

UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO

FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO SOCIALES Y EDUCACIÓN

UNIDAD DE POSGRADO

PROGRAMA DE MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA



TESIS

Propuesta de un programa cognitivo conductual hacia el apego adolescente de una Institución Educativa del distrito de Huambos en la región de Cajamarca, 2019.

Presentada para obtener el Grado Académico de Maestra en Psicología con mención en Psicología Clínica.

Investigador (a) : Bach. Jimenez Perez Shirley Yusseli

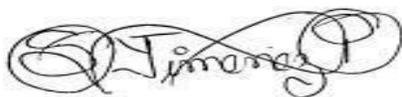
Asesor (a) : MSC. Toro Reque, Rubén

Lambayeque- Perú

2022

Propuesta de un Programa Cognitivo Conductual hacia el apego adolescente de una Institución Educativa del Distrito de Huambos en la Región Cajamarca, 2019.

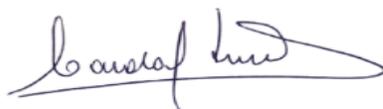
Presentada para obtener el Grado Académico de Maestra en Psicología con mención en Psicología Clínica.



Shirley Yusseli Jiménez Pérez
Investigador



M. Sc. Raquel Yovana Tello Flores
Presidente



M. Sc. Carola Smith Maguiña
Secretaria



M. Sc. Lucinda Esperanza Castillo Seminario
Vocal



Mg. Toro Reque, Rubén Gustavo
Asesor

ACTA DE SUSTENTACIÓN



UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO
FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO SOCIALES Y EDUCACIÓN
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

N°468-VIRTUAL

Siendo las **09:00 horas**, del día **jueves 27 de octubre de 2022**, se reunieron **via online mediante la plataforma virtual Google Meet: <https://meet.google.com/beg-ughh-naw>**, los miembros del jurado designados mediante **Resolución N°260-2019-U.I-FACHSE**, de fecha **14 de octubre de 2019**, integrado por:

Presidente	: Dra. Raquel Yovana Tello Flores.
Secretario	: Mg. Carola Amparo Smith Maguña.
Vocal	: M.Sc. Lucinda Esperanza Castillo Seminario.
Asesor Metodológico	: Dr. Rubén Gustavo Toro Reque.
Asesor Científico	: _____



La finalidad es evaluar la Tesis titulada: **"PROPUESTA DE UN PROGRAMA COGNITIVO CONDUCTUAL HACIA EL APEGO ADOLESCENTE DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DEL DISTRITO DE HUAMBOS EN LA REGIÓN CAJAMARCA, 2019"**; presentada por la tesista **SHIRLEY YUSSELI JIMÉNEZ PÉREZ**, para obtener el **Grado Académico de Maestra en Psicología**, mención: **Psicología Clínica**.

Producido y concluido el acto de sustentación, de conformidad con el Reglamento General de Investigación (aprobado con Resolución N° 620-2021-CU de fecha 30 de diciembre de 2021); los miembros del jurado procedieron a la evaluación respectiva, haciendo las preguntas, observaciones y recomendaciones al(os) sustentante(s), quien(es) procedió(eron) a dar respuesta a las interrogantes planteadas.

Con la deliberación correspondiente por parte del jurado, se procedió a la calificación de la Tesis, obteniendo un calificativo de **[17] [DIECISIETE]** en la escala vigesimal, que equivale a la mención de **BUENO**. Siendo las **10.22 horas** del mismo día, se dio por concluido el acto académico online, con la lectura del acta y la firma de los miembros del jurado.

Dra. Raquel Yovana Tello Flores
PRESIDENTE

Mg. Carola Amparo Smith Maguña
SECRETARIA

M.Sc. Lucinda Esperanza Castillo Seminario
VOCAL

====OBSERVACIONES:

El presente acta académico se sustenta en los artículos del 39 al 41 del Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo (aprobado con Resolución N° 270-2019-CU de fecha 4 de setiembre del 2019); la Resolución N° 407-2020-R de fecha 12 de mayo del 2020 que ratifica la Resolución N° 004-2020-VIRTUAL-VREM del 07 de mayo del 2020 que aprueba la tramitación virtualizada para la presentación, aprobación de los proyectos de los trabajos de investigación y de sus informes de investigación en cada Unidad de Investigación de las Facultades y Escuela de Posgrado; la Resolución N° 0372-2020-V-D-NG-FACHSE de fecha 21 de mayo del 2020 y su modificatoria Resolución N° 0280-2020-V-D-NG-FACHSE del 27 de mayo del 2020 que aprueba el INSTRUCTIVO PARA LA SUSTENTACIÓN DE TRABAJOS DE INVESTIGACIÓN Y TESIS VIRTUALES.

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD

Yo, Shirley Yusseli Jiménez Pérez, investigadora principal, y Mg. Toro Reque, Rubén Gustavo asesor del trabajo de investigación “Propuesta de un programa cognitivo conductual para fortalecer el apego seguro en los adolescentes de una Institución Educativa del distrito de Huambos, en la Región Cajamarca, 2019” declaramos bajo juramento que este trabajo no ha sido plagiado, ni contiene datos falsos. En caso se demostrará lo contrario, asumo responsablemente la anulación de este informe y por ende el proceso administrativo a que hubiera lugar. Que pueda conducir a la anulación del título o grado emitido como consecuencia de este informe.

Lambayeque, abril del 2022



Shirley Yusseli Jiménez Pérez
Autora



Mg. Toro Reque, Rubén Gustavo
Asesor

CONSTANCIA DE VERIFICACIÓN DE ORIGINALIDAD

Yo, **M.Sc. Toro Reque, Rubén**, usuario revisor del documento titulado **Propuesta de un programa cognitivo conductual hacia el apego adolescente de una Institución Educativa del distrito de Huambos en la región de Cajamarca, 2019**, cuya autora es, **Jimenez Perez Shirley Yusseli**, identificada con documento de identidad N° **70048307** declaro que la evaluación realizada por el Programa informático, ha arrojado un porcentaje de similitud del **10%**, verificable en el Resumen de Reporte automatizado de similitudes que se acompaña.

El suscrito analizó dicho reporte y concluyó que cada una de las coincidencias detectadas dentro del porcentaje de similitud permitido no constituyen plagio y que el documento cumple con la integridad científica y con las normas para el uso de citas y referencias establecidas en los protocolos respectivos.

Se cumple con adjuntar el Recibo Digital a efectos de la trazabilidad respectiva del proceso.

Lambayeque, 08 de agosto de 2022



Mg. Toro Reque, Rubén Gustavo
Asesor



Shirley Yusseli Jimenez Perez
Autora

DEDICATORIA

A Dios por permitirme salud para seguir en el camino de la motivación en alcanzar todos mis objetivos propuestos en mi vida.

A mi familia por su apoyo constante en cada paso que doy, motivándome a seguir, sin duda son el mejor soporte con el cual me encamino en cada reto que me propongo.

Finalmente, a mi esposo que es el mejor compañero de vida, quien confía en mí y me brinda su apoyo incondicional; a mi hija que es el regalo más preciado por el cual sigo adelante; su amor me fortalece y engrandece mi vida.

Ps. Shirley Yusseli Jimenez Perez

AGRADECIMIENTOS

A las autoridades de esta universidad por permitirme la oportunidad de ingresar a esta casa de estudio y avanzar profesionalmente.

Así mismo a mi asesor, Mg. Rubén Gustavo Toro Reque, quien con sus aportes teóricos y su apoyo incondicional en cada fase de presentación hace posible la realización de dicha investigación.

Por último, a la plana docente que a lo largo de todo el tiempo de formación aportaron conocimiento significativo que me ha permitido desarrollarme y llegar hasta la culminación de esta investigación entre ellos en especial al DR. MAX PLAZA QUEVEDO, a quien recuerdo y agradezco haber conocido.

Ps. Shirley Yusseli Jimenez Perez

ÍNDICE

Dedicatoria	v
Agradecimiento	vi
Índice de Contenido	vii
Índice de Tablas	viii
Índice de Figuras	ix
Resumen	x
Abstract	xi
Introducción	1
Capítulo I: Diseño Teórico	5
Antecedentes	5
Bases Teóricas	7
Capítulo II: Métodos y Materiales	15
Tipo de Investigación	15
Diseño de Investigación	15
Población y Muestra	16
Técnicas e Instrumentos	16
Equipos y Materiales	17
Capítulo III: Resultados y Discusión	18
Capítulo IV: Conclusiones	36
Capítulo V: Recomendaciones	38
Bibliografía Referenciada	
Anexos	

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Apego en los Adolescentes de una Institución Educativa del Distrito de Huambos en la Región Cajamarca 2019	18
Tabla 2. Dimensión confianza de los estilos de apego en Adolescentes de una Institución Educativa del Distrito de Huambos en la Región Cajamarca 2019.	19
Tabla 3. Dimensión comunicación de los estilos de apego en Adolescentes de una Institución Educativa del Distrito de Huambos en la Región Cajamarca 2019.	19
Tabla 4. Dimensión alienación de los estilos de apego en Adolescentes de una Institución Educativa del Distrito de Huambos en la Región Cajamarca 2019.	20

RESUMEN

La investigación tuvo como propósito diseñar un programa cognitivo conductual en el apego en los adolescentes de una institución educativa del distrito de Huambos en la Región Cajamarca, 2019. Se utilizó un enfoque de tipo no experimenta, descriptivo, propositivo. La muestra la conformaron 234 estudiantes del nivel secundario, entre 12 a 17 años. Se aplicó el instrumento IPPA. Los resultados concluyeron que al identificar el apego de los adolescentes 37% se ubica con estilo de apego evitativo correspondiente a la madre a diferencia de 33% del padre. Así mismo, en el estilo seguro 36% referido a la madre en comparación a 35% en el progenitor. En lo referido a la dimensión confianza se evidenció 38% en el estilo evitativo referido a la madre a diferencia del padre con 35%. Por consiguiente, en el estilo seguro 40% corresponde a la madre y 34% al padre, habiendo una diferenciación en ambos progenitores. En la dimensión comunicación, en el estilo evitativo 35% corresponde a la madre, mientras 36% al padre; seguido de estilo seguro 39% en la madre y 36% del padre. En la dimensión alienación mayor porcentajes en el estilo evitativo de la madre 43% y del padre 40%. Por último, en lo referente al grupo de pares, en la dimensión confianza del estilo de apego evitativo 37%, dimensión comunicación 38% y alienación 42%. Así también en el estilo seguro confianza 38%, comunicación 34% y alienación 43%.

Palabras clave: Estudiantes, tipos de apego, padres, pares y teoría cognitivo conductual

ABSTRACT

The purpose of the research was to design a cognitive behavioral program on attachment in adolescents from an educational institution in the Huambos district in the Cajamarca Region, 2019. A non-experimental, descriptive, purposeful approach was presented. The sample was made up of 234 high school students, between 12 and 17 years old. The IPPA instrument was applied. The results concluded that when identifying the attachment of adolescents, 37% are located with an avoidant attachment style corresponding to the mother, unlike 33% of the father. Likewise, in the safe style, 36% referred to the mother compared to 35% in the father. Regarding the trust dimension, 38% is evidenced in the avoidant style referred to the mother, unlike the father with 35%. Therefore, in the secure style, 40% corresponds to the mother and 34% to the father, with a differentiation in both parents. In the communication dimension, in the avoidant style, 35% corresponds to the mother, while 36% to the father; followed by secure style 39% in the mother and 36% in the father. In the alienation dimension, higher percentages in the avoidant style of the mother 43% and of the father 40%. Finally, regarding the peer group, in the trust dimension of the avoidant attachment style 37%, communication dimension 38% and alienation 42%. So also in the secure style trust 38%, communication 34% and alienation 43%.

Keywords: Students, types of attachment, parents, peers and cognitive behavioral theory

INTRODUCCIÓN

La adolescencia es una etapa de mucha importancia en el transcurso de la vida, por razones distintas, entre ellas el apego hacia las figuras parentales sufre una transformación debido a que se generan nuevos vínculos con otras personas; sin embargo, estas nuevas relaciones forjadas estarán influenciadas por la percepción afectiva que los adolescentes percibieron de sus padres (Guerra, 2013). A nivel cultural, Latinoamérica, considera la figura materna como la base segura pero no en todos los casos es así, puede serlo un tutor principal, el padre, el abuelo o abuela, lo que sí es cierto es que quien signifique esta figura para el adolescente será un referente para el establecimiento de sus relaciones interpersonales. Entonces, es de relevancia la salud mental de los progenitores, ya que influenciarán sobre los hijos; es decir, si los padres presentan problemas cognitivos o emocionales, serán la guía para relacionarse con sus hijos y estos últimos aprenderán de ellos una forma conflictiva de relacionarse con los demás (Cliave et al., 2012).

El vínculo afectivo, se puede considerar como un proceso fundamental que será regulador frente a las demandas que el mundo imponga, siendo la familia el pilar básico para el apoyo emocional y aprobación del adolescente (Tarapúes, 2018). Lo mencionado, hace notar que cuando existen buenos lazos familiares entre hijo-padre, se espera desarrollar una actitud saludable frente a diversas circunstancias de la vida. No es el caso de los padres que no establecen una adecuada relación con sus hijos, en este último caso, se espera que los adolescentes presenten comportamientos conflictivos en su desenvolvimiento (Corveleyn y Gennen, 2014).

En Europa, diversos estudios han demostrado que, durante la adolescencia, el establecimiento de un apego seguro, permite que los hijos sean más sensibles y abiertos al mundo, porque saben que sus padres estarán para ellos, apoyándolos frente a las adversidades, siendo atentos y alentadores con sus hijos (Bravo, 2014). Específicamente, en España, se realizó un estudio mediante el cual se pudo

determinar que los adolescentes españoles presentaban una mejor percepción del vínculo de apego a diferencia de adolescentes latinoamericanos (Guerra, 2013).

Por su parte, Bravo (2014) en México reconoció que el apego tanto con la madre como con el padre se encontraban presentes en los adolescentes evaluados, lo que permitiría que en ellos mejore su modo de adaptación al entorno próximo, siendo ese apego indispensable y saludable. No es el caso de Argentina, en donde se pudo observar en el estudio de Martínez (2016) que los adolescentes manifestaban un estilo de autoritario por parte de los progenitores que no los ayudaba a desarrollar un apego seguro. Por otro lado, en Colombia, Otero et al., (2017) mediante una revisión del apego parental, encontraron que es notable que la comunicación padre-hijo no es la adecuada, lo cual se reflejaba en adolescentes que no se sentían escuchados, ni tampoco confiados en sus figuras parentales; predominando estilos de apego inseguro, ansioso y evitativo.

A nivel nacional, en la realidad Arequipeña, se evaluó a estudiantes de entre 15 a 19 años, donde se evidenció que todos los participantes se relacionan tanto con su madre y con su padre desde un apego inseguro. A diferencia de, Santamaría (2018) quien en Chimbote halló que existe un adecuado apego entre madre y padre, lo que influye positivamente en los adolescentes.

En el contexto que abarca el estudio actual, siendo la Institución Educativa “Ezequiel Sánchez Guerrero” de Jornada Completa Escolar, ubicada en la calle Julián Montenegro Sanz S/N, en el distrito de Huambos, provincia de Chota, departamento de Cajamarca siendo dicha institución parte de la historia del distrito, ya que cuenta con 57 años de vida institucional al servicio de la educación; se ha podido observar que los padres de familia de los estudiantes se caracterizan en su mayoría, por el descuido y abandono a sus menores hijos, así mismo, existen indicadores de maltrato y violencia en las familias, lo que se evidencia mediante disfuncionalidad y repercute en el comportamiento de los adolescentes, quienes se muestran desconfiados, reacios a los cambios, con bajo rendimiento académico, indicadores de consumo temprano de alcohol y descuido de actividades académicas.

Además, en muchos de los casos, han manifestado una crianza rígida y autoritaria debido a que sus padres o abuelos, no les muestran afecto o la comunicación es totalmente limitada, lo que interfiere en su normal desarrollo escolar, social y emocional.

Es por lo descrito que la presente investigación tomó como objeto de estudio al apego basado en la teoría de Arnsden y Greenberg (1987), y en relación a ello se propone responder al problema: ¿Que componentes debe tener un Programa basado en la Teoría Cognitiva Conductual para promover el Apego Seguro en adolescentes de una I.E. del Distrito de Huambos de la provincia de Chota en la Región Cajamarca en el 2019? Planteándose como hipótesis que la propuesta de un programa cognitivo conductual, sí puede mejorar los niveles de apego en adolescentes. El objetivo general planteado fue: Diseñar la propuesta de un programa cognitivo conductual hacia el apego adolescente en una institución educativa del distrito de Huambos de la Región Cajamarca, 2019. Y, como objetivos específicos: Describir el apego relacionado a sus progenitores y grupos pares, en los adolescentes de una institución educativa del distrito de Huambos de la Región Cajamarca, 2019; Describir la dimensión confianza de los estilos de apego en los adolescentes de una institución educativa del distrito de Huambos de la Región Cajamarca, 2019; Describir la dimensión comunicación de los estilos de apego en los adolescentes de una institución educativa del distrito de Huambos de la Región Cajamarca, 2019; Describir la dimensión alienación de los estilos de apego en los adolescentes de una institución educativa del distrito de Huambos de la Región Cajamarca, 2019; Sistematizar los fundamentos teóricos que permitan diseñar un programa cognitivo conductual para promover el apego seguro en adolescentes; Diseñar el programa cognitivo conductual para promover el apego seguro en adolescentes de una institución educativa del distrito de Huambos de la Región Cajamarca, 2019.

El presente se justifica a nivel social, porque permitió a las autoridades del plantel estudiantil de Cajamarca, en base a los resultados, obtener un programa de ayuda en el ámbito de la salud mental que beneficiara a la población de adolescentes. A su vez, sirvió como base metodológica para que el

servicio de psicología de la institución pueda crear nuevos programas que ayuden a enfrentar la problemática, siendo el presente una referencia. A nivel teórico, permitió corroborar o comprobar la teoría del apego por medios empíricos, obteniendo así nuevos conocimientos con sustento científico. Además, metodológicamente se emplearon técnicas como la encuesta y la observación directa, mismas que permitieron realizar la recolección de datos.

El informe se describe en 5 capítulos: En el I, se exponen los antecedentes y el marco teórico relacionados con la temática a abordar. El capítulo II, describe la metodología utilizada, instrumentos y técnicas para el análisis de datos. Los capítulos III y IV presentan los resultados, discusión y conclusiones; para finalizar, en el V se describen las recomendaciones, propuesta del programa y anexos correspondientes.

I. CAPÍTULO I: DISEÑO TEÓRICO

1.1. Antecedentes

El estudio se realizó con la variable apego en adolescentes, cuya temática en la mayoría de investigaciones se ha estudiado con mayor frecuencia en contextos educativos, sin embargo, no se ha investigado como propuesta de un programa, pero se ha tratado de ajustar los antecedentes a la similitud de la realidad problemática de acuerdo a como mencionan Hernández y Mendoza (2018). Sepasman los siguientes:

Gómez y Miranda (2021) en su tesis “Estilos de apego y autoestima en adolescentes de una institución educativa privada de la ciudad de Cajamarca”, mediante una metodología de tipo descriptiva correlacional y trabajando con una muestra de 171 estudiantes a quienes aplicó el “Camir-R” y la “Escala de autovaloración de Rosenberg”, encontró entre sus resultados que el estilo predominante fue el inseguro en el 89%, el 11% apego seguro y 0% apego evitativo. Concluyeron que existe relación significativa entre los constructos evaluados.

Moscol (2021) en su tesis “Estilos de apego en estudiantes de psicología de una universidad privada de Chiclayo”, de tipo descriptiva acerca de los estilos de apego, evaluó a 82 mujeres y 15 hombres con el instrumento correspondiente, aplicando una metodología no experimental. Encontrando que el apego inseguro se evidenciaba en el 33%, además, en las mujeres predominaba un apego inseguro preocupado, sin embargo, en los hombres un apego seguro.

Isla y Loro (2020) en su investigación “Apego y riesgo suicida en adolescentes: una revisión sistemática”, dirigida a conocer la influencia del apego con el riesgo suicida, utilizando una metodología de tipo descriptiva, mediante la revisión sistemática de diferentes investigaciones en los adolescentes; encontró que ambas variables se correlacionan y concluyeron que el desarrollo de un apego inseguro es vinculado con un nivel alto de riesgo de suicidio, sin embargo, el apego seguro se

asocia a un bajo riesgo.

Moroco (2020) en su tesis “Estilos de apego parental e inteligencia emocional en adolescentes de 13 a 16 años de la Unidad Educativa Gran Poder B”, con el objetivo de correlacional ambas variables, trabajó con una muestra de 54 personas entre los 13 y 16 años, a quienes aplicó el “Cuestionario CAMi-R” y el “Cuestionario de inteligencia emocional”, encontrando una relación positiva significativa entre ambos constructos y como predominante el estilo de apego seguro en casi la mitad de todos los evaluados.

Vásquez y Bautista (2020), en su tesis “Tipo de apego prevalente en adolescentes con conducta delictiva internos en los centros de atención integral para adolescentes en conflicto con la ley penal “Ciudad del Niño” y “Batey bienvenido”, Monogayabo, Santo Domingo Oeste”, dirigida a identificar el tipo de apego que predominaba en los adolescentes, con una muestra de 80 personas a quienes aplicó el “Cuestionario de relación”, el “Cuestionario de personalidad” y el “Cuestionario de conducta parental percibida”, siendo un estudio descriptivo, no experimental; pudieron concluir que el apego evitativo fue el de mayor prevalencia. Además, los estilos de crianza predominantes fueron controlador, sobreprotector y comunicativo. Finalmente, se encontró relación entre los rasgos de personalidad con los estilos de apego y conductas.

Coloma (2017) en su investigación “Estilos de apego que presentan las niñas y adolescentes con edades entre los 12 y 18 años del hogar de niñas San José de la Montaña, hacia sus padres”, con una metodología descriptiva y una muestra de 20 personas, a quienes aplicó el “Cuestionario de evaluación de apego CAMir”, encontró en sus resultados que en su mayoría se reconoce un apego seguro hacia los padres, sin embargo, en un porcentaje menor predominó el apego ambivalente.

Grijalba (2017) en su tesis “Estilos de apego y agresividad en adolescentes de instituciones educativas públicas del distrito de Chincha Alta – Ica”, tuvo la finalidad de identificar la relación entre ambas variables, mediante una metodología básica, descriptiva correlacional en una muestra de 358

personas a quienes aplicó el “Cuestionario de modelos internos de relaciones de apego” y el “Cuestionario de agresión”, encontrando que ambas variables se encuentran relacionadas; y que además el estilo de apego prevalente era el seguro.

Otero et al., (2017) en su investigación “Estilos de apego, comunicación y confianza entre padres y jóvenes universitarios de la Guajira Colombia”, con una muestra de 53 adolescentes, utilizando el “Inventario de Apego con Padres y Pares (IPPA)” y una ficha sociodemográfica. Indicaron en sus resultados que existe dificultad en la comunicación y la confianza de parte de los hijos hacia los padres, debido a que no se sienten escuchados, perciben que no se respetan sus sentimientos ni se confía en su juicio. De igual forma, predominaron en la población dos estilos de apego: inseguro ansioso ambivalente y apego inseguro evitativo con la madre y con el padre, respectivamente.

1.2. Bases Teóricas

Enfoque Cognitivo Conductual

La terapia cognitivo conductual (TCC) se basa en los siguientes supuestos: (a) Las personas actúan en base a representaciones cognitivas que hacen acerca de su contexto, más que de la realidad en sí misma; (b) Este aprendizaje, de las representaciones se encuentra mediado por la capacidad cognitiva; (c) Por tanto, las cogniciones van a regular las funciones emocionales y conductuales, (d) Entonces modificando las cogniciones es que se pueden cambiar los patrones disfuncionales a nivel afectivo y conductual (Igram y Scott, 1990).

Además de lo mencionado presentan características particulares, como son, que las variables cognitivas son mecanismos relevantes en el proceso, lo que no quiere decir que existan otros menos significativos, sin embargo, se consideran como bases fundamentales en el desarrollo de diversos trastornos. Es por ello, que algunas terapias siendo cognitivo-conductuales se encuentran más enfocadas en las cogniciones; basándose en un análisis funcional para el mejor entendimiento del

trastorno; incluso cada táctica conductual está basada en un objetivo cognitivo., como en el caso de Beck (1979), quien, al asignar tareas, busca modificar pensamientos automáticos. Algunas de las terapias cognitivo conductuales más utilizadas son:

Terapia racional emotiva de Ellis (1992). Ellis se considera como el precursor de la terapia racional-emotiva y abuelo de la TCC, destacando por sobre todo en su enfoque cognitivo. Es un enfoque psicoeducativo que permite en base a tareas terapéuticas enseñar una forma distinta de pensar a la persona, y a partir de este aprendizaje puede realizar cambios en su vida (Ellis, 1993). Esta psicoterapia pretende que el ser humano sea capaz de identificar que son sus perturbaciones mentales las causantes de su malestar, pese a que el ambiente pueda influir, pero en menor grado. Estos pensamientos están reconocidos como “creencias irracionales”, que se caracterizan por ser absolutistas y la terapia está dirigida a internalizar nuevas “creencias racionales”, mediante metodología cognitiva-emocional-conductual.

El aprendizaje social de Bandura (1997). Es un aporte fundamental que indica que el aprendizaje se da mediante un proceso de observación e imitación. Desde este enfoque existen eventos estimulantes que resultan modelos para la persona, misma que observa, retiene y los transforma en representaciones simbólicas del contexto que los rodea. El aprendizaje vicario resulta entonces un condicionamiento superior que no se da por experiencia directa; lo que vendría siendo justificado por Skinner (1953) quien, mediante el aprendizaje operante, indicó que la conducta se crea por imitación, en base a las demandas del ambiente y con uso de reforzadores, sin tomar en consideración los procesos cognitivos. En conclusión, el aprendizaje social surge a partir de la hipótesis de que la conducta es mediada por aprendizaje de la experiencia diaria del individuo, actuando de acuerdo a reacciones que recibe él mismo de los demás, siendo permanentemente modelado (García, 2006).

El modelo cognitivo conductual abarca dos tipos de técnicas; dentro de las conductuales, según Ruiz et al., (2012) tenemos: (a) El modelado, referido al proceso de aprendizaje mediado por la

observación. Es decir, se exponer a una persona frente a una conducta ideal u objetivo, para luego practicar lo observado; (b) Role playing, referido a la capacidad de simular una conducta, dentro de un ambiente controlado, permitiendo que la persona adquiriera confianza en como actuar, disminuyendo un posible fracaso mediante el entrenamiento de habilidades para que luego pueda practicarlas en su realidad; (c) Reforzamiento, referido a los estímulos que se le presentan a un sujeto que bien pueden motivar, disminuir o extinguir una conducta objetivo; (d) Economía de fichas, referida a un sistema el cual se pone en práctica a modo de reforzar una conducta mediante la premiación final con utilización de fichas.

Por otro lado, según Caro (2007), las técnicas guiadas a los procesos cognitivos más utilizadas son: (a) Reestructuración cognitiva, referida a un grupo de estrategias que permiten a la persona poder modificar la percepción del mundo que lo rodea, haciéndolo consciente de sus pensamientos irracionales; (b) Técnicas de relajación, referida a estrategias que permiten controlar actitudes ligadas a emociones negativas; (c) Entrenamiento en resolución de problemas, referido al seguimiento de ciertos pasos que permiten a la persona no actuar de forma impulsiva, considerando diversas posibilidades y permitiéndose escoger la de mayor eficacia; (d) Técnica de animación sociocultural, referida a prácticas sociales que permiten estimular en la persona su participación en su propio desarrollo.

Apego

El apego es definido como la disposición de una persona, en este caso, niño o adolescente para sentirse alguien merecedor de amor y poder conseguir lo que necesita, además de poder resolver conflictos que puedan presentarse con autoconfianza y sabiendo elegir en quien confiar también (Bowlby, 1997).

Para Ainswoth (1983) el apego es una conducta que permite la intimidad entre dos personas; y que se forma desde los primeros años de vida, en la interrelación con las figuras parentales o de

cuidado, en base a las que el niño va adquiriendo conocimiento acerca de como actuar (Soares y Dias, 2007).

Por otro lado, para Guerra (2013), el apego es la búsqueda de proximidad con una persona que simboliza la protección o el cuidado; en caso de los niños, serían sus padres los que deberían entablar una buena relación con sus hijos lo que influenciaría en un desarrollo sano de los mismos (Santamaría, 2018).

Teorías y modelos sobre el apego. Existen diversos modelos acerca del apego los cuales hacen referencia a la influencia de las relaciones familiares en el desarrollo del ser humano con el paso del tiempo.

Teoría de Bowlby (1998). Esta teoría señala que las relaciones que uno establece por primera vez en su vida son las que marcarán el desenvolvimiento social del ser humano, ya que es en ellas en las que el niño iniciará un aprendizaje de patrones de relación afectiva con otros; considerando que bien podrían brindarle o no, seguridad emocional y física, haciéndolo sentir protegido o desprotegido. Un bebé nace con diversas conductas innatas, que buscan el acercamiento con otras personas como son la sonrisa, succión, llanto, etc. Por lo que se postula en esta teoría el termino de “vinculación”, el que indicaría la habilidad del cuidado de identificar y satisfacer las necesidades de su hijo (Betancourt et al., 2007)

Teoría de Fonagy (1999). Esta teoría señala la capacidad cognitiva del ser como la forma de entenderse y sentirse uno mismo y a los demás. Fonagy (2001) explica que un apego seguro predispone una alta autoestima y autonomía, por lo que es entendido como un medio que permite determinar los sentimientos de una persona en término de su desarrollo vital. El apego a su vez permitiría que el niño pueda hacer frente a las demandas de la sociedad, dependiendo de la actitud que tenga el cuidador que es quien construye los esquemas de un modelo interno reflexivo. Luego, la representación intencional del cuidado permitirá que el niño pueda darse cuenta de las emociones e ideas ligadas a la conducta y

finalmente la representación personal, que implica una parentalización del propio mundo del niño

Formación del Apego.

Para Bowlby (1995) las primeras figuras parentales cuidadores o de protección son las fundamentales en la construcción del apego interno; lo mencionado, se podría comprobar mediante diversas investigaciones relacionadas a que el nivel afectivo que los padres dan a sus hijos, permitirá a la persona interiorizar un modelo básico de guía para la interacción con otros (Brando et al., 2008) reflejándose en la correlación entre la agresividad y un apego inseguro, por ejemplo. Una persona que posee apego inseguro, tiene esquemas afectivos en los que sus necesidades no fueron tomadas en cuenta, por lo que tiene a la inhibición de las misma, como un medio de protección personal; a su vez tienen dificultades al momento de relacionarse con otros, debido a conductas tales como caprichos, descontrol, rabietas, etc.

Como se puede apreciar las primeras relaciones no solo quedan en la etapa de la niñez, sino que continúan con el pasar de los años. Lo que permite indicar que, pese a que estas bases de interrelación se han construido en la infancia con los cuidados, también formarán parte de nuestras relaciones a lo largo de la vida, como es la adolescencia y adultez (Olivia et al., 2008). En base a todo lo descrito, la forma en que se dé la relación padres-hijo, constituirá un pilar fundamental dentro de la formación del apego; encontrando como la mejor situación para el desarrollo de los adolescentes, un estilo parental democrático (Oliva et al., 2008).

Apego durante la adolescencia. Durante la adolescencia, diversos estudios han podido confirmar que el apego con nuevas figuras iguales es la que prevalece por sobre la de los padres, lo que indicaría que cambiarían su principal soporte o apoyo familiar por un amigo o amiga (Delgado, 2011). Se describe que el 62% de personas menores a 15 años, presentan como figura de apego a la madre, el 15% a los hermanos, el 8% a la pareja, el 5% al papá, un amigo u otro familiar (López, 1993). Por otro lado, alrededor de la segunda adolescencia, es decir, entre 15 y 20 años, se ha observado que

la madre sigue siendo la figura central en el 40% de los casos, pero aquí se observa un cambio ya que los amigos pasarían a ser la segunda figura central en el 32%; por lo que se puede evidenciar que durante esta etapa las relaciones amicales adquieren mayor importancia.

En esta línea, los amigos y padres, sobre todo la madre se convierte en figuras importantes para el adolescente, jugando un papel fundamental en sus vidas, tanto en el aspecto emocional, actitudinal, social, y su ajuste al ambiente. Siendo aquellos adolescentes con un buen apego a sus padres y amigos, los que se desenvuelven de mejor manera en su contexto, mientras que aquellos que tiene poco apoyo por parte de estas figuras, presentan problemas de adaptación (Oliva, 2002).

Estilos de apego. Existen cuatro categorías que definen los tipos de apego que podemos establecer durante nuestro desarrollo vital (Bowlby, 1993):

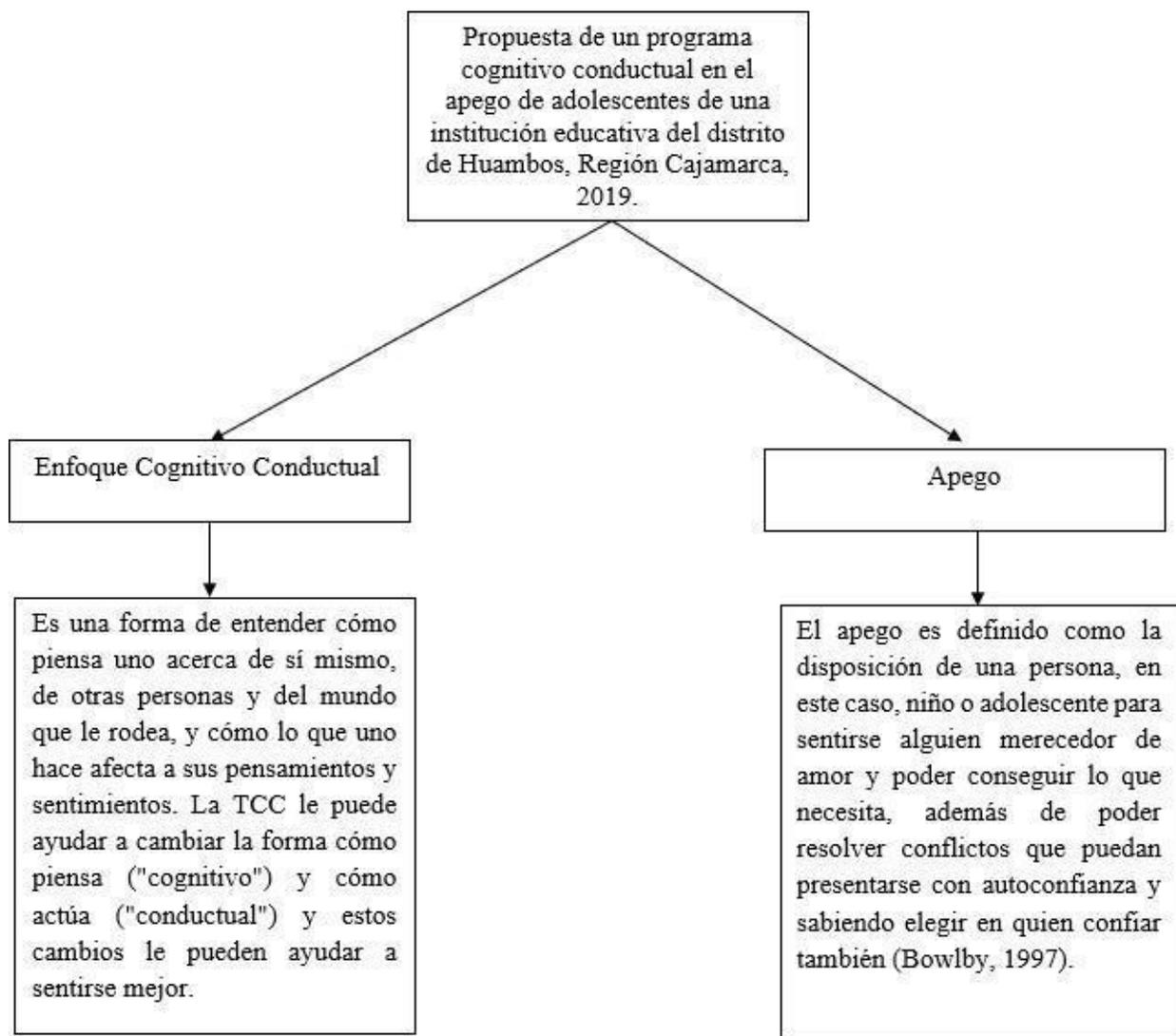
Apego seguro. Son personas que se caracterizan por ser seguras de sí mismas, así mismo presentan confianza en los demás y se muestran optimistas frente a dificultades de la vida. Este tipo de apego se da cuando la figura de cuidado, tiene comportamiento de amor, aceptación, validación, etc. Lo que ayuda al bebé a desarrollar sentimientos positivos consigo mismo y con respecto a los demás.

Apego preocupado/ambivalente. Se caracterizan por presentar altos niveles de dependencia con respecto a otras personas, incluyendo eso en sus decisiones y responsabilidades; ya que tiene el pensamiento de que otros lo harán mejor. Son personas sin estabilidad emocional personal, que no pueden sostener buenas relaciones con los demás, en algunos casos pueden tornarse sobreprotectores con otros.

Apego evitativo/rechazante. Son aquellas personas que necesitan tener el control, sobre todo, no se identifican con su parte emocional, por lo que saben expresar sentimientos hacia los demás ni identificar los propios. Son excesivamente racionales, autónomos, independientes, sin preocuparse por lo que otros puedan pensar o sentir. Este tipo de apego se establece cuando los cuidadores, no satisfacen las necesidades del niño, lo que no lo hace sentir confiado y al sentirse inseguro y desplazado adopta

una actitud como la descrita.

Apego inseguro/mixto. Son persona que puntúan alto en los tipos preocupado o evitativo. Sin definirse exactamente como uno. El cuidador en este caso, ante las necesidades del niño, proporciona respuesta inadecuadas que desorientan al niño.



II. CAPÍTULO II. MÉTODOS Y MATERIALES

2.1. Tipo de investigación

Descriptivo, debido a que identifica y explica las características de cada variable como son el Programa Cognitivo Conductual y el Apego en adolescentes. Además, es propositiva, porque el Programa cognitivo conductual elaborado, será una propuesta para contribuir con la mejora del apego en los adolescentes de la I.E. en cuestión Programa Social Familiar y su contribución a mejorar las habilidades cognitivas (Hernández y Mendoza, 2018)

2.2. Diseño de investigación

No experimental – transversal, porque las variables de estudio no fueron manipuladas y el recojo de información se estableció en un momento determinado (Hernández y Mendoza, 2018)

$$P \text{ — } O_1 \text{ — } X$$

Donde:

P: Adolescentes

O₁ = Aplicación de test.

X = Propuesta de un Programa.

En dicho grafico esta simbolizado por **P**, como la población; **O₁** como la evaluación con el IPPA; y **X** como la propuesta del programa cognitivo conductual.

2.3. Población y muestra.

Estuvo representada por 234 adolescentes de la I.E en cuestión, mismos que conformaron la muestra total, y que presentan determinadas características (Hernández y Mendoza, 2018) como son:

Criterios de Inclusión:

- Matriculados en el 2019.
- Ambos sexos.
- De 1ero a 5to de secundaria.

Criterios de Exclusión:

- No responder de forma correcta el instrumento.
- Que sus tutores no firmen el consentimiento.

2.4. Técnicas, instrumentos, equipos y materiales

Técnicas e instrumentos. La técnica ideal fue la evaluación psicométrica dado que permitió mediante pruebas estandarizadas la medición de la variable, de forma objetiva (Hernández y Mendoza, 2018). En cuanto al instrumento, se utilizó el “Inventario de apego con padres y pares”, el cual tuvo como autores a Greenberg, Siegel y Leitch en el año 1984; sin embargo, la estandarización al Perú se realizó en el año 2018 en la ciudad de Chimbote por Karen Santamaría y se utilizó la baremación de Jiménez en el 2019. Su aplicación tiene una duración de 20’ aproximadamente, pudiendo ser aplicado a adolescentes y adultos, teniendo como objetivo identificar los niveles de seguridad que se perciben en relación a las figuras parentales e iguales. Presenta 25 ítems en escala Likert, con las dimensiones de: comunicación, alienación y confianza. Finalmente, es importante recalcar que cuenta con validez de constructo y confiabilidad por Alfa de Cronbach (Anexo 2).

Operacionalización de variables

Variables	Indicadores	Sub indicadores	Índices	Técnicas
V ₂ : Propuesta de un Programa Cognitivo Conductual	Reforzamiento	-	-	Cualitativa
	Moldeamiento			
	Reestructuración			
	Role playing			
	Contrato de contingencias			
V ₁ : Apego en Adolescentes	Escala padres	Confianza	1,2,4,12,13,20,21 y 22 Puntuación inversa (3 y 9)	Ordinal Psicométrica
		Comunicación	5,7,15,16,19,24 y 25 Puntuación inversa (6 y 14)	
		Alienación	8,10,11,17,18 y 23	
	Escalas pares	Confianza	6,8,12,13,14,15,19,20 y 21 Puntuación inversa (5)	
		Comunicación	1,2,3,7,16,17,24 y 25	
		Alienación	4,9,10,11,18,22 y 23	

Equipos y materiales. El presente estudio necesito de aparatos electrónicos como celular y laptop para poder realizar las coordinaciones respectivas; así mismo, para el procesamiento y análisis de la información obtenida, la cual se administró mediante hojas bond impresas, utilizando también material de escritorio y el servicio a internet.

III. CAPITULO III: RESULTADOS Y DISCUSIÓN.

3.1. Resultados

En la tabla 1, referido a los estilos de apego, se observa que a la madre la ubican en el estilo evitativo con 37% a diferencia del padre con 33%. No obstante, en el estilo seguro ubican a la madre con 36% con un porcentaje similar en padre con 35%. En el estilo ambivalente padre se ubican 32% a diferencia de la madre con 27%. Finalmente, con los pares se aprecia mayor porcentaje 35% en el estilo ambivalente, seguido de 33% del estilo seguro.

Tabla 1.

Apego en adolescentes de una institución educativa del distrito de Huambos, Región Cajamarca, 2019.

Estilos de apego	Madre		Padre		Pares	
	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%
Evitativo	88	37%	78	33%	74	32%
Ambivalente	62	27%	75	32%	82	35%
Seguro	84	36%	81	35%	78	33%
Total	234	100%	234	100%	234	100%

Fuente. Inventario de apego con padres y pares (IPPA)

En la tabla 2, en la dimensión confianza de los estilos de apego; se evidencia en madre en el estilo evitativo 38% y en padre 35%. No obstante, en el estilo seguro se ubican en madre con 40% a diferencia del padre con 34%. En el estilo ambivalente padre se ubican en 31% a diferencia de la madre

con 22%. Por último, en el grupo de pares se aprecia mayor porcentaje en el estilo seguro con 38%, seguido de 37% en el estilo evitativo.

Tabla 2.

Dimensión confianza del apego en adolescentes de una institución educativa del distrito de Huambos, Región Cajamarca, 2019.

Confianza	Madre		Padre		Pares	
	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%
Evitativo	89	38%	82	35%	86	37%
Ambivalente	52	22%	72	31%	61	25%
Seguro	93	40%	80	34%	87	38%
Total	234	100%	234	100%	234	100%

Fuente. Inventario de apego con padres y pares (IPPA)

En la tabla 3, en la dimensión comunicación de los estilos de apego, se evidencia en madre en el estilo evitativo 35% y en padre 36%. No obstante, en el estilo seguro se ubican en madre con 39% a diferencia del padre con 36%. No obstante, en el estilo ambivalente; padre se ubican con 28% a diferencia de la madre con 26%. En el grupo de pares se observa 38% en estilo evitativo, y menor porcentaje de 34% en el estilo seguro.

Tabla 3.

Dimensión comunicación del apego en adolescentes de una institución educativa del distrito de Huambos, Región Cajamarca, 2019.

Comunicación	Madre		Padre		Pares	
Estilos de apego	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%
Evitativo	82	35%	84	36%	87	38%
Ambivalente	62	26%	65	28%	66	28%
Seguro	90	39%	84	36%	80	34%
Total	234	100%	234	100%	234	100%

Fuente. Inventario de apego con padres y pares (IPPA)

En la tabla 4, en la dimensión alienación de los estilos de apego. Se evidencia en estilo de apego evitativo 43% correspondiente a la madre, mientras en el padre se ubican con 40%. No obstante, en el estilo seguro se aprecia en el apego hacia la madre 27% a diferencia del padre con 35. En el estilo ambivalente; en el apego hacia la madre 30% a diferencia de la madre con 25%. Por último, en lo referente a los pares se observa predominancia en el estilo de apego seguro con 44%.

Tabla 4.

Dimensión alienación del apego en adolescentes de una institución educativa del distrito de Huambos, Región Cajamarca, 2019.

Alienación	Madre		Padre		Pares	
Estilos de apego	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%
Evitativo	98	43%	92	40%	97	41%
Ambivalente	72	30%	60	25%	35	15%
Seguro	64	27%	82	35%	102	44%
Total	234	100%	234	100%	234	100%

Fuente. Inventario de apego con padres y pares (IPPA)

3.2. Discusión

El objetivo principal de este estudio además de proponer un programa cognitivo conductual referente a los hallazgos, también fue Identificar los estilos de Apego en Adolescentes de una Institución Educativa del Distrito de Huambos en la Región Cajamarca 2019, cuyo resultados evidencian que referido a la madre, en el estilo evitativo los estudiantes se ubicaron con 37% a diferencia del padre con 33%, esto quiere decir que perciben a sus progenitores como excesivamente controladores, no encuentran utilidad en hablar de sentimientos. No obstante, en el estilo seguro se ubican en madre con 36% con un porcentaje similar en padre con 35%, que indica ambos padres son cariñosos, preocupados y se encuentran medianamente disponible respecto a las necesidades de los adolescentes, permitiéndoles desarrollar un buen autoconcepto y autoconfianza.

En el estilo ambivalente padre se ubican en 32% a diferencia de la madre con 27% que indica que ante el progenitor se evidencian comportamientos de apego con expresiones de protesta y enojo, así como no se tienen expectativas de confianza respecto al acceso y respuesta de sus cuidadores. En el grupo de pares 35% lograron estilo ambivalente, que indica que poseen actitudes de resistencia, con tendencia a protestar y ser agresivos; seguido de 33% de estilo seguro, donde mencionado porcentaje de adolescentes que tienden a ser más positivos e íntegros debido a sentimientos de confianza que muestran a los demás, lo que mejora el desarrollo personal. En líneas generales, Guerra (2013) menciona que el apego busca la proximidad y el contacto con la persona cuidadora, lo que se entiende como conductas que llamen la atención de sus cuidadores para generar una vinculación entre ellos que permita el reconocimiento de sí mismos cumpliendo con los propósitos de socialización y protección (Betancourt, 2007). Además, las primeras figuras según Bowlby (1995) serían muy relevantes en la construcción el apego, lo que se construiría en base al afecto parental, que servirá de guía durante la

adolescencia (Brando, 2006).

En la dimensión confianza de los estilos de apego, hace referencia a la comprensión parental, respeto y confianza mutua; se evidencia en madre en el estilo evitativo 38% y en padre 35%, esto se explica que los progenitores como excesivamente controladores y no encuentran utilidad en hablar de sentimientos. No obstante, en el estilo seguro se ubican en madre con 40% a diferencia del padre con 34%, que indica que la madre tiene más frecuencia en sus muestras de afecto con sus hijos, generándoles sentimientos agradables. En el estilo ambivalente padre se ubican en 31% a diferencia de la madre con 22% que indica que ante el progenitor se evidencian comportamientos de apego con expresiones de protesta y enojo, así como no se tienen expectativas de confianza respecto al acceso y respuesta de sus cuidadores en estos porcentajes de la población. Al grupo de pares lograron 38% del estilo seguro, esto indica que sus amigos son fuente de cariño, cuidado y validación personal, seguido de 37% en estilo evitativo, que hace referencia a que los adolescentes se sienten inseguros hacia los demás. Dichos datos se asemejan a la investigación realizada por Otero et al., 2017, quien encontró la existencia de una comunicación dificultosa entre padres e hijos; a su vez, confirman lo descrito por Oliva et al., (2002) quienes explicaron que durante la adolescencia son los amigos o pares, quienes influenciarán en el ajuste social, tomando mayor relevancia que los padres.

Referente a la dimensión comunicación de los estilos de apego, hace referencia a la comprensión parental, respeto y confianza mutua; se evidencia en madre en el estilo evitativo 35% y en padre 36%, porcentajes similares que explican que este grupo de estudiantes ven a sus padres como excesivamente controladores y no encuentran utilidad en hablar de sus sentimientos con ellos. No obstante, en el estilo seguro se ubican en madre con 39% a diferencia del padre con 36%, que indica que este porcentaje poblacional de los adolescentes ven a su madre aquella persona que es capaz de hacerlos sentir protegidos y seguros. En el estilo ambivalente; padre se ubican con 28% a diferencia de la madre con 26%, dichos porcentajes de adolescentes ante su progenitor se muestran como

protestantes, así como no se tienen expectativas de confianza. Con los pares se 38% se ubican en estilo evitativo, lo que hace notar que este segmento poblacional se siente inseguros hacia los demás; seguido de estilo seguro con 34% esto indica que sus amigos demuestran la afectividad y atención que necesitan. Al respecto Armsden y Greenberg (1987) refiere que la comunicación en el apego es aquella calidad percibida por el adolescente en relación con sus progenitores. No obstante, los padres de igual forma aún juega un papel importante durante la adolescencia sobre la independencia, conductas y emociones de sus hijos (Oliva et al., 2002).

Finalmente, en la dimensión alienación, se hace referencia al aislamiento frente a los padres, pero pudiendo reconocer lo necesario de su cercanía. Se evidencia en estilo de apego evitativo 43% correspondiente a la madre, mientras en el padre se ubican con 40%, porcentajes que no difieren, dando a notar que este grupo de estudiantes ven a sus padres como excesivamente controladores y no tienen espacios para hablar de sus sentimientos. No obstante, en el estilo seguro se aprecia en el apego hacia la madre 27% a diferencia del padre con 35%, siendo este último porcentaje donde ven al progenitor como alguien que les proporciona seguridad, con una leve diferencia de la madre quien también realiza muestras de cariño. En el estilo ambivalente; en el apego hacia la madre 30% a diferencia del padre con 25%, dichos porcentajes de adolescentes ante sus padres muestran comportamientos de apego con expresiones de protesta y enojo, lo que no promueve la autoconfianza es te porcentaje de la población. Con los pares los adolescentes lograron 44% en el estilo seguro, quiere decir que este porcentaje de estudiantes siente que sus amigos demuestran disposición y atención, haciéndolos sentir confiados. Según (Guerra, 2013) en la segunda adolescencia cuyas edades comprendidas son entre los 15 y los 20 años, donde se indican que la figura central es la madre en el 40% de los casos y con el padre solo un 2%. Por ello, el modo en que interactúen padres e hijos constituirá el apego (Oliva et al., 2008). Es menester afirmar que (Santamaría, 2018) refiere que un adolescente necesita de alguien que lo conduzca hacia la creación de un buen apego, para que pueda tener un sano desarrollo.

Propuesta de un programa cognitivo conductual hacia el apego de adolescentes de una institución educativa del distrito de Huambos, región Cajamarca, 2019.

"FORTALECIENDO MIS VÍNCULOS AFECTIVOS

- ***Fundamentación***

Una de las influencias más grandes en el establecimiento de relaciones y el desarrollo personal durante la adolescencia, es el modelo vincular que desde niños los padres nos enseñaron. Este ajuste emocional guiará el comportamiento a lo largo de la vida, cargando con una serie de expectativas, ideaciones, sobre los demás. Sin embargo, también es posible realizar una reeducación sobre estos esquemas internalizados. En tal sentido, se propone el presente programa como una oportunidad en beneficio de los adolescentes de mejorar sus estilos de apego, siendo de gran ayuda para su crecimiento y por sobre todo en la etapa en la que se encuentran.

- ***Objetivo General***

Intervenir con un enfoque cognitivo conductual en los estilos de apego de los adolescentes de una institución educativa del distrito de Huambos, región Cajamarca, 2019.

- ***Objetivos Específicos***

- Potenciar la dimensión comunicación de los estilos de apego de los adolescentes de una institución educativa del distrito de Huambos, región Cajamarca, 2019.
- Potenciar la dimensión alienación de los estilos de apego de los adolescentes de una institución educativa del distrito de Huambos, región Cajamarca, 2019.
- Potenciar la dimensión confianza de los estilos de apego de los adolescentes de una institución educativa del distrito de Huambos, región Cajamarca, 2019.

LA APLICACIÓN DE LA PROPUESTA.

La aplicación de las sesiones será realizada dos veces por semana con una duración de 45 minutos cada una recopilando evidencias de cada una de ellas.

LOS RESULTADOS DEL USO DEL MODELO

Este programa tiene por finalidad fortalecer el apego seguro en los adolescentes a través del desarrollo de habilidades sociales y autoestima.

TECNICAS:

- **Rol Playing:** Representar la habilidad o conducta aprendida, en un contexto simulado, para adquirir confianza y seguridad, poniéndolos en su repertorio para utilizarlos.
- **Modelación:** Aprendizaje mediante la observación.
- **Reforzamiento:** Estímulo inmediatamente posterior a la emisión de la conducta.
- **Entrenamiento en resolución de problemas:** solución de problemas, resolución de problemas.

EVALUACION:

Reflexiones sobre material audiovisual.

Actividades grupales.

Preguntas al final de cada sesión.

- *Detalle de las sesiones.*

Propuesta de un programa cognitivo conductual hacia el apego de adolescentes de una institución educativa del distrito de Huambos, región Cajamarca, 2019 "FORTALECIENDO MIS VÍNCULOS AFECTIVOS"

N°	Nombre de la sesión
1	El retrato
2	Modificamos nuestros pensamientos negativos
3	Me conozco y reconozco
4	Me acepto como soy
5	Mi anuncio publicitario
6	Nuestra autoestima
7	El ahora y el futuro
8	La entrevista
9	Desarrollando mis posibilidades
10	Me comprometo
11	Apoyo familiar
12	Empatía
13	Aprendemos a ser tolerantes
14	Los objetos que me representan
15	Teléfono malogrado
16	La escucha activa
17	Muestras de firmeza

- Población: Adolescentes
- Contexto: I.E. Huambos
- Lugar: Cajamarca

- *Descripción de las sesiones*

Sesión 1					
Objetivo: Explorar la autoestima de cada uno.					
Momentos	Actividades	Metodología	Evaluación	Materiales	Tiempo
Inicio	Al comenzar el taller se dará la bienvenida a los participantes. Luego se pasará una cinta a cada dos participantes tomando cada uno un extremo, formando un círculo, se pondrá música y todos se moverán y bailaran siguiendo las indicaciones de izquierda o derecha, de forma que las citas formen una red y se explicará la importancia de cada uno de ellos en el desarrollo del programa.	Psicoeducación, animación sociocultural, reforzamiento.	Asistencia Pre test	Hojas Lapiceros Multimedia Cinta Argolla Pre test	45 – 50 minutos
Desarrollo	Luego por parejas, cada uno dibujará a su compañero mientras lo entrevista acerca de su autoestima. Se realizará una exposición sobre la temática y se aplicará el pre test.				
Despedida y cierre	Se realizará una breve retroalimentación y fomentará la participación de los alumnos.				
Sesión 2					
Objetivo: Aprender a eliminar los pensamientos erróneos y cómo modificarlos					
Momentos	Actividades	Metodología	Evaluación	Materiales	Tiempo
Inicio	Al comenzar el taller se dará la bienvenida a los participantes. Se pedirá que cierren los ojos e imaginen lo que el facilitador les va diciendo, guiándolos hacia un lugar relajante. Luego se compartirá entre todos los que pudieron llegar a sentir.	Reestructuración cognitiva, modelado.	Asistencia Ficha de autorregistro.	Lapiceros Hojas Papelotes Hojas impresas con pensamientos erróneos	45 – 50 minutos
Desarrollo	Se reparte y explica a los participantes sobre las hojas con “los 10 mecanismos para crear pensamientos erróneos”. Se forma grupos y se conversará en conjunto acerca de ello, escribiendo cada pensamiento negativo y un positivo alternativo.				
Despedida y cierre	Se realizará una breve retroalimentación y fomentará				

	la participación de los alumnos.				
Sesión 3					
Objetivo: Ejercita habilidades de autoconocimiento; Fomentar una visión realista y positiva de sí mismo y de las propias posibilidades.					
Momentos	Actividades	Metodología	Evaluación	Materiales	Tiempo
Inicio	Al comenzar el taller se dará la bienvenida a los participantes. Se colocarán todos en círculo y el facilitador tomarán un ovillo de lana, y explicará que cada persona que lo tenga en sus manos deberá describirse a sí misma diciendo lo que le gusta hacer, etc.				
Desarrollo	Se pedirá a cada participante que dibuje en las caras de las hojas de “autoconcepto” y escriba frases que lo describan. Luego se leerá a los compañeros los que le harán notar algunos pensamientos erróneos y reforzar sus cualidades. Se reparten las hojas de autoestima, y se explican sus bases. Luego cada uno puntuará su autoestima y autoconcepto del 0 al 10.	Psicoeducación, reestructuración cognitiva, exposición.	Asistencia Preguntas y retroalimentación.	Hojas “autoconcepto” y “autoestima” Bolígrafos	45 – 50 minutos
Despedida y cierre	Se realizará una breve retroalimentación y fomentará la participación de los alumnos.				
Sesión 4					
Objetivo: Conocer el grado de aceptación de la figura corporal y de sus partes; Reflexionar sobre cómo favorecer la aceptación de la figura corporal.					
Momentos	Actividades	Metodología	Evaluación	Materiales	Tiempo
Inicio	Al comenzar el taller se dará la bienvenida a los participantes. Se distribuirán tarjeas por equipos con palabras como: amistad, valentía, etc. Y en conjunto debatirán el significado de cada palabra, preparando un lema.				
Desarrollo	Se entrega y explica el desarrollo de la hoja “Ejercicio de aceptación de la figura corporal”. Para casa deberán observarse y hacer autoexploración táctil,	Reforzamiento, modelado.	Asistencia Reconocer aprendizajes y de qué son conscientes.	Hojas de “Ejercicio y aceptación de figura corporal” Tarjetas Lapiceros	45 – 50 minutos

	puntuando su aceptación.				
Despedida y cierre	Se realizará una breve retroalimentación y fomentará la participación de los alumnos.				

Sesión 5

Objetivo: Ejercitar habilidades de autoconocimiento y de autorrevelación hacia los demás. Aumentar la autoestima.

Momentos	Actividades	Metodología	Evaluación	Materiales	Tiempo
Inicio	Al comenzar el taller se dará la bienvenida a los participantes. Se repartirán hojas en blanco para cada uno, donde deberán escribir un aviso clasificado de periódico donde expongan sus mejores cualidades, luego se pegarán en las paredes.	Diálogo socrático, psicoeducación.	Asistencia Práctica in vivo de auto instrucciones. Preguntas de autoconocimiento.	Hojas Papelotes Plumones Colores	45 – 50 minutos
Desarrollo	Se realizará una ronda de conversación donde cada uno cuente que aviso llamó su atención y podrá preguntar al que lo escribió.				
Despedida y cierre	Se realizará una breve retroalimentación y fomentará la participación de los alumnos.				

Sesión 6

Objetivo: Reflexionar sobre lo que afecta la autoestima

Momentos	Actividades	Metodología	Evaluación	Materiales	Tiempo
Inicio	Al comenzar el taller se dará la bienvenida a los participantes. Se entregará a cada persona un cofre y se explicará que contiene cualidades personales, debiendo escribirlas y depositarlas ahí.	Exposición, psicoeducación, reforzamiento.	Asistencia Preguntas y retroalimentación.	Hojas Lapiceros Cofres	45 – 50 minutos
Desarrollo	Se formarán parejas de trabajo y conversarán acerca de sus propios tesoros. Luego se entregará a cada persona una hoja de autoestima que deberán leerla en voz alta, aprendiendo a diferenciar que cosas pueden dañarla. Luego cada uno deberá hacer una lista de cosas que permitan desarrollar el autoestima.				
Despedida y cierre	Se realizará una breve retroalimentación y fomentará la participación de los alumnos.				

Sesión 7					
Objetivo: Explorar y reconocer cómo se ven ahora y en el futuro.					
Momentos	Actividades	Metodología	Evaluación	Materiales	Tiempo
Inicio	Al comenzar el taller se dará la bienvenida a los participantes. Se formarán grupos y cada persona deberá tener una vela encendida e intentar apagar la de los demás.	Reforzamiento, animación sociocultural, reestructuración cognitiva.	Asistencia Preguntas y retroalimentación.	Tijeras Velas Fosforos Hojad de color Papelotes Plumones	45 – 50 minutos
Desarrollo	Se entregará un papelote a cada uno en el cual deberán escribir “este soy yo” y “este es mi futuro”, en el que deberán realizar un collage con dibujos o palabras que simbolicen los dos títulos.				
Despedida y cierre	Se reflexiona sobre el papel que tiene cada uno y el entorno en el cumplimiento de metas y en la pizarra se escriben todos los pensamientos.				

Sesión 8					
Objetivo: Investigar cómo nos ven los demás y cómo influye en nosotros.					
Momentos	Actividades	Metodología	Evaluación	Materiales	Tiempo
Inicio	Al comenzar el taller se dará la bienvenida a los participantes. Se forman dos filas frente a frente y se jugará al espejo en el que deberán imitar los movimientos que hace el compañero, turnándose en quien será el guía.	Modelado, psicoeducación, role playing.	Asistencia Preguntas y retroalimentación.	Hojas Plumones Lapiceros	45 – 50 minutos
Desarrollo	Se formarán grupos y se entrevistarán uno a uno preguntándole cosas que les gustan sobre sí mismos y algo que deseen mejorar, registrando las respuestas en una hoja para una reflexión posterior guiada por el facilitador.				
Despedida y cierre	Se realizará una breve retroalimentación y fomentará la participación de los alumnos.				

Sesión 9					
Objetivo: Reforzar en los adolescentes una visión realista y positiva de sí mismos y de sus propias posibilidades.					
Fomentar la corresponsabilidad grupal.					
Momentos	Actividades	Metodología	Evaluación	Materiales	Tiempo
Inicio	Al comenzar el taller se dará la	Psicoeducación,	Asistencia	Papelotes	45 – 50

	bienvenida a los participantes. Se formarán grupos y un miembro deberá contar una historia, y sus compañeros deberán continuarla sucesivamente hasta que todos cuenten una parte y lleguen al final.	exposición.	Preguntas de autoconocimiento.	Plumones Hojas de trabajo	minutos
Desarrollo	Se repartirá la hoja “Desarrollo de todas mis posibilidades” en la que deberán escribir todo lo que han descubierto de sí mismos durante las sesiones realizadas, y deberán hacer un listado de posibles mejoras. Se compartirá en grupo y se formularán compromisos grupales.				
Despedida y cierre	Se realizará una breve retroalimentación y fomentará la participación de los alumnos.				

Sesión 10

Objetivo: Practicar el establecimiento de metas y aprender a lograrlas.

Momentos	Actividades	Metodología	Evaluación	Materiales	Tiempo
Inicio	Al comenzar el taller se dará la bienvenida a los participantes. Todos se pondrán en fila y nadie podrá hablar durante el juego. El objetivo será ordenarse de mayor a menor sin hablar. Ganará el grupo que primero se ordene.				
Desarrollo	Se repartirán hojas en las que cada participante deberá escribir “mi compromiso”, plasmando metas a cumplir en dos semanas. Se hablará sobre las metas propuestas en pareja y se hará una lista de tres objetivos o pasos específicos que le ayuden a cumplir esa meta. Se firmará el contrato y el compañero se comprometerá a ayudarlo.	Economía de fichas, reforzamiento.	Asistencia Práctica in vivo de las actividades establecidas.	Hojas Lapiceros	45 – 50 minutos
Despedida y cierre	Se realizará una breve retroalimentación y fomentará la participación de los alumnos.				

Sesión 11

Objetivo: Experimentar que personas de su familia le pueden ayudar a conseguir sus metas.

Momentos	Actividades	Metodología	Evaluación	Materiales	Tiempo
Inicio	Al comenzar el taller se dará la bienvenida a los participantes. Se formarán dos grupos: la mitad ciegos y mitad guías: los primeros deberán seguir las instrucciones de los segundos y luego se cambiarán los roles.	Reforzamiento, exposición, economía de fichas.	Asistencia Identificación de la red de apoyo.	Papelotes Plumones Hojas bond	45 – 50 minutos
Desarrollo	Cada participante tras hacer un autoanálisis de su estado actual, compartirá con sus compañeros en que quisiera mejorar y se plasmará en un papel un “proyecto anual”. Además, escogerá ciertos refuerzos positivos que lo motiven a cumplir con su propósito y se comprometerá a reunirse cada cierto tiempo con sus familiares para reportarles los objetivos cumplidos.				
Despedida y cierre	Se realizará una breve retroalimentación y fomentará la participación de los alumnos.				

Sesión 12

**Objetivo: Favorecer la empatía.
Ayudar a comprender diferentes perspectivas de un problema o conflicto.**

Momentos	Actividades	Metodología	Evaluación	Materiales	Tiempo
Inicio	Al comenzar el taller se dará la bienvenida a los participantes. Se forman grupos y se colocan en círculo estando uno en el centro y girara lento mirando hacia fuera a cada persona que la rodea pensando que siente por él/ella.	Role playing, modelado.	Asistencia Práctica in vivo de auto instrucciones.	Hojas Lápices Multimedia	45 – 50 minutos
Desarrollo	Se realizará una breve exposición sobre lo que es la empatía y se mostrarán videos relacionados al tema. Luego de ello, cada persona describirá sin palabras, solo gestos lo que ha podido sentir en el ejercicio realizado. Se repartirán las hojas “lo importante de ponerse en el lugar del otro”. Luego, por parejas eligen distintas situaciones de las hipotéticas presentadas en las hojas, así como los dos reales del final y				

	las representan.				
Despedida y cierre	Se realizará una breve retroalimentación, sacando conclusiones de las actividades realizadas y fomentará la participación de los alumnos.				

Sesión 13

Objetivo: Fomentar en los adolescentes actitudes de tolerancia y de respeto hacia las personas que tienen ideas o conductas diferentes a las suyas.

Momentos	Actividades	Metodología	Evaluación	Materiales	Tiempo
Inicio	Al comenzar el taller se dará la bienvenida a los participantes.				
Desarrollo	El facilitador se pondrá anteojos de papel y planteará” estos anteojos son de la desconfianza” y los dará para que todos se los pruebe y cada uno diga que ve tras ellos, pero con diferentes significados “anteojos de ira, tristeza”, etc. En grupo se compartirá lo que sintieron y lo que vieron. Luego en grupos se leerá “las historias de Juan y su familia” descubriendo posibles prejuicios y comportamientos intolerantes, planteando como afrontar las diferencias. Se compartirán situaciones de intolerancia de la vida real y se sugerirán respuestas en grupo.	Entrenamiento en resolución de problemas y asertividad.	Asistencia Práctica in vivo de las actitudes establecidas.	Hoja de lápices Hojas de trabajo	45 – 50 minutos
Despedida y cierre	Se realizará una breve retroalimentación y fomentará la participación de los alumnos.				

Sesión 14

Objetivo: Representación personal ante los demás.

Momentos	Actividades	Metodología	Evaluación	Materiales	Tiempo
Inicio	Al comenzar el taller se dará la bienvenida a los participantes. Todos deberán imaginar que están en la selva y que deberán atravesarla pasando varios peligros, se formarán grupos. Se indicará que cada uno deberá ir a cada esquina que corresponda a cuatro posiciones diferentes. Se dará un tiempo para que se posicionen y explicarán porque tomaron esa	Modelado, exposición, psicoeducación.	Asistencia Preguntas y retroalimentación.	Objetos	45 – 50 minutos

	decisión.				
Desarrollo	Se formarán grupos nuevamente en los que deberán conversar acerca de tres objetos que deberán llevar consigo al atravesar la jungla, entre varios que la facilitadora propondrá. Deberán comunicarse y elegir, lo que deberán explicar posteriormente.				
Despedida y cierre	Se realizará una breve retroalimentación y fomentará la participación de los alumnos.				

Sesión 15

**Objetivo: Experimentar la comunicación no verbal.
Reflexionar sobre la comunicación y sus dificultades.**

Momentos	Actividades	Metodología	Evaluación	Materiales	Tiempo
Inicio	Al comenzar el taller se dará la bienvenida a los participantes. Se realizará una exposición acerca de la comunicación y sus dificultades.				
Desarrollo	Se formarán grupos y la palabra que el facilitador asigne se dividirá en letras y cada grupo tendrá una letra. Deberán organizarse por medio de señas sin hablar en el orden correcto de la palabra, y formándola con su cuerpo. Se realizarán preguntas respecto a la actividad. Luego a los mismos grupos se les entregará una situación pequeña escrita en un papel que deberán actuar y los otros adivinar.	Animación sociocultural, psicoeducación, modelado.	Asistencia Role playing	Papeles Lapiceros	45 – 50 minutos
Despedida y cierre	Se realizará una breve retroalimentación y fomentará la participación de los alumnos.				

Sesión 16

**Objetivo: Aprender a hacer una buena escucha activa.
Experimentar distintas formas de escuchar: unas que entorpecen y otras que favorecen la comunicación.**

Momentos	Actividades	Metodología	Evaluación	Materiales	Tiempo
Inicio	Al comenzar el taller se dará la bienvenida a los participantes. Se formarán dos filas frente a frente. Inicialmente todos deberán estar serios, luego	Entrenamiento asertivo, role playing, modelado.	Asistencia Preguntas y retroalimentación. Práctica in vivo de las actitudes	Hojas de trabajo	45 – 50 minutos

	deberán contar un chiste o hacer muecas tratando que el compañero de enfrente se ría.		establecidas.		
Desarrollo	Se lee y expone la teoría de la hoja “¿Estás escuchando?” sobre la escucha activa. Luego por parejas, se representará un diálogo de diversas formas que permiten una buena y una mala comunicación.				
Despedida y cierre	Se realizará una breve retroalimentación, preguntando cómo se sintieron, que aprendieron, lo que fomentará la participación de los alumnos.				

Sesión 17

**Objetivo: Reflexionar sobre cómo reaccionan en situaciones en las que se sienten presionados por los demás.
Cerrar el programa.**

Momentos	Actividades	Metodología	Evaluación	Materiales	Tiempo
Inicio	Al comenzar el taller se dará la bienvenida a los participantes. A cada persona se le dará una hoja donde escribirán sobre sus miedos y esperanzas en relación a alguna situación que puedan haber vivido durante el taller. Se motivará a compartir y reflexionar sobre lo que cada uno escribió.	Exposición, psicoeducación, diálogo socrático.	Asistencia Práctica in vivo Post test	Post test Lapiceros	45 – 50 minutos
Desarrollo	Se realizará la aplicación del post test y se dará un tiempo para que se responda. Se mostrarán fotos y videos acerca de lo experimentado a lo largo del programa.				
Despedida y cierre	Se agradecerá por el compromiso y se entregará un diploma por concluir satisfactoriamente.				

IV. CAPITULO IV: CONCLUSIONES

1. La presente investigación nos permitió identificar los diferentes estilos de apego existentes en los adolescentes siendo el apego seguro con la madre el de mayor porcentaje en las diferentes dimensiones a diferencia de padre y pares; sin embargo se encontró a la vez porcentajes altos en el estilo de apego evitativo y ambivalente en relación a madre, padre y pares lo que pone en evidencia la necesidad del trabajo mediante la creación de programas que permitan promover el apego seguro, el cual permitirá un desarrollo óptimo en todas las áreas de su vida en los adolescentes.
2. Específicamente en cuanto a las dimensiones encontramos: En la identificación del apego en los adolescentes se obtuvo que, referido a la madre, en el estilo evitativo se ubicaron con mayor porcentaje a diferencia del padre. No obstante, en el estilo seguro se ubican con porcentajes similares en ambos padres. En el estilo ambivalente al padre lo ubican con mayor incidencia a diferencia de la madre, y en el grupo de pares el estilo ambivalente obtuvo mayor porcentaje. En la dimensión confianza, se evidencia en madre mayor porcentaje que el padre. No obstante, en el estilo seguro se aprecia mayor predominancia en la madre a diferencia del padre. En el estilo ambivalente al padre le otorgan mayor porcentaje a diferencia de la madre. Por último, en el grupo de pares mayor porcentaje en el estilo seguro. Referente a la dimensión comunicación, se evidencia porcentajes similares en ambos progenitores. No obstante, en el estilo seguro se evidencia mayor predominio en la madre a diferencia del padre. En el estilo ambivalente; en cuanto al padre se ubican con mayor porcentaje en el padre a diferencia de la madre. Con sus pares se ubicaron en el estilo evitativo con mayor porcentaje. En la dimensión alienación, se aprecia en el estilo evitativo mayor porcentaje correspondiente a la madre, mientras que al padre lo ubican con menor porcentaje. No obstante, en el estilo seguro se aprecia en el apego hacia la madre menor porcentaje a diferencia del padre que le otorga mayor

incidencia. En el estilo ambivalente; en el apego hacia la madre se logró mayor porcentaje a diferencia del padre. Con el grupo de pares mayor porcentaje en el estilo seguro.

3. En base a los resultados analizados se propuso sistematizar los fundamentos y diseñar un programa cognitivo conductual para promover el apegoel apego seguro en los adolescentes de una institución educativa del distrito de Huambos, región Cajamarca, 2019.
4. Dentro de los componentes del programa se tuvo en cuenta las diferentes técnicas evidenciadas y sostenidas bajo la teoría Racional Emotiva de Ellis y Aron Beck los cuales tienen sustento científico, permitiendo significativos resultados.

V. **CAPÍTULO V: RECOMENDACIONES**

- Al área de psicología de la Institución Educativa ejecute actividades psicoeducativo dirigidas a las familias, en específico al rol de los progenitores; teniendo el propósito de sensibilizar a la población acerca de los beneficios de tener un apego seguro hacia los hijos, como medio preventivo hacia la probabilidad de desencadenar comportamientos desajustados en la convivencia escolar y en su entorno familiar y amical.
- A las autoridades del colegio, incluir en coordinación con el área de psicología, dentro de la currícula el desarrollo de habilidades sociales mediante programas o talleres de intervención que permitan en las familias un mejor desarrollo socioafectivo en beneficio de los menores.
- Realizar visitas domiciliarias al porcentaje de estudiantes que presentaron apego ambivalente y evitativo, para observar más de cerca la problemática y brindar pautas de crianza a las familias para mejorar los vínculos familiares.
- Reforzar el trabajo de cada uno de los tutores en aula, mediante la priorización del cumplimiento del perfil y rol del tutor, el mismo que debe ser constante en su preparación y trabajo multidisciplinario de la mano del coordinador de tutoría, psicología y dirección; de esta manera obtendrá las herramientas necesarias para afrontar y dar solución a las diferentes problemáticas que se presenten en los adolescentes.
- La propuesta planteada debe ser aplicada en los adolescentes, ya que generaría un gran impacto el cual beneficiara su desarrollo integral considerando que presenta carácter científico, mediado por hallazgos reales; sin embargo se recomienda concientizar el beneficio de que los padres de familia se involucren y refuercen en sus hogares lo aprendido mediante la aplicación del programa, siendo los mismo adolescentes fuente replicadora en sus hogares.
- Realizar Alianzas con las diferentes instituciones del distrito de Huambos, comprometiéndose a involucrarse desde los diferentes medios posibles con la salud mental de toda la comunidad estudiantil, facilitando espacios que permitan generar conciencia de cambio positivo de padres

a hijos y viceversa; lo cual permitirá reforzar la sana convivencia familiar y con él la superación de la comunidad en general.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- American Psychological Association (2010) *APA. Diccionario conciso de psicología. El Manual Moderno*
- American Psychological Association (2010b) *Manual de Publicaciones de la American Psychological Association. El Manual Moderno*
- Acevedo, J. (2003) *Estilos de crianza y apego y su relación con el autoconcepto*. (Tesis de maestría) Universidad de las Américas Puebla.
- Adell, M. (2006) *Estrategias para mejorar el rendimiento académico de los adolescentes*. Pirámide
- Ainsworth, M. y Bell, S. (1978) Apego, exploración y separación, ilustrados a través de la conducta de niños de un año en una situación extraña. *Revista electrónica de investigación e innovación educativa*, 1(1). <https://dialnet.unirioja.es/download/articulo/3011415.pdf>
- Ampulla, A., Santaella, G. y Eguía, S. (2009) Guía clínica para la evaluación y diagnóstico del maltrato infantil, *Revista iberoamericana de diagnóstico y evaluación psicológica*, 28(2), 171-174.
- Amar, J. y Berdugo, M. (2006) Vínculos de apego en niños víctimas de violencia intrafamiliar. *Psicología desde el Caribe*, 18, 1-22. <https://www.redalyc.org/pdf/213/21301802.pdf>
- Armsden, G. y Greenberg, M. (1987) The inventory of parent and peer attachment: Individual differences and their relationship to psychological well-being in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*. 16(5), 427-454. <http://link.springer.com/article/10.1007%2F002202939>
- Barreto, J. y Coico, G. (2017) *Satisfacción sexual y apego adulto en mujeres estudiantes de una Universidad Privada, Chiclayo* (Tesis de licenciatura) Universidad Señor de Sipán.
- Bernal, (2010) *Metodología de la Investigación: Administración, economía, humanidades y ciencias sociales*. Pearson Educación
- Bowlby, J. (1999) *Vínculos afectivos: Formación, desarrollo y pérdida*. Morata.
- Bowlby, J. (1995) *Una base segura*. Paidós.

- Bowlby, J. (1997) *La pérdida afectiva: tristeza y depresión*. Paidós
- Bowlby, J. (1998a) *El apego y la pérdida 1: El apego*. Paidós.
- Bowlby, J. (1998b) *El apego y la pérdida 2: La separación*. Paidós.
- Brando, M., Valera, J. y Zarate, Y. (2008) Estilos de apego y agresividad en adolescentes. *Revista de psicología-Escuela de Psicología, Psicología Segunda Época*, 27(1), 16-42.
http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_ps/article/view/6330
- Bravo, I. (2014) *Estilos de Apego y actividad física en adolescentes con y sin obesidad*. (Tesis de licenciatura). Universidad Autónoma de Toluca.
- Craig, G. y Baucum, D. (2009) *Desarrollo psicológico*. Pearson México.
- Delgado, A. (2011). Apego en la adolescencia. *Acción Psicológica*, 8(2),55-65.
<http://revistas.uned.es/index.php/accionpsicologica/article/viewFile/190/144>.
- De la Cruz, M., Enciso, W., Espinoza, G., Reymundo, M., Tamayo, K., (2010). Autoconcepto, Personalidad y Estrés en estudiantes de nivel secundario. *Acta estudiantil investigaciones psicológicas*, 1(1), 5560.
- De la Torre, M., Ruiz, A., López, M. y Martínez, E. (2015) Efecto Diferencial del Estilo Educativo Materno y Paterno sobre el Autoconcepto Físico del Adolescente. *Revista de educación*. 369. 59-84.
- Escobar, M. (2008) *Historia de los patrones de apego en madres adolescentes y su relación con el riesgo en la calidad del apego con sus hijos recién nacidos*. (Tesis de Maestría). Universidad de Chile.
- Fonagy, P. (1999) Psychoanalysis theory from viewpoint pf attachment theory and reserach. *Handbook of Attachment*, 595-624.
- Fonagy, P. (2001) *Psychoanalysis and Attachment Theory*. Karnac.
- Garrido, L. (2006) Apego, emoción y regulación emocional. Implicaciones para la salud. *Revista*

Latinoamericana de Psicología, 38(3), 493-507.

Guerra, J. (2013) *Inteligencia emocional, apego y felicidad. Un estudio intercultural entre España y Argentina*. (Tesis Doctoral) Universidad de Extremadura.

Goñi, E. (2009) *El autoconcepto personal: estructura interna, medida y variabilidad*. (Tesis de doctorado) Universidad del País.

Heredia, B. (2005) *Relación madre- hijo el apego y su impacto en desarrollo emocional infantil*. Trillas.

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014) *Metodología de la investigación*. (6ta ed.). México: McGraw-Hill

La Torre y Vilchez (2014) *Apego inseguro con los padres y adicción a facebook en la etapa final de la Adolescencia*. (Tesis de grado) Universidad Católica de Santa María de Arequipa.

Lastra, H. y Umbo, Y. (2017) Estilos de apego emocional y satisfacción marital en los padres de familia del distrito de Huachón de Pasco. *Revista de Investigación Apuntes Psicológicos*. 2(1).

Lastra, H., y Umbo, y. (2017) *Estilos de apego emocional y satisfacción marital en los padres de familia del distrito de Huachón de Pasco, 2016*. (Tesis de pregrado). Universidad Peruana Unión,

López, F. (2009). El apego a lo largo del ciclo vital. *Teoría del apego y relaciones afectivas*, 11-62.

Marinelli, F. (2012) *Representaciones de apego y sensibilidad paterna en padres de hijos en edad preescolar*. (Tesis de grado) Pontificia Universidad Católica Del Perú.

Martínez, V. (2016) *Socialización parental y apego. Su influencia sobre el autoconcepto y el capital psíquico en adolescentes argentinos*. (Tesis doctoral) Universidad Nacional de Mar del Plata

Mónaco y Montoya (2014) El apego a los padres y a los iguales en la adolescencia: un estudio exploratorio. *Revista de Investigación en Psicología Socia*, 1(3), 14-20.

Noblega, M. (2012) *Conducta de base segura y sensibilidad en niños y madres del distrito de los*

- Olivos*. (Tesis doctoral) Universidad Católica del Perú.
- Ñaupas, H., Mejía, E., Novoa, E. y Villagómez, A. (2011) *Metodología de la Investigación Científica y Asesoramiento de Tesis*. Centro de Producción Editorial.
- Olazabal, N. y Sampertegui, V. (2014) *Estilos de apego y estilos de amor en estudiantes de Secundaria de un colegio de Jayanca en Lambayeque*. (Tesis de grado) Universidad Señor de Sipan Chiclayo.
- Oliva, A. (2004) Estado actual de la teoría del apego. *Revista de psiquiatría y psicología del niño y del adolescente*. 4(1), 65.
- Otero, O., Zabarain, S. y Fernández, M. (2017) *Estilos de apego, comunicación y confianza entre padres y jóvenes universitarios de la Guajira-Colombia*. (Tesis de maestría) Universidad Cooperativa de Santa Marta.
- Páez, M., Fachinnelli, C., Gutiérrez, O. y Hernández, M. (2007) Un análisis de las relaciones entre distintas dimensiones del autoconcepto y el rendimiento académico en una muestra de adolescentes argentinos. *Revista Mexicana de Psicología* 24(1), 77 –84
- Pardo, M., Pineda, S., Carrillo, S. y Castro, J. (2006) Análisis Psicométrico del Inventario de Apego con Padres y Pares en una Muestra de Adolescentes Colombianos. *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology*, 40(3), 289-302.
- Papalia, D. y Wendkos, S. (1992) *Psicología del desarrollo*. Mcgraw-Hill.
- Santamaría, K. (2016) *Propiedades psicométricas del inventario de apego con padres y pares para universitarios de Chimbote*. (Tesis de grado) Universidad Cesar Vallejo.
- Torres, A. y Rodrigo, M. (2014) La influencia del apego y el autoconcepto en los problemas de comportamiento de los niños y niñas de familias en desventaja socioeconómica. *Educación Siglo XXI*,32(2),255-278.
- Ugarte, A. (2014) *Conducta de base segura con el padre y representaciones de apego en niños*

preescolares. (Tesis de grado) Pontificia Universidad Católica del Perú.

Vega, V. & Sánchez, M. (2011) Estudio piloto para la adaptación del inventario de apego a padres y pares (IPPA) en una muestra de adolescentes argentinos. *Anuario de Investigaciones*, XVIII (1), 391-398. <http://www.redalyc.org/pdf/3691/369139947042.pdf>

Vega, V., Sánchez, M. L. y Roitman, D. (2011) *Tipos de apego en una muestra de adolescentes con y sin trastornos de la conducta alimentaria*. (III Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XVIII) <https://www.aacademica.org/000-052/321.pdf>

ANEXO N° 01
INVENTARIO DE APEGO DE PADRES Y PARES

Edad	Nivel Educativo	Nivel económico	Con quienes vive
	Primaria <input type="checkbox"/> Secundaria <input type="checkbox"/> Superior <input type="checkbox"/>	Bajo <input type="checkbox"/> Medio <input type="checkbox"/> Alto <input type="checkbox"/>	Mamá <input type="checkbox"/> Papá <input type="checkbox"/> Hermanos <input type="checkbox"/> Hermanas <input type="checkbox"/>

Sexo: _____

Por favor lea cada oración y escriba una "X" en el cuadro que indique mejor, que tan cierta es la frase para Ud. en este momento. Algunas oraciones le preguntan sobre sus sentimientos acerca de su mamá, papá o amigos, responda las preguntas con respecto a las personas que considera han influido más sobre Ud.

PARTE I

	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
1. Mi mamá respeta mis sentimientos					
2. Siento que mi mamá hace un buen trabajo siendo mi mamá					
3. Quisiera haber tenido una mamá diferente					
4. Mi mamá me acepta tal como soy					
5. Me gusta saber la opinión de mi mamá cuando hay cosas que me preocupan					
6. Siento que no tiene sentido que mi mamá se dé cuenta de lo que estoy sintiendo					
7. Mi mamá sabe cuándo estoy molesto por algo					
8. Me siento avergonzado y tonto cuando hablo con mi mamá sobre mis problemas					
9. Mi mamá espera demasiado de mí					
10. Cuando estoy con mi mamá me enojo fácilmente					
11. Me siento mal en muchas más ocasiones en las que mi mamá no se entera					
12. Cuando discutimos sobre algo, mi mamá tiene en cuenta mi punto de vista					
13. Mi mamá confía en mi juicio					
14. Mi mamá tiene sus propios problemas, y por eso yo no lo molesto con los míos					
15. Mi mamá me ayuda a entenderme mejor a mí mismo					
16. Le cuento a mi mamá sobre mis problemas y dificultades					
17. Siento rabia hacia mi mamá					
18. Mi mamá no me presta mucha atención					

19. Mi mamá me ayuda a hablar sobre mis dificultades					
20. Mi mamá me entiende					
21. Cuando tengo rabia por algo, mi mamá trata de ser comprensivo					
22. Yo confío en mi mamá					
23. Mi mamá no entiende por lo que estoy pasando					
24. Puedo contar con mi mamá cuando necesito desahogarme					
25. Si mi mamá sabe que algo me está molestando, me pregunta sobre eso					

PARTE II

	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
1. Mi papá respeta mis sentimientos					
2. Siento que mi papá hace un buen trabajo siendo mi papá					
3. Quisiera haber tenido un papá diferente					
4. Mi papá me acepta tal como soy					
5. Me gusta saber la opinión de mi papá cuando hay cosas que me preocupan					
6. Siento que no tiene sentido que mi papá se dé cuenta de lo que estoy sintiendo					
7. Mi papá sabe cuándo estoy molesto por algo					
8. Me siento avergonzado y tonto cuando hablo con mi papá sobre mis problemas					
9. Mi papá espera demasiado de mí					
10. Cuando estoy con mi papá me enojo fácilmente					
11. Me siento mal en muchas más ocasiones en las que mi papá no se entera					
12. Cuando discutimos sobre algo, mi papá tiene en cuenta mi punto de vista					
13. Mi papá confía en mi juicio					
14. Mi papá tiene sus propios problemas, y por eso yo no lo molesto con los míos					
15. Mi papá me ayuda a entenderme mejor a mí mismo					
16. Le cuento a mi papá sobre mis problemas y dificultades					
17. Siento rabia hacia mi papá					
18. Mi papá no me presta mucha atención					
19. Mi papá me ayuda a hablar sobre mis dificultades					
20. Mi papá me entiende					

21. Cuando tengo rabia por algo, mi papá trata de ser comprensivo					
22. Yo confío en mi papá					
23. Mi papá no entiende por lo que estoy pasando					
24. Puedo contar con mi papá cuando necesito desahogarme					
25. Mi papá sabe que algo me está molestando, me pregunta sobre el tema					

PARTE III

	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
1. Me gusta saber el punto de vista de mis amigos sobre cosas que me interesan					
2. Mis amigos sienten cuando estoy molesto por algo					
3. Cuando debatimos temas, mis amigos consideran mi punto de vista					
4. Hablar acerca de mis problemas con mis amigos me hace sentir avergonzado o tonto					
5. Me gustaría tener amigos diferentes					
6. Mis amigos me entienden					
7. Mis amigos me animan a hablar de mis dificultades					
8. Mis amigos me aceptan tal como soy					
9. Siento la necesidad de estar en contacto con mis amigos más a menudo					
10. Mis amigos no entienden por lo que estoy pasando estos días					
11. Me siento sólo o apartado cuando estoy con mis amigos					
12. Mis amigos escuchan lo que tengo que decir					
13. Siento que mis amigos son buenos amigos					
14. Es bastante fáciles hablar con mis amigos					
15. Cuando estoy molesto(a) por algo, mis amigos tratan de ser comprensivos					
16. Mis amigos me ayudan a entenderme mejor					
17. Mis amigos se preocupan por mi bienestar					
18. Me siento enojado(a) con mis amigos					
19. Puedo contar con mis amigos cuando necesito desahogarme					
20. Confío en mis amigos					
21. Mis amigos respetan mis sentimientos					

22. Me enojo mucho más de lo que mis amigos conocen					
23. Parece como que mis amigos se irritan conmigo sin ninguna razón					
24. Les cuento a mis amigos sobre mis problemas y dificultades					
25. Si mis amigos saben que algo me está molestando, me preguntan sobre eso					

ANEXO N° 02

CONSENTIMIENTO INFORMADO

La presente investigación es conducida por la **Lic. Ps. Shirley Yusseli Jimenez Perez**, estudiante del **Programa de Maestría en Psicología, con mención en Psicología Clínica** de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo de Lambayeque. El objetivo de este estudio es: **Proponer un Programa Cognitivo Conductual hacia el Apego en adolescentes de una I.E. Huambos. Region Cajamarca 2019** .Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá responder preguntas de un Cuestionario que se divide en 3 partes cada una de 25 items o preguntas.

Esto tomará aproximadamente 30 minutos de su tiempo. Las respuestas que usted coloque en sus fichas serán guardadas para luego ser almacenadas en una base de datos electrónica, en una computadora.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación.

Sus respuestas al cuestionario serán codificadas usando un número de identificación y por lo tanto, serán anónimas. Una vez terminadas de almacenar sus respuestas en la base de datos, los cuestionarios serán totalmente destruidos.

Si tiene alguna duda sobre esta investigación, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse de la evaluación en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si alguna de las preguntas le parecen incómodas, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador o de no responderlas.

Espero su mayor motivación, sinceridad al momento de responder las interrogantes y desde ya le agradezco su participación.

FIRMA DEL EVALUADO

FIRMA DE LA INVESTIGADORA

ANEXO N° 03

VALIDEZ DE CONTRUCTO (Jiménez, S. 2019)

Apego Madre

Índice de discriminación

Confianza	.61	.000
Comunicación	.49	.000
Alienación	.58	.000

Apego Padre

Índice de discriminación

Confianza	.78	.000
Comunicación	.74	.000
Alienación	.66	.000

Apego Pares

Índice de discriminación

Confianza	.45	.000
Comunicación	.49	.000
Alienación	.61	.000

ANEXO N° 04
CONFIABILIDAD (Jiménez, S. 2019)

Apego Madre - Confianza

Alfa de Cronbach	N° de elementos
.70	10

Apego Madre - Comunicación

Alfa de Cronbach	N° de elementos
.70	9

Apego Madre - Alienación

Alfa de Cronbach	N° de elementos
.57	6

Apego Padre - Confianza

Alfa de Cronbach	N° de elementos
.89	10

Apego Padre - Comunicación

Alfa de Cronbach	N° de elementos
.89	9

Apego Padre - alienación

Alfa de Cronbach	N° de elementos
.68	6

Apego Padres

Alfa de Cronbach	N° de elementos
.76	50

Apego Pares - Confianza

Alfa de Cronbach	N° de elementos
.68	10

Apego Pares - Comunicación

Alfa de Cronbach	N° de elementos
.89	8

Apego Pares - Alienación

Alfa de Cronbach	N° de elementos
.80	7

Apego Pares

Alfa de Cronbach	N° de elementos
.67	25

ANEXO N°05

BAREMOS (Jiménez, S. 2019)

Apego Padres	
Niveles	
Bajo	>147
Medio	148-173
Alto	174 a más

Apego Pares	
Niveles	
Bajo	>83
Medio	84-92
Alto	93 a más

ANEXO N° 06

Propuesta de un Programa Cognitivo conductual

Concepción teórica de la propuesta.

Una de las transformaciones más evidentes en la adolescencia va a ser la de los modelos vinculares de la persona. Pasará de ser un bebé necesitado de unas relaciones de apego que garanticen su supervivencia brindándole una seguridad básica a través del cuidado, el ajuste emocional, la regularidad y la estabilidad, a ser un adulto que elige, conforma y define los vínculos afectivos que conserva, rompe o crea en su vida.

Luego cuando se habla de apego en la adolescencia, es importante aclarar algunos aspectos.

El apego es una necesidad de supervivencia del bebé. Una necesidad universal y primaria. Los vínculos que establecemos más adelante son relaciones más complejas a las que nos acercamos con una serie de expectativas y de patrones de conducta que tienen que ver con esas experiencias de apego primarias, pero no se limitan a ellas.

Por lo tanto, aquellas figuras que asumen la crianza convirtiéndose en figuras parentales para el niño o niña (madre, padre, abuelos, cuidadores..) les proporcionan modelos cognitivos de referencia sobre sí mismos y sobre los demás, los llamados “modelos afectivos internalizados”. Estos modelos de relación conllevarán una serie de expectativas y definirán su modo de relacionarse afectivamente. Pero cuando hablamos de modelos vinculares no hablamos de una relación de apego y supervivencia, hablamos de una serie de ideas, creencias, expectativas en las que la persona puede, y de hecho lo hace, integrar elementos de distintas experiencias de apego primarias. La relación entre las experiencias de apego en la primera infancia y los modelos vinculares en la adolescencia es fundamental pero no lineal.

En ese sentido, los modelos vinculares se transforman y se amplían, incorporando los inputs de otras relaciones afectivas que establecen las y los adolescentes. Es justo la adolescencia cuando asumen un papel protagónico otras experiencias de vinculación afectiva diferentes de las familias, sobre todo el grupo de iguales y las primeras relaciones de pareja.

Representación gráfica del modelo teórico de la propuesta.

PROGRAMA:			
SESIONES	ACTIVIDAD	OBJETIVO	TIEMPO
1	El retrato	- Explorar la autoestima de cada uno.	45 MIN
2	Modificamos nuestros pensamientos negativos	Aprender a eliminar los pensamientos erróneos y cómo modificarlos	
3	Me conozco y reconozco	- Ejercita habilidades de autoconocimiento. - Fomentar una visión realista y positiva de sí mismo / a y de las propias posibilidades.	
4	Me acepto como soy	- Conocer el grado de aceptación de la figura corporal y de sus partes. - Reflexionar sobre cómo favorecer la aceptación de la figura corporal.	
5	Mi anuncio publicitario	- Ejercitar habilidades de autoconocimiento y de autorrevelación hacia los demás. - Aumentar la autoestima.	
6	Nuestra autoestima	- Reflexionar sobre lo que afecta la autoestima	
7	El ahora y el futuro	- Explorar y reconocer cómo se ven ahora y en el futuro.	
8	La entrevista	- Investigar cómo nos ven los demás y cómo influye en nosotros.	
9	Desarrollando mis posibilidades	- Reforzar en los adolescentes una visión realista y positiva de sí mismos y de sus propias posibilidades. - Fomentar la corresponsabilidad grupal.	
10	Me comprometo	- Practicar el establecimiento de metas y aprender a lograrlas. - Experimentar que personas de su alrededor le pueden ayudar a conseguir sus metas.	

11	Apoyo familiar	<ul style="list-style-type: none"> - Practicar el establecimiento de metas a largo plazo y aprender a lograrlas. - Experimentar que personas de su familia le pueden ayudar a conseguir sus metas. 	
12	Empatía	<ul style="list-style-type: none"> - Favorecer la empatía (ponerse en el lugar del otro). - Ayudar a comprender diferentes perspectivas de un problema o conflicto. 	
13	Aprendemos a ser tolerantes	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar en los adolescentes actitudes de tolerancia y de respeto hacia las personas que tienen ideas o conductas diferentes a las suyas. 	
14	Los objetos que me representan	<ul style="list-style-type: none"> - Presentarse revelando algo personal. - Comunicar expectativas respecto al taller. 	
15	Teléfono malogrado	<ul style="list-style-type: none"> - Experimentar la comunicación no verbal. - Reflexionar sobre la comunicación y sus dificultades. 	
16	La escucha activa	<ul style="list-style-type: none"> - Aprender a hacer una buena escucha activa. - Experimentar distintas formas de escuchar: unas que entorpecen y otras que favorecen la comunicación. 	
17	Muestras de firmeza	<ul style="list-style-type: none"> - Caer en la cuenta de la frecuencia en la que realizan distintas acciones de firmeza ante la presión de los demás. - Reflexionar sobre cómo reaccionan en situaciones en las que se sienten presionados por los demás. 	

Sesión 2:

Mecanismo	Definición	Enunciados típicos
Hipergeneralización.	Sacar conclusiones generales incorrectas de un hecho o detalle concreto.	Todo el mundo.. Siempre.. Nadie...
Designación global.	Hacer afirmaciones simplistas que dan una visión distorsionada de uno mismo.	Soy un.. Soy muy...
Filtrado negativo.	Ver las cosas fijándose sólo en lo negativo.	Esto está mal... y esto... y esto... y esto...
Pensamiento polarizado o maniqueo.	Ver las cosas como enteramente buenas o enteramente malas.	Soy totalmente... Es totalmente...
Autoacusación.	Sentirse culpable de todo, sea responsable o no de lo ocurrido.	No sé cómo, pero lo tenía que haber evitado... Siempre lo estropeo todo...
Personalización o autoatribución.	Sentir que lo que sucede alrededor siempre está en relación con uno mismo.	Seguro que se refiere a mí... Lo ha dicho por mí...
Proyección	Creer que los demás ven las cosas como uno mismo.	Por qué no hacemos esto, a mi hermano le gusta... Tengo frío, ponte un jersey..
Hipercontrol.	Pensar que todo está bajo nuestro control.	Puedo con todo...
Hipocontrol.	Pensar que nada está bajo nuestro control.	No puedo hacer nada... Pasará lo que tenga que pasar...
Razonamiento emocional	Usar sentimientos, prejuicios, simpatías o antipatías para valorar la realidad	No me cae bien, luego lo hace mal... Es guay, luego está bien...

- Romper con el pensamiento sirviéndose de palabras o frases contundentes como: no, mentira, calla, para con esta basura, no es verdad...
- Desenmascarar el mecanismo.
- Análisis realistas que tengan en cuenta toda la realidad y sus distintos matices.
- Pensamientos positivos, viendo el lado bueno de las cosas.
- Autoafirmar nuestra propia valía y nuestras posibilidades de forma realista y optimista.

Sesión 3:

*Como me encuentro
en la familia*



*Como me encuentro
en la escuela o instituto*



*Como me relaciono
con los demás*



*Como considero que
me ven los demás*



*Lo que más me molesta
de mi mismo*



¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

- Es la percepción evaluativa de uno mismo.
- Nadie puede dejar de pensar en sí mismo y de evaluarse. Todos desarrollamos una autoestima suficiente o deficiente, positiva o negativa, alta o baja..., aunque no nos demos cuenta.
- Importa desarrollarla de la manera más REALISTA y POSITIVA posible y que nos permita descubrir nuestros recursos personales, para apreciarlos y utilizarlos debidamente, así como nuestras deficiencias, para aceptarlas y superarlas en la medida de nuestras posibilidades.

¿CUÁLES SON LAS BASES DE LA AUTOESTIMA?

- a. El autoconcepto (imagen que una persona tiene acerca de sí misma y de su mundo personal) en dos áreas: Como una persona hábil (capaz de valerse por sí misma) y como una persona sexual (capaz de relacionarse sexualmente con otras personas).
- b. La autoaceptación (sentimiento de poseer un yo del que uno no tiene que avergonzarse ni ocultarse; implica una disposición a rechazar la negación o desestimación sistemática de cualquier aspecto del sí-mismo).

¿CÓMO INFLUYE LA AUTOESTIMA EN LA VIDA COTIDIANA?

1. En todos los pensamientos, sentimientos y actos que llevamos a cabo.
2. Sobre el comportamiento.
3. En el aprendizaje.
4. En las relaciones y recibe también la influencia de éstas.
5. En la creación y la experimentación.

Sesión 4:

ACEPTACIÓN DE LA FIGURA CORPORAL

Tras observación y autoexploración táctil ante el espejo del cuerpo desnudo:

1) Contesto a las siguientes preguntas:

- ¿Soy alto/a, bajo/a? ¿Soy gordo/a, flaco/a?
- ¿Cómo es mi cuerpo de espaldas, de perfil?
- ¿Cómo es mi pelo?
- ¿Cómo es mi cara: ojos, nariz, orejas, boca,...?
- ¿Cómo es mi cuello?
- ¿Cómo son mis hombros, mis pechos,..?
- ¿Cómo es mi abdomen?
- ¿Cómo son mis genitales: pene, testículos, clítoris, vagina,...?
- ¿Cómo son mis nalgas, mi ano?
- ¿Cómo son mis brazos, mis manos?
- ¿Cómo son mis caderas?
- ¿Cómo son mis muslos, mis piernas, mis pies?
- ¿Qué partes, al acariciarlas, he sentido placer?

Sesión 5:

ANUNCIO PUBLICITARIO DE UNO MISMO

1) Haz una lista de, por lo menos, 5 cualidades positivas en tu persona (corporales, de tu carácter, mentales, culturales, en el terreno de las relaciones personales, como miembro de una familia o un grupo, habilidades, destrezas,)y 5 logros positivos en tu vida. Si no llegas a 5, lee la guía de ejemplos.

GUÍA DE EJEMPLO

Determinación	Capacidad de hacer amigos	Entusiasmo
Perseverancia	Simpatía	Valentía
Dinamismo	Confianza en sí mismo / a	Cortesía
Capacidad de observación	Fuerza de voluntad	Paciencia
Previsor / a	Sensibilidad	Capacidad de disfrute
Comunicativo	Sentido del humor	Comprensivo / a
Fiable	Alegre	Responsable
Capacidad de escucha	Expresivo / a	Animoso / a
Organizado	Buena voz	Capacidad de concentración
Iniciativa	Ecuánime	Generosidad
Cordialidad	Franqueza	Adaptable
Auténtico / a	Honesto	Abierto / a
Afectuoso / a	Trabajador / a	Persistente
Independiente	Creativo / a	Original
Solidario / a	Marcar un gol	Conseguir ligar
Mantener un secreto	Conseguir hablar en público	Escribir sin faltas
Leer bien	Resolver un problema	Aprenderme una lección
Habilidades manuales	Controlar mis impulsos	Cantar
Bailar	Meter una canasta	Ayudar a otros



DIPLOMA DE

Otorgado a:

Por su anuncio demostrativo de gran
Taller:

Lic. Ps. Shirley Jiménez

Sesión 6:

REFLEXIONAMOS SOBRE EL JUEGO DE LA AUTOESTIMA

1. **¿Has recuperado tu autoestima? ¿En qué % (toda o parte)?**

2. **Qué fue lo que más daño tu autoestima? ¿Por qué?**

3. **¿Cómo podrías evitar que te dañara tanto?**

4. **¿Qué fue lo que menos te dañó la autoestima? ¿Por qué?**

5. **¿Qué fue lo que más te hizo recuperar la autoestima? ¿Por qué?**

6. **¿Cómo podemos ayudar a los demás a recuperar su autoestima?**

Sesión 7:

MI PRESENTE Y MI FUTURO

Nombre:

Edad:

- 1) **¿Cómo he reflejado mi presente en el “collage”: negativo o positivo? ¿Por qué?**

- 2) **¿Me ha resultado fácil imaginarme cómo será mi futuro? ¿Por qué?**

- 3) **¿Qué te puede obstaculizar para alcanzar tus metas?**

- 4) **¿Qué papel juega uno mismo en el cumplimiento de las metas?**

- 5) **¿Qué papel juega el entorno en el cumplimiento de las metas?**

Sesión 8:

UNA ENTREVISTA ACERCA DE MI PERSONA

1) Entrevista a las seis personas reseñadas más abajo y pídeles a cada una que te digan tres cosas que les guste de ti como persona y una cuarta en la que puedes mejorar. Escribe su nombre y sus respuestas:

Uno de tus padres o tutores (nombre): Le gusta de mi:

- 1.
- 2.
- 3.

Según él puedo mejorar en:

4

Un/a hermano/a o primo/a hermano/a (nombre): Le gusta de mi:

- 1.
- 2.
- 3.

Según él puedo mejorar en: 4.

Un/a maestro/a (nombre): Le gusta de mi:

- 1.
- 2.
- 3.

Según él puedo mejorar en: 4.

Sesión 9:

DESARROLLANDO MIS POSIBILIDADES

1) Escribe todo lo mejor que has descubierto de ti mismo y de los demás en estas tres primeras sesiones del taller:

2) Haz un listado de posibilidades que puedes desarrollar para mejorar:

COMPROMISO GRUPAL (A rellenar tras la puesta en común)

El grupo, para favorecer el desarrollo de sus miembros, se compromete a:

Sesión 10:

MI COMPROMISO

Nombre:

Nombre de testigo:

Mi teléfono:

Teléfono testigo:

INSTRUCCIONES

1. Una meta bien formulada debe estar: enunciada en positivo, evitando negaciones; ser breve, clara y concisa; estar bajo nuestra responsabilidad y a nuestro alcance; estar libre de efectos indeseables para nosotros, para otros y para el ambiente; y tener una fecha límite para su consecución.
2. Previamente a la firma del contrato debo estar preparado para tomar una decisión en firme.

MI META:

EVIDENCIAS DE LOGRO
(qué voy a ver, oír y a sentir cuando lo consiga):

MIS TRES OBJETIVOS O PASOS ESPECÍFICOS
PARA CONSEGUIR MI META:

- 1.
- 2.
- 3.

Sesión 11:

MI FAMILIA Y YO

El ejercicio que vamos a realizar consiste en diseñar un proyecto personal (concreto, realista y evaluable) para el próximo año con ayuda de los miembros de tu familia que voluntariamente se presten a colaborar.

PRIMER PASO: MI SITUACIÓN ACTUAL

Conmigo mismo:

Cuerpo:

Carácter:

Inteligencia:

Afectividad:

Placer:

Voluntad: Cualidades: Defectos:

Libertad para elegir opciones: Formación:

Con los demás: Familia: Amigos/os: Compañeros/as: Grupo:

Barrio:

Pareja:

Acción / ambiente Trabajo / estudio: Casa / dinero: Moda / TV: Diversión / movidas:

Tiempo Libre / ocio:

Naturaleza:

Dios / vivencia religiosa:

SEGUNDO PASO: MI PROYECTO PERSONAL PARA ESTE PRÓXIMO AÑO

Mis metas para el próximo año:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Medios con los que puedo contar para conseguir mis metas:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Sesión 12:

NOS PONEMOS EN EL LUGAR DEL OTRO

Situación 1: Tú insultas a otro



Tú te sientes...



El otro debe sentirse...

Situación 2: Tú eres insultado por otro



Tú te sientes...



El otro debe sentirse...

Situación 3: Llamas a tu compañero por un mote que le disgusta mucho



Tú te sientes...



El otro debe sentirse...

Sesión 13:

APRENDIENDO A SER TOLERANTE

1) Por grupos, leemos el texto siguiente:

Todo el mundo lo dice: “Juan es un hombre bueno, honrado e íntegro”. Todo un superpapá. Juan está felizmente casado con María y tiene tres hijos: Joaquín (16 años), Raquel (15 años) y Manuel (14 años).

Juan es siempre puntual en su trabajo. Bueno..., casi siempre. Algunos lunes se pone “enfermo”. Sus compañeros le creen, porque Juan es un hombre bueno. Suena el teléfono. Su cuñado ha tenido un accidente. Juan toma su coche para llegar pronto al hospital.

¡Vaya, la salida del garaje se encuentra taponada: una furgoneta se halla descargando!

- Apártese, que tengo prisa, dice Juan.
- No se impacienta, hombre, le responde el conductor de la furgoneta.
- Tengo mucha prisa. Apártese o llamo a la grúa.
- En seguida terminamos, hombre.

Juan llama a la grúa. Multa y todo lo demás. El conductor grita:
– ¡Malaleche, cabrón!

Juan no replica. Juan cree que las normas están para cumplirlas, y son normas para todos.

A Joaquín, el hijo mayor de Juan, no le gusta el fútbol ni el baloncesto, prefiere entretenerse haciendo colecciones y trabajos manuales en casa. En su clase, lo más “in” es ser hincha del Real Madrid y ver los partidos de la NBA. Un día, en una discusión tonta, un compañero le dice: “eres un tío raro, no hay quien salga contigo”. Joaquín se siente dolido. Piensa que, aunque no le gusta ir a jugar al fútbol, estaría encantado en quedar con sus compañeros de clase para ir al cine.

- De regreso del trabajo, Juan entra a comprar tabaco. Deja el coche donde puede.
¡Cómo está la circulación! Llega por detrás un coche y comienza a sonar el claxon.
- ¡Apártese, hombre, que molesta!
 - ¡Un poco de paciencia. que ya voy!, responde Juan.
 - Apártese, o llamo a la grúa.

Juan escucha la amenaza. A Juan le duele. Él es un hombre comprensivo con los otros, y le duele que los otros no sean comprensivos con él.

Manuel, el menor de los hijos de Juan, es llamado “marica” por casi todos los compañeros de su clase porque tiene modales que parecen “afeminados” a los demás. Manuel se enfada y contraataca insultándoles o pegándoles. La cosa empeora. Juan ha sido citado a las siete de la tarde por el director del colegio del chaval. Son las 19,30 cuando el director le recibe.

- ¿Sabe Ud. qué hora es?
- Sí, las siete y media.
- ¿Cree Ud. que tengo el tiempo para perderlo?
- Discúlpeme, no he podido...
- No valen las disculpas. ¿Qué seriedad enseñan Uds. a los alumnos, si Uds. mismos son los primeros que no cumplen?

Para Juan hay que predicar con el ejemplo, incluso en los pequeños detalles.

María, la mujer de Juan, es militante política de un partido de derechas. Hoy en el trabajo, discute con varios compañeros y uno le suelta: “eres una facha asquerosa”.

Ella le responde: “y tú un comunista endemoniado”.

Juan está enojado por la poca tolerancia que hay en algunos ambientes de trabajo.

Juan preside la comunidad de vecinos de su casa. Una familia gitana va a vivir en el ático. Se convoca una junta de la comunidad.

- ¿Qué sabemos de ellos? Pueden ser unos ladrones.
- No estamos seguros.
- En todo caso, seguro que son unos guarros, y nos van a dejar la escalera y el ascensor hechos una porquería.
- Pueden ser un peligro.

Como presidente, Juan ha de velar por la seguridad de los vecinos.

Juan siempre piensa en los demás. Además, es un demócrata.

- No podemos admitir un peligro en nuestra casa, asevera Juan.

Raquel, la hija de Juan, mide 1,55 y pesa 63 Kg. Sus compañeras han acabado acomplejándola porque le dicen cada poco que es una enana regordeta. Raquel ha perdido seguridad en sí misma y no quiere ir a las fiestas con sus compañeras. Juan es un buen padre, que se preocupa de su hija y decide apuntarla a un gimnasio. No todos los padres se desviven por sus hijos como Juan.

2) Respondemos a las siguientes preguntas:

¿Es coherente Juan en todo momento?

¿Qué posibles prejuicios hemos descubierto en el texto?

¿Y qué comportamientos intolerantes?

¿Cómo se debería afrontar cada situación intolerante del texto aceptando las diferencias.

**Sesión
n 16:**

“¿ESTAS ESCUCHANDO?” (PRACTICAMOS LA ESCUCHA ACTIVA)

El truco de un buen conversador no es ser interesante (saber hablar), sino estar interesado (saber escuchar). Decimos que una persona realiza una buena escucha activa cuando es capaz de prestar atención de una forma intencionada, dando claras muestras de comprensión y generando empatía (esto es, sabiendo ponerse en el lugar del otro).

¿Cómo hacer una buena escucha activa?

1. Presta toda tu atención a la persona que habla, y dale claras muestras de ello: mírale frecuentemente a los ojos, asiente mediante gestos y expresiones verbales.
2. Repite los puntos clave de aquello que te cuente y que parezca tener importancia para él, para darle a entender que le vas comprendiendo.
3. No lo interrumpas salvo para mostrar que atiendes y para pedir aclaración si no entiendes.

Existen factores que pueden interferir en nuestra capacidad de escucha:

– Hábitos no verbales: desviar la mirada, movernos demasiado o muy poco, apoyar la cabeza en las manos, descuidar nuestra postura, perder el equilibrio y la simetría del cuerpo, cubrirte demasiado tiempo el pecho o el vientre con los brazos, ocultar las manos, no respetar el espacio territorial del otro.

– Actitudes impulsivas: hacer evaluaciones o emitir juicios críticos, dar consejos sin que te los pidan, tratar de contar nuestro caso o una historia mejor que la que nos cuentan, preguntar selectivamente curioseando, disparar porqués, interpretar retorcidamente las intenciones del otro.

Como muchas otras cosas, parece sencillo, pero no es fácil. La mejor forma de aprenderlo es poniéndolo en práctica repetidamente. A continuación, vamos a ensayarlo, por parejas.

A) Uno contará una historia relativamente importante para él. El otro escuchará, y llegado un momento...

...dará consejos sin que se los pida el que habla

...dirá "ya hablaremos de eso más tarde"

...tratará de contar una historia mejor

...conversará con alguien más mientras le está hablando la otra persona

...no responderá

...se pasará de gracioso diciendo una tontería tras otra

...interrumpirá y cambiará de tema

...le hará reproches

...mirará a otra parte y no al que le habla

...responderá con "por qué..." a todo lo que se le dice

B) Uno comienza a contar un problema que le interesa resolver. El otro, escucha, y.....formula preguntas aclaratorias

...le expresa que entiende cómo se siente

...le felicita

...le mira a la cara y asiente con la cabeza

...valora las cosas positivas que le dice la otra persona

ANEX

O 17:

“PRUEBA TU FIRMEZA” (REFLEXIONAMOS SOBRE LA ASERTIVIDAD)

A) Rellena el cuestionario de asertividad.

B) Piensa en una situación en que te hayas sentido presionado a hacer algo que no querías hacer. Debes reflexionar sobre cómo reaccionaste y cómo podrías haberlo hecho siguiendo los siguientes pasos:

1. Describe de forma detallada qué ocurrió, cómo te sentiste y qué querías hacer tú.
2. ¿Cómo reaccionaste? ¿Qué dijiste?
3. ¿Tu reacción fue pasiva, asertiva o agresiva?
4. ¿Cómo te sentiste? ¿Cómo imaginas que se sintió la otra persona?
5. ¿Lograste tu objetivo o sólo el del otro? ¿Llegaste a un objetivo común?
6. ¿Qué otras alternativas tenías? ¿Qué consecuencias conllevaban cada alternativa?



Recibo digital

Este recibo confirma que su trabajo ha sido recibido por Turnitin. A continuación podrá ver la información del recibo con respecto a su entrega.

La primera página de tus entregas se muestra abajo.

Autor de la entrega: Shirley Yusseli Jimenez Perez
Título del ejercicio: turnitin
Título de la entrega: Tesis
Nombre del archivo: cativa_del_Distrito_de_Huambos_en_la_Regi_n_Cajamarca_20...
Tamaño del archivo: 2.48M
Total páginas: 83
Total de palabras: 8,697
Total de caracteres: 46,861
Fecha de entrega: 01-may.-2022 07:22p. m. (UTC-0700)
Identificador de la entrega: 1825723892



Tesis

INFORME DE ORIGINALIDAD

10% INDICE DE SIMILITUD	10% FUENTES DE INTERNET	0% PUBLICACIONES	5% TRABAJOS DEL ESTUDIANTE
-----------------------------------	-----------------------------------	----------------------------	--------------------------------------

FUENTES PRIMARIAS

1	hdl.handle.net Fuente de Internet	2%
2	repositorio.uss.edu.pe Fuente de Internet	1%
3	repositorio.upagu.edu.pe Fuente de Internet	1%
4	dehesa.unex.es Fuente de Internet	1%
5	Submitted to Universidad Santo Tomas Trabajo del estudiante	1%
6	repositorio.unprg.edu.pe:8080 Fuente de Internet	1%
7	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	1%
8	revistas.unife.edu.pe Fuente de Internet	1%
9	Submitted to Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo	<1%



Mg. Toro Reque, Rubén Gustavo
Asesor



CONSTANCIA

LA DIRECTORA DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN DE LA FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO SOCIALES Y EDUCACIÓN DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL “PEDRO RUIZ GALLO”

HACE CONSTAR QUE:

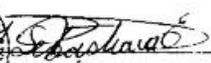


Bach. JIMENEZ PEREZ SHIRLEY YUSSELI

Ha(n) cumplido con adjuntar dentro de su Informe final de Investigación titulado “**Propuesta de un programa cognitivo conductual hacia el apego adolescente de una Institución Educativa del distrito de Huambos en la región de Cajamarca, 2019E**” (expediente N°1276-09/02/2023-VIRTUAL-U.I-FACHSE), presentado para la obtención del **Grado de Maestro en Psicología, mención: Psicología Clínica**; la **CONSTANCIA DE VERIFICACIÓN DE SIMILITUD** expedida por el **software de reporte de similitud del TURNITIN** el cual reporta un **índice de similitud del 10%**, el mismo que ha sido revisado y constatado por el(a) **Mg. Rubén Gustavo Toro Reque** y por los miembros del jurado según se determina en el Reglamento General del Vicerrectorado de Investigación (aprobado con Resolución N° 018-2020-CU de fecha 10 de febrero del 2020) y la Resolución N° 659-2020-R de fecha 08 de setiembre de 2020 que ratifica la Resolución N° 012-2020-VIRTUAL-VRINV, mediante la cual se aprueba la Directiva para la evaluación de originalidad de los documentos académicos, de investigación formativa y para la obtención de Grados y títulos de la UNPRG - Guía de uso del Software de reporte de similitud - TURNITIN.

Se otorga la presente constancia a solicitud de la parte interesada, para los fines que considere pertinente.

Lambayeque, 9 de Febrero de 2023


Dra. YVONNE DE FÁTIMA SEBASTIANI ELÍAS
DIRECTORA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN FACHSE

YFSE/EPP.
C.c. Archivo.