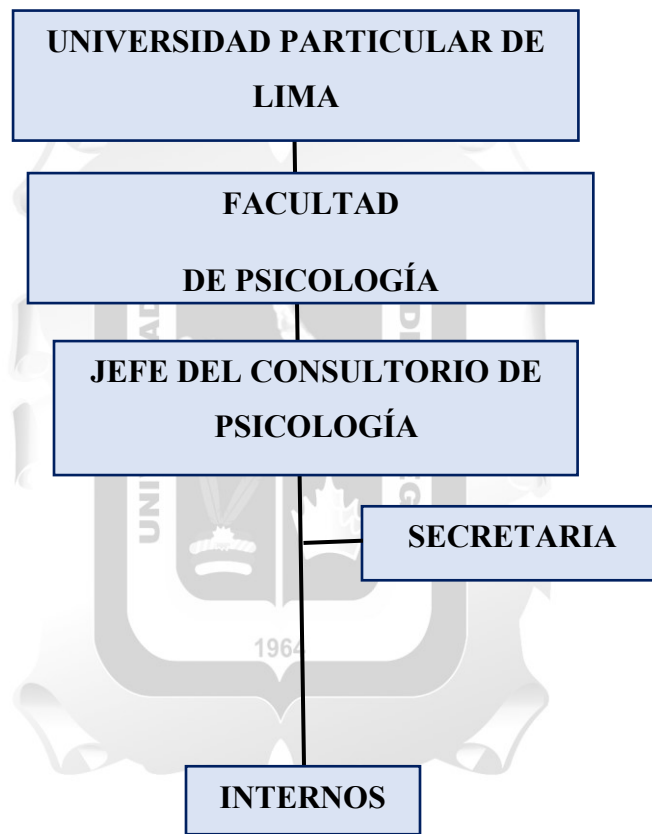
Este trabajo fue elaborado bajo mi responsabilidad y aplicando los criterios éticos de la profesión.

# 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 1:* Organigrama 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 hábitos de estudios.
- Asesoría y consejería psicológica en temas de salud mental.
- Escuela de Familia.
- Evaluación psicológica a los ingresantes de su Universidad.

### **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**

La universidad Particular de Lima cuenta con trece facultades, que se encuentran distribuidos en los diferentes distritos de Lima, a su vez cuenta con una filial en Provincia.

El Consultorio de Psicología se encuentra ubicado en el distrito de Jesús María, en la ciudad de Lima. Se atiende a personas de cualquier edad y a los diferentes sectores socioeconómicos altos, medios y bajos, en cuanto a las características del caso, se le asigna una tarifa social que puede ser: Tarifa A – estándar, tiene un costo de 15 soles, dirigida al público en general, tarifa B, tiene un costo de 10 soles y está dirigida al personal administrativo de la Universidad, tarifa C, cuenta con un costo de 4 soles, asignados a los estudiantes de la Universidad, y por último tenemos la tarifa D, tiene un costo nulo, sin embargo para acceder, es necesario la evaluación del caso y una entrevista con el jefe del Consultorio.

### 1.1.3 ACTIVIDAD GENERAL O ÁREA DE DESEMPEÑO

La actividad profesional fue llevado a cabo en el Consultorio de Psicología, para ello se realizó evaluaciones a las personas que asistían al consultorio, teniendo en cuenta el motivo de consulta, 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 calificados 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

Los valores que caracteriza a la institución es promover el trabajo en equipo, el respeto, honestidad responsabilidad y compromiso.



## 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 Psicológico y según lo manifestado en su motivo de consulta, se realizaban evaluaciones que nos dirigía a un diagnóstico, continuando con la elaboración del informe psicológico, contrastando con los criterios del DSM-V, así mismo se determinaba 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 llevó a cabo la evaluación psicológica a los ingresantes de la Universidad, de todas las facultades. 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, 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.

## **2.2 PROPÓSITO DEL PUESTO Y FUNCIONES ASIGNADAS**

El propósito del puesto fue lograr la mejoría en los pacientes que acudían al Consultorio en busca de apoyo psicológico, donde se utilizaron técnicas e intervenciones orientadas hacia el problema.

En las funciones que se me asignaron se encuentra:

- Llevar a cabo la evaluación psicodiagnóstica
- Obtener información sobre la personalidad, conducta e inteligencia, con la finalidad de elaborar un perfil psicológico del paciente.
- Elaboración y lectura de Informes psicológicos.
- Brindar asesoría y consejería.
- La realización de talleres dirigido a una población, según el tema a tratar.
- Llevar a cabo la evaluación psicológica a los ingresantes de la Universidad Particular.

## **2.3. Producto**

Se diseñó el programa denominado “Afrontando problemas” dirigido a los adolescentes, con la finalidad de promover una mejor forma de afrontar las problemáticas suscitadas en su vida diaria.

## **2.4. Resultados**

Los resultados que se obtuvieron fueron favorables, denotando una reducción significativa en situaciones conflictivas, una mejor aplicación de estrategias de afrontamiento por parte de los adolescentes y mayor involucramiento de la familia, evidenciando que, en base al enfoque Cognitivo Conductual, se obtiene resultados positivos en relación al Afrontamiento de Problemas, todo ello se logró con la ejecución del programa de intervención.

## 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 pasa en su vida diaria y sobre todo para que pueda generar confianza y seguridad ante la vida.

##### 3.1.1. Definición de Adolescencia

Cuando hablamos de adolescencia, nos referimos al período de tiempo donde se presentan 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.

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

*Figura 2: 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.

Con el enfoque teórico 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 caso en referencia, de esa forma se identificaría las debilidades para empezar a trabajar en ello, y a su vez, también se evidenciarán las fortalezas 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 los 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 positivas que posee, así como también saber cómo afrontar las problemáticas.

### 3.1.2. 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 tantea 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.

El abordaje del programa de intervención según el Enfoque Cognitivo Conductual, me permitió trabajar con los adolescentes, explicándoles en el proceso, en qué consisten las estrategias. El observar que toda la familia asume el compromiso en este proceso de mejora de los adolescentes, motiva a que se pueda aplicar dichas estrategias en todos los entornos de su vida. Se destaca la importancia que tiene el soporte familiar en los adolescentes, y que el asistir a terapia psicológica es un compromiso de todos, en que cada miembro de la familia tiene un rol importante con los adolescentes 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. De lo mencionado se resalta que el abordaje del enfoque de Lazarus y Folkman proporciona a los adolescentes estrategias favorables para afrontar los problemas.

### **3.1.3. 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**

### **3.2.1. Descripción de las Acciones**

Teniendo en cuenta la problemática observada, se presenta un modelo de la forma en cómo se trabaja con los adolescentes, para lo cual, se tomó como referencia un caso.

En la primera sesión se trabaja el motivo de consulta, la madre refiere que el adolescente, se comporta de manera no apropiada frente a situaciones en que él no está de acuerdo o no se hace lo que él desea, se denota cuando se le pide que ordene su habitación, que deje de discutir con su hermano menor, que mantenga ordenado su cuaderno de tareas o que lleve a la cocina los vasos, tazas o platos que deja en su habitación, provocando llamadas de atención que usualmente son muy reiterativas, además quiere que la madre resuelva los problemas que se le presenta al adolescente.

En el aspecto escolar, presenta dificultades en la presentación de cuadernos, específicamente en la caligrafía y el orden, constantemente la madre tiene que estar revisando

sus materiales para que estén en óptimas condiciones, y ante las llamadas de atención el adolescente reacciona de manera impulsiva y agresivo, ofendiendo a las figuras parentales.

Las consecuencias de un comportamiento inadecuado como el caso que se toma como referencia, hace que los adolescentes entren en conflictos internos, generando un entorno hostil, por el hecho de no saber manejar una adecuada estrategia de afrontamiento.

Tras conocer la problemática, se planteó elaborar un programa de intervención con determinadas acciones que llevarían a los adolescentes a afrontar adecuadamente las problemáticas suscitadas en su vida diaria, a nivel personal y familiar. Entre ello, se expone un programa de intervención, dirigido a los adolescentes.

A su vez, también se presenta las actividades que se realizaron durante la permanencia en el Consultorio Psicológico, entre ellas se encuentra: La evaluación psicológica a los ingresantes de una Universidad Particular de Lima, la realización de talleres dirigidos a los asistentes del Consultorio de Psicología, la atención psicológica al público en general, el tipo de evaluación que se emplea y la presentación de un trabajo que se realiza con los adolescentes en relación al tema del Afrontamiento de Problemas.

### **3.2.2. 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, además 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**

#### **Entrevista semi - estructurada**

El presente trabajo está basado en la aplicación de técnicas que permitieron obtener información relevante y por lo tanto tener un mejor panorama de la problemática a tratar lo que facilitó la posterior intervención. Dentro de la técnica aplicada se encuentra 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.

#### **Observación**

Durante todas las sesiones, se llevó a cabo la técnica de la observación, con el objetivo de analizar los indicadores de patrones de comportamiento involucrados directamente con sus padres u apoderados y con la psicóloga que es responsable de las sesiones. En base a los autores Orellana y Sánchez (2006), lo definen como el análisis directo, en que el suceso se está llevando a cabo.

#### **Cuestionarios**

Esta técnica se aplicó con el objetivo de recabar información de diversas áreas de la persona. 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.

### 3.2.4 Descripción del Procedimiento

Para recabar información se hizo uso de las técnicas mencionadas con anterioridad. A continuación, se muestra los resultados del caso que se tomó como referencia:

Para el área de personalidad, se tomó el test de la Figura Humana de Karen Machover, obteniendo lo siguiente: 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.

Como segunda prueba de personalidad, se tomó el Inventario Clínico para adolescentes de Millon (MACI), se obtuvo una interpretación Ligeramente problemática, presentándose solo algunos indicadores en las escalas: Sumiso, Histriónico, Conformista, Insensibilidad Social, Impulsividad y sentimientos de ansiedad.

En lo que respecta al área familiar, se aplicó el Test de la Familia de Corman, se presenta como un niño espontáneo y sensible al ambiente, se identifica con la familia que tiene. 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.

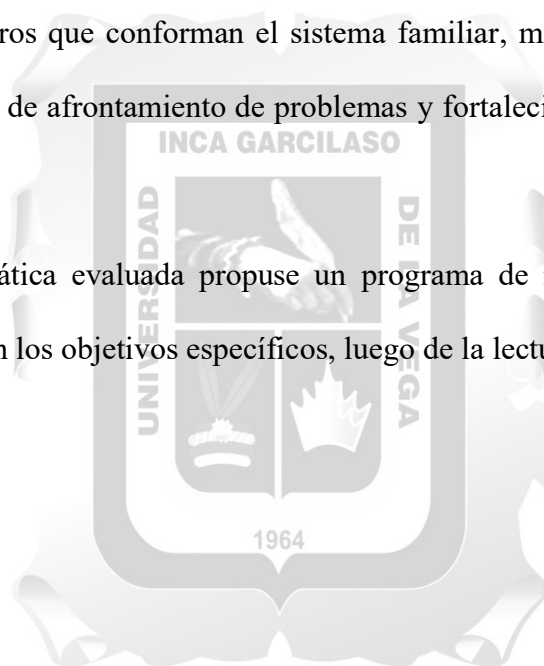
Con respecto a su nivel de autoestima se aplicó el Inventario de Coopersmith, obteniendo un resultado promedio, con un puntaje total de 6, evidenciando una regular autopercepción de su persona.

Una vez obtenido todos los resultados se procede a llegar a la siguiente presunción diagnóstica:

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

En este análisis se encontraron los objetivos terapéuticos que se puede trabajar con el adolescente y su familia, así tenemos la orientación y consejería psicológica, pautas de crianza para los miembros que conforman el sistema familiar, modificación de conductas inadecuadas, estrategias de afrontamiento de problemas y fortalecimiento de vínculos entre padres e hijo.

Bajo la problemática evaluada propuse un programa de intervención, el cual me permitió cumplir con los objetivos específicos, luego de la lectura del informe.





### 3.2.5. Programa de intervención

La intervención fue realizada en base a 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 Estrategias de afrontamiento centradas en el problema y las centradas en la emoción.

Tomando en cuenta la problemática observada y con la finalidad de promover una mejor forma de afrontar los problemas suscitados en la vida diaria, se decidió ejecutar el programa de intervención con adolescentes. Realizando las siguientes actividades:

En la primera sesión pretende que el adolescente identifique y reconozca las problemáticas que se le presentan, lográndolo con técnicas de respiración, dinámicas y otras actividades.

En la segunda sesión se buscó que los adolescentes conozcan y retengan la información acerca del Afrontamiento de Problemas, consiguiéndolo mediante la psicoeducación.

En la tercera sesión, tuvo como objetivo brindar y aplicar herramientas prácticas que ayuden a mejorar la interacción entre padres y adolescentes, logrando generar una mejor comunicación entre ellos y un mejor clima familiar.

En la cuarta sesión se hizo uso de técnicas del enfoque Cognitivo Conductual para el planteamiento de resolución de problemas de los adolescentes (1º parte).

En la quinta sesión se hizo uso de técnicas del enfoque Cognitivo Conductual para el planteamiento de resolución de problemas de los adolescentes (2º parte).

En la sexta sesión, se espera que los adolescentes apliquen las estrategias aprendidas.

## Programa de Intervención en adolescentes “Afrontando Problemas”

INTERVENCIÓN EN AFRONTAMIENTO DE PROBLEMAS - ADOLESCENTES					
SESIÓN	TÉCNICA	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	MATERIAL	Responsable:
<b>Sesión Nº 1</b>	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.	Farro Vilchez, Alysson
	B) Identificación 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 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., De esa manera se irá relajado a casa y se sentirá más en confianza con la psicóloga.	Pequeños estiramientos del cuerpo	

<b>INTERVENCIÓN EN AFRONTAMIENTO DE PROBLEMAS - ADOLESCENTES</b>					<b>Responsable:</b>
<b>SESIÓN</b>	<b>TÉCNICA</b>	<b>OBJETIVO</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>	<b>MATERIAL</b>	
<b>Sesión N° 2</b>	A) Psicoeducación	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.	-Información impresa -Foto de los autores -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.	-Hojas bond y hojas de colores -Plumones -Lapiceros -Regla -Goma	

INTERVENCIÓN FAMILIAR					Responsable:
SESIÓN	TÉCNICA	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	MATERIAL	
Sesión Nº 3	A) Técnicas a utilizar en casa	Brindar y aplicar herramientas prácticas que ayude a mejorar la interacción entre padres y adolescentes.	<p>Esta sesión está dirigida a los padres y adolescentes:</p> <p>-Estilos de comunicación. - se les explica a los integrantes de la familia, cuales son los tres estilos de comunicación (asertivo, pasivo y agresivo), mediante plumones y hojas bond, los padres y los adolescentes tienen que ir escribiendo cuál de los tres estilos de comunicación emplean entre ellos.</p> <p>-Tiempo fuera. - esta técnica, busca modificar la reacción que tienen frente a una situación estresante, optando por que la persona se retire del lugar en que está sucediendo el conflicto.</p> <p>-Técnica de respiración 4-7-8.- 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.</p>	<p>- Plumones</p> <p>- Hojas bond</p>	Farro Vilchez, Alysson
	B) Validación entre padres y adolescentes		<p>Se busca fortalecer el vínculo afectivo entre padres y adolescentes, mediante palabras positivas que se dirán entre ellos, reconociendo cualidades, virtudes y fortalezas.</p>	-Música instrumental	

INTERVENCIÓN EN AFRONTAMIENTO DE PROBLEMAS - ADOLESCENTES					Responsable:
SESIÓN	TÉCNICA	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	MATERIAL	
Sesión N° 4	A) Presentación de un video	Reconocer y explorar soluciones a los problemas planteados por el adolescente (1° parte).	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	Farro Vilchez, Alysson
	B) 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.	-Cuadro realizado en la sesión N° 2	

INTERVENCIÓN EN AFRONTAMIENTO DE PROBLEMAS - ADOLESCENTES					
SESIÓN	TÉCNICA	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	MATERIAL	Responsable:  Farro Vilchez, Alysson
Sesión N° 5	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.	-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 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, y durante la semana, tendrá una libreta donde realizará el procedimiento y describirá los problemas que se le vayan presentando, seguido de su clasificación y sus propuestas de afrontamiento. Para presentarlo en la siguiente sesión	-Libreta de apuntes para el adolescente	

INTERVENCIÓN EN AFRONTAMIENTO DE PROBLEMAS - ADOLESCENTES					Responsable:
SESIÓN	TÉCNICA	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	MATERIAL	
Sesión N° 6	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	Farro Vilchez, Alysson
	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 u apoderados y la psicóloga.	-Papel couche A4, para la impresión del diploma	

Figura 3: Programa “Afrontando problemas”

Fuente: Elaboración propia de la autora

Cabe mencionar que durante mi experiencia profesional en el Consultorio Psicológico se llevaron a cabo las siguientes actividades:

Se realizaron evaluaciones psicológicas a los Ingresantes de una Universidad Particular de Lima, mediante cuatro pruebas psicológicas.

**Tabla 1.**

***Evaluación realizada a los Ingresantes***

<b>Pruebas</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Metas</b>	<b>Resultados</b>
Inventario de hábitos de estudio CASM – 85.	Medición y diagnóstico de los hábitos de estudio de cada persona.	Se evaluó a los ingresantes de la Universidad, de todas las facultades, para obtener resultados del nivel de las áreas evaluadas.	Estimación aproximada de estudiantes evaluados 87%.
Test de estilos de aprendizaje de David Kolb.	Identificar que estilo de aprendizaje posee el alumno.		
Cuestionario de personalidad de Eysenck EPQ-R.	Evaluar las dimensiones básicas de la personalidad		
Test de Inteligencia Múltiples de Thomas Armstrong	Conocer el nivel de desarrollo de la persona dentro de las inteligencias múltiples.		

Evaluación realizada a los Ingresantes de la Universidad Particular de Lima.

Fuente: Elaboración propia de la autora



También se efectuaron talleres dirigidos a los adolescentes que asistían al Consultorio Psicológico:

**Tabla 2.**

*Talleres realizados en el Consultorio Psicológico*

<b>Taller</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Actividades</b>	<b>Meta</b>
Taller de Habilidades Sociales	Conocer y aplicar instrumentos para una adecuada interacción social.	-Dinámicas. -Presentación de videos. -Información didáctica del tema. -Conclusiones -Despedida	Que los adolescentes apliquen adecuadamente diversos instrumentos en su vida diaria para una mejor y adecuada forma de interactuar con los demás.
Taller “Controlando mis Emociones”	Conocer, identificar y controlar las emociones	-Dinámicas. -Presentación de videos. -Información didáctica del tema. -Conclusiones -Despedida	Que los adolescentes puedan reconocer sus emociones y que puedan manejarlo adecuadamente frente a diversas situaciones.

Talleres realizados a los asistentes del Consultorio Psicológico.

Fuente: Elaboración propia de la autora

Se atendió al público en general, entre niños, adolescentes y adultos, siendo evaluados en alguna de las tres formas, y presentando los motivos de consultas más frecuente:

**Tabla 3.**

***Población atendida.***

<b>Población atendida</b>	<b>Evaluaciones</b>
<p>Entre la población que se atendió en el Consultorio se encuentra:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Niños: problemas de conducta</li> <li>- Adolescentes: Problemas de conducta</li> <li>- Adultos: problemas emocionales</li> </ul>	<p>Se realizan las siguientes evaluaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Evaluación Inicial: se realizan de acuerdo al motivo de consulta</li> <li>-Evaluación Integral: se realizan de forma global, tomando en cuenta todas las áreas del paciente, aplicando diversas pruebas.</li> <li>-Evaluación de Orientación Vocacional: que tiene como objetivo evaluar y orientar al paciente en su elección profesional.</li> </ul>

Población atendida, tipo de evaluación que se realiza y motivos de consulta más frecuente.

Fuente: Elaboración propia de la autora

### 3.2.7. Evaluación

El programa de intervención titulado “Afrontando problemas”, fue un trabajo progresivo, donde se obtuvieron grandes logros, denotando una reducción significativa en situaciones conflictivas, una mejor aplicación de estrategias de afrontamiento por parte de los adolescentes y un mayor involucramiento por parte de la familia. Donde las personas relacionadas, tanto los adolescentes, como los padres u apoderados, mostraron compromiso y respeto por el trabajo que se realizó con ellos. Comunicándoles desde un comienzo, que el proceso terapéutico no solo implica a los adolescentes, sino que también se requiere del apoyo de los padres, siendo capaz de hacer cumplir con las indicaciones que se le brinda en el consultorio, tanto para la en la casa, como en la escuela, demostrando el valioso trabajo en equipo de adolescentes, padres y especialistas.

De esta forma, se evidencia que, en base al enfoque Cognitivo Conductual, se obtiene resultados positivos en relación al Afrontamiento de Problemas en adolescentes.

## CAPÍTULO IV

### PRINCIPALES CONTRIBUCIONES

La experiencia profesional trabajando con los adolescentes en el Consultorio, me permitió poner en práctica los conocimientos obtenidos dentro de la carrera de Psicología, logrando una mejor formación y crecimiento personal y laboral dentro de la institución. Además, el presente trabajo tuvo una contribución importante a la institución, para la intervención psicológica de futuros casos de adolescentes que requieran una mejor forma de afrontar las problemáticas que se le presenten durante su vida diaria.

Luego de poner en práctica el programa de intervención, se obtuvieron las siguientes conclusiones:

#### CONCLUSIONES

1. En el trabajo de Suficiencia Profesional, muestra que la Institución además de brindar servicios académicos, también cuenta con un Consultorio Psicológico dirigido a su comunidad universitaria, personal administrativo y público en general, ofreciendo un servicio de calidad con Proyección Social.
2. La Institución se posiciona como líder, siendo una de las mayores fortalezas su Consultorio Psicológico, ya que, a pesar de la existencia de otros Centros en distritos aledaños, se ha convertido en una de las principales elecciones que la comunidad social requiere.
3. El programa de intervención se denominó “Afrontando Problemas”, y tomando el enfoque Cognitivo Conductual, se logró el fortalecimiento de la confianza, seguridad y el autocontrol en los adolescentes.

4. El programa de intervención cumplió con los objetivos esperados, siendo los resultados muy satisfactorios; se observó la disminución de las situaciones conflictivas, una mejor aplicación de estrategias de afrontamiento por parte de los adolescentes y un mayor involucramiento por parte de los padres.
5. El compromiso y responsabilidad por parte de la familia, es un factor importante para obtener mejores resultados, ya que no solo garantizará la eficacia de la intervención sino también su bienestar general.

## **RECOMENDACIONES**

1. A la Institución, continuar brindando el servicio de la salud mental para la comunidad universitaria y público en general, de esta forma más personas pueden acceder a este servicio, logrando alcanzar un desarrollo psicológico óptimo.
2. Se recomienda que este programa siga siendo utilizado, debido a sus importantes contribuciones donde se observó, la reducción significativa en las situaciones conflictivas para una mejor aplicación de estrategias de afrontamiento en los adolescentes.
3. Se requiere que los padres u apoderados continúen con el proceso de terapias y acompañamiento psicológico de los adolescentes, para obtener mejores resultados y mayor motivación a nivel personal y familiar.

4. Se recomienda que el trabajo sirva como guía, para que futuros profesionales puedan abordar el Afrontamiento de Problemas en los adolescentes, demostrando la eficacia que tiene el programa.
5. Los especialistas en programas de intervención bajo el enfoque cognitivo conductual, deben de profundizar los hallazgos y llevar al campo de la investigación el tema del Afrontamiento de Problemas en los adolescentes.



## 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](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%BAs+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](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/29133/Manrique_HG.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Orellana López, Dania M<sup>a</sup>, & Sánchez Gómez, M<sup>a</sup> 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](https://www.youtube.com/watch?v=LAL8fK_MpeM)

## ANEXOS

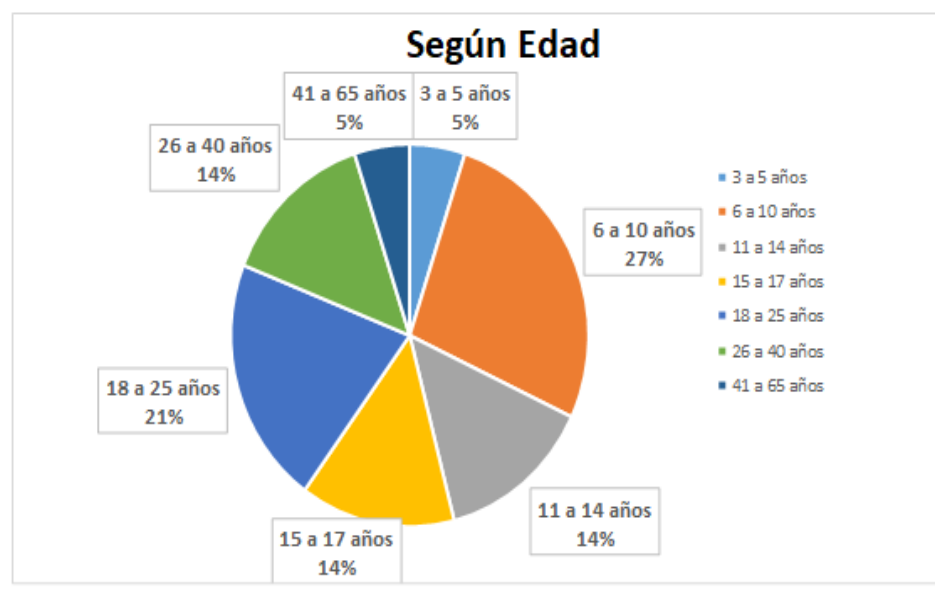
1. Distribución de pacientes según edades, atendidos en el Consultorio de Psicología.
2. Hoja de seguimiento del paciente



**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%
<b>TOTAL</b>	<b>85</b>	<b>100%</b>

- 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:**.....