

# Programa de habilidades para el afrontamiento en adolescentes del CAR - ICU - Casa Hogar Luz Alba - Arequipa, 2022

*por* Luis Enrique Montejo Siancas

---

**Fecha de entrega:** 27-feb-2023 12:34a.m. (UTC-0500)

**Identificador de la entrega:** 2024021879

**Nombre del archivo:** MONTEJO\_SIANCAS,\_LUIS\_ENRIQUE\_-\_TESIS\_COMPLETA.docx (32.56M)

**Total de palabras:** 15966

**Total de caracteres:** 84342



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

FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL

Programa de habilidades para el afrontamiento en adolescentes del CAR - ICU - Casa

Hogar Luz Alba - Arequipa, 2022

TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL

Para optar el título profesional de Licenciado en Psicología



**AUTOR**

Bach. Montejo Siancas, Luis Enrique

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

**ASESOR**

Mg. Miranda Vargas, Víctor Darío

Arequipa, enero 2023



— Universidad —  
**DEDICATORIA**  
Inca Garcilaso de la Vega

Nuevos Tiempos, Nuevas Ideas

La vida está llena de metas, y apuntamos a ellas todos los días,  
y hoy estoy alcanzando una de las más importantes, dedico este  
logro a mi familia, quienes han sido un importante sistema de  
apoyo en mi vida; agradezco su comprensión, sus consejos y su  
incondicional apoyo.

## AGRADECIMIENTOS

Agradecer, principalmente a Dios y a la vida por darnos la oportunidad de realizar un programa el cual brinde una ayuda social a los adolescentes del CAR ICU-Casa Hogar Luz Alba de la ciudad de Arequipa dándoles la oportunidad de superar riesgos sociales y convertirse en seres humanos dignos y fortalecidos para afrontar de manera adecuada y correcta la vida, la cual está llena de retos y metas a lograr.

A mi asesor, el Dr. Víctor Miranda Vargas por compartir de manera incondicional sus conocimientos, por todas sus orientaciones profesionales, por su alta ética profesional y profesionalismo lo cual hace posible lograr la edificación del presente programa.

Así mismo a todas aquellas personas que todo este tiempo estuvieron presentes de diferentes formas y maneras apoyándome para que este programa se haga realidad en pro de la humanidad.

## RESUMEN

El presente trabajo describe la experiencia profesional en el CAR - ICU - Casa Hogar Luz Alba del departamento de Arequipa en el año 2022, donde se implementó un programa de estrategias de afrontamiento para los jóvenes próximos a cumplir la mayoría de edad y deben de abandonar el centro de acogida residencial. Ello supone que enfrentarán situaciones a las que no han estado acostumbrados y requieren estar preparados. El programa se implementó con el objetivo de reforzar estas habilidades para cuando les toque enfrentar la vida solos. Para la línea base se aplicó la escala de afrontamiento para adolescentes (ACS) desarrollado por Frydenberg y Lewis, con el siguiente resultado: Dimensión 1: resolver el problema el 30% de los jóvenes logra un nivel muy bajo y el 52% un nivel medio; dimensión 2: Referencia a otros el 41% alcanza un nivel muy bajo y el 26% un nivel bajo; Dimensión 3: Afrontamiento no productivo el 15% alcanza un nivel muy bajo, el 26% bajo y el 33% medio. En general el nivel de afrontamiento es muy bajo en el 26%, bajo el 44%, y medio en el 19%. Luego del taller, ha habido una mejora notoria en estas habilidades, siendo que en la dimensión que explora las habilidades para resolver los problemas, el 48% alcanza un nivel muy alto; en la dimensión que explora las habilidades para acudir a otros en busca de ayuda el 59% alcanza un nivel muy alto y el 22% un nivel medio; en la dimensión que mide la incapacidad de actuar, el 33% alcanza un nivel muy bajo. En General el nivel de afrontamiento ha alcanzado un nivel muy alto en el 78% de los participantes.

Palabras clave: Estrategias de afrontamiento, adolescentes, habilidades sociales, buscar ayuda.

## ABSTRACT

This paper describes the professional experience in the CAR - ICU - Casa Hogar Luz Alba in the department of Arequipa in the year 2022, where a program of coping strategies was implemented for young people who are about to come of age and must leave the residential care center. This means that they will face situations they have not been used to and need to be prepared for. The program was implemented with the objective of reinforcing these skills for when it is their turn to face life on their own. For the baseline, the Adolescent Coping Scale (ACS) developed by Frydenberg and Lewis was applied, with the following result: Dimension: solving the problem 30% of the young people achieved a very low level and 52% a medium level; Dimension 2: Referring to others 41% achieved a very low level and 26% a low level; Dimension 3: Non-productive coping 15% achieved a very low level, 26% a low level and 33% a medium level. In general, the level of coping is very low in 26%, low in 44%, and medium in 19%. After the workshop, there has been a noticeable improvement in these skills, being that in the dimension that explores problem solving skills, 48% reach a very high level; in the dimension that explores the skills to turn to others for help 59% reach a very high level and 22% a medium level; in the dimension that measures the inability to act, 33% reach a very low level. In general, the level of coping reached a very high level in 78% of the participants.

**Key words:** Coping strategies, adolescents, social skills, help-seeking.

## ÍNDICE

TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL	1
DEDICATORIA	2
RESUMEN Y PALABRAS CLAVE	4
ABSTRACT AND KEYWORDS	5
ÍNDICE	6
ÍNDICE DE TABLAS	8
ÍNDICE DE FIGURAS	9
INTRODUCCIÓN	10
CAPÍTULO 1: ASPECTOS GENERALES	11



1.1	12
1.1.1	13
1.1.2	15
1.1.3	18
1.1.4	20

CAPÍTULO 2: DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA EXPERIENCIA	19
2.1.	21
2.2.	22

CAPÍTULO 3: FUNDAMENTACIÓN DEL TEMA ELEGIDO	21
3.1.	24
3.2.	30

CAPÍTULO 4: PRINCIPALES CONTRIBUCIONES	44
<i>Estructura de sesión 1</i>	49
<i>Estructura de sesión 2</i>	53
<i>Estructura del sesión 3</i>	58
<i>Estructura de sesión 4</i>	65
<i>Estructura de sesión 5</i>	73
<i>Estructura de sesión 6</i>	74
Estructura de sesión 7	81
<i>Estructura de sesión 8</i>	90
CONCLUSIONES	93
RECOMENDACIONES	95
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	96



ANEXOS

100

Universidad  
Inca Garcilaso de la Vega  
Nuevos Tiempos. Nuevas Ideas



## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1</b> <i>Resultados estrategia resolver el problema</i>	31
<b>Tabla 2</b> <i>Resultados estrategia referencia a otros</i>	33
<b>Tabla 3</b> <i>Resultados estrategia afrontamiento no productivo</i>	35
<b>Tabla 4</b> <i>Resultados estrategia resolver el problema posterior al programa</i>	37
<b>Tabla 5</b> <i>Resultados estrategia referencia a otros posterior al programa</i>	39
<b>Tabla 6</b> <i>Resultados estrategia afrontamiento no productivo posterior a la implementación</i>	41
<b>Tabla 7</b> <i>Resumen estrategia resolver el problema pre y posterior al programa</i>	43
<b>Tabla 8</b> <i>Resumen estrategia referencia a otros pre y posterior al programa</i>	43
<b>Tabla 9</b> <i>Resultados estrategia afrontamiento no productivo pre y posterior a la implementación</i>	44
<b>Tabla 10</b> <i>Programa de habilidades para el afrontamiento de adolescentes en el CAR-ICU- Casa Hogar Luz Alba 2022</i>	46

## ÍNDICE DE FIGURAS

<b>Figura 1</b> <i>Ubicación</i>	16
<b>Figura 2</b> <i>Organización funcional</i>	17
<b>Figura 3</b> <i>Resultados estrategia resolver el problema</i>	33
<b>Figura 4</b> <i>Resultados estrategia referencia a otros</i>	34
<b>Figura 5</b> <i>Resultados estrategia afrontamiento no productivo</i>	37
<b>Figura 6</b> <i>Resultados estrategia resolver el problema posterior al programa</i>	39
<b>Figura 7</b> <i>Resultados estrategia referencia a otros posterior al programa</i>	41
<b>Figura 8</b> <i>Resultados estrategia afrontamiento no productivo posterior a la implementación</i>	43

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

## INTRODUCCIÓN

El presente trabajo describe las actividades desarrolladas como integrante del equipo del departamento de psicología del CAR - ICU -Casa Hogar Luz Alba de la Ciudad de Arequipa.

Donde se logró implementar el programa de habilidades para el afrontamiento en adolescentes quienes se encuentran próximos a cumplir la mayoría de edad y prepararlos ante las diversas situaciones que se les presentará en la sociedad llena de retos en cual nos desenvolvemos .

Ello ya que los adolescentes al cumplir la mayoría de edad serán externados del centro de acogida residencial según las normas establecidas; debiendo así necesariamente los adolescentes enfrentarse a una sociedad llena de retos y situaciones de riesgo por lo

que el presente programa busca fortalecer en los adolescentes capacidades y habilidades de afrontamiento, ya que consideramos que estas constituyen una pieza clave para que los adolescentes conozcan sus sentimientos y los transmitan de la manera más adecuada

; sentándose así las bases que les permitan establecer relaciones sanas con su entorno, brindándoles así las herramientas necesarias más idóneas lo cual les permitan sobrellevar las adversidades de la vida que se les presente ya que estarán en un proceso de iniciar una vida con un entorno social distinto al cual normalmente se encontraban acostumbrados a desarrollarse.

Por lo que el presente programa los capacita y les brinda esas herramientas las cuales les permitirá poder mantener una adecuada calidad y esperanza de vida, siendo personas las cuales expresan características funcionales , con valores y virtudes haciendo así personas íntegras las cuales se desarrollen en un entorno socio familiar saludable contribuyendo así de manera positiva y constructiva a la sociedad ya que los adolescentes

Universidad Inca Garcilaso de la Vega – Facultad de Psicología y Trabajo Social

se encontrarán en la capacidad de tomar decisiones responsables las cuales contribuirán en su edificación como personas y como ciudadanos.

Así mismo el presente programa se implementó para ofrecer mejores oportunidades de vida lo cual les permita sostener relaciones saludables a los adolescentes que se encuentran próximos a cumplir la mayoría de edad y así mismo logren cumplir sus metas de manera exitosa ya que cada uno de ellos presentan un proyecto de vida el cual cuenta con objetivos, proyectos e ilusiones con la finalidad de que alcancen la plena felicidad en cada una de sus vidas .

Por lo que el presente trabajo se enmarca en los siguientes capítulos:

Capítulo 1 Se detallan la misión y visión del CAR- ICU- Casa Hogar Luz Alba, junto con información general sobre la institución, el servicio, la ubicación y la actividad del área de actuación.

Capítulo 2 Se proporciona una visión general de la experiencia y detalla la actividad profesional, el objetivo y las responsabilidades asignadas.

Capítulo 3 Se presentan las bases para el tema elegido y discute acciones, metodologías y desempeño profesional.

Finalmente, el capítulo 4: principales contribuciones, conclusiones y recomendaciones.

## CAPÍTULO 1: ASPECTOS GENERALES

### 1.1 DESCRIPCIÓN DE LA EMPRESA O INSTITUCIÓN

Mi labor profesional la realicé en el Centro de Atención Residencial –Instituto de la Caridad Universal- Casa Hogar Luz Alba, una organización sin fines de lucro de la ciudad de Arequipa que lleva más de 17 años trabajando en beneficio de la población vulnerable. Tiene el compromiso de brindar atención integral a los niños, niñas y adolescentes que se encuentran en situación de riesgo o desprotección familiar.

La institución ofrece alternativas para ayudar a los niños, niñas y adolescentes que se encuentran en situaciones de vulnerabilidad en su vida privada por factores fuera de su control. Asimismo, ofrece un servicio de asistencia social que los acoge con el objetivo de preservar su integridad física, psicológica y moral y garantizar sus derechos, así mismo como desarrollar y fortalecer sus habilidades y capacidades personales, sociales, familiares y educativas para lograr de manera exitosa la reintegración familiar y social del niño, niña y el adolescente, con una estrategia no solo de cuidado en sus necesidades básicas sino también en el aspecto de su desarrollo educativo y formativo, para el desarrollo de sus capacidades y habilidades humanas, para que los adolescente que se encuentren próximos a cumplir la mayoría de edad años tengan la mejor oportunidad de adaptarse a la sociedad donde adquieran nuevas oportunidades enmarcándose así en un proceso de resiliencia, logrando un desarrollo, una mejor calidad y esperanza de vida ya que la realidad social de donde provienen los infantes y adolescentes albergados en dicha institución refleja el desamparo de la sociedad por lo que es sumamente importante el papel del área de trabajo en psicología del CAR- ICU-Casa Hogar Luz Alba frente al abandono moral y material de dicha población vulnerable, que junto con las instituciones públicas y privadas trabajan basándose en programas con procesos de fortalecimiento de habilidades, enseñanza, aprendizaje, así como de motivación para generar un

Universidad  
Inca Garcilaso de la Vega  
Nuevos Tiempos. Nuevas Ideas

Universidad Inca Garcilaso de la Vega – Facultad de Psicología y Trabajo Social

afrontamiento saludable y exitoso de los adolescentes en la sociedad logrando así cumplir un proyecto de vida, la cual les sirva como guía y les conlleve a conseguir una mejor calidad de vida.

#### 1.1.1 DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO O SERVICIO

Los siguientes ejes son tomados en cuenta por el programa de habilidades de afrontamiento en los adolescentes que se encuentran acogidos en el CAR-ICU - Casa Hogar Luz Alba:

- Fortalecimiento de capacidades y habilidades de afrontamiento.
- Revalorización para la preparación para la toma de decisiones responsables, resultando en la elaboración de un proyecto de vida para cada adolescente.
- Motivación en asistencia a capacitaciones a través de cursos técnicos prácticos para promoción de inserción laboral.

De esta manera los adolescentes podrán acceder a nuevas oportunidades y afrontar y superar de manera adecuada los riesgos sociales, logrando así encaminar a los adolescentes hacia su éxito y obtención de una mejor calidad de vida.

Dicho programa se enfoca en los ejes expuestos ya que los y las adolescentes necesitan desarrollar y fortalecer las habilidades de afrontamiento necesarios para que logren así un futuro personal y social el cual sea tanto productivo como sostenible en el tiempo, así mismo el programa se enfoca en cómo lograr brindarles a los adolescentes las herramientas que necesitan para navegar con éxito en las diversas circunstancias de la vida.

Sabemos que el planeta está cambiando, por ende, nosotros como futuros profesionales debemos de ayudar y contribuir para que los adolescentes puedan tener un pensamiento adecuado, maduro y responsable ante los cambios que hay a su alrededor porque cada día de su vida se van a generar muchas circunstancias y por ende eventos que van a ser agradables o desagradables y ante dichos eventos el adolescente debe de encontrarse debidamente preparado.

Por tanto, otro de los objetivos esenciales del presente proyecto es que cada uno de los adolescentes se dé cuenta por sí mismo que es lo que tiene que cambiar, mejorar o fortalecer, mediante instrucciones, incentivos, reflexiones, etc. el cual ayude a desarrollar la capacidad de un cambio favorable en su vida.

Sabemos muy bien que la etapa de la adolescencia es muy difícil e importante ya que la persona atraviesa cambios tanto físicos, emocionales como psicológicos y debe de tomar decisiones importantes en su vida para que así esta tome un rumbo la cual sea de éxito.

### Nuevos Tiempos. Nuevas Ideas

Así mismo sabemos que la competitividad que hay hoy en día hace que los jóvenes muchas veces se sientan frustrados y no sepan qué van hacer para poder desarrollarse a nivel laboral, por ello el presente programa busca que el adolescente acogido en el centro de acogida residencial que se encuentra próximo llegar a ser joven encuentre una sitio laboral el cual sea acorde a su vocación, lo cual normalmente no se logra fácilmente viendo esta problemática diariamente, donde las personas por lo general no se sienten felices en la profesión que ejercen o en el centro laboral en el que se encuentran trabajando, teniendo como consecuencia posterior que la persona se encuentre renegada y frustrada en su vida personal y su entorno socio familiar ya que hemos observado que el problema grave que se suscita en la sociedad es que cada individuo que la conforma

Universidad Inca Garcilaso de la Vega – Facultad de Psicología y Trabajo Social

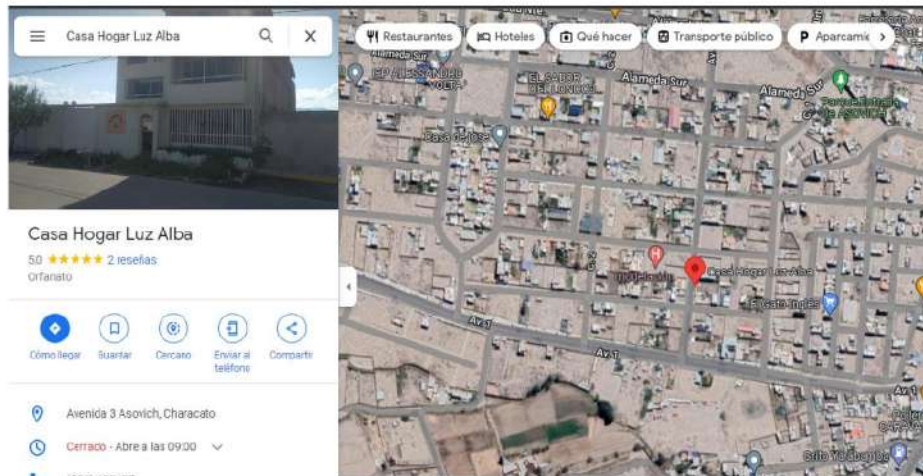
no encuentra su verdadera vocación , por lo que busca el presente programa que el adolescente sepa de manera concreta y clara cuál es su vocación ya que ello es un verdadero tesoro para el ser humano el cual consideramos le beneficiará ya que más allá de sentirse importante y logrado frente a si mismo y a las demás personas, además podrá sostener a su familia de manera exitosa, ya que la persona sentirá plena y alcanzará la verdadera Felicidad, por ello consideramos la importancia de dicho eje para que el adolescente pueda tomar la decisión más adecuada en su vida la cual es saber cuál es su vocación de servicio.

### 1.1.2 UBICACIÓN GEOGRÁFICA Y CONTEXTO SOCIOECONÓMICO

#### 1.1.2.1. Ubicación y dirección

Asociación Aso Vich, avenida N°3, Manzana M, Lote N°12 Zona A, Distrito de Characato –Arequipa – Perú.

**Figura 1**  
*Ubicación*



Nota. <https://www.google.com/maps/place/Casa+Hogar+Luz+Alba/@-16.4668091,-71.4998843,761m/data=!3m1!1e3!4m5!3m4!1s0x9143b4be4f156dbf:0x4a18d6f9f51506e6!8m2!3d-16.466805!4d-71.4977599>

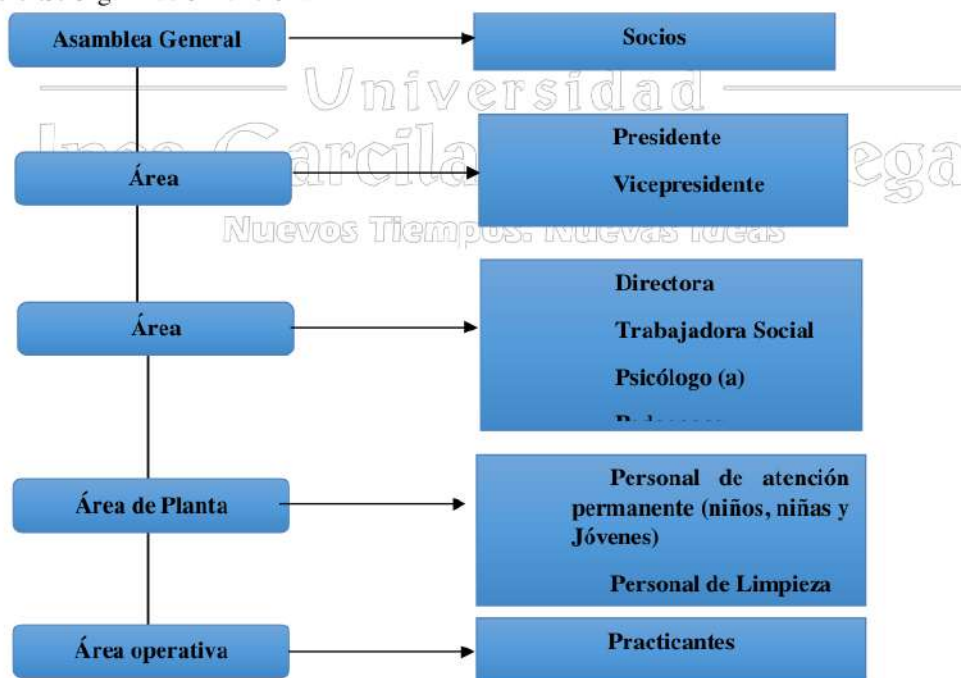
Universidad Inca Garcilaso de la Vega – Facultad de Psicología y Trabajo Social



### 1.1.2.2. Característica de la infraestructura

El centro de acogida residencia Casa Hogar Luz Alba se encuentra construida en material noble, su edificación consta de tres pisos . el primer piso de la vivienda cuenta con los ambientes de sala de visitas, sala multiusos, oficina de dirección, tópicos, sala comedor, cocina, almacén de cocina, salón de juegos, patio y servicios higiénicos, en el segundo piso se encuentran ubicados los dormitorios de los niños, niñas y adolescentes así como la habitación de las madres cuidadoras , servicios higiénicos, almacén de ropas y pañales y salón de arte y lectura, salón de estimulación temprana, oficina del área de psicología y trabajo social, en el tercer piso se encuentra ubicado la lavandería y habitaciones de los directivos y capilla.

### 1.1.2.3. Organización funcional



En la ciudad de Arequipa según el Instituto Nacional de Estadística e Informática presenta una población de 549,384 personas que forman parte de rango de edad menor a 15 años, esta población es solo la tercera parte que tiene la región, por lo cual podemos decir que tanto la niñez como la adolescencia forman parte de un sector de grupos poblacionales, pero también se tiene un factor de pobreza esto a causa de la pandemia que mermó no solo a la población arequipeña sino también a nivel nacional.

En ese sentido el CAR- ICU- Casa Hogar Luz Alba realiza acciones para que se dé el cumplimiento de diversos programas y planes de trabajo en bien del desarrollo integral de los niños, niñas y adolescentes para que así sean reintegrados al núcleo familiar o social de manera adecuada y responsable, en ese sentido podemos decir que las políticas planteadas están reguladas por el Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables quien se encarga de delimitar el accionar de la población que es motivo de estudio basado en el Decreto Legislativo 1297.

Debido a lo acontecido el CAR- ICU Casa Hogar Luz Alba está regulada por una normativa que hoy en día está vigente, además de brindar lo que es la protección integral de la población desvalida y vulnerable además de diversos tipos de programas que ayudan a implementarse dentro de la institución.

Por ello el programa de habilidades de afrontamiento se enfoca en los adolescentes próximos a cumplir la mayoría de edad los cuales se encuentran acogidos en el centro de atención residencial.

### 1.1.3 ACTIVIDAD GENERAL O ÁREA DE DESEMPEÑO

El presente programa se viene desarrollando en el centro de acogida residencial ICU-Casa Hogar Luz Alba, a partir de mis labores en el departamento de psicología del centro de atención residencial, que tiene como objetivos contribuir en la salud mental de los adolescentes albergados en el centro de acogida residencial, desarrollar y fortalecer habilidades de afrontamiento en los adolescentes próximos a cumplir la mayoría de edad contribuyendo así en su desarrollo de manera integral y los adolescentes en un futuro puedan tener una mejor calidad de vida.

Bajo esos objetivos se implementa el programa de habilidades de afrontamiento el cual contribuye en el fortalecimiento emocional y psicológico de los albergados, para que estos puedan afrontar y desenvolverse de manera adecuada y responsable en su entorno social al momento de ser externados.

Inicie mis actividades en el año 2020, donde se inició el desarrollo del programa de habilidades de afrontamiento, cuyo objetivo fue ayudar a los adolescentes en el desarrollo de sus habilidades cognitivas y socioemocionales, aplicando diferentes técnicas de intervención:

- Sesiones de crecimiento personal, resiliencia, convivencia saludable, prevención de consumo de alcohol, adicciones y sus consecuencias negativas en el desarrollo humano, desarrollo y fortalecimiento de habilidades de afrontamiento, emocionales y cognitivas, musicoterapia y meditación.
- Actividades programadas en horarios semanales con la participación de adolescentes y profesionales de salud mental.

En cada taller fui participe en el cumplimiento de cada actividad programada, además de dar seguimiento a cada adolescente en su desarrollo de manera integral; así  
Universidad Inca Garcilaso de la Vega – Facultad de Psicología y Trabajo Social

mismo dentro de mis responsabilidades se encontraba la preparación de materiales tecnológicos necesarios y otros asignados por mi jefe inmediato, así mismo recolecte información antes y después de la implementación del programa, para poder lograr el desarrollo y fortalecimiento de las habilidades de afrontamiento el cual tiene como objetivo la formación de personas equilibradas y de bien que engrandezcan el desarrollo del país; por tanto, el presente programa es la herramienta que contribuye de manera eficiente y tangible el desarrollo integral de los adolescentes en lo que respecta al desarrollo de habilidades de afrontamiento.

Por otra parte, el departamento de psicología se encarga de las siguientes actividades:

- Asistencia psicológica a menores con disfunción familiar, abandono, riesgo, violencia física, psicológica o sexual, vida en calle, negligencia y descuido por parte de los progenitores entre otros.
- Organización de actividades para la mejora de relaciones interpersonales entre los integrantes de la casa hogar.
- Atención integral que abarque aspectos biológicos, psicológicos y sociales.
- Aplicación de test psicológicos.
- Identificación y determinación del perfil del adolescente.
- Diagnóstico de vulnerabilidad.
- Desarrollo del plan de trabajo individual de los albergados.
- Trabajo psicológico con familias de los albergados (de los que cuentan con familias).
- Monitoreo o seguimientos, entre otros.

## 1.1.4 MISIÓN Y VISIÓN

### 1.1.4.1. Misión

El programa de habilidades de afrontamiento que se viene desarrollando tiene como misión el promover estrategias educó-formativas las cuales se logre fortalecer en los adolescentes que encuentran acogidos en el centro de atención residencial e incorporarse de manera exitosa a la sociedad.

El presente programa pretende que el adolescente que se encuentra acogido en el centro de atención residencial se desenvuelve positivamente en la sociedad en la cual se desarrollara y sobre todo se conozca así mismo para poder sobrellevar los obstáculos que se le interpondrán en su vida diaria .

Por ende, el CAR- ICU -Casa Hogar Luz Alba tiene como objetivo velar por la integridad física, psicológica, emocional y garantizar los derechos de los albergados , así como también lograr el desarrollo integral de la población vulnerable a la cual asiste, enseñando a través del ejemplo siendo por ende primordial el desarrollo del programa de habilidades para el afrontamiento en adolescente próximos a cumplir la mayoría de edad el cual contribuye de manera directa en elevar la calidad de vida de los adolescentes y ahí la responsabilidad del éxito del presente programa.

### 1.1.4.2. Visión

Que a partir del año 2023 se instaure el programa de habilidades para el afrontamiento de los adolescentes que se encuentran próximos a cumplir la mayoría de edad como parte del plan de trabajo del CAR- ICU- Casa Hogar Luz Alba, sirviendo así como modelo para otros centros de acogida residencial .

Logrando así fortalecer de manera constante las habilidades para el afrontamiento de los adolescentes y por ende contribuir en su desarrollo de manera integral a lo largo del tiempo ya que se logrará desarrollar en los adolescentes su estabilidad personal, familiar y social ya que se impulsará en su formación el fortalecimiento de sus valores, actitudes y capacidades como personas adultas responsables.

## CAPÍTULO 2: DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA EXPERIENCIA

### 2.1. ACTIVIDAD PROFESIONAL DESARROLLADA

La actividad profesional que se ha desarrollado en el CAR-ICU Casa Hogar Luz Alba inició como voluntariado en actividades de motivación dirigida a los trabajadores de dicha institución posterior a ello se realizó las prácticas de tipo pre profesional en el departamento de psicología de dicho centro, al concluir las mismas, formalmente di inicio a mi labor de trabajo psicológico como bachiller trabajando en el departamento de psicología asumiendo diversas responsabilidades siendo estas de trabajo directo con los niños, niñas y adolescentes acogidos en el CAR, sus familias y así mismo trabajadores de la institución.

Implementando y destacando así el trabajo en el programa de habilidades para el afrontamiento ante la sociedad de los adolescentes que se encuentran próximos a cumplir la mayoría de edad desarrollándose así talleres para desarrollo y fortalecimiento emocional, de resiliencia, habilidades sociales, entre otros brindándoles las herramientas necesarias que contribuyan en su desarrollo integral de los adolescentes, así como motivar a través de acciones y actividades lúdico- recreativas.

Así mismo como parte de la actividad profesional es importante mantener una actitud de escucha y apertura con los adolescentes para así poder asistirlos de manera adecuada, tomándose en cuenta la crisis sanitaria mundial por COVID19 que aún se viene  
Universidad Inca Garcilaso de la Vega – Facultad de Psicología y Trabajo Social

afrontando y por las restricciones propias para la prevención del contagio en algunas oportunidades se utilizaron medios tecnológicos como son plataformas virtuales siendo estos el ZOOM y Google Meet, con el fin de salvaguardar la vida de los adolescentes que están acogidos en dicho centro, sin embargo también se desarrolló el presente programa de manera presencial conforme a las disposiciones brindadas por el gobierno y la institución, lográndose así cumplir de manera exitosa los objetivos del presente programa.

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

El propósito del siguiente programa es desarrollar y fortalecer en los adolescentes acogidos en el CAR -ICU - Casa Hogar “Luz Alba” habilidades y capacidades para el afrontamiento que contribuyan en su desarrollo integral; las cuales les permitan afrontar de manera adecuada a la sociedad se desenvolverá al cumplir la mayoría de edad; lográndose así, generar en los adolescentes las herramientas más idóneas las cuales contribuyan en su desarrollo de tipo psicológico además de emocional y social.

Dentro de las funciones asignadas destacan las siguientes:

- Fomentar e incentivar la asistencia de los adolescentes en el desarrollo de las actividades que se desarrollen en el presente programa las cuales son necesarias e importantes para su crecimiento personal y por ende su afrontamiento.
- Desarrollar y fortalecer en los adolescentes próximos a cumplir la mayoría de edad las habilidades para el afrontamiento a través de las sesiones del presente programa, lo cual contribuye en el desarrollo y fortalecimiento en áreas de resiliencia, valores, comunicación asertiva, proyecto de vida, superación de miedos, autocontrol, entre otros.

- Fortalecer en los adolescentes el vínculo afectivo hacia sus familiares con el objetivo de prepararlos para que un futuro puedan reintegrarse de manera saludable con sus familias, logrando adaptarse al nuevo contexto socio familiar y no sea un proceso no efectivo por ello se realiza un trabajo de sensibilización, control de impulsos, superación de conflictos , fortalecimiento de vínculo afectivo para el desarrollo de características funcionales en la dinámica familiar de los adolescentes en donde se involucra en algunos casos a integrantes de su familia.



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



## CAPITULO 3: FUNDAMENTACIÓN DEL TEMA ELEGIDO

### 3.1. TEORÍA Y LA PRÁCTICA EN EL DESEMPEÑO PROFESIONAL

Para los adolescentes que se encuentran próximos a cumplir la mayoría de edad, el CAR-ICU-Casa Hogar Luz Alba de la ciudad de Arequipa a partir del presente trabajo profesional actualmente ofrece un programa de habilidades para el afrontamiento de adolescentes próximos a cumplir la mayoría de edad, el cual tiene fundamento en las sesiones que se desarrollan de manera metodológica para que se logre fortalecer en los adolescentes sus habilidades de afrontamiento, así mismo el presente programa trabaja a través de la observación y acompañamiento de los adolescentes durante el tiempo en cual se encuentran acogidos en la presente institución.

Así mismo en el presente programa se busca mejorar y desarrollar en los adolescentes, sus habilidades y capacidades de afrontamiento para poder desenvolverse en la sociedad de manera adecuada ya que en muchos de los adolescentes se pudo observar la carencia de dichas habilidades lo cual convierte al adolescente en una persona de riesgo y vulnerabilidad en el adecuado afrontamiento que atravesará al momento de ser externado de la institución, por ende al no tener dicho fortalecimiento y desarrollo de sus habilidades y capacidades hace que el adolescente sea aún más vulnerable al proceso de reinserción en la sociedad o familia por lo cual es de gran importancia y necesidad poder contribuir y ayudar a dicha población mediante técnicas y metodologías mediante las cuales se logre fortalecerlos emocionalmente y así lograr en los adolescentes un desarrollo de manera integral lo cual les permita desenvolverse en la vida de manera adecuada, saludable y responsable ya que hoy en día nos enfrentamos a un sistema muy convulsionado y competitivo.

Por estas razones el departamento de psicología realizó el desarrollo del presente programa para el afrontamiento con adolescentes los cuales se encuentran próximos a Universidad Inca Garcilaso de la Vega – Facultad de Psicología y Trabajo Social

cumplir la mayoría de edad, pudiendo observar que dicha población presentan problemas para formular un proyecto de vida, gestionar sus emociones y relaciones interpersonales, desarrollar sus habilidades sociales, escuchar activamente, comunicarse asertivamente y resolver sus conflictos emocionales propios a su situación de vulnerabilidad, lo cual repercute en su comportamiento, reconociendo la ansiedad como consecuencia del dolor y el miedo tras conocer que serían externados por haber alcanzado la mayoría de edad y en muchos casos no contaban con un apoyo de vida y en otros casos su familia aún presentaba dinámica familiar disfuncional y por ende un ambiente familiar no adecuado para su desarrollo.

Para lo cual se aplicó sesiones de fortalecimiento en habilidades para el afrontamiento abarcando así también áreas cognitivo conductual, familiar, entre otros que se consideraron necesarios.

En ese sentido para el desarrollo y aplicación del presente programa, ha sido indispensable apoyarse en las siguientes bases teóricas las cuales ayudan y orientan en el desarrollo del programa para el afrontamiento de adolescentes que se encuentran próximos a cumplir la mayoría de edad y por ende ser externados del centro de acogida residencial.

### 3.1.1. Afrontamiento

Según Pascual & Conejero (2019) es el “conjunto de esfuerzos cognitivos y conductuales, permanentemente cambiantes, desarrollados para hacer frente a las demandas específicas externas y/o internas, evaluadas como abrumadoras o desbordantes de los propios recursos” (p.77). Además, según Pocket (2010), es el

método por el cual la persona maneja los conflictos, encuentra soluciones a los problemas y toma decisiones.

En tanto Gómez et al. (2016) “es el proceso que favorece la adaptación de las personas en su medio y que genera una óptima salud mental. además, este promueve comportamientos competentes que incitan el desarrollo normativo de la persona” (p.173).

#### 3.1.1.1. Afrontamiento en la adolescencia

Frydenberg (1993) citado por Arias & Huamani (2017) menciona que es “un conjunto de acciones cognitivas y afectivas que surgen en respuesta a una preocupación en particular” (p.389). Además, según Morales y Moysén (2015), existe una variedad de comportamientos y pensamientos que los adolescentes pueden utilizar para tolerar, eludir o al menos atenuar los efectos de un evento.

#### 3.1.1.2. Estilos de afrontamiento

El instrumento Adolescent Coping Scale (ACS) fue desarrollado por Frydenberg y Lewis (2000). Tiene una forma general que permite determinar cómo las personas suelen lidiar con sus preocupaciones y una forma específica que permite evaluar las respuestas de afrontamiento a un problema determinado utilizando los siguientes estilos de afrontamiento, como la resolución de problemas, la relación con los demás y el afrontamiento no productivo.

Autores como Solís y Vidal (2006) citado por Espinoza et al. (2018) encuentran que de los tres mecanismos de afrontamiento utilizados por este grupo etario, dos son productivos o funcionales:

A. **Resolver el problema:** muestra una propensión a tratar los problemas de frente. Según UNICEF (2023), es la capacidad de reconocer problemas, seguir pasos lógicos para encontrar las soluciones deseadas y monitorear y evaluar la implementación de esas soluciones. Esta capacidad es cognitiva, flexible y adaptativa y denota apertura, curiosidad y pensamiento divergente a partir de la observación y reconocimiento preciso del entorno.

B. **Conocido como referencia hacia los otros:** implica expresar preocupaciones a los demás y pedirles apoyo. Para Viñas et al. (2015) “incluye aquellas estrategias que van dirigidas a otras personas como buscar apoyo social, profesional o espiritual” (p.226).

**El afrontamiento no productivo:** tiene como objetivo evitar el problema,

lo que imposibilita encontrar una solución oportuna. Según Viñas et al.

(2015) “incluye aspectos como el sentimiento de culpa, el aislamiento social o acciones que no están focalizadas en la resolución del problema” (p.226).

### 3.1.2. Casa hogar

Es un centro de atención residencial de tiempo completo para niños y adolescentes con la intención de protegerlos, según Ibarra y Romero (2017). Estas instituciones suelen tener un área designada en el interior que es solo para los reclusos y propicia para la vida diaria.

Según el Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables (2016), ofrecen protección, albergue, alimentación y atención multidisciplinaria especializada con perspectiva de género, de acuerdo a las necesidades específicas, incentivando el cese

de la violencia y facilitando un proceso integral de atención y recuperación, que les permite reintegrarse a la sociedad.

- Centros de acogida residencial, o CAR. - Es el lugar físico bajo la dirección del MIMP donde residen mujeres, hombres y niños jóvenes en situación de vulnerabilidad, recibiendo la protección y atención integral que requieren de acuerdo a sus circunstancias particulares, en un ambiente de buen trato y seguridad, con el objetivo principal de promover ya sea su adopción o su reinserción familiar y social (Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables, 2020).
- Instituto de la Caridad Universal del Perú (ICU). - Es una asociación sin fines de lucro legalmente reconocida que atiende las necesidades de los demás sin hacer distinción alguna por motivos de raza, religión, credo u otros factores (ICU, 2023).

### 3.1.3. Programa de habilidades

Son aquellos, según la ONU (2013), que apoyan la capacidad de las personas para tomar decisiones y realizar acciones que influyan positivamente en su vida y en la vida de quienes las rodean. La mejora de la salud mental y física de las personas es uno de los principales objetivos.

Para el Gobierno (2023) es un modelo de intervención psicosocial que fomenta prácticas de autocuidado, identifica riesgos y toma medidas para prevenirlos, y ayuda a los diferentes miembros de la comunidad escolar a desarrollar su capacidad de convivencia.

#### 3.1.3.1. Talleres

Son los que fomentan los procesos de apropiación del conocimiento y participación social en estos escenarios educativos alternativos (Andalucía, 2011).

#### 3.1.3.2. Crecimiento personal

Con el fin de apoyar el crecimiento de los propios potenciales y habilidades interpersonales y relacionales, se refiere a un conjunto de actividades que ayudan a aumentar la autoconciencia y ayudan a descubrir la propia identidad (Peiró, 2020).

#### 3.1.3.3. Autorrealización

“Es lograr los objetivos o aspiraciones que alguien tiene en mente. Cuando se consigue se obtiene una gran satisfacción por todo lo que se ha conseguido durante ese proceso” (Peiró, 2020).

#### 3.1.3.4. Meditación

Es un entrenamiento, pero un entrenamiento mental. Además, “te deja la mente en blanco” (Montes, 2020).

#### 3.1.3.5. Resiliencia

Se concibe como el proceso que permite a algunas personas crecer con normalidad y armonía con su entorno a pesar de vivir en un contexto desfavorecido y de carencia sociocultural y a pesar de haberse enfrentado a situaciones conflictivas desde la infancia. (Uriarte, 2005, p.61)

#### 3.1.3.6. Convivencia

Es ampliamente considerado como un concepto relacionado con la inclusión y la integración social porque se manifiesta a través de relaciones que cruzan barreras y se basan en el respeto, la confianza y el reconocimiento entre las partes (Berns, 2007).

#### 3.1.3.7. Consumo de alcohol

Universidad Inca Garcilaso de la Vega – Facultad de Psicología y Trabajo Social

Es aquel acto que implica beber cerveza, vino o licor fuerte (Medline plus, 2023).

#### 3.1.3.8. Prevención de adicciones

Comience a tomar medidas para reducir el impacto de los factores de riesgo y aumentar el impacto de los factores de protección dentro de la familia (Familias en positivo, 2023).

#### 3.1.3.9. Habilidades sociales

Blanco (2019) afirma que son aquellas conductas que funcionan bien en situaciones de interacción social.

#### 3.1.3.10. Musicoterapia

Es este intercambio de información lo que hace posible priorizar y aplicar intervenciones basadas en evidencia para satisfacer las necesidades sociales, emocionales, cognitivas y físicas de personas de todas las edades (Stanford, 2023).

### 3.2. ACCIONES, METODOLOGÍAS Y PROCEDIMIENTOS

Para medir el éxito del programa durante el período en que el adolescente aún vive en el centro de acogida residencial, se utilizó un pre-test sobre mecanismos o **estilos de afrontamiento en adolescentes**, seguido de un post-test.

El instrumento utilizado fue la **"escala de afrontamiento adolescente"** (ACS), una prueba creada por Frydenberg y Lewis en 1993 que actualmente está siendo modificada en varias naciones, incluido Perú. A continuación se proporciona un resumen de su ficha técnica:

## FICHA TÉCNICA DE LA ESCALA DE AFRONTAMIENTO PARA ADOLESCENTES REVISADA 8ACS)

Nombre de la escala: Escala de afrontamiento para adolescentes Revisada (ACS Lima)

Autores: Erica Frydenberg y Ramon Lewis.

Adaptación: Beatriz Canessa (2002) y León & León (2020)

Administración: Individual o colectiva

Duración: 10 a 15 minutos aproximadamente.

Aplicación: Adolescentes de 12 a 18 años.

Significación: Evaluación de las estrategias de afrontamiento (“coping”).

Tipificación: Baremos percentilares. (Muestra peruana: Lima metropolitana).

El Adolescent Coping Scale (ACS) fue elaborado por los psicólogos Erica Frydenberg y Ramon Lewis en 1993, quienes trabajaron con 2041 adolescentes australianos. Con los resultados obtenidos, diferenciaron 18 estilos diferentes de afrontamiento, elaborando para su medición 79 ítems cerrados de escala Likert más uno abierto, describiendo cada ítem una respuesta de afrontamiento diferente. Estas 18 escalas fueron, además, agrupadas en 3 dimensiones de afrontamiento más amplias:

- Resolver el problema. Incluye las técnicas para concentrarse en resolver el problema (Rp), Esforzarse y tener éxito (Es), Buscar pertenencia (Pe), Invertir en amigos cercanos (Ai), enfocarse en lo positivo (Po), Buscar diversiones relajantes (Dr) y Distracción física (Fi). Ejemplos de acciones en estas categorías incluyen:

- Considero lo que estoy haciendo y por qué lo estoy haciendo



- Hago tiempo para las actividades que disfruto.
- Referencia a otros. **Buscar apoyo social** (As), **Buscar acción social** (So), **Buscar apoyo espiritual** (Ae) y **Buscar ayuda profesional** (Ap) son algunas de las tácticas que se utilizan. Ejemplos de acciones en estas categorías incluyen:
  - Hablo a otras personas sobre mi problema para que puedan ayudarme a resolverlo.
  - Busco el consejo de alguien que tenga más conocimientos que yo.
- Afrontamiento ineficaz. Incluye los mecanismos de afrontamiento de preocupación (**Pr**), **hacerse ilusiones** (**Hi**), **falta de afrontamiento** o no afrontamiento (**Na**), ignorar el problema (**Ip**), reducir **la tensión** (**Rt**), **Reservarlo para sí mismo** (**Re**), y autoinculpción (**Cu**).
- Expresar mi molestia a los demás.
- Desear un futuro mejor.

Tanto la aplicación como la calificación del instrumento se realizan de forma manual, utilizándose la frecuencia de uso para determinar la puntuación en una escala tipo Likert:

- A. Nunca lo hago
- B. Lo hago raras veces
- C. Lo hago algunas veces
- D. Lo hago a menudo
- E. Lo hago con mucha frecuencia

Cuando se suman las puntuaciones de cada escala y se multiplica el coeficiente de corrección correspondiente por cada respuesta, las puntuaciones de cada respuesta A, B, C, D y E son 1, 2, 3, 4 y 5 respectivamente:

- Buscar apoyo social
  - Esforzarse y tener éxito
  - Preocuparse
  - Invertir en amigos íntimos
  - Buscar pertenencia
  - Hacerse ilusiones
  - Falta de afrontamiento
  - Reducción de la tensión
- Coeficiente de corrección 5 para:
- Acción social
  - Ignorar el problema
  - Autoinculparse
  - Reservarlo para sí
  - Buscar apoyo espiritual
  - Fijarse en lo positivo
  - Buscar ayuda profesional
  - Buscar diversiones relajantes
  - Distracción física
  - Concentrarse en resolver el problema



Validez y confiabilidad: La Escala de Afrontamiento de Adolescentes (ACS) diseñada por Frydenberg y Lewis reportó un coeficiente de confiabilidad test-retest superior a 0.32, lo que indica que los ítems eran suficientemente estables. Dentro de cada una de las dimensiones o estilos de afrontamiento se encontraron índices de confiabilidad significativos.

### 3.2.1. RESULTADOS ANTES DEL PROGRAMA

**Tabla 1**

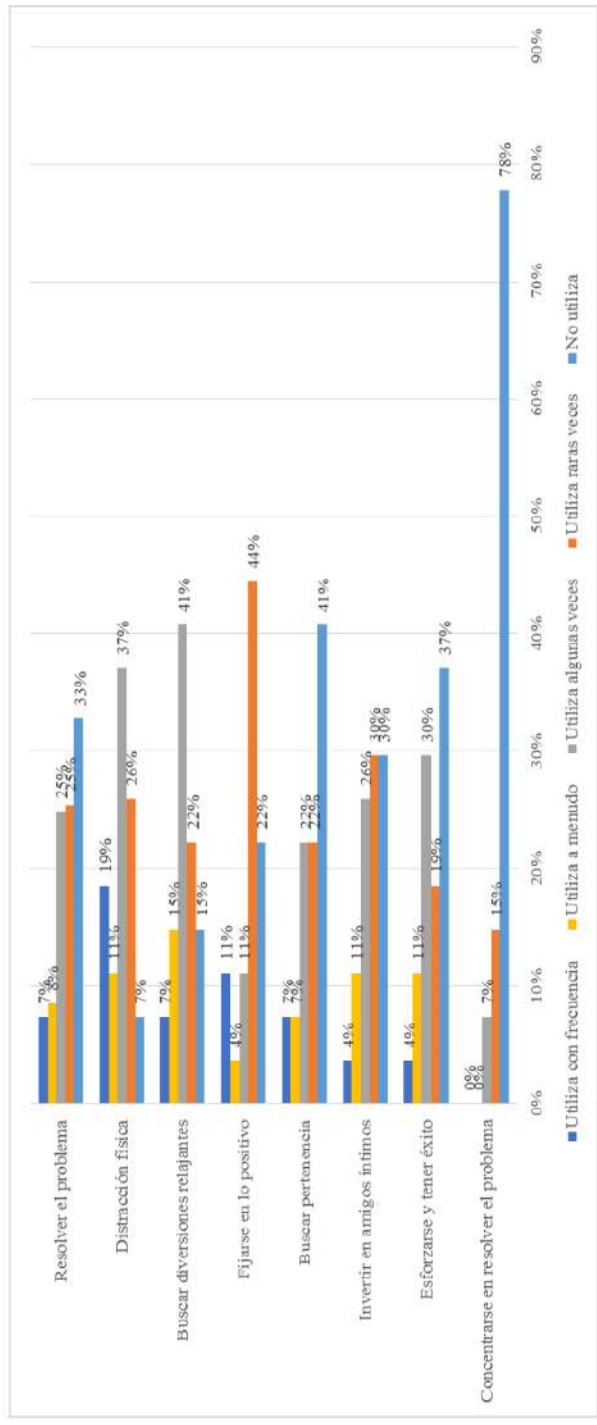
*Resultados estrategia resolver el problema*

	No utiliza		Utiliza raras veces		Utiliza algunas veces		Utiliza a menudo		Utiliza con frecuencia		Total
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	
Concentrarse en resolver el problema	21	78%	4	15%	2	7%	0	0%	0	0%	27
Esforzarse y tener éxito	10	37%	5	19%	8	30%	3	11%	1	4%	27
Invertir en amigos íntimos	8	30%	8	30%	7	26%	3	11%	1	4%	27
Buscar pertenencia	11	41%	6	22%	6	22%	2	7%	2	7%	27
Fijarse en lo positivo	6	22%	12	44%	3	11%	1	4%	3	11%	25
Buscar diversiones relajantes	4	15%	6	22%	11	41%	4	15%	2	7%	27
Distracción física	2	7%	7	26%	10	37%	3	11%	5	19%	27
Resolver el problema	9	33%	7	25%	7	25%	2	8%	2	7%	27

En la tabla 1 se observa los resultados encontrados antes de la implementación del programa, logrando encontrar que el 33% de los adolescentes evaluados no utiliza la estrategia resuelve el problema, 25% utiliza raras veces, mismo porcentaje utiliza algunas veces, el 8% utiliza a menudo, y solo el 7% utiliza con frecuencia. Estos resultados a partir de que el 78% de adolescentes no utiliza la estrategia concentrarse en resolver el problema, 37% no utiliza la estrategia esforzarse y tener éxito, 30% no utiliza, y mismo porcentaje utiliza raras veces la estrategia invertir en amigos íntimos; por otra parte, para la estrategia buscar pertenencia no utiliza (41%), fijarse en lo positivo utiliza raras veces (44%), buscar diversiones

relajantes utiliza algunas veces (41%), distracción física utiliza algunas veces (37%), y resolver el problema no utiliza (33%). A continuación, se visualiza la figura, con los porcentajes representativos para cada estrategia:

**Figura 3**  
*Resultados estrategia resolver el problema*



**Tabla 2**

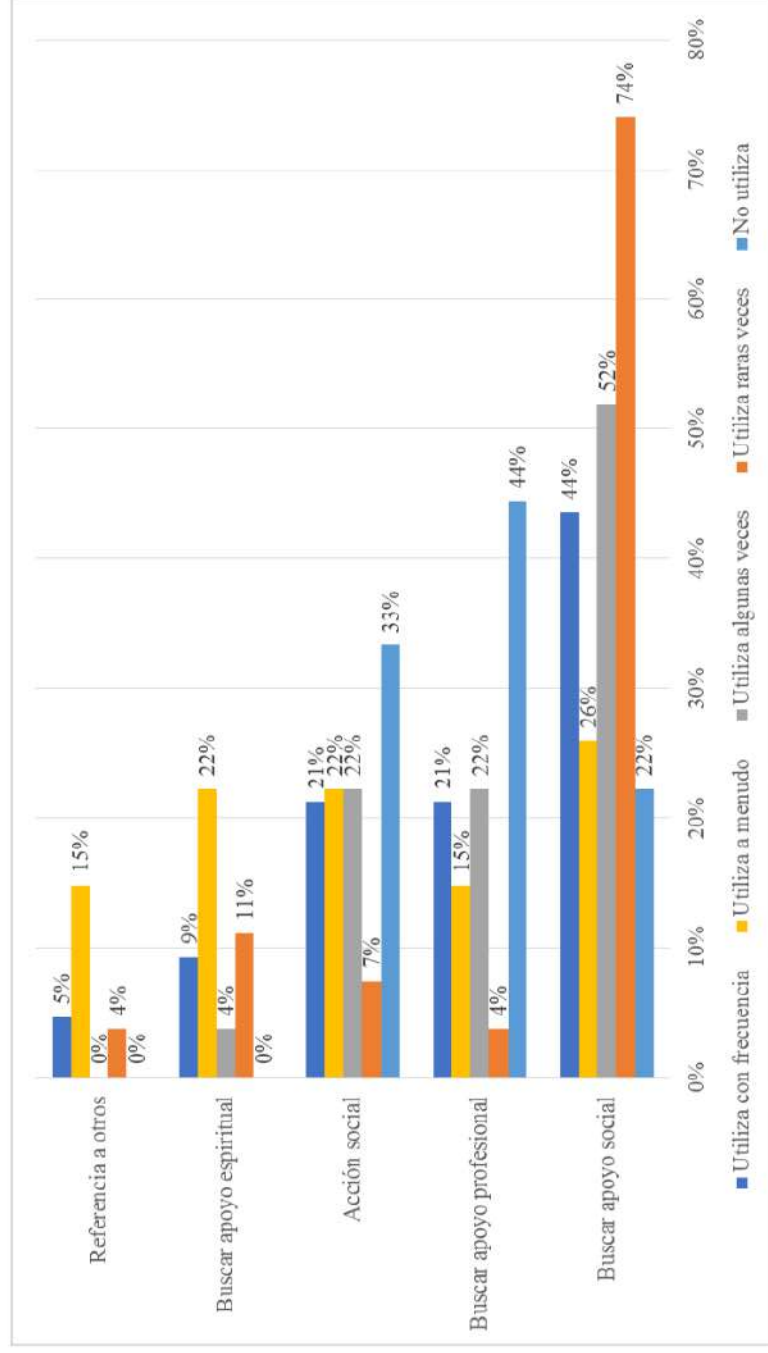
*Resultados estrategia referencia a otros*

	No utiliza		Utiliza raras veces		Utiliza algunas veces		Utiliza a menudo		Utiliza con frecuencia		Total
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	
Buscar apoyo social	6	22%	12	44%	9	33%	0	0%	0	0%	27
Buscar apoyo profesional	20	74%	1	4%	2	7%	3	11%	1	4%	27
Acción social	14	52%	6	22%	6	22%	1	4%	0	0%	27
Buscar apoyo espiritual	7	26%	4	15%	6	22%	6	22%	4	15%	27
Referencia a otros	12	44%	6	21%	6	21%	3	9%	1	5%	27

En la tabla 2, se observa resultados para la estrategia referencia a otros, donde el 44% no lo utiliza, seguido del 21% lo utiliza raras veces, mismo porcentaje lo utiliza algunas veces, 9% lo utiliza a menudo, y solo un 5% lo utiliza con frecuencia. Los resultados a partir: para el indicador busca apoyo social el 44% lo utiliza raras veces, busca apoyo profesional el 74% no utiliza, acción social no utiliza el 52%, asimismo buscar apoyo espiritual el 26% de los adolescentes no lo utiliza.

**Figura 4**

Resultados estrategia referencia a otros



NUEVOS TIEMPOS. NUEVAS IDEAS

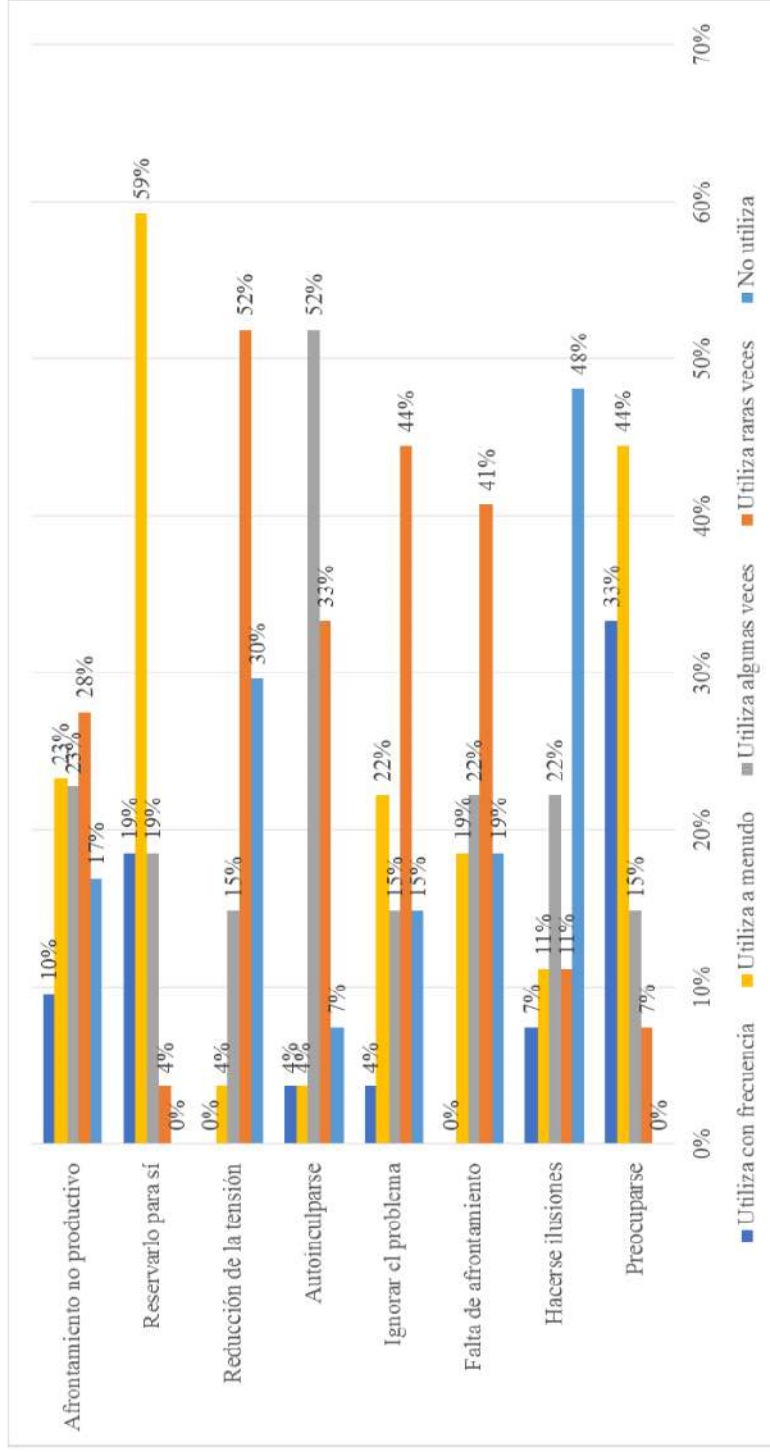
**Tabla 3**

*Resultados estrategia afrontamiento no productivo*

	No utiliza		Utiliza raras veces		Utiliza algunas veces		Utiliza a menudo		Utiliza con frecuencia		Total
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	
Preocuparse	0	0%	2	7%	4	15%	12	44%	9	33%	27
Hacerse ilusiones	13	48%	3	11%	6	22%	3	11%	2	7%	27
Falta de afrontamiento	5	19%	11	41%	6	22%	5	19%	0	0%	27
Ignorar el problema	4	15%	12	44%	4	15%	6	22%	1	4%	27
<b>Autoinculparse</b>	2	7%	9	33%	14	52%	1	4%	1	4%	27
Reducción de la tensión	8	30%	14	52%	4	15%	1	4%	0	0%	27
Reservarlo para sí	0	0%	1	4%	5	19%	16	59%	5	19%	27
Afrontamiento no productivo	5	17%	7	28%	6	23%	6	23%	3	10%	27

En la tabla 3, se observa resultados para la estrategia afrontamiento no productivo, donde el 28% de los adolescentes evaluados utiliza raras veces, seguido del 23% lo utiliza algunas veces, mismo porcentaje lo utiliza a menudo, 10% lo utiliza con frecuencia, y solo un 17% no lo utiliza. Los resultados a partir: el indicador preocuparse el 44% lo utiliza a menudo, hacerse ilusiones el 48% no utiliza, falta de afrontamiento el 41% utiliza raras veces, ignorar el problema el 44% utiliza raras veces, auto inculparse el 52% utiliza algunas veces, reducción de la tensión el 52% utiliza raras veces, y para el indicador reservarlo para sí el 59% de los evaluados lo utiliza a menudo.

**Figura 5**  
Resultados estrategia afrontamiento no productivo



Nuevos Tiempos. Nuevas Ideas



### 3.2.2. RESULTADOS DESPUÉS DEL PROGRAMA

**Tabla 4**

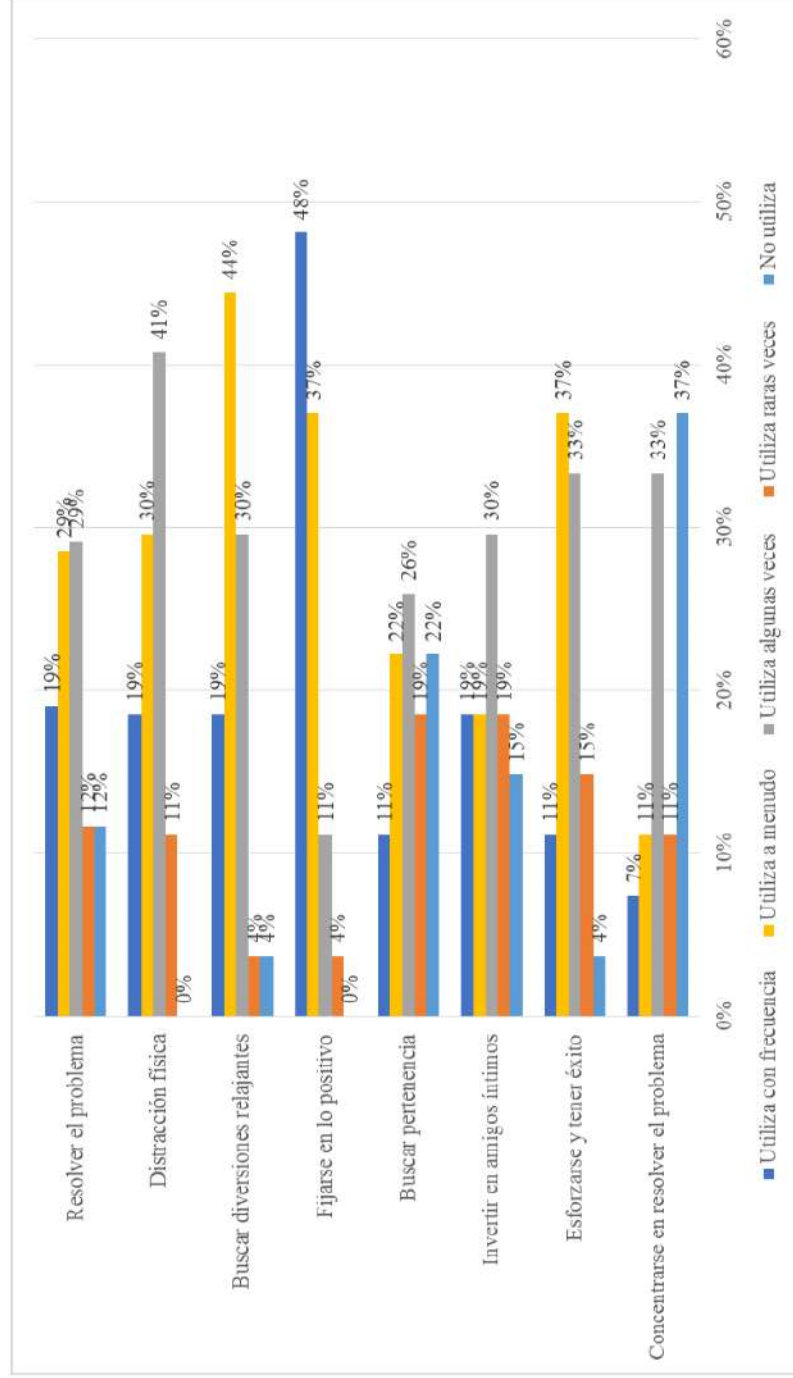
*Resultados estrategia resolver el problema posterior al programa*

	No utiliza		Utiliza raras veces		Utiliza algunas veces		Utiliza a menudo		Utiliza con frecuencia		Total
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	
Concentrarse en resolver el problema	10	37%	3	11%	9	33%	3	11%	2	7%	27
Esforzarse y tener éxito	1	4%	4	15%	9	33%	10	37%	3	11%	27
invertir en amigos íntimos	4	15%	5	19%	8	30%	5	19%	5	19%	27
Buscar pertenencia	6	22%	5	19%	7	26%	6	22%	3	11%	27
Fijarse en lo positivo	0	0%	1	4%	3	11%	10	37%	13	48%	27
Buscar diversiones relajantes	1	4%	1	4%	8	30%	12	44%	5	19%	27
Distracción física	0	0%	3	11%	11	41%	8	30%	5	19%	27
Resolver el problema	1	12%	1	12%	5	29%	10	29%	10	19%	27

En la tabla 4, se observa resultados para la estrategia resuelve problemas después de la aplicación del programa de habilidades, donde el 29% de los adolescentes evaluados utiliza algunas veces, mismo porcentaje lo utiliza a menudo, 19% lo utiliza con frecuencia, y solo 12% raras veces, y no utiliza. Los resultados a partir: el indicador concentrarse en resolver el problema el 37% no lo utiliza, esforzarse y tener éxito el 37% lo utiliza a menudo, indicador invertir en amigos íntimos el 30% lo utiliza algunas veces, buscar pertenencia el 26% utiliza algunas veces, fijarse en lo positivo el 37% lo utiliza a menudo, y el indicador distracción física el 41% lo utiliza algunas veces.

**Figura 6**

*Resultados estrategia resolver el problema posterior al programa*



Universidad Inca Garcilaso de la Vega – Facultad de Psicología y Trabajo Social

**Tabla 5***Resultados estrategia referencia a otros posterior al programa*

	No utiliza		Utiliza raras veces		Utiliza algunas veces		Utiliza a menudo		Utiliza con frecuencia		Total
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	
Buscar apoyo social	2	7%	2	7%	6	22%	12	44%	5	19%	27
Buscar apoyo profesional	4	15%	2	7%	5	19%	9	33%	7	26%	27
Acción social	2	7%	8	30%	12	44%	3	11%	2	7%	27
Buscar apoyo espiritual	0	0%	2	7%	4	15%	12	44%	9	33%	27
Referencia a otros	2	7%	4	13%	7	25%	9	33%	6	21%	27

En la tabla 5, se observa resultados para la estrategia referencia a otros posterior a la implementación del programa, donde el 33% lo utiliza a menudo, seguido del 25% lo utiliza algunas veces, 21% lo utiliza con frecuencia, 13% lo utiliza raras veces, y 7% no lo utiliza. Los resultados a partir: para el indicador busca apoyo social el 44% lo utiliza a menudo, busca apoyo profesional el 33% lo utiliza a menudo, acción social el 44% utiliza algunas veces, y para el indicador busca apoyo espiritual el 44% lo utiliza a menudo.

**Figura 7**

*Resultados estrategia referencia a otros posterior al programa*



**Tabla 6**

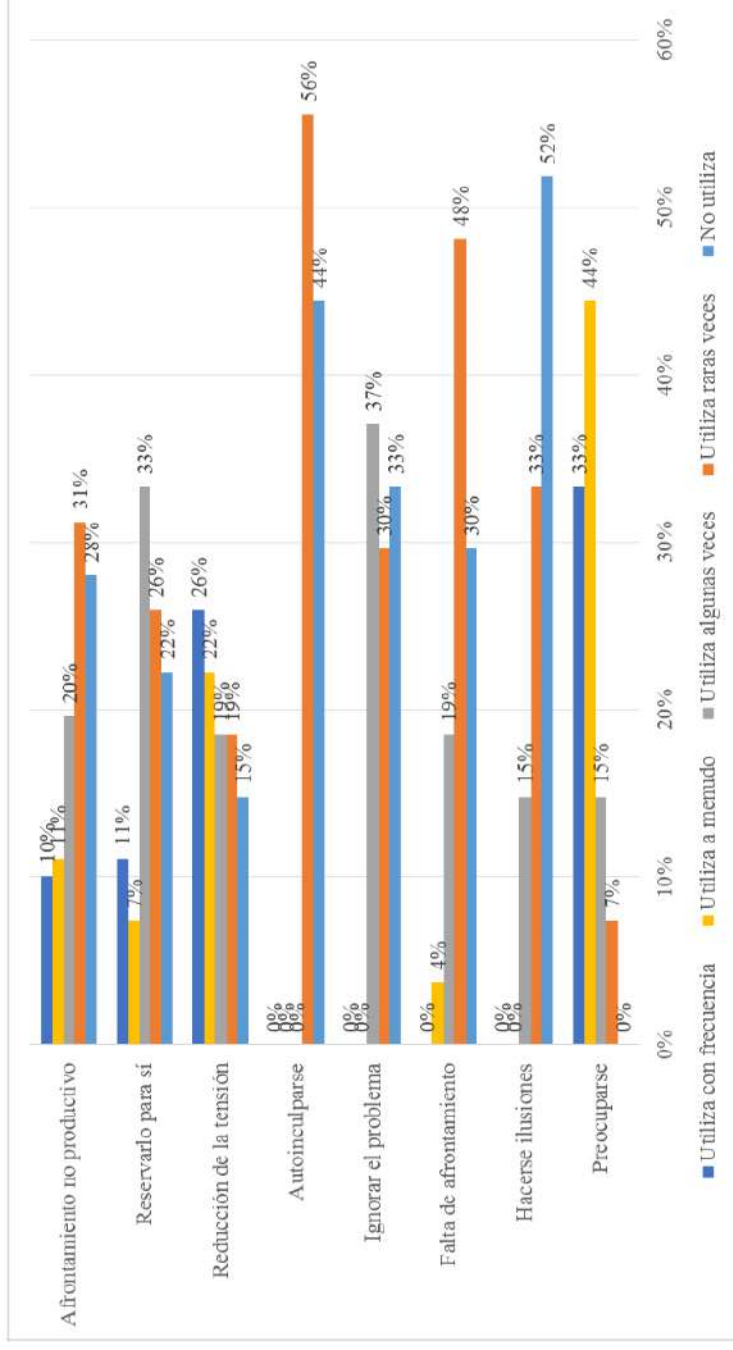
*Resultados estrategia afrontamiento no productivo posterior a la implementación*

	No utiliza		Utiliza raras veces		Utiliza algunas veces		Utiliza a menudo		Utiliza con frecuencia		Total
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	
Preocuparse	0	0%	2	7%	4	15%	12	44%	9	33%	27
Hacerse ilusiones	14	52%	9	33%	4	15%	0	0%	0	0%	27
Falta de afrontamiento	8	30%	13	48%	5	19%	1	4%	0	0%	27
Ignorar el problema	9	33%	8	30%	10	37%	0	0%	0	0%	27
Autoinculparse	12	44%	15	56%	0	0%	0	0%	0	0%	27
Reducción de la tensión	4	15%	5	19%	5	19%	6	22%	7	26%	27
Reservarlo para sí	6	22%	7	26%	9	33%	2	7%	3	11%	27
Afrontamiento no productivo	8	28%	8	31%	5	20%	3	11%	3	10%	27

En la tabla 3, se observa resultados para la estrategia afrontamiento no productivo después de la implementación, donde el 31% de los adolescentes evaluados lo utiliza raras veces, seguido del 28% no lo utiliza, 20% lo utiliza algunas veces, 11% lo utiliza a menudo, y solo un 10% lo utiliza con frecuencia. Los resultados a partir: el indicador preocuparse el 44% lo utiliza a menudo, hacerse ilusiones el 52% no utiliza, falta de afrontamiento el 48% utiliza raras veces, ignorar el problema el 37% utiliza algunas veces, autoinculparse el 56% utiliza raras veces, reducción de la tensión el 26% utiliza con frecuencia, y para el indicador reservarlo para sí el 33% de los evaluados lo utiliza algunas veces.

**Figura 8**

*Resultados estrategia afrontamiento no productivo posterior a la implementación*



INUEVOS TIEMPOS, NUEVAS IDEAS

### 3.2.3. RESUMEN DE RESULTADOS

Entonces se resume los resultados para cada estrategia, con estadísticas de comparación de medianas entre el antes y después; donde con resultados menores a 5% se aceptará la existencia de diferencias significativas entre los resultados.

**Tabla 7**

*Resumen estrategia resolver el problema pre y posterior al programa*

<b>Estadísticos de prueba<sup>a</sup></b>	
	Resolver el problema post – Resolver el problema pre
Z	-2.646 <sup>b</sup>
Sig. asintótica(bilateral)	.008
a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon	
b. Se basa en rangos negativos.	

Para la estrategia resolver el problema antes y después de la implementación del programa de habilidades, se encontró un nivel de sig. de  $0.008 < a 0.05$ , se acepta que posterior a la aplicación existió cambios en los resultados. Los adolescentes evaluados demostraron mayor uso de la primera estrategia luego de la aplicación del programa.

**Tabla 8**

*Resumen estrategia referencia a otros pre y posterior al programa*

<b>Estadísticos de prueba<sup>a</sup></b>	
	Estrategia referencia a otros post - Estrategia referencia a otros pre
Z	-2.121 <sup>b</sup>
Sig. asintótica(bilateral)	.024
a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon	
b. Se basa en rangos negativos.	

Para la estrategia referencia a otros antes y después de la implementación del programa de habilidades, se encontró un nivel de sig. de  $0.024 < a 0.05$ , se acepta que

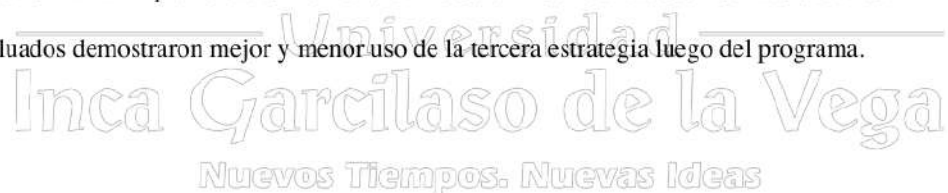
posterior a la implementación existió cambios en los resultados. Los adolescentes evaluados demostraron mayor uso de la segunda estrategia luego del programa.

**Tabla 9**

*Resultados estrategia afrontamiento no productivo pre y posterior a la implementación*

<b>Estadísticos de prueba<sup>a</sup></b>	<b>Estrategia afrontamiento no productivo post - Estrategia afrontamiento no productivo pre</b>
Z	-2.310 <sup>b</sup>
Sig. asintótica(bilateral)	.011
a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon	
b. Se basa en rangos negativos.	

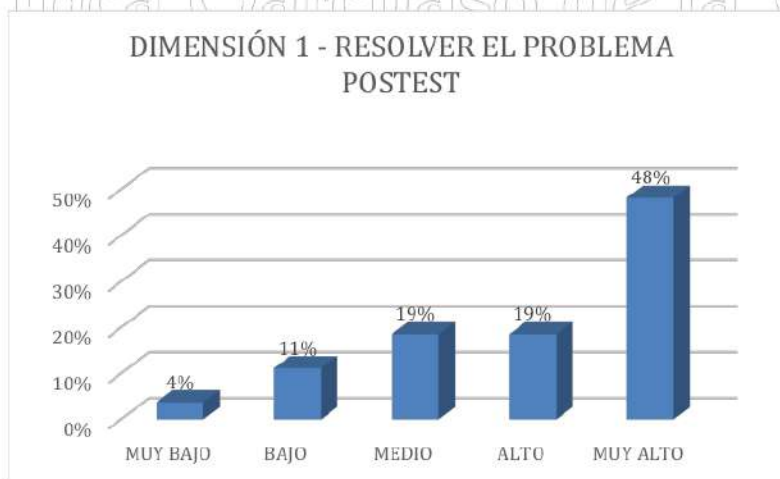
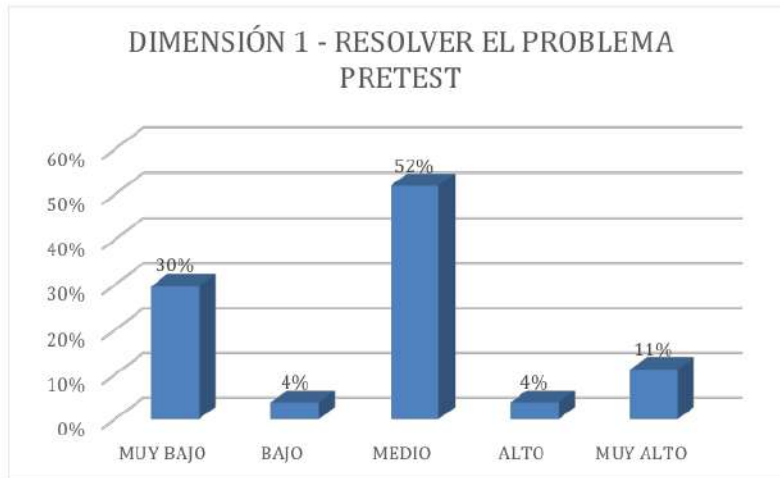
Para la estrategia referencia a otros antes y después de la implementación del programa de habilidades, se encontró un nivel de sig. de  $0.011 < \alpha < 0.05$ , se acepta que posterior a la implementación existió cambios en los resultados. Los adolescentes evaluados demostraron mejor y menor uso de la tercera estrategia luego del programa.



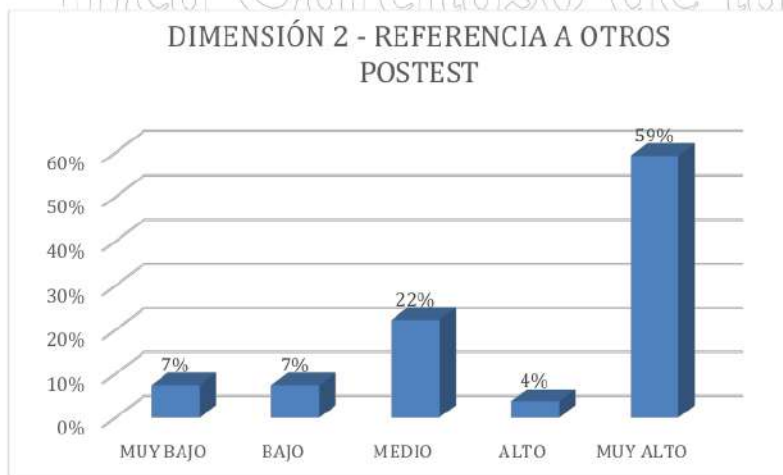
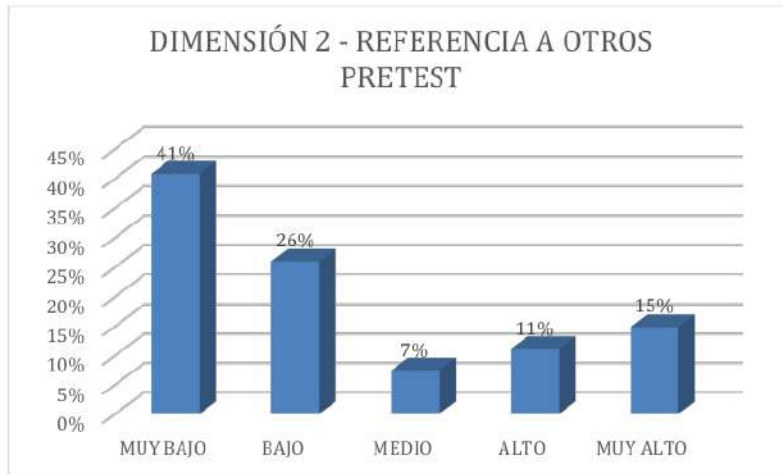


### 3.2.4. RESUMEN COMPARATIVO DE RESULTADOS

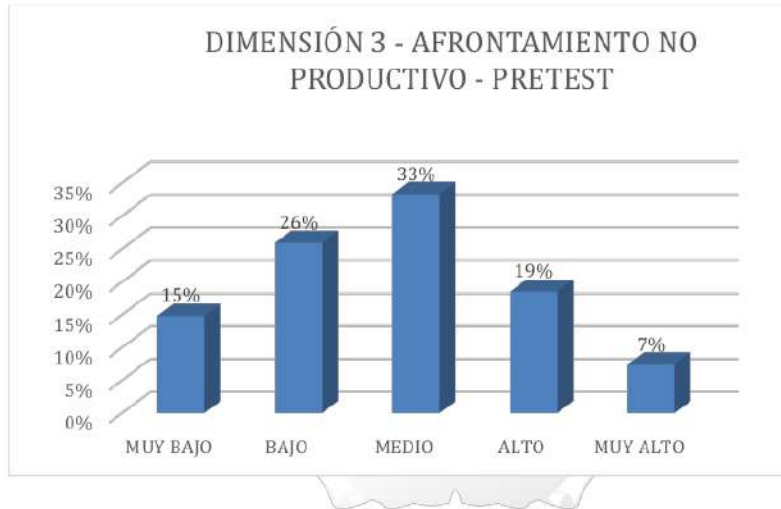
#### RESUMEN COMPARATIVO DE RESULTADOS – DIMENSIÓN 1



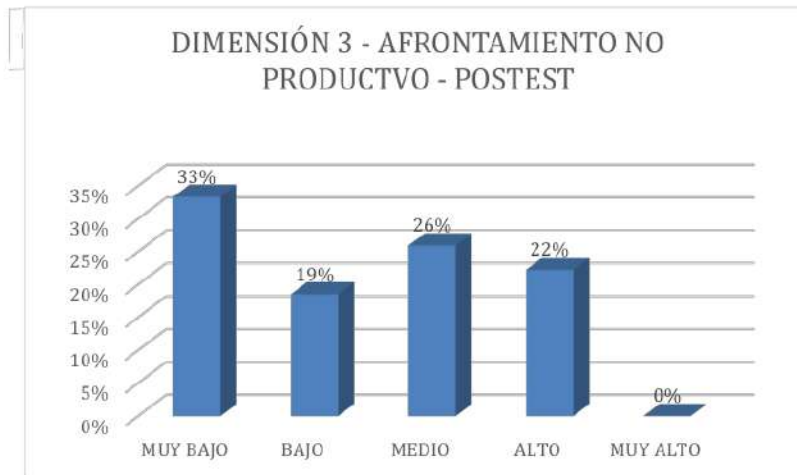
RESUMEN COMPARATIVO DE RESULTADOS – DIMENSIÓN 2



RESUMEN COMPARATIVO DE RESULTADOS – DIMENSIÓN 3



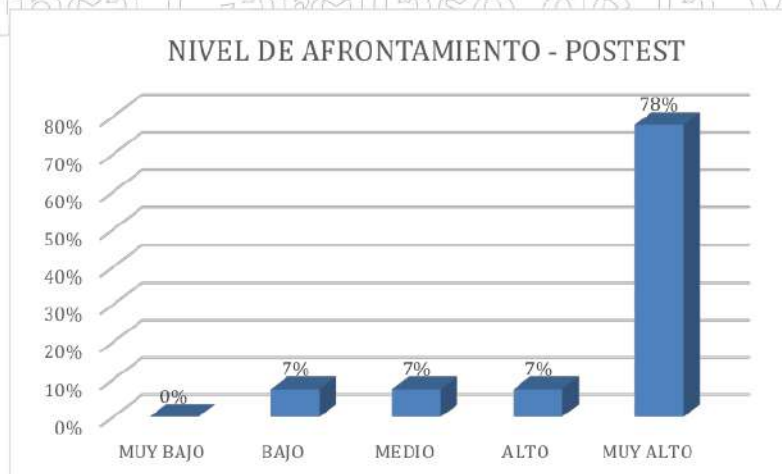
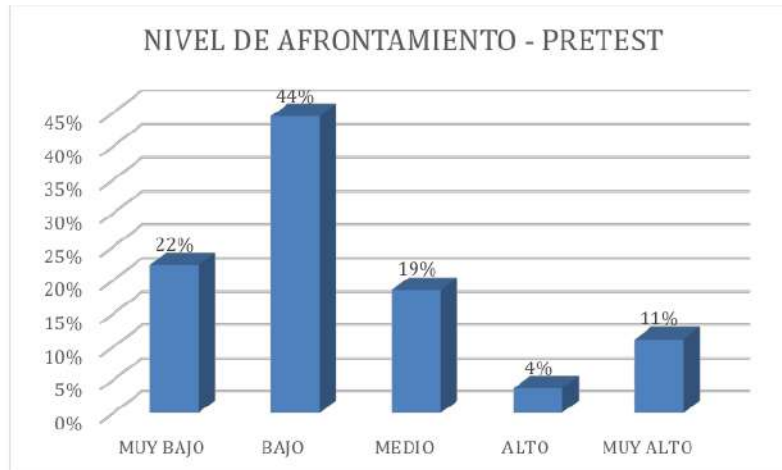
Universidad



ega

## RESUMEN COMPARATIVO DE RESULTADOS

### VARIABLE AFRONTAMIENTO



## DESARROLLO DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

A partir de los resultados encontrados se presenta la propuesta de implementación en el centro de acogida residencia ICU- Casa Hogar Luz Alba – Arequipa, donde se empleó un taller que involucra ocho sesiones durante seis meses en el año 2022, dirigido a adolescentes próximos a cumplir la mayoría de edad, con el objetivo de mejorar y reforzar sus estrategias y habilidades para el afrontamiento .

### Resumen del programa

Nombre del programa: Programa de habilidades para el afrontamiento en adolescentes próximos a cumplir la mayoría de edad.

Población: 27 adolescentes acogidos en el centro de atención residencial ICU- Casa Hogar Luz Alba.

Estrategia: Teórico, dinámico, activo y participativo .

Número de sesiones: 8 intervenciones

Tiempo por sesión: 2 horas

Duración: 6 meses

Responsables: Personal bachiller del departamento de Psicología del centro de atención residencial ICU- Casa Hogar Luz Alba.

Recursos:

Recursos Humanos:

- Psicólogos.
- Bachiller en psicología.
- Promotores internos.
- Asistentes.
- Profesor de meditación.

Universidad Inca Garcilaso de la Vega – Facultad de Psicología y Trabajo Social

- Profesor de musicoterapia.

Recursos materiales:

- Cañón multimedia.
- Folletos.
- Videos.
- PPT.
- Test.
- Laptop.
- Instrumentos musicales.
- Cartulina.
- Colores.
- Otros .



El cronograma de sesiones desarrolladas se muestra a continuación, posterior a ello se detalla cada actividad realizada.

**Tabla 10**

*Cronograma del desarrollo del programa de habilidades para el afrontamiento en adolescentes próximos a cumplir la mayoría de edad en el CAR - ICU - Casa Hogar*

*Luz Alba 2022*

Nº	TEMA A DESARROLLAR	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO
Sesión 1	Meditación						
Sesión 2	Crecimiento personal y desarrollo de capacidades humanas						
Sesión 3	Resiliencia						
Sesión 4	Aprendiendo a convivir						
Sesión 5	Evitando el consumo del alcohol						
Sesión 6	Prevención de adicciones						

Universidad Inca Garcilaso de la Vega – Facultad de Psicología y Trabajo Social

Sesión 7	Desarrollo de habilidades de afrontamiento						
Sesión 8	Musicoterapia						

## SESIÓN 1: “Crecimiento personal y desarrollo de capacidades humanas”

### Objetivo:

Lograr el bienestar integral de los adolescentes y la capacidad de adaptarse a su entorno logrando ser personas competitivas, felices y participativas en el entorno en el cual se desenvuelven.

### Estructura:

### Introducción: ¿Qué es Crecimiento Personal?

— El crecimiento personal es el desarrollo humano el cual se enfoca en la búsqueda de Valores o superación de sí mismo conduciendo así a la persona hacia el camino hacia el Éxito en la Vida.

**Requisitos:** Querer cambiar, Sinceridad, Continuidad, Realismo de sí mismo y su entorno.

- La Vida :Cuál es el propósito de la existencia del ser humano.
- La Cultura del Planeta: La cual se fundamenta en la armonía e integración logrando un equilibrio.
- La cultura del Hombre: aislada y desarmonizada
- El Ser Humano :Es un ser no logrado el cual tiene como objetivo la autorrealización de si mismo.

Los Dos Caminos de la Vida:

Universidad Inca Garcilaso de la Vega – Facultad de Psicología y Trabajo Social

Sabemos que todo en el mundo y la vida se encuentra en constante cambio evolucionando e involucionando y nosotros como seres humanos buscamos evolucionar en todos los aspectos de la vida para así poder alcanzar el éxito.

#### La Dualidad de la Vida – La Ley de los Opuestos (Péndulo)

- Analizar este fenómeno para entender como caemos en extremos y conflictos por no tener equilibrio y comprensión de estas leyes.
- Conflictos y sus Causas en los contextos de la Vida .
- Ausencia de armonía y claridad ya que somos seres que reaccionamos muchas veces sin antes reflexionar y caemos en las contradicciones y por ende fracasamos cayendo el círculo vicioso de las reacciones negativas:

————— Universidad —————  
**Soluciones y Reflexiones:** Inca Garcilaso de la Vega  
Reglas de Oro; Nuevos Tiempos. Nuevas Ideas

- I. Dejar de culpar a los demás por nuestros problemas.
- II. Cambiar la Dinámica, tomando responsabilidad de nuestra vida.
- III. Nunca esperar que los demás cambien: “El que cambia SOY YO”.

#### **Práctica de Relajación:**

Para la presente práctica se recomienda contar con fondo musical de música clásica y utilizar la aromaterapia de esencias florales.

Pasos a Seguir:

1. Cerrar los ojos y acomodar el cuerpo.

Universidad Inca Garcilaso de la Vega – Facultad de Psicología y Trabajo Social



2. Tomar 5 respiraciones profundas.
3. Sentir la energía del cuerpo recorriendo de los pies a cabeza.
4. Apreciar el estado de relajación.
5. Tomar conciencia de la mente, observando los pensamientos.
6. Ubicar la atención en el corazón sintiendo sus palpitaciones.
7. Apreciar el tipo de energía y vibración que se siente en el cuerpo.

### **Inteligencia Para La Vida:**

Explicar la inteligencia del ser humano y su capacidad de vivir enriqueciendo la calidad de vida personal y la de los que lo rodean sin perjudicar a sus semejantes ni a la sociedad.

- Triunfo
- Individualidad
- Autonomía
- Seguridad
- Equilibrio

**Libertad:** El cual busca el resultado natural del desarrollo humano en valores y virtudes.

### **Conclusiones**

- Hay que vivir y disfrutar el momento.
- Aprender de la vida.
- Siempre dar lo mejor de sí mismo.

### **El objetivo de la Vida:**

El objetivo de la vida es evolucionar, aprendiendo de las experiencias, superando debilidades y conquistando valores, luchando siempre para la plena realización de su potencial físico, emocional y espiritual



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

*Estructura sesión I*

<b>MOMENTOS</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>DESARROLLO</b>	<b>MATERIALES</b>	<b>TIEMPO</b>
Inicio	Presentación	El facilitador dará la bienvenida a los participantes indicando sus nombres, el nombre del programa, el objetivo del programa, el nombre de la sesión, el objetivo de la sesión y las normas de convivencia.	PPT	5 min
Desarrollo	objetivo	Desarrollar en los adolescentes la necesidad de un cambio en su manera de pensar, para que haya un cambio real en sus vidas, lo que también se busca es la organización en sus emociones, para tener como hechos una buena convivencia	Videos PPT	40 min
	Reflexión	Les hará escuchar unos videos, anexos, cuentos de reflexión	PPT	
	Gamificación	Dinámicas, juego, actividades de socialización.		45 min
Cierre	Retroalimentación	Se preguntará cómo se sintieron al escuchar el taller y las reflexiones. Luego, se les indicará que recibirán un folleto de información a manera de completarlo el taller, será explicada por uno de los facilitadores, el cual les dirá que deben de escribir al reverso de la del folleto todas sus reflexiones.	Hoja Pre diseño	15 min
	Despedida	Finalmente, se les recordará la fecha de la próxima sesión que deben realizar la actividad asignada anteriormente,	PPT	5 min

## SESIÓN 2: “Desarrollo de la Resiliencia”

### Objetivo:

El objetivo de la presente sesión es generar la necesidad de lograr concientizar el desarrollo de las capacidades humanas, así como de lograr sobrellevar las adversidades y obstáculos que se presentan en la vida de la persona como también la de informar e instruir que es la resiliencia.

Busca brindar a los adolescentes herramientas para poder resolver los problemas que se les presenta día a día ayudándoles a poder auto conocerse para saber que capacidades tienen las cuales le permiten resolver sus problemas teniendo el autocontrol en conflictos cercanos a la persona.

### Estructura:

#### Introducción:

“La resiliencia, es la capacidad que permite al ser humano hacerles frente a las adversidades que se presentan en donde se puede apoyar en la fuerza motora para enfrentar y fortalecer sus debilidades presentadas”.

**Boris Cyrulnik .**

#### Desarrollo:

La sesión se enmarca en lo que es la autoestima las cuales se generan por las relaciones que presenta el individuo en este caso el adolescente para con los demás, en el grupo familiar se genera la resiliencia del ser humano quien posee una capacidad de relacionarse de manera relajada con buen

humor, así mismo la resiliencia no se tiene que buscar simplemente se da en el interior de cada persona.



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

*Estructura sesión 2*

MOMENTOS	ACTIVIDADE	DESARROLLO	MATERIALES	TIEMPO
	S			
Inicio	Presentación	El facilitador dará la bienvenida a los participantes indicando sus nombres, el nombre del programa, el objetivo del programa, el nombre de la sesión, el objetivo de la sesión y las normas de convivencia.	PPT	5 min
Desarrollo	Objetivo	Desarrollar conceptos claros sobre lo que es la resiliencia, así mismo generar en el adolescente las capacidades que tiene dentro de sí mismo para superar los obstáculos que hay en la vida y sumar aún más en la sociedad que lo rodea y el control de sí mismo.	Videos PPT	40 min
	Reflexión	Les hará escuchar unos videos, de reflexión	PPT, videos	45min
Cierre	Retroalimentación	Se preguntará cómo se sintieron al escuchar el taller y las reflexiones. n. Luego, se les indicará que recibirán un folleto de información a manera de completarlo el taller, será explicada por uno de los facilitadores, el cual les dirá que deben de escribir al reverso de la del folleto todas sus reflexiones.	Hoja Prediseñada	15 min
	Despedida	Finalmente, se les recordará la fecha de la próxima sesión y que deben realizar la actividad asignada anteriormente.	PPT	5 min

### Sesión 3: “Aprendiendo a Convivir”.

#### **Objetivo:**

A través del presente taller se enseña la convivencia adecuada entre los integrantes del entorno donde se desenvuelve el ser humano, basado en un proceso de enseñanza, las cuales son de las acciones que realizan las personas a través de sus emociones como expresión de sus sentimientos y que estas sean manejadas de la mejor manera.

#### **Estructura:**

#### **Desarrollo:**

En el proceso de la convivencia se interactúa con las demás personas y se busca que se genere un clima de armonía en donde se prefiera a la coexistencia de tipo en que la persona se sienta en paz consigo misma. Debido a que el ser humano es un ser sociable, nadie se aísla del resto esto genera un bienestar adecuado en su salud de las personas.

Así mismo se busca explicar que el respeto y la solidaridad son dos valores que se presentan dentro de la sociedad, el ser humano además de buscar expresar una armonía en sus acciones debe buscar interrelacionarse de manera saludable con su entorno.

Los motivos y los graves daños que causan la competitividad y la comparación.

Los participantes deberán de responder las siguientes preguntas a manera de dialogo y reflexión:

- ¿Te has comparado con alguien y te has sentido inferior?
- ¿Has sufrido sintiéndote “el patito feo”?

- No eres buena en matemáticas”
  - “¿Todavía no lo has entendido?”
  - “Tienes que estudiar más”
  - “Eres muy despistada”
  - “No te has esforzado lo suficiente”
  - “Eres muy lenta”
  - “Pareces tonta”
  - “Te distraes con mucha facilidad”
  - “Si no eres la mejor de la clase, es que algo no anda bien en ti; eres tonta o corta o lenta”
  - “Si no eres la más delgada de la clase, es que algo no anda bien en ti; eres gorda, baja, culona, tripona, o vete a saber qué”
  - “Si no eres la más guapa de clase, es que algo no anda bien en ti, o en tu nariz, tu pelo, tus pechos, tu altura.”
  - “Si no eres amiga de las chicas populares de tu clase, es que algo no anda bien en ti; por lo que eres una pringada, antisocial, tímida, rara.”
- 
- ¿que ganamos con esto?
  - no depende de nadie más que de ti!
    - ¡sólo de ti!
    - haber una dinámica!

Posterior a ello se brindará los siguientes tips para una adecuada convivencia los participantes del taller ,dichos tips serán entregados en cartulinas de colores:

- si no hay que competir y comparar... ¿entonces qué debemos hacer?.
- Si yo cambiara.
- Si yo cambiara mi manera de pensar hacia otros, me sentiría mejor.
- Si yo cambiara mi manera de actuar ante los demás, los haría felices.
- Si yo aceptara a todas como son, sufriría menos.
- Si yo me aceptara como soy, quitándome mis defectos, cuánto mejoraría mi hogar, mi ambiente.
- Si yo comprendiera plenamente mis errores, sería humilde.
- Si yo deseara siempre el bienestar a los demás, sería feliz.

Universidad Inca Garcilaso de la Vega – Facultad de Psicología y Trabajo Social



- Si yo encontrara siempre lo positivo en todos, la vida sería digna de ser vivida.
- Si yo amara al mundo, lo cambiaría.
- Si yo me diera cuenta de que, al lastimar, el primero en ser lastimado soy yo.
- Si yo criticara menos y amaría más.
- Si yo cambiara... ¡cambiaría el mundo! ¡Que viva la diversidad y las diferencias! «el que puede cambiar sus pensamientos puede cambiar su destino.



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

*Estructura de la Sesión 3*

<b>MOMENTOS</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>DESARROLLO</b>	<b>MATERIALES</b>	<b>TIEMPO</b>
Inicio	Presentación	El facilitador dará la bienvenida a los participantes indicando sus nombres, el nombre del programa, el objetivo del programa, el nombre de la sesión, el objetivo de la sesión y las normas de convivencia.	PPT	5 min
Desarrollo	objetivo	<p>Enseñar las normas y reglas que hay en la institución, así mismo enseñales los buenos modales y buena convivencia que debe de tener no solo en el lugar que habita sino en el mundo que le rodea, que debe de respetarse así mismo para poder respetar a los demás</p> <p>Les hará escuchar unos videos, cuentos de reflexión</p>	Videos PPT	40 min
	Reflexión		PPT	45min
<b>CIERRE</b>	Retroalimentación	Se preguntará cómo se sintieron al escuchar el taller y las reflexiones. Luego, se les indicará que recibirán un folleto de información a manera de completar el taller, será explicada por uno de los facilitadores, el cual les dirá que deben de escribir al reverso de la del folleto todas sus reflexiones.	Hoja diseñada	Pre 15 min
	Despedida	Finalmente, se les recordará la fecha de la próxima sesión y que deben realizar la actividad asignada anteriormente,	PPT	5 min

*Nuevos Tiempos. Nuevas Ideas*

## Sesión 4: “Prevención el consumo de alcohol en jóvenes”

### **Objetivo:**

Determina la prevención del consumo de alcohol en los jóvenes adolescentes que corresponden al programa de habilidades para el afrontamiento en adolescentes del CAR - ICU - Casa Hogar Luz Alba - Arequipa próximos a cumplir la mayoría de edad.

### **Desarrollo:**

#### **Evitando el consumo de alcohol**

#### **¿Qué son las drogas?**

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), es una sustancia que provoca alucinaciones en el ser humano, además de volverlos dependientes de dicha sustancia con el fin de dañar la calidad de vida del ser humano que la consume, con el fin de reducir su integridad tanto física como psicológica y por último emocional.

#### **Criterios De Frecuencia Del Consumidor**

- Experimental: probó una vez, le puede gustar o no.
- Ocasional: prueba de vez en cuando por ocasiones.
- Habitual: tiene un período establecido, cada quincena, fin de mes, etc.
- Dependiente: no se puede controlar.

Drogas de mayor consumo

#### **Principales causas del inicio de consumo de drogas**

- Por curiosidad
- Para superar los problemas
- Por débil estructura de personalidad, baja autoestima
- Influencia de conocidos y/o “amigos”

- Por problemas en el ámbito familiar
- Abuso sexual

### ¿Cómo prevenir el uso de drogas en adolescentes?

- Informarse sobre el tema y resaltar las ventajas de no consumir drogas
- Ser totalmente sincero Saber seleccionar amigos
- Desarrollar la confianza y la comunicación
- Si pasas muchas horas fuera de casa,
- Tener una ocupación siempre
- Organiza actividades



### ¿Qué es el alcohol?

Ibáñez (1992) El alcohol es una bebida alcohólica en cuya composición está presente el etanol Miller y Gold (1991)

—El alcohol limita al individuo es decir le baja su autoestima del ser humano además de limitarlo en sus capacidades físicas , psicológicas

### Alcoholismo

Nuevos Tiempos. Nuevas Ideas

La OMS define como toda forma de consumo de bebidas alcohólicas , que excede en cuantía a lo acostumbrado.

### Alcohólico

Toda persona que bebe en forma tal que afecta su salud, su economía y sus relaciones interpersonales

### Efectos Sobre El Organismo

#### Efectos a corto plazo

- Presenta irritación
- Se presenta una gastritis de tipo aguda
- Por otra parte, el hígado se inflama

- El paciente tiene hipertensión arterial
- Puede darle una taquicardia
- Se ahoga
- Tiende a tener euforia y desinhibición
- Dificultades en para poder hilvanar alguna conversación
- Se presenta algo torpe en sus movimientos
- Presenta visión difusa y además no se ubica en el entorno en donde esta.

#### **Efectos a largo plazo**

- Presenta una serie de problemas como lo es hemorragias, atrofia cerebral, parálisis Alteraciones de conciencia y demencia)
- Además llega a tener ataques de epilepsia
- Además sufre de una intoxicación por la toma de bebidas alcohólicas

- Por otra parte presenta depresión

- Tiene alucinaciones

- Delirios de persecución

- Por otra parte, es infertilidad

- Pierde el impulso sexual

- Presenta síntomas de impotencia

- Los testículos sufren de atrofia

- Presenta rasgos de obesidad y también un envejecimiento precoz) además de otros problemas de salud como el cáncer de colon, recto y gástrico

- Llega a presentar hepatitis aguda

- Otros problemas es la cirrosis

- Presenta problemas en el páncreas tanto de tipo aguda como crónica

- Presenta una conducta violenta
- Por último, tiene lagunas mentales

### **Principales Estudios Epidemiológicos**

### **Estrategias Psicológicas**

#### **Terapias Cognitivas:**

Se tiene que modificar los pensamientos además de las creencias que los pacientes tienen con respecto al consumo de alcohol es decir hacerles conocer los problemas que el alcohol genera en su vida.

#### **Terapias cognitivas conductuales:**

- Mantendrá su abstinencia
- Identifica situaciones riesgosas
- Maneja situaciones dolorosas

#### **Terapias Motivacionales**

Ayuda a provocar un cambio en el paciente de acuerdo a los problemas de alcohol que tiene el individuo , pero esto se da por los principios además del interés de recuperación del paciente.

#### **Terapia de pareja-familia**

- Ayuda a mejorar la relación con la familia
- Fomenta la reconciliación en pareja

#### **Terapia de grupo:**

- Las terapias en grupo presentan una orientación dramática
- Se presenta una terapia de tipo emocional
- Terapia de conducta en grupo

#### **Grupos de autoayuda:**

- Ayudan a la abstinencia del paciente

- Se acepta que padece una enfermedad de tipo crónica y que necesita ayuda
- Además se aferra Dios para poder mantenerse sobrio

**Programas de intervención**

- Lucha contra las drogas
- Y campañas de anti-alcohol en la cual muestra un mensaje de no consumir

bebidas alcohólicas.



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

*Estructura de la Sesión 4*

MOMENTOS	ACTIVIDADES	DESARROLLO	MATERIALES	TIEMPO
Inicio	Presentación	El facilitador dará la bienvenida a los participantes indicando sus nombres, el nombre del programa, el objetivo del programa, el nombre de la sesión, el objetivo de la sesión y las normas de convivencia.	PPT	5 min
Desarrollo	Objetivo	Concientizar e informar sobre el las consecuencias que ocasionan sobre el excesivo abuso del alcohol en los adolescentes, <b>asi</b> mismo prevenir el consumo excesivo del alcohol.	Videos PPT	40 min
	Reflexión	Se les hará escuchar algunas reflexiones mediante videos.	PPT	45 min
CIERRE	Retroalimentación	Se preguntará cómo se sintieron al escuchar el taller y las reflexiones.	Hoja diseñada	15 min
	Despedida	Finalmente, se les recordará la fecha de la próxima sesión y que deben realizar la actividad asignada anteriormente,	PPT	5 min

*Nuevos Tiempos. Nuevas Ideas*



## Sesión 5 : “Prevención de las adicciones”

### Objetivo:

Prevenir las adicciones tanto a drogas y alcohol y evitar los problemas graves que dejan no solo al ser humano sino también a la sociedad, además de evitar depender de aquellos productos nocivos como auto ayuda porque en fin no ayudan en nada, el ser humano debe de mejorar la calidad de vida de cada adolescente.

### Desarrollo:

#### Prevención de las adicciones prevención de adicciones

El taller iniciará realizando las siguientes preguntas a los asistentes a manera de reflexión.

- a. ¿Qué tipo de música te gusta?
- b. Que sientes y qué haces cuando la escuchas
- c. ¿Qué programa de televisión te gusta?
- d. ¿Porque te gusta ese programa de televisión?
- e. ¿Cuando ingresas a internet cuánto tiempo navegas?
- f. ¿Qué es lo que más te gusta hacer en internet y por qué?

El hombre a través de la historia se ha venido alejando de los valores dándole más importancia a lo material. Quedando la conciencia a merced de lo material, donde se vive identificado con todas las cosas fascinantes que el mundo nos puede ofrecer,

- Televisión.
- Música
- Drogas
- Alcohol

- Internet
- Juegos
- Celulares etc.

Algunos de estos aspectos han tenido un origen un poco inocente ya que lo que se busca es facilitar ciertas funciones de la vida cotidiana, sin embargo, el mayor beneficiado son las malas costumbres que se adquiere ya que todas estas adicciones se constituyen en un abundante alimento para lo que constituye la desgracia de la humanidad.

### **¿Qué es una adicción?**

Una adicción forma parte de la dependencia que tiene el ser humano a algún producto o sustancia, como lo es el alcohol, drogas u otras sustancias que la sociedad rechaza, porque esclaviza al ser humano a dichos productos tanto para poder adquirirlo y sobre todo consumirlo, ya que crea en ellos una situación falsa de alegría y emociones.

Por otra parte una persona adicta siente que no puede vivir de esa sustancia pero se le debe hacer entender que eso es pasajero y que su vida no se rige en una droga.

### **Factores que predisponen a las adicciones**

#### **Factor biológico.**

El hecho de contar con parte de la herencia genética familiar, lo que hace que se puede caer más fácilmente en las adicciones predominantes dentro de una familia.

#### **Factor Psicológico.**

Recordemos que en el desarrollo de la personalidad es en el que la persona va adquiriendo ciertas costumbre y modos de vida y si no se trabaja, es decir si no se brinda una adecuada educación y orientación, con el paso del tiempo se va

alimentando las malas costumbres cayendo así en la esclavitud de ciertos hábitos de gran perjuicio para nuestro desarrollo humano.

**Factor social y cultural.**

El no contar con una individualidad en la adecuada forma de pensar a través de una adecuada educación y formación en valores , nos hace vulnerables y fácilmente influenciados por la sociedad, adoptando hábitos culturales altamente perjudiciales, hasta para nuestra salud física.

**Focos de adicción**

**Televisión**

Estamos acostumbrados a percibir información visual, es por estos que la televisión ha transformado nuestra cultura, lamentablemente lo que se presenta en la televisión no tiene fines de progreso, si no por el contrario en lo que se ha convertido en un medio de MANIPULACIÓN, que a través de los mensajes subliminales los cuales influyen terriblemente de manera negativa nuestra conducta.

*Nuevos Tiempos. Nuevas Ideas*

Cuando una persona está viendo televisión está recibiendo sensaciones que directamente van a ser distribuidas en el encéfalo, la columna vertebral y sus zonas, de acuerdo a la clase de escenas que se presenten; se pueden sentir miedo, rencor, desesperación, nostalgia, coraje producir llanto o reaccionar de forma física (como en un partido de futbol). Automáticamente influyen en la personalidad del individuo, haciéndolo actuar de acuerdo a los prototipos que se presentan en la pantalla.

**Internet**

A través de la interconexión de redes a nivel internacional, sin embargo, este tipo de conexión ha dado paso a malos usos y por ende ha corrompido y contaminado

Universidad Inca Garcilaso de la Vega – Facultad de Psicología y Trabajo Social

la mentalidad de quienes abusan de él. La censura en internet plantea muchos cuestionamientos, pues la mayoría de sus páginas buscan devengar dinero a costa de pornografía, páginas de publicidad, farándula, etc. Que de nada le sirven al hombre, por ello se debe buscar un adecuado uso del internet sin perjudicar la formación del ser humano.

### **Los Fármacos**

Son sustancias que al ser consumidas por un individuo afectan las funciones normales de su organismo, la mente, la conducta y generan trastornos bio físicos, químicos y psicológicos.

#### **Tipos de droga.**

##### **Depresora**

Disminuyen el ritmo del sistema nervioso, reacciones lentas, disminución de la atención: barbitúricos, hipnóticos, tranquilizantes, licor y tabaco.

##### **Estimulantes**

Aumentan los latidos del corazón y la presión sanguínea, producen alucinaciones y paranoia, ayudan a aumentar la actividad, pero producen agotamiento dañino.

Anfetaminas, cocaína, bazuco, crack, etc.

##### **Alucinógenos**

Producen cambios en la percepción y el conocimiento, aumentan los latidos del corazón, distorsionan los sentidos, generan paranoia, pánico, violencia, dependencia física y psíquica, efectos de alteración genética hereditaria, cáncer etc. Marihuana, hongos, ácidos, LSD.

##### **La Tecnología**

El uso de la tecnología también crea una adicción en los adolescentes que están casi 24 horas prendidos en las redes sociales a través del uso de celulares, el

Universidad Inca Garcilaso de la Vega – Facultad de Psicología y Trabajo Social

avance de la tecnología es bueno para buscar información pero los adolescentes usan la tecnología para poder publicar su vida diaria así como también enterarse la vida de los demás pero ese se da a través de las redes sociales , Facebook , Instagram y por ultimo Twitter.

Por otra parte, los sistemas de mensajería ya sea WhatsApp, msn, bien se vuelven adictivas al estar al pendiente del sonido de mensaje de cada equipo celular.

### **La Música**

La música es la tendencia de los nuevos estrenos que se tienen, o el mensaje que ellos imparten a través de las letras que también influye en el adolescente como lo es el reggaetón, el rap que son letras más de la vida real que influye en el carácter del individuo y por último el Rock que forma al adolescente en la mentalidad y lo que expresa a la sociedad.

### **Al Sexo**

Un adolescente a término lo que busca es experimentar en dicha etapa por lo cual es precoz, y puede tener algunos problemas como enfermedades venéreas o en todo caso alguna enfermedad de tipo incurable como el SIDA, este tipo de problema disminuye el autoestima del paciente no lo ayuda más lo sumerge en un mundo poco conocido para él.

### **Inmediato a la pornografía**

Se hace adicto a la pornografía que se da a través de redes sociales o páginas que venden dicho producto no solo jóvenes si no también a adultos y niños es decir no se tiene filtros, por lo cual no ayuda de ninguna manera lo hace adicto a consumirla además de participar de manera virtual provocando en él una satisfacción virtual y por otro lado una masturbación en la cual el individuo presenta un cansancio extremo debido a que sigue una rutina la cual no cambia.

### **Al Juego en red**

El juego es un tipo de adicción virtual debido a que en ese aspecto sigue creciendo de manera vertiginosa, en la cual se juega en línea es decir con muchos otros chicos que sufren de carencias de afecto por parte de su familia que piensan que los que permanecen en el juego son su familia y que por ellos deben de seguir ahí, además la tecnología en este tipo de evento a cambiado mucho puesto que el juego también usa armas, o violencia extrema los cuales son los más adictivos, además que interactúa en línea con cada usuario del juego, a través de un chat y también con cámara de video, el juego ayuda en el retraso en la educación de cualquier individuo que forme parte de ello, lo hace dependiente a ese mundo virtual que lo sumerge más y no ayuda en nada en su formación.

### **Etapas de la adicción**

#### **Identificación**

Qué es centrar nuestra atención en algo, cuando ponemos atención en algo o en alguien y nos olvidamos de sí mismos.

#### **Fascinación**

Cuando la mente comienza a trabajar en lo que está observando.

#### **Sueño**

Se cae en la adicción, en ocasiones sin darse cuenta y dedica gran tiempo a la adicción.

#### **Causas o Motivaciones**

Motiva en nuestro interior los sentimientos de curiosidad, tristeza, vanidad, orgullo de ser aceptado por un grupo. Machismo, falso concepto de la felicidad, deseos sexuales, búsqueda de placer, inconsciencia etc.

#### **Efectos**

Universidad Inca Garcilaso de la Vega – Facultad de Psicología y Trabajo Social

- Enfermedades físicas
- Trastornos emocionales
- Problemas familiares
- Dificultades laborales
- Aislamiento y rechazo social
- Destrucción moral
- Degeneración del individuo
- Problemas con la justicia

#### ¿Y qué hacer?

- educación fundamental
- unidad familiar
- integración a la fe y el respeto a la divinidad



- fortalecimiento de los valores

- unimos contra estos flagelos

- auto control emocional
- respeto hacia uno mismo
- auto observación
- buscar la verdadera vocación
- autoestima

#### **Como cambia la persona de manera integral:**

Explicar la necesidad de cambiar la manera de pensar – sentir – actuar, a través del fortalecimiento de valores y virtudes.

#### **Dinámica:**

Hacer reflexiones de las preguntas que se hicieron al inicio.



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



*Estructura de la sesión 5*

<b>MOMENTOS</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>DESARROLLO</b>	<b>MATERIALES</b>	<b>TIEMPO</b>
Inicio	Presentación	El facilitador dará la bienvenida a los participantes indicando sus nombres, el nombre del programa, el objetivo del programa, el nombre de la sesión, el objetivo de la sesión y las normas de convivencia.	PPT	5 min
Desarrollo	objetivo	Concientizar e informar sobre el las consecuencias que ocasionan sobre el excesivo abuso del alcohol en los adolescentes, así mismo prevenir el consumo excesivo del alcohol	Videos PPT	40 min
	Reflexión	Les hará escuchar unos videos, anexos, cuentos de reflexión	PPT	45 min
Cierre	Retroalimentación	Se preguntará cómo se sintieron al escuchar el taller y las reflexiones. Luego, se les indicará que recibirán un folleto de información a manera de completarlo el taller, será explicada por uno de los facilitadores, el cual les dirá que deben escribir al reverso de la del folleto todas sus reflexiones.	Hoja Pre diseñada	15 min
	Despedida	Finalmente, se les recordará la fecha de la próxima sesión y que deben realizar la actividad asignada anteriormente.	PPT	5 min

Inca Garcilaso de la Vega

Nuevos Tiempos. Nuevas Ideas

## Sesión 6: “Fortalecimiento de habilidades para el afrontamiento”

### Objetivo:

- Lograr que los adolescentes, desarrollen una adecuada comunicación que les permita establecer relaciones interpersonales positivas con sus compañeros y su entorno social y familiar.
- Lograr que los adolescentes desarrollen la escucha activa.
- Lograr que los adolescentes implementen la escucha activa y comunicación como metodología en la solución de conflictos.
- Lograr que los adolescentes aprendan a comunicar sus emociones.

### Aprendizaje de las habilidades para el afrontamiento.

El periodo de la adolescencia es un período crítico para el aprendizaje de las habilidades para el afrontamiento y desde la teoría del aprendizaje, las habilidades se entienden como conductas aprendidas. Estas habilidades se desarrollan a lo largo del proceso de socialización, merced a la interacción con otras personas y posibilitada principalmente por los siguientes mecanismos; aprendizaje por experiencia directa, aprendizaje por observación, aprendizaje verbal y aprendizaje por retroalimentación interpersonal, los cuales se explican a continuación:

- Aprendizaje por experiencia directa. Las conductas interpersonales están en función de las consecuencias aplicadas por el entorno después de cada comportamiento social.
- Aprendizaje por observación. El adolescente aprende conductas de relación como resultado de la exposición ante modelos significativos.

### **La comunicación en el proceso de socialización:**

La comunicación es el acto por el cual un individuo establece con otro un contacto que le permite transmitir una información. Así pues, la comunicación es un tipo de relación recíproca que exige atención y diálogo, mientras que la información es un monólogo unidireccional. La buena comunicación exige tener tiempo, espacio y un mínimo de habilidades que son susceptibles de aprendizaje.

#### **Tipos de comunicación:**

Las formas de comunicación humana pueden agruparse en dos grandes categorías: la comunicación verbal y la comunicación no verbal:

La comunicación verbal se refiere a las palabras que utilizamos y a las inflexiones de nuestra voz .

La comunicación no verbal hace referencia a un gran número de canales, entre los que se podrían citar como los más importantes el contacto visual, los gestos faciales, los movimientos de brazos y manos o la postura y la distancia corporal.

#### **Técnicas de comunicación eficaz**

Todos conocemos, y podríamos citar en teoría, cuáles son los principios básicos para lograr una correcta comunicación. Algunas estrategias que podemos emplear son sencillas y constan en todos los manuales relacionados con la comunicación humana:

- **La escucha activa.**- Uno de los principios más importantes y difíciles de todo el proceso comunicativo es el saber escuchar. Se está atento a las propias emisiones, y en esta necesidad propia se pierde la esencia de la comunicación, es decir, poner en común, compartir con los demás. Escuchar requiere un esfuerzo superior al que se hace al hablar, y mayor

también del que se realiza al escuchar sin interpretar lo que se oye. Pero, ¿qué es realmente la escucha activa?

La escucha activa significa escuchar y entender la comunicación desde el punto de vista del que habla. ¿Cuál es la diferencia entre el oír y el escuchar? Existen grandes diferencias. Oír es simplemente percibir vibraciones de sonido, mientras que escuchar es entender, comprender o dar sentido a lo que se oye.

La escucha efectiva es necesariamente activa, por encima de oír, que es lo pasivo. La escucha activa se refiere a la habilidad de escuchar no solo lo que la persona está expresando directamente, sino también los sentimientos, ideas o pensamientos que subyacen a lo que se está diciendo.

#### **Elementos que facilitan la escucha activa**

- Disposición psicológica: prepararse interiormente para escuchar.
- Observar al otro: identificar el contenido de lo que dice, los objetivos y los sentimientos.
- Expresar al otro que le escuchas con comunicación verbal y no verbal.

*Estructura de la Sesión 6*

<b>MOMENTOS</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>DESARROLLO</b>	<b>MATERIALES</b>	<b>TIEMPO</b>
INICIO	PRESENTACION	El facilitador dará la bienvenida a los participantes indicando sus nombres, el nombre del programa, el objetivo del programa, el nombre de la sesión, el objetivo de la sesión y las normas de convivencia.	PPT	5 min
DESARROLLO	Objetivo	Lograr que los niños, niñas y adolescentes, desarrollen una adecuada comunicación que les permita establecer relaciones interpersonales positivas con sus compañeros y su entorno social.	Videos PPT	40 min
	Reflexión	les hará escuchar unos videos, cuentos de reflexión	PPT	45 min
CIERRE	Retroalimentación	Se preguntará cómo se sintieron al escuchar el taller y las reflexiones. Luego, se les indicará que recibirán un folleto de <u>información</u> a manera de completarlo el taller, será explicada por uno de los facilitadores, el cual les dirá que deben de escribir al reverso de la del folleto todas sus reflexiones.	Hoja Pre diseñada	15 min
	Despedida	Finalmente, se les recordará la fecha de la próxima sesión	PPT	5 min

## Sesión 7: “La Musicoterapia”

### Objetivo:

“Según la Organización Mundial de la Salud, en los últimos años se ha presentado la problemática del aumento de la delincuencia juvenil, suicidios y conductas rebeldes en los jóvenes. Michigan Department of Education”, advierte que una de las causas de estas alteraciones de la conducta se debe a la influencia de la música, principalmente de las nuevas corrientes musicales que llevan consigo la bancarrota de la moral y emiten en sus canciones mensajes que está cargado de antivalores que deterioran la integridad de los adolescentes por lo que la presente sesión busca que el adolescente aprenda seleccionar el tipo de música que escucha lo cual le sirva en la edificación como ser humano y no su degradación, así mismo que a través de la música encuentre una herramienta de autoayuda para afrontar las diversas situaciones que se le presente en su vida personal, amical, familiar y social.

### Desarrollo:

#### Nuevos Tiempos. Nuevas Ideas

Los adolescentes adoptan comportamientos con los que se sintieron identificados por algún tipo de género musical que está de moda hoy en día es por eso que surge la necesidad de orientar a los adolescentes para poder ayudarlos a identificar y concientizar que tipo de música deben de elegir, porque está influenciando directamente en la mentalidad de ellos, por ende, va a influenciar en su comportamiento. queremos a través de este material concientizar a que tengan ese gusto por escuchar a diferentes autores de música clásica tales como: Mozart, Beethoven, list, Frederic chopin, Richard Warner, Antonio Vivaldi, Sebastián Bach, etc, ya que está comprobado científicamente que dichas sinfonías ayudan en el desarrollo y equilibrio emocional del ser humano.

Así mismo diferentes estudios realizados nos confirman las ayudas que dan al ser humano, uno de ellos es conocido como “El Efecto Mozart” el cual brinda una serie de beneficios cognitivos el hecho de escuchar la música compuesta por Mozart podría combatir el insomnio.

La Universidad de Toronto asegura que “los ritmos y patrones tonales de este tipo de música crean un estado de ánimo meditativo y unas ondas cerebrales lentas”.



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

*Estructura de la sesión 7:*

<b>MOMENTOS</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>DESARROLLO</b>	<b>MATERIALES</b>	<b>TIEMPO</b>
INICIO	Presentación	El facilitador dará la bienvenida a los participantes indicando sus nombres, el nombre del programa, el objetivo del programa, el nombre de la sesión, el objetivo de la sesión y las normas de convivencia.	PPT	5 min
DESARROLLO	objetivo	orientar a los <u>adolescentes</u> para poder ayudarlos a identificar y concientizar que tipo de música deben de elegir, porque está influenciando directamente en psiquis de ellos, por ende, va a influenciar en su comportamiento.	Videos PPT	40 min
	Reflexión	Les hará escuchar unos videos, cuentos de reflexión	PPT	45 min
CIERRE	Retroalimentación	Se preguntará cómo se sintieron al escuchar el taller y las reflexiones. Luego, se les indicará que recibirán un folleto de <u>información</u> a manera de completarlo el taller, será explicada por uno de los facilitadores, el cual les dirá que deben de escribir al reverso de la del folleto todas sus reflexiones.	Hoja Pre diseñara	15 min
	Despedida	Finalmente, se les recordará la fecha de la próxima sesión	PPT	5 min



## Sesión 8: "Importancia de la meditación"

### **Introducción:**

El fin de todo conocimiento es lograr conocerse a sí mismo. Por milenios se ha sabido de los beneficios del arte de meditar. La meditación va acompañada de un estado propio de conciencia altamente beneficioso para el organismo, el estado de meditación ayuda a superar el estrés del diario vivir tan cargado de constantes, variados estímulos, desenfrenada aceleración, tensión ambiental y espíritu competitivo cada vez más deshumanizado y egoísta.

Durante el estado de meditación se produce una profunda relajación psicológica y física con variaciones hormonales altamente positivas y propias del estado de meditación. Son transformaciones científicamente comprobadas y aceptadas por la ciencia y propias del estado de meditación.

### **Desarrollo:**

- La Meditación: su importancia y sus beneficios
- Pasos de la Meditación (Explicación general y breve usando las diapositivas como apoyo, para luego pasar a hacer la práctica en su totalidad llevando la secuencia de los pasos enseñados).

### **Práctica:**

ASANA: Postura cómoda (Después de haberse hecho las explicaciones, debe realizarse la práctica total. Para lo cual pedimos al grupo acomodarse para poder iniciar. Haciendo el mayor esfuerzo para ya no moverse más, una vez adoptada la postura ideal).

**RELAJACIÓN:** Respiraciones profundas (Aplicar lo aprendido en el taller de respiración, haciendo unas 10 inhalaciones y exhalaciones profundas, para que junto con la imaginación y la voluntad se vaya relajando cada una de las partes del cuerpo).

**CONCENTRACIÓN:** Relajación Mental (Dirigir la atención hacia nuestro interior para hacernos conscientes de nuestro estado, y así empezar a observar sin juzgar nuestros pensamientos e ir logrando una mente cada vez más quieta y serena. Podemos aplicar algún Mantra sencillo o algún KOAN para producir un choque consciente, por ejemplo, les decimos: “si en estos momentos nos despojamos de nuestro cuerpo y de nuestro nombre, entonces quiénes somos?...”. De aquí en adelante dejar un tiempo de 20 minutos aprox. Para que cada uno siga el desarrollo de la meditación).

• **FINAL DE LA PRÁCTICA:** Dirigir nuevamente al grupo, para que vayan haciéndose nuevamente conscientes del ritmo de sus respiraciones, de los sentidos e ir lentamente entrando en contacto con el mundo exterior sin perder el estado que hemos conseguido.

*Estructura de la sesión 8:*

<b>MOMENTOS</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>DESARROLLO</b>	<b>MATERIALES</b>	<b>TIEMPO</b>
Inicio	Presentación	El facilitador dará la bienvenida a los participantes indicando sus nombres, el nombre del programa, el objetivo del programa, el nombre de la sesión, el objetivo de la sesión y las normas de convivencia.	PPT	5 min
Desarrollo	Objetivo	Desarrollar conceptos claros sobre lo que es la meditación, la importancia que esta tiene, los pasos a seguir.	Videos PPT	40 min
	Reflexión	Les hará escuchar unos videos, de reflexión	PPT, videos	45min
Cierre	Retroalimentación	Se preguntará cómo se sintieron al escuchar las reflexiones. Luego, se les indicará que recibirán un folleto de información a manera de completarlo el taller, será explicada por uno de los facilitadores, el cual les dirá que deben de escribir al reverso de la del folleto todas sus reflexiones.	Hoja Prediseñada	15 min
	Despedida	Finalmente, se les recordará la fecha de la próxima sesión y que deben realizar la actividad asignada anteriormente.	PPT	5 min

*Nuevos Tiempos. Nuevas Ideas*

## CAPÍTULO 4: PRINCIPALES CONTRIBUCIONES

### CONCLUSIONES

- El presente programa de habilidades permite mejorar las estrategias de afrontamiento en adolescentes acogidos en el CAR - ICU - Casa Hogar Luz Alba - Arequipa quienes se encuentran próximos a cumplir la mayoría de edad, porque se encontró estadísticamente diferencias significativas con un p valor de  $0.08 < a < 0.05$  para estrategia resuelve el problema, p valor de  $0.024 < a < 0.05$  para estrategia con referencias a otros, y  $0.11 < a < 0.05$  para afrontamiento no productivo. En tanto el programa permite desarrollar y emplear conductas funcionales para hacer frente a problemas que se presenten cuando los adolescentes sean externados de la institución según las normas establecidas.
- Antes de implementar el programa de habilidades, la mayoría de adolescentes evaluados manifestó no utilizar las estrategias para resolver el problema (33%), por la falta de concentración en resolver un problema, no fijarse en lo positivo, no buscar pertenencia, ni esforzarse en tener éxito; además no usar estrategias de referencia a otros (44%), por no utilizar o buscar apoyo profesional, acción social y falta de apoyo espiritual; y contrariamente utilizar a menudo estrategias de afrontamiento no productivo (23%), preocuparse con frecuencia, y reservar problemas para sí mismo.
- Después de implementar el programa de habilidades para el afrontamiento, la mayoría de adolescentes evaluados mejoró a razón de los talleres, manifestaron utilizar a menudo las estrategias para resolver el problema (29%), a menudo se esfuerzan por tener éxito, se fijan en lo positivo, buscan divertirse, y detracción física; además a menudo usan estrategias de referencia a otros (33%), a menudo

buscan apoyo espiritual, apoyo profesional y apoyo social; y contrariamente raras veces utilizan las estrategias de afrontamiento no productivo (31%), aún se observa que a menudo se preocupan, sin embargo, no se hacen ilusiones, raras veces falta afrontamiento, así como raras veces se auto inculpan.

- El Programa de habilidades para el afrontamiento en adolescentes que se encuentran próximos a cumplir la mayoría de edad y se encuentran acogidos en el CAR - ICU - Casa Hogar Luz Alba – Arequipa se desarrolló en el tiempo de seis meses, donde se realizaron ocho sesiones, teniendo como prioridad la meditación (sesión que se realizó en el transcurso de todo el programa).
- Los recursos humanos necesarios fueron psicólogos, profesores, y asistentes, además que se utilizó distintos materiales necesarios para la proactividad de los adolescentes.
- Así mismo se pudo observar el cambio positivo que se logró realizar en los adolescentes en su manera de pensar, sentir y actuar frente al proceso de afrontamiento que presenta cada uno de ellos de manera individual, contribuyendo así de manera exitosa a través del programa en el fortalecimiento de las habilidades para el afrontamiento de los adolescentes contribuyendo así en el desarrollo integral de los mismos pudiendo verse de manera tangible la elevación de su calidad de vida personal y social.

## RECOMENDACIONES

- Se recomienda emplear el mismo programa de habilidades para el afrontamiento a los demás adolescentes acogidos en el CAR-ICU- Casa Hogar Luz Alba - Arequipa, tomando como referencia los resultados encontrados, donde se visibiliza resultados positivos para el afrontamiento ante demandas y riesgos sociales. Además, de fortalecer el taller con mayores actividades de interacción entre exponente y adolescente.
- Implementar la técnica de meditación, una vez por semana como parte de las actividades de cuidado de salud mental de los menores acogidos en el CAR-ICU- Casa Hogar Luz Alba – Arequipa, con el objetivo de reducir las emociones negativas en los adolescentes, controlar el estrés, mejorar la concentración, aumentar la autoconciencia, aumentar la imaginación y creatividad, sobre todo descubrir la tranquilidad.
- Realizar más investigaciones en el ámbito de salud mental, para ofrecer nuevos programas que permitan mejorar el bienestar psicológico de los adolescentes; considerando toda la afectación física y mental que atravesaron en sus diversas situaciones que vulneraron sus derechos, es necesario reformar y fortalecer su confianza con la sociedad.
- Se recomienda implementar este programa de habilidades para el afrontamiento de adolescentes que se encuentran próximos a cumplir la mayoría de edad en otros centros de acogida residencial, para de esta manera contribuir con los demás adolescentes que se encuentren atravesando dicho proceso, con el objetivo de forjar seres humanos de bien, que contribuyan con el desarrollo de la sociedad.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Andalucía. (2011). Los talleres en el aula de infantil. *Revista digital para profesionales de enseñanza*, 1-6.

<https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd8641.pdf>

Arias, W., & Huamani, J. (2017). Escala de Afrontamiento para Adolescentes de Frydenberg y Lewis aplicada a escolares de nivel secundario de la ciudad de Arequipa (Perú). *Cátedra Villarreal Psicología*, 387-406. Downloads/324-Texto%20del%20art%C3%ADculo-3031-1-10-20201201.pdf

Berns, J. (2007). Enfoques complementarios ¿Qué es la convivencia y por qué adoptar un enfoque complementario? *Coexistence International*, 1-6. [https://flacsoandes.edu.ec/web/imagesFTP/1281636421.What\\_is\\_coexistenish.pdf](https://flacsoandes.edu.ec/web/imagesFTP/1281636421.What_is_coexistenish.pdf)

Blanco, E. (31 de diciembre de 2019). *¿Qué son las habilidades sociales? Tipos y para qué sirven.*

<https://psicologosoviedo.com/especialidades/ansiedad/habilidades-sociales/>

Espinoza, A., Guamán, M., & Siguenza, W. (2018). Estilos de afrontamiento en adolescentes de colegios de la ciudad de Cuenca, Ecuador. *Revista Cubana de Educación Superior*, 45-62.

<http://scielo.sld.cu/pdf/rces/v37n2/rces04218.pdf>

Familias en positivo. (30 de enero de 2023). *Acciones desde la prevención y promoción.*

<https://familiasenpositivo.org/parentalidad-positiva/acciones>

Gobierno. (13 de enero de 2023). *Programa Habilidades para la Vida (HPV)*.  
<https://www.chileatiende.gob.cl/fichas/2080-programa-habilidades-para-la-vida-hpv>

Gómez, E., Romero, E., & Durán, C. (2016). Estrés y afrontamiento en niños institucionalizados y no institucionalizados. *PsiqueMag*, 171-183.

Ibarra, A., & Romero, M. (2017). Niñez y adolescencia institucionalizadas en casas hogar. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 1532-1555.  
<https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2017/epi174o.pdf>

ICU. (30 de enero de 2023). *Misión*.  
<https://www.facebook.com/Instituto.de.la.Caridad.Universal.del.Peru.21/>

León, J., & León, A. (2020). *Estilos de afrontamiento en adolescentes albergados según modelos de acogimiento residencial: tipo familiar y tipo institucional en la ciudad de Cajamarca. (Tesis pregrado). Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo*.  
<http://repositorio.upagu.edu.pe/bitstream/handle/UPAGU/1214/Estilos%20de%20Afrontamiento%20en%20adolescentes%20albergados%20%20%282%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Medlineplus. (30 de enero de 2023). *Consumo y nivel seguro del alcohol*.  
<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001944.htm>

Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables. (2016). *Instrumentos para los hogares de refugio temporalmente*. Lima: MIMP.  
<https://www.mimp.gob.pe/files/novedades/publicaciones-sobre-hogares-refugio-temporal.pdf>



Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables. (3 de abril de 2020). *MIMP brinda asistencia técnica a los Centros de Acogida Residencial para prevenir el Covid-19.*

<https://www.gob.pe/institucion/mimp/noticias/111818-mimp-brinda-asistencia-tecnica-a-los-centros-de-acogida-residencial-para-prevenir-el-covid-19>

Montes, G. (30 de abril de 2020). *Cómo aprender a meditar (y por qué deberías empezar hoy mismo).*

[https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2019-11-23/aprender-meditar-deberias-empezar-hoy\\_2346775/](https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2019-11-23/aprender-meditar-deberias-empezar-hoy_2346775/)

Morales, B., & Moysén, A. (2015). Afrontamiento del estrés en adolescentes estudiantes de nivel medio superior. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 10-20.

<https://revistas.upc.edu.pe/index.php/docencia/article/view/380/377>

ONU (13 de diciembre de 2013). *Programas de habilidades para la vida dirigidos a niños y adolescentes.*

<https://www.endvawnow.org/es/articles/1694-programas-de-habilidades-para-la-vida-dirigidos-a-nios-y-adolescentes.html>

Pascual, A., & Conejero, S. (2019). Regulación emocional y afrontamiento: Aproximación conceptual y estrategias. *Revista Mexicana de Psicología*, 74-83.

Peiró, R. (19 de octubre de 2020). *Autorrealización*. Economipedia.com:

<https://economipedia.com/definiciones/autorrealizacion.html>

Pocket, M. (2010). *Diccionario de medicina enfermería y ciencias de la salud*. Madrid: Elsevier.

[https://books.google.com.pe/books?id=07URqHPHwL0C&pg=PT174&dq=afrontamiento&hl=es&sa=X&ved=2ahUKewi5pIiJye\\_8AhXJLLkGH](https://books.google.com.pe/books?id=07URqHPHwL0C&pg=PT174&dq=afrontamiento&hl=es&sa=X&ved=2ahUKewi5pIiJye_8AhXJLLkGH)

YEUCTY4WhDoAXoECAgQA#v=onepage&q=afrentamiento&f=fals  
e

Stanford. (30 de enero de 2023). *Qué es la musicoterapia?*  
<https://www.stanfordchildrens.org/es/patient-family-resources/creative-arts/music-therapy>

UNICEF. (30 de enero de 2023). *Resolución De Problemas.*  
<https://www.unicef.org/lac/misi%C3%B3n-4-resoluci%C3%B3n-de-problemas>

Uriarte, J. (2005). La resiliencia. Una nueva perspectiva en psicopatología del desarrollo. *Revista de Psicodidáctica*, 61-79.  
<https://www.redalyc.org/pdf/175/17510206.pdf>

Viñas, F., González, M., García, Y., & Cerrato, S. (2015). Los estilos y estrategias de afrontamiento y su relación con el bienestar personal en una muestra de adolescentes. *anales de psicología*, 226-233.  
[https://scielo.isciii.es/pdf/ap/v31n1/psico\\_adolescencia2.pdf](https://scielo.isciii.es/pdf/ap/v31n1/psico_adolescencia2.pdf)

Nuevos Tiempos. Nuevas Ideas



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

Anexo 1. Instrumento de evaluación  
**Escala de Afrontamiento para Adolescentes**

**Instrucciones**

En este cuestionario encontrarás una lista de formas diferentes con las que la gente de tu edad suele encarar una gama amplia de problemas o preocupaciones. Deberás indicar, marcando la letra correspondiente, las cosas que tú sueles hacer para enfrentarte a esos problemas o dificultades, en cada afirmación debes marcar con una "X" sobre la letra A, B, C, D o E según creas que es tu manera de reaccionar o de actuar frente a los problemas, no hay respuestas correctas o erróneas, no dediques mucho tiempo a cada frase; simplemente responde lo que crees que se ajusta mejor a tu forma de actuar.

- Nunca lo hago **A**
- Lo hago raras veces **B**
- Lo hago algunas veces **C**
- Lo hago a menudo **D**
- Lo hago con mucha frecuencia **E**

Por ejemplo, si algunas veces te enfrentas a tus problemas mediante la acción de "Hablo con otros para saber lo que ellos harían si tuviesen el mismo problema", deberías marcar

la C como se indica a continuación:

1	Hablo con otros para saber lo que ellos harían si tuviesen el mismo problema	A	B	C	D
2	Me dedico a resolver lo que está provocando el problema	A	B	C	D
3	Sigo con mis tareas como es debido	A	B	C	D
4	Me preocupo por mi futuro	A	B	C	D
5	Me reúno con mis amigos más cercanos	A	B	C	D
6	Trato de dar una buena impresión en las personas que me importan	A	B	C	D
7	Espero que me ocurra lo mejor	A	B	C	D
8	Como no puedo hacer nada para resolver el problema, no hago nada	A	B	C	D
9	Me pongo a llorar y/o gritar	A	B	C	D
10	Organiza una acción en relación con mi problema	A	B	C	D
11	Escribo una carta a una persona que siento que me puede ayudar con mi problema	A	B	C	D
12	Ignoro el problema	A	B	C	D

Universidad Inca Garcilaso de la Vega – Facultad de Psicología y Trabajo Social

13	Ante los problemas, tiendo a criticarme	A	B	C	D
14	Guardo mis sentimientos para mí solo(a)	A	B	C	D
15	Dejo que Dios me ayude con mis problemas	A	B	C	D
16	Pienso en aquéllos que tienen peores problemas, para que los míos no parezcan tan graves	A	B	C	D
17	Pido consejo a una persona que tenga más conocimiento que yo	A	B	C	D
18	Encuentro una forma de relajarme, como oír música, leer un libro, tocar un instrumento musical, ver la televisión, etc.	A	B	C	D
19	Practico un deporte	A	B	C	D
20	Hablo con otros para apoyarnos mutuamente	A	B	C	D
21	Me dedico a resolver el problema utilizando todas mis capacidades	A	B	C	D
22	Sigo asistiendo a clases	A	B	C	D
23	Me preocupo por buscar mi felicidad	A	B	C	D
24	Llamo a un(a) amigo(a) íntimo(a)	A	B	C	D
25	Me preocupo por mis relaciones con los demás	A	B	C	D
26	Espero que un milagro resuelva mis problemas	A	B	C	D
27	Frente a los problemas, simplemente me doy por vencido(a)	A	B	C	D
28	Intento sentirme mejor bebiendo alcohol, fumando o tomando drogas	A	B	C	D
29	Organizo un grupo que se ocupe del problema	A	B	C	D
30	Decido ignorar conscientemente el problema	A	B	C	D
31	Me doy cuenta que yo mismo(a) me complico la vida frente a los problemas	A	B	C	D
32	Evito estar con la gente	A	B	C	D
33	Pido ayuda y consejo para que se resuelvan mis problemas	A	B	C	D
34	Me fijo en el aspecto positivo de las cosas y trato de pensar en las cosas buenas	A	B	C	D
35	Busco ayuda o consejo de un profesional para resolver los problemas	A	B	C	D
36	Salgo y me divierto para olvidar mis dificultades	A	B	C	D
37	Realizo ejercicios para mantenerme en forma y con buena salud	A	B	C	D
38	Busco ánimo en otras personas	A	B	C	D
39	Considero otras puntos de vista y trato de tenerlos en cuenta	A	B	C	D
40	Trabajo intensamente (Trabajo duro)	A	B	C	D
41	Me preocupo por lo que está pasando	A	B	C	D
42	Empiezo, o si ya existe, mejoro la relación con mi enamorado(a)	A	B	C	D
43	Trato de adaptarme a mis amigos	A	B	C	D
44	Espero que el problema se resuelva por sí sólo	A	B	C	D
45	Me pongo mal (Me enfermo)	A	B	C	D
46	Culpo a los demás de mis problemas	A	B	C	D
47	Me reúno con otras personas para analizar el problema	A	B	C	D
48	Saco el problema de mi mente	A	B	C	D
49	Me siento culpable por los problemas que me ocurren	A	B	C	D
50	Evito que otros se enteren de lo que me preocupa	A	B	C	D
51	Leo la Biblia o un libro sagrado	A	B	C	D
52	Trato de tener una visión positiva de la vida	A	B	C	D
53	Pido ayuda a un profesional	A	B	C	D
54	Me doy tiempo para hacer las cosas que me gustan	A	B	C	D

55	Hago ejercicios físicos para distraerme	A	B	C	D
56	Hablo con otras personas sobre mi problema para que me ayuden a salir de él	A	B	C	D
57	Pienso en lo que estoy haciendo y por qué lo hago	A	B	C	D
58	Busco tener éxito en las cosas que estoy haciendo	A	B	C	D
59	Me preocupo por las cosas que me puedan pasar	A	B	C	D
60	Trato de hacerme amigo(a) íntimo(a) de un chico o de una chica	A	B	C	D
61	Trato de mejorar mi relación personal con los demás	A	B	C	D
62	Sueño despierto que las cosas van a mejorar	A	B	C	D
63	Cuando tengo problemas, no sé cómo enfrentarlos	A	B	C	D
64	Ante los problemas, cambio mis cantidades de lo que como, bebo o duermo	A	B	C	D
65	Me reúno con las personas que tienen el mismo problema que yo	A	B	C	D
66	Cuando tengo problemas, me aislé para poder evitados	A	B	C	D
67	Me considero culpable de los problemas que me afectan	A	B	C	D
68	Ante los problemas, evito que otros sepan cómo me siento	A	B	C	D
69	Pido a Dios que cuide de mí	A	B	C	D
70	Me siento contento(a) de cómo van las cosas	A	B	C	D
71	Hablo acerca del problema con personas que tengan más experiencia que yo	A	B	C	D
72	Consigo apoyo de otros, como de mis padres o amigos, para solucionar mis problemas	A	B	C	D
73	Pienso en distintas formas de enfrentarme al problema	A	B	C	D
74	Me dedico a mis tareas en vez de salir	A	B	C	D
75	Me preocupo por el futuro del mundo	A	B	C	D
76	Procuró pasar más tiempo con la persona con quien me gusta salir	A	B	C	D
77	Hago lo que quieren mis amigos	A	B	C	D
78	Me imaginó que las cosas van a ir mejor	A	B	C	D
79	Sufro dolores de cabeza o de estómago	A	B	C	D
80	Encuentro una forma de aliviar la tensión; por ejemplo, llorar o gritar o beber o tomar drogas	A	B	C	D

Anexo 2. PPT de las Sesiones Desarrolladas:

Crecimiento Personal y Desarrollo de Capacidades Humanas:

**CRECIMIENTO PERSONAL Y DESARROLLO DE CAPACIDADES HUMANAS**

**¿QUE ES CRECIMIENTO PERSONAL?**

• CRECIMIENTO PERSONAL DESARROLLO HUMANO, SON LAS HERRAMIENTAS QUE LE PERMITEN LLEGAR AL ÉXITO.



**FELICIDAD**



¿QUE ES LA FELICIDAD?

**ES UN ESTADO INTERIOR**



¿DONDE PODEMOS ALCANZAR LA FELICIDAD?

**VIDA**



¿QUE ES LA VIDA? ¿CUAL ES EL PROPOSITO DE LA EXISTENCIA?

**EXPERIENCIAS**



```
graph TD; A[ACRADABLES] --> B[DESAGRADABLES]; B --> C[OBJETIVO]; C --> D[APRENDER];
```



## ¿QUE PASA CON EL COMPORTAMIENTO HUMANO?

¿QUE PASA CON EL COMPORTAMIENTO HUMANO?



### LA AUTO OBSERVACION

- Es la capacidad de elegir la reacción que mas le convenga logrando buenas relaciones consigo mismo y los demás y por ende evitar conflictos y adquirir armonía.



NUEVOS TIEMPOS. NUEVAS IDEAS



## CONCLUSIONES

- Hay que vivir y disfrutar el momento.
- Aprender de la Vida
- Siempre dar lo mejor de si mismo

CONCLUSIONES

- ### BENEFICIOS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL
- Salud Psicológica
  - Verdadero
  - Ser
  - Humano
  - Salud Física.
  - Buenas Relaciones
  - Oportunidades Laborales
  - Familia Unida
  - Dejar de ser Víctimas
  - Armonía con la Vida y con la Naturaleza
- Verdadero Ser Humano



## Aprendiendo A Convivir:



Convivencia es la acción de convivir (vivir en compañía de otro u otros). En su acepción más amplia, se trata de un concepto vinculado a la coexistencia pacífica y armoniosa de grupos humanos en un mismo espacio



El ser humano es un ser social. Ninguna persona vive absolutamente aislada del resto, ya que la interacción con otros individuos es imprescindible para el bienestar y la salud.

El respeto y la solidaridad son dos valores imprescindibles para que la convivencia armoniosa sea posible. Por supuesto, existen distintos niveles o tipos de convivencia: la convivencia con la familia en el seno de un hogar es muy diferente a la convivencia con otros seres humanos en el marco de una comunidad (un barrio, una ciudad), ya que la intimidad de ambos casos es incomparable.



en la convivencia y comunicación con nuestros semejantes, y no debe entenderse únicamente como una serie de normas y convencionalismos sociales que debemos utilizar al tratar con extraños o con personas que no pertenezcan a nuestro entorno más próximo. Por eso, también en el ámbito familiar o con nuestro grupo de amigos y compañeros, debemos aplicar conceptos tales como tener paciencia, saber escuchar, respetar las ideas y opiniones de los demás, hablar con respeto, etc.

Como todas las facetas de nuestras vidas, la convivencia necesita un aprendizaje.



## LOS MOTIVOS Y LOS GRAVES DAÑOS QUE CAUSAN LA COMPETITIVIDAD Y LA COMPARACIÓN

¿Te has comparado con alguien y te has sentido inferior?  
¿Has sufrido sintiéndote "el patito feo"?



"No eres buena en matemáticas"  
"¿Todavía no lo has entendido?"  
"Tienes que estudiar más"  
"Eres muy despistada"  
"No te has esforzado lo suficiente"  
"Eres muy lenta"  
"Pareces tonta"  
"Te distraes con mucha facilidad"

"Si no eres la mejor de la clase, es que algo no anda bien en ti; eres tonta o corta o lenta"  
"Si no eres la más delgada de la clase, es que algo no anda bien en ti; eres gorda, baja, culona, tripona, o vete a saber qué"  
"Si no eres la más guapa de clase, es que algo no anda bien en ti, o en tu nariz, tu pelo, tus pechos, tu altura..."  
"Si no eres amiga de las chicas populares de tu clase, es que algo no anda bien en ti; por lo que eres una pringada, antisocial, tímida, rata..."

## ¿QUE GANAMOS CON ESTO?



¡No depende de nadie más que de ti!

¡Sólo de ti!



## ¡HABER UNA DIMAMICA!



## TIPS PARA UNA ADECUADA CONVIVENCIA



## ¿OTRA DIMAMICA?



### SI YO CAMBIARA

- ✓ SI YO CAMBIARA MI MANERA DE PENSAR HACIA OTROS, ME SENTIRIA MEJOR.
- ✓ SI YO CAMBIARA MI MANERA DE ACTUAR ANTE LOS DEMAS, LOS HARIA FFELICES.
- ✓ SI YO ACEPTARA A TODAS COMO SON, SUFRIRIA MENOS.
- ✓ SI YO ME ACEPTARA COMO SOY, QUITANDOME MIS DEFECTOS, CUANTO MEJORARIA MI HOGAR, MI AMBIENTE.
- ✓ SI YO COMPRENDIERA PLENAMENTE MIS ERRORES, SERIA HUMILDE.
- ✓ SI YO DESEARA SIEMPRE EL BIENESTAR A LOS DEMAS, SERIA FELIZ.
- ✓ SI YO ENCONTRARA SIEMPRE LO POSITIVO EN TODOS, LA VIDA SERIA DIGNA DE SER VIVIDA.
- ✓ SI YO AMARA AL MUNDO, LO CAMBIARIA.
- ✓ SI YO ME DIERA CUENTA DE QUE AL LASTIMAR, EL PRIMERO EN SER LASTIMADO SOY YO.
- ✓ SI YO CRITICARA MENOS Y AMARA MAS.
- ✓ SI YO CAMBIARA... ¡CAMBIARA EL MUNDO!

*No esperemos lo que otros puedan hacer,  
lo importante es lo que podamos hacer  
nosotros.*

### ¡QUE VIVA LA DIVERSIDAD Y LAS DIFERENCIAS!



«EL QUE PUEDE CAMBIAR SUS PENSAMIENTOS  
PUEDE CAMBIAR SU DESTINO»



## Prevención Del Consumo De Alcohol En Adolescentes



### EVITANDO EL CONSUMO DE ALCOHOL



### ¿QUÉ SON LAS DROGAS?

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), es toda sustancia que introducida en un organismo vivo por cualquier vía (inhalación, ingestión, intramuscular, endovenosa), es capaz de actuar sobre el sistema nervioso central, provocando una alteración física y/o psicológica.



#### CRITERIOS DE FRECUENCIA DEL CONSUMIDOR

**Experimental:** pruebo una vez, le puede gustar o no.

**Ocasional:** prueba de vez en cuando por ocasiones.

**Habitual:** tiene un periodo establecido, cada quincena, fin de mes, etc.

**Dependiente:** no se puede controlar.





## PRINCIPALES CAUSAS DEL INICIO DE CONSUMO DE DROGAS

- ❖ Por curiosidad
- ❖ Para superar los problemas
- ❖ Por débil estructura de personalidad, baja autoestima
- ❖ Influencia de conocidos y/o "amigos"
- ❖ Por problemas en el ámbito familiar
- ❖ Abuso sexual



### ¿CÓMO PREVENIR EL USO DE DROGAS EN ADOLESCENTES?

- ❖ Informarse sobre el tema y resaltar las ventajas de no consumir drogas
- ❖ Ser totalmente sincero Saber seleccionar amigos
- ❖ Desarrollar la confianza y la comunicación
- ❖ Si pasas muchas horas fuera de casa,
- ❖ Tener una ocupación siempre
- ❖ Organiza actividades



## ¿Qué es el alcohol?

Ibáñez (1992)

El alcohol es una bebida alcohólica en cuya composición está presente el etanol

Miller y Gold (1991)

El alcohol es una droga, que está clasificada como depresiva, lo que significa que disminuye las funciones vitales



## Producción

La producción de bebidas se realiza en base a dos tipos de bebidas alcohólicas: las fermentadas y las destiladas.

Las bebidas fermentadas: las procedentes de frutas

Vino	11°-13°
Cerveza	4° - 5°
Sidra	3°

Las bebidas destiladas: se consiguen eliminando calor, a través de la destilación.

Rón	40°-80°
Whisky	40°-50°
Conac	40°
Vodka	40°
ginebra	40°

## Alcoholismo

La OMS define como toda forma de consumo de bebidas alcohólicas, que excede en cuantía a lo acostumbrado.

## Alcohólico

Toda persona que bebe en forma tal que afecta su salud, su economía y sus relaciones interpersonales.

## EFFECTOS SOBRE EL ORGANISMO

### Efectos a corto plazo

- ✓ Irritación de la mucosa digestiva
- ✓ Gastritis aguda y crónica (a veces hemorrágica)
- ✓ Inflamación del hígado
- ✓ Hipertensión arterial
- ✓ Taquicardia
- ✓ Ahogos
- ✓ Al inicio euforia y desinhibición
- ✓ Dificultades para hablar
- ✓ Torpeza en los movimientos y descoordinación
- ✓ Somnolencia y tristeza proclive al llanto
- ✓ Juicio alterado
- ✓ Pérdida de autocontrol
- ✓ Visión y confusión.



### Efectos a largo plazo

- ✓ Encefalopatías (hemorragias, atrofia cerebral, parálisis Alteraciones de conciencia y demencia)
- ✓ Ataques epilépticos
- ✓ Intoxicación etílica
- ✓ Depresión mayor
- ✓ Alucinosis alcohólica y psicosis paranoide
- ✓ Delirium tremens
- ✓ Infertilidad
- ✓ Disminución del impulso sexual
- ✓ Impotencia
- ✓ Atrofia testicular
- ✓ Alteración hormonal (obesidad y envejecimiento precoz) Cánceres de colon, recto y gástrico
- ✓ Hepatitis aguda
- ✓ Cirrosis hepática
- ✓ Cáncer del hígado
- ✓ Pancreatitis aguda y crónica
- ✓ Trastorno de conducta
- ✓ Deterioro de la memoria, presentando lagunas mentales Insomnio
- ✓ Conducta suspicaz y persecutoria.

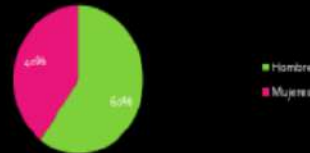


## PRINCIPALES ESTUDIOS EPIDEMIOLÓGICOS

Casos de trastornos mentales y del comportamiento debido a sustancias psicoactivas según MINSA (2006)



Consumo de alcohol según sexo (DEVIDA)



Bebedores problemáticos



Entorno de inicio del consumo de drogas (DEVIDA)



En el tratamiento farmacológico del alcoholismo se utilizan en la actualidad varios grupos farmacológicos, entre los más eficaces mencionaremos a los siguientes, según Martínez (2004):

## FARMACOLÓGICAS

**La abstinencia:** Las benzodiacepinas  
El clometiazol  
tetrabamato  
La tiaprida



**Interdictores:**  
Son fármacos que hacen desagradable el hecho de beber, y de aquí se desprenden sus propiedades terapéuticas

## Estrategias Psicológicas

### Terapias Cognitivas:



Modificar las creencias y pensamientos erróneos que los pacientes alcohólicos poseen acerca del consumo de alcohol.

### Terapias cognitivas conductuales:



Aprender habilidades para mantener la abstinencia. Identificar las situaciones de alto riesgo o factores precipitantes, tanto internos como externos. Fomentar el manejo de situaciones dolorosas. Mejorar el funcionamiento interpersonal. Cambiar los refuerzos contingentes.

### Terapias Motivacionales

Son intervenciones sistematizadas destinadas a provocar un cambio en los pacientes con problemas de alcohol. Están basadas en los principios de la psicología motivacional, es decir, en que las personas sólo cambian si tienen suficiente motivación (tanto interna como externa).



### Terapia de pareja-familia



Eliminar o reducir el consumo de alcohol y apoyar los esfuerzos que el paciente hace para cambiar, para lo cual es necesario cambiar los patrones (pasados o futuros) de interacción relacionados con el alcohol. Mejorar y modificar el sistema familiar, recuperar relaciones sociales y resolver conflictos.



## Terapia de grupo:

Hay terapias de grupo de orientación dinámica, psicodrama, terapia emocional correctiva de Ellis, cognitiva-conductual (muchas de las técnicas explicadas anteriormente pueden realizarse en grupo) y grupos de discusión.



## Grupos de autoayuda:

Conseguir la abstinencia aceptando que es una enfermedad crónica y progresiva, que las personas poseen una incapacidad para controlar el consumo de alcohol y que la abstinencia absoluta es la única alternativa. Para ello es necesario saber que se necesita la ayuda de un poder superior.



## Programas de intervención

### Programas nacionales



En Alcohólicos Anónimos para la rehabilitación de los enfermos de alcoholismo, se basa en los "Doce Pasos", pues son el corazón del programa de recuperación de A.A., y muchos de los miembros se refieren a ellos como: "los pasos que dimos y que nos condujeron a una nueva vida".

## ESTRATEGIA NACIONAL DE LUCHA CONTRA LAS DROGAS 2012 - 2016.



Fortalecer el combate y sanción del tráfico ilícito de drogas en todos los eslabones de esta cadena delictiva; reduciendo las tendencias en la producción, tráfico y consumo de drogas ilícitas. Destacar la inclusión en una economía lícita de la población vulnerable, en especial, los productores de cultivos ilícitos.



# Universidad Inca Garcilaso de la Vega

Nuevos Tiempos. Nuevas Ideas

**Prevención De Las Adicciones**



“No son los muertos los que en dulce calma  
la paz disfrutan de su tumba fría,  
muertos son los que tienen muerta el alma  
y viven todavía”

—  
Ja

Antonio Muñoz

Que son las adicciones?



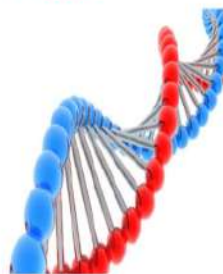
Quien es un adicto?



...un esclavo

Que factores pueden predisponernos a las Adicciones?

Factor BIOLÓGICO



Factor PSICOLÓGICO



Factor SOCIAL - CULTURAL



ega

- Porque los demás lo hacen.
- Para sentirme mas seguro.
- Porque tienen problemas.
- Para pertenecer a un grupo.
- Para demostrar valentía.
- Para no ser rechazado.

Focos de adicción...



1. los FARMACOS o las DROGAS



Diferenciando los TIPOS de DROGAS

DEPRESORAS



ESTIMULANTES



ALUCINOGENAS



ega

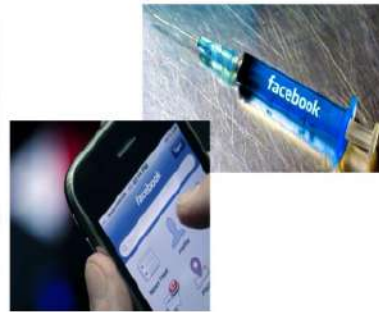
2. la TELEVISION



3. el INTERNET



INCA GARCILASO



5. la TECNOLOGIA



Whatsappitis



4. la MUSICA



6. al SEXO



7. al **JUEGO**



Etapas de **LA ADICCION**

**IDENTIFICACION:** (Iniciación)

**FASCINACION:** (Intoxicación)

**SUEÑO:** (Muerte)

A donde nos lleva una adicción?

ega

Dañamos el cuerpo y la salud



Se suceden conflictos familiares



Trastornos emocionales



Nos aislamos socialmente



Nos derrumbamos moralmente



Incluso problemas judiciales, legales



ALCOHOLISMO  
↓  
DROGADICCIÓN Y  
↓  
PANDILLAJE

Vega





## EL USO DEL ALCOHOL Y DROGAS EN LOS ADOLESCENTES



## EL USO DEL ALCOHOL Y DROGAS EN LOS ADOLESCENTES



Intercala (C) 2011/12/12/13

ga

Que **SOLUCIONES** podemos encontrar?

Las solución está en tus manos...

Te gustaría ser **LIBRE**?

1. **Respeto** a uno mismo, es decir  
**AUTO-ESTIMA**

2. Tomar **conciencia** de los daños

3. El **autocontrol**, una cuestión de **VOLUNTAD**

4. La **vocación**: un porqué **VIVIR**

Hay que darle un **SENTIDO** a la vida? o es que la vida ya tiene un **SENTIDO**...

### Fortalecimiento de Habilidades para el Afrontamiento



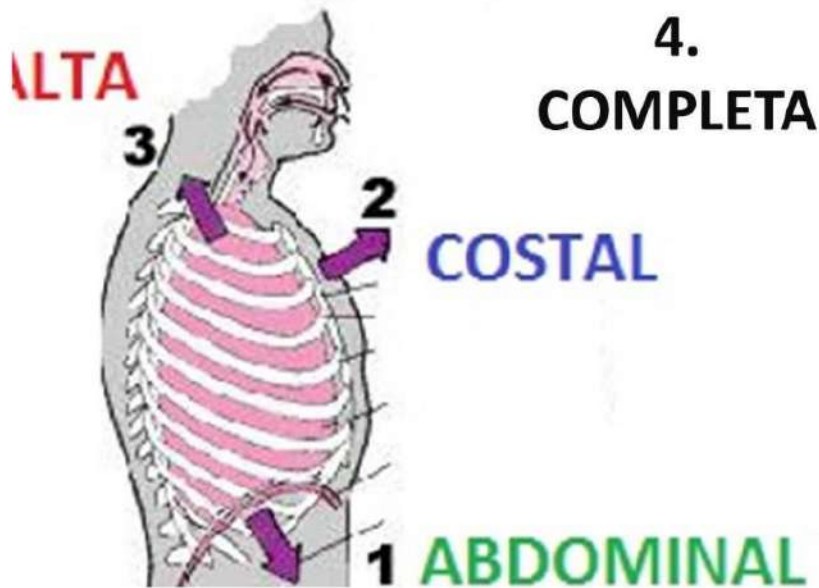


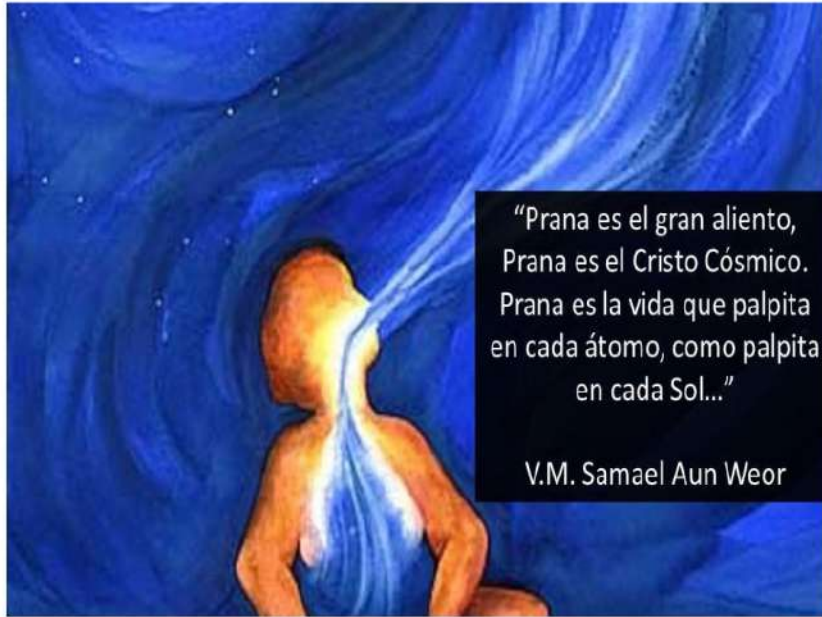


# LA RESPIRACIÓN y EL PRANA



Tipos de Respiración:



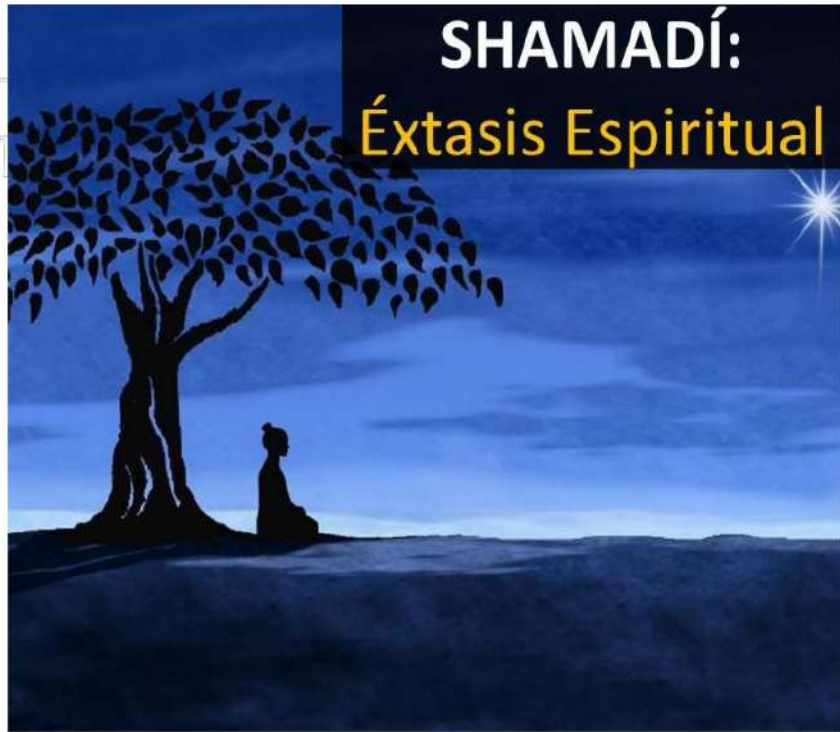


“Prana es el gran aliento,  
Prana es el Cristo Cósmico.  
Prana es la vida que palpita  
en cada átomo, como palpita  
en cada Sol...”

V.M. Samael Aun Weor









# Programa de habilidades para el afrontamiento en adolescentes del CAR - ICU - Casa Hogar Luz Alba - Arequipa, 2022

---

## INFORME DE ORIGINALIDAD

---

26%

INDICE DE SIMILITUD

22%

FUENTES DE INTERNET

8%

PUBLICACIONES

11%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

---

## ENCONTRAR COINCIDENCIAS CON TODAS LAS FUENTES (SOLO SE IMPRIMIRÁ LA FUENTE SELECCIONADA)

---

6%

★ repositorio.urp.edu.pe

Fuente de Internet

---

Excluir citas

Apagado

Excluir coincidencias

Apagado

Excluir bibliografía

Apagado