

UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO

**FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO SOCIALES Y
EDUCACIÓN**

UNIDAD DE POSGRADO

**PROGRAMA DE MAESTRÍA EN PSICOLOGIA CON
MENCIÓN EN PSICOLOGIA CLINICA**



TESIS

"Diseño de un programa cognitivo conductual para mejorar el Clima Social Familiar de madres gestantes que asisten a un Centro de Salud de Jaén, 2021".

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

Investigador (a) : Br. Quispe Sandoval, Synthia Pamela

Asesor (a) : MSC. Toro Reque, Rubén Gustavo

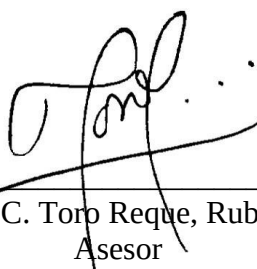
**Lambayeque. 21 diciembre de 2022
Perú**

"Diseño de un programa cognitivo conductual para mejorar el Clima Social Familiar de madres gestantes que asisten a un Centro de Salud de Jaén, 2021".

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



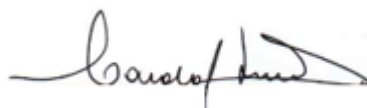
Synthia Pamela Quispe Sandoval
Autor



MSC. Toro Reque, Rubén
Asesor



Tello Flores Raquel Yovana.
Presidente



.Smith Maguiña Carola Amparo
Secretario



Meñoz Tagliolo Monica Elena
Vocal



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



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

N°538-VIRTUAL

Siendo las 10:00 horas, del día miércoles 21 de diciembre de 2022; se reunieron vía online mediante la plataforma virtual Google Meet: <https://meet.google.com/zyt-auwz-hgs> los miembros del jurado designados mediante Resolución N°0900-2021-V-D-NG-FACHSE, de fecha 27 de julio de 2021, integrado por:

Presidente	: Dra. Raquel Yovana Tello Flores.
Secretaria	: Mg. Carola Amparo Smith Maguiña.
Vocal	: Dra. Mónica Elena Muñoz Taglioli.
Asesor Metodológico	: M.Sc. Rubén Gustavo Toro Reque.
Asesor Científico	: _



La finalidad es evaluar la Tesis titulada: ***"DISEÑO DE UN PROGRAMA COGNITIVO CONDUCTUAL PARA MEJORAR EL CLIMA SOCIAL FAMILIAR DE MADRES GESTANTES QUE ASISTEN A UN CENTRO DE SALUD DE JAÉN, 2021"***, presentada por la tesista **SYNTHIA PAMELA QUISPE SANDOVAL**, para obtener el **Grado Académico de Maestro en Psicología**, mención: **Psicología Clínica**.

Producido y concluido el acto de sustentación, de conformidad con el Reglamento General de Investigación (aprobado con Resolución N° 365-2022-CU de fecha 27 de julio de 2022); 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 **(16) (DIECISEIS)** en la escala vigesimal, que equivale a la mención de **BUENO**. Siendo las 11:00 am 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 Maguiña
SECRETARIA

Dra. Mónica Elena Muñoz Taglioli
VOCAL

<<<<OBSERVACIONES:

El presente acto 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-VRINV 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° 0380-2020-V-D-NG-FACHSE del 27 de mayo del 2020 que aprueba el INSTRUCTIVO PARA LA SUSTENTACIÓN DE TRABAJOS DE INVESTIGACIÓN Y TESIS VIRTUALES.

CONSTANCIA DE VERIFICACIÓN DE ORIGINALIDAD

Yo **Rubén Gustavo Toro Reque**.....usuario ☒ revisor de la Tesis ☒

Trabajo de Suficiencia Profesional ☐ y/o Trabajo Académico ☐

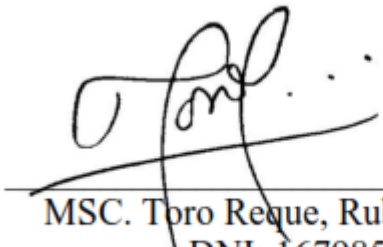
Titulado: Diseño de un programa cognitivo conductual para mejorar el Clima Social Familiar de madres gestantes que asisten a un Centro de Salud de Jaén,2021

Cuyo autor (es) son: **Synthia Pamela Quispe Sandoval**; con DNI N°**46867260** declaro que la evaluación realizada por el Programa informático, ha arrojado un porcentaje de similitud **14%**, verificables en el Resumen del Reporte automatizado de similitudes que se acompaña.

El suscrito (a) analizó 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,22 de diciembre del 2021



MSC. Toro Reque, Rubén Gustavo
DNI: 16798556
Asesor

Se adjunta: Recibo
Digital

Resumen del Reporte automatizado de similitudes

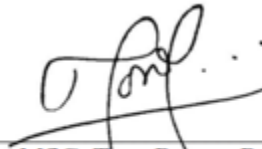
“Diseño de un programa cognitivo conductual para mejorar el Clima Social Familiar de madres gestantes que asisten a un Centro de Salud de Jaén.202”.

INFORME DE ORIGINALIDAD

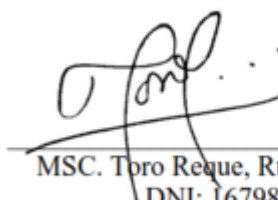
14%	14%	0%	5%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	docplayer.es	5%
	Fuente de Internet	
2	repositorio.unprg.edu.pe	4%
	Fuente de Internet	
3	repositorio.ucv.edu.pe	1%
	Fuente de Internet	
4	Submitted to Universidad Santo Tomas	<1%
	Trabajo del estudiante	
5	Submitted to Universidad Cesar Vallejo	<1%
	Trabajo del estudiante	
6	repositorio.unprg.edu.pe:8080	<1%
	Fuente de Internet	
7	repositorio.unife.edu.pe	<1%
	Fuente de Internet	
8	repositorio.puce.edu.ec	<1%
	Fuente de Internet	


MSC. Toro Reque, Rubén Gustavo
DNI: 16798556
Asesor

9	unybook.com Fuente de Internet	<1 %
10	Submitted to Universidad Continental Trabajo del estudiante	<1 %
11	es.slideshare.net Fuente de Internet	<1 %
12	diposit.ub.edu Fuente de Internet	<1 %
13	repositorio.unfv.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
14	Submitted to Universidad Nacional del Centro del Peru Trabajo del estudiante	<1 %
15	etece.terra.com.pe Fuente de Internet	<1 %
16	hdl.handle.net Fuente de Internet	<1 %
17	www.e-animales.com Fuente de Internet	<1 %
18	www.scinapse.io Fuente de Internet	<1 %
19	1library.co Fuente de Internet	<1 %
20	es.scribd.com	


 MSC. Toro Reque, Rubén Gustavo
 DNI: 16798556
 Asesor

Fuente de Internet

<1 %

21 legendofzeldaonline.com
Fuente de Internet

<1 %

22 repositorio.uladech.edu.pe
Fuente de Internet

<1 %

23 sisbib.unmsm.edu.pe
Fuente de Internet

<1 %

24 www.clavedevida.com.ar
Fuente de Internet

<1 %

25 www.clubensayos.com
Fuente de Internet

<1 %

26 archive.org
Fuente de Internet

<1 %

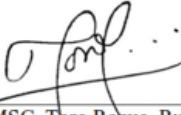
Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias <15 words

Excluir bibliografía

Activo


MSC. Toro Reque, Rubén Gustavo
DNI: 16798556
Asesor



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: Synthia Pamela Quispe Sandoval
Título del ejercicio: TESIS 1
Título de la entrega: Diseño de un programa cognitivo conductual para mejorar e...
Nombre del archivo: TESIS_PAMELA_QUISPE_Turnitin.docx
Tamaño del archivo: 1.09M
Total páginas: 51
Total de palabras: 7,594
Total de caracteres: 41,027
Fecha de entrega: 22-dic.-2021 10:40 pm. (UTC-0500)
Identificador de la entrega: 1735178601

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

UNIDAD DE POSGRADO

PROGRAMA DE MAESTRÍA EN CIENCIAS DE LA
EDUCACIÓN



TESIS

Diseño de un programa cognitivo conductual para mejorar el Clima Social
Familiar de madres gestantes que asisten a un Centro de Salud de Jaén,
2021.

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

Investigador (a) : Bc. Quispe Sandoval, Synthia Pamela

Asesor (a) : MSC. Toro Reque, Rubén

Lambayeque, 21 diciembre de 2021
Perú

Derechos de autor 2026 Turnitin. Todos los derechos reservados.

MSC. Toro Reque, Rubén Gustavo
DNI: 16798556
Asesor

DEDICATORIA

Dedico esta obra primero a Dios por permitirme tener vida, salud y poder realizar uno más de mis propósitos que es obtener el grado de maestro.

A mí amado hijo Emmanuel por ser mi fuente de motivación e inspiración para poder superarme cada día más y así poder luchar para que la vida nos depare un futuro mejor.

A mis padres Jorge y Juana, ya que son mi pilar fundamental y apoyo en mi formación académica, me han dado todo lo que soy como persona, mis valores, mis principios, mi perseverancia y mi empeño, y todo ello de una manera desinteresada y lleno de amor.

A mis hermanos Gina Kelly y Jorge; por lo que representan para mí y por ser parte importante de una hermosa familia unida.

AGRADECIMIENTOS

Extiendo un profundo agradecimiento, a quienes hicieron posible este sueño, aquellos que junto a mí caminaron en todo momento y siempre fueron inspiración, apoyo y fortaleza. Esta menciona en especial para DIOS, mis padres, mis hermanos y mi hijo. Muchas gracias a ustedes por demostrarme que “El verdadero amor no es otra cosa que el deseo inevitable de ayudar al otro para que este se supere”.

Mi gratitud sincero al asesor de mi tesis MSC. Rubén Toro Reque, por su apoyo y asesoría, por el cual llegue a concluir y desarrollar la tesis.

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	4
Antecedentes	4
Bases Teóricas	9
Capítulo II: Métodos y Materiales	14
Tipo de Investigación	14
Diseño de Investigación	14
Población y Muestra	15
Técnicas e Instrumentos	15
Equipos y Materiales	27
Capítulo III: Resultados y Discusión	18
Capítulo IV: Conclusiones	24
Capítulo V: Recomendaciones	25
Programa de intervención	26
Bibliografía Referenciada	
Anexos	

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Nivel de la dimensión relación de Clima Social Familiar en madres gestantes que asisten a un Centro de Salud de Jaén, 2021.

Tabla 2. Nivel de la dimensión desarrollo de Clima Social Familiar en madres gestantes que asisten a un Centro de Salud de Jaén, 2021.

Tabla 3. Nivel de la dimensión estabilidad de Clima Social Familiar en madres gestantes que asisten a un Centro de Salud de Jaén, 2021.

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Nivel de la dimensión relación de Clima Social Familiar en madres gestantes que asisten a un Centro de Salud de Jaén, 2021.

Figura 2. Nivel de la dimensión desarrollo de Clima Social Familiar en madres gestantes que asisten a un Centro de Salud de Jaén, 2021.

Figura 3. Nivel de la dimensión estabilidad de Clima Social Familiar en madres gestantes que asisten a un Centro de Salud de Jaén, 2021.

RESUMEN

La presente investigación está dirigida a diseñar un programa cognitivo conductual para mejorar el clima social familiar en madres gestantes que acuden a un centro de salud de Jaén, 2021, planteando como hipótesis que a mejor diseño de programa cognitivo conductual puede mejorar el clima social familiar en madres gestantes que acuden a un centro de salud de Jaén, 2021, utilizando un enfoque de tipo descriptivo, propositivo y diseño no experimental, transversal. El instrumento aplicado fue la “Escala de Clima Social Familiar” de Moos y Tricket; la población estuvo constituida por las madres gestantes que asistieron al centro de salud Fila Alta de Jaén, siendo una muestra de 44 beneficiarias; del análisis de la data se ha obtenido en los resultados que el 79.5% de las evaluadas presentan un buen nivel en la dimensión de relación, sin embargo, existe un considerable porcentaje, 52.3% y 68.2% que debe mejorar en las dimensiones de desarrollo y estabilidad.

Palabras clave: Programa cognitivo conductual, gestantes, clima social familiar.

ABSTRACT

This research is aimed at designing a cognitive behavioral program to improve the family social climate in pregnant mothers who attend a health center in Jaén, 2021, hypothesizing that the better design of a cognitive behavioral program can improve the family social climate in Pregnant mothers attending a health center in Jaén, 2021, using a descriptive, purposeful approach and a non-experimental, cross-sectional design. The instrument applied was the Moos and Tricket Family Social Climate Scale; The population was made up of pregnant mothers who attended the Fila Alta health center in Jaén, with a sample of 44 beneficiaries; From the data analysis it has been obtained in the results that 79.5% of those evaluated present a good level in the relationship dimension, however, there is a considerable percentage, 52.3% and 68.2% that should improve in the development and stability.

Keywords: Cognitive behavioral program, pregnant women, family social climate.

INTRODUCCIÓN

La familia es una organización que mediante sus interacciones favorece a sus miembros en el desarrollo de actitudes, valores y competencias sociales, que posibilitan la integración con otros individuos. Para que ello sea dado, se deben satisfacer necesidades como la coordinación, apoyo, exigencia, entre otros. Que en general contribuyan a un clima de apoyo grupal y comunicación efectiva entre sus miembros (Robles, 2012).

La organización Mundial de la Salud (2012) indica que hay 350 millones de personas en el mundo que padecen de depresión y menciona que esta se inicia en ambientes familiares, que luego influye en aspectos laborales, académicos y domésticos. Para Zavala (2001) el clima social familiar se da por la existencia de interacciones familiares reciprocas y confortantes, teniendo como base la comunicación y organización. El expresar una funcionalidad familiar empática, asegura que se maneje de mejor manera el aspecto emocional y afectivo en a nivel social y personal.

El embarazo “comienza cuando termina la implantación, que es el proceso que comienza cuando el blastocisto se adhiere a la pared el útero, entonces esta atraviesa el endometrio e invade el estroma. El proceso de implantación finaliza cuando el defecto en la superficie del epitelio se cierra y se completa el proceso de nidación, comenzando entonces el embarazo. Esto ocurre entre los días 12 a 16 tras la fecundación” (OMS, 1987). A lo largo de este proceso, la gestante presenta diferentes cambios, que se dan a nivel psicológico y hormonal; como son el llanto, irritabilidad, entre otros; siendo en muchos casos no tomado en cuenta en la familia, llegando a grados extremos de depresión y hostilidad para ella. Sin embargo, la gestación, debería significar cuidados, descanso y mejor estilo de vida para la madre, de forma que beneficie también al desarrollo del embrión (UNICEF, 2014).

Pero la realidad es otra, a nivel nacional, existe evidencia de diversos hogares que experimentan un clima social familiar lleno de conflictos y violencia, es decir, con una

comunicación poco efectiva, lo que resulta un riesgo para la gestante. En estudios realizados a nivel hospitalario en gestantes, se pudo observar que aproximadamente el 67% de ellas, en su hogar percibía un mal clima social (Carrasco, 2016). Por otro lado, López (2017) encontró en su investigación que la mayoría de gestantes, percibían niveles negativos de clima social familiar, siendo las que tenían mayor grado de instrucción las que presentaban mayores conflictos.

Una familia estable, contribuye mucho en el desarrollo del bebé, debido a que influye en el bienestar psicofisiológico de la gestante; por lo que, si se percibe un ambiente poco adaptativo y con una comunicación no asertiva entre sus miembros, se generarán consecuencias negativas para la gestante y por efecto, al bebé. Al existir un desequilibrio en el clima social familiar, donde las relaciones interpersonales, el desarrollo personal y la estabilidad familiar de la gestante se ven afectadas por diversos factores como son el factores económicos, culturales, sociales, educativos; a su vez, influirá en su estado emocional y repercutirá en su desenvolvimiento, afectando su normal desarrollo de vida para sí misma y sobre todo en su etapa de embarazo.

Considerando lo mencionado, surge la necesidad de que se maneje de mejor manera estos aspectos, mediante la presente propuesta de programa cognitivo conductual, ya que tiende a tener en cuenta que el comportamiento es resultante de varios diferentes factores, los mismo que traen consigo excesos en algunos comportamientos y déficits en otros; conducta que implican habilidades, cogniciones y emociones.

Por lo que la presente investigación, tiene como objetivo de estudio: diseñar de un programa cognitivo conductual para mejorar el Clima Social Familiar de madres gestantes que asisten a un centro de salud de Jaén, 2021; apoyado en los objetivos específicos: describir el clima social familiar en las madres gestantes que asisten a un centro de salud de Jaén, 2021; describir la dimensión relaciones del clima social familiar en las madres gestantes que

asisten a un centro de salud de Jaén, 2021; describir la dimensión desarrollo del clima social familiar en las madres gestantes que asisten a un centro de salud de Jaén, 2021; describir la dimensión estabilidad del clima social familiar en las madres gestantes que asisten a un centro de salud de Jaén, 2021

La presente investigación se realizó porque se identificó una necesidad de estudio; los datos obtenidos podrán ser de utilidad para investigadores interesados en profundizar el conocimiento respecto a las variables analizadas. Por otro lado, se logró un mayor conocimiento del problema, en base al cual, las instituciones que trabajan con poblaciones similares, cuenten con una guía de estrategias disponibles que les ayuden a enfrentar la problemática anteriormente descrita manera integral y sistemática. Además, se realizó para contar con un conocimiento científico y confiable sobre como un programa cognitivo conductual puede mejorar el clima social familiar, en beneficio de las mismas, así como dar apoyo al área de psicología del centro de salud, a que con datos precisos puedan abordar el problema con técnicas terapéuticas apropiadas para cada caso.

El presente estudio se detalla en 5 secciones: el primer capítulo, expone antecedentes de estudio y bases teóricas correspondientes a las variables analizadas; en el segundo capítulo, se describe lo relacionado a la metodología utilizada en la investigación, así como los instrumentos aplicados para la recolección de datos. El capítulo tres y cuatro, expone la discusión y conclusiones relacionadas a los objetivos de la investigación y finalmente el capítulo cinco, presenta las recomendaciones y propuesta; seguida de referencias bibliográficas y anexos.

I. CAPITULO I: DISEÑO TEÓRICO

1.1. Antecedentes

Internacionales

Urgíles, S., Fernández, N. y Durán, J. (2018) en su estudio de enfoque cuantitativo y método inductivo, transversal, denominado Influencia socio familiar en adolescentes embarazadas, realizado a 80 adolescentes mediante el test de Apgar, test para medir su autoestima y una ficha socioeconómica. Se obtuvo que existe una correlación positiva en los factores psicosociales de depresión, autoestima, académica, socio económica y funcionamiento familiar.

Del Pilar, B. (2017) en la ciudad de Santánder, Colombia, planteó en su investigación sobre “Concepciones del embarazo en adolescentes gestantes de la ciudad Bucaramanga-Colombia”, este estudio tuvo como primer objeto conocer las características del embarazo a nivel social, económico, entre otros. La investigación fue de tipo cualitativo donde se usaron algunas técnicas de grupo, se hizo uso de la observación y en base a esto se elaboró. Además de utilizar la observación del participante se aunó la interacción de la adolescente, para esto se hizo uso de la grabación en audio y video. Esta labor se hizo con 100 adolescentes embarazadas, entre los 10 y 19 años. Así mismo se encontró que hubo 8 participantes que vivían con sus parejas, los padres de sus hijos, los cuales no le daban el apoyo necesario para continuar con sus estudios.

Valcárcel, C. Montero, C., Borbor, J. y Santiesteban, Y. (2020) en su investigación realizaron una revisión bibliográfica acerca de la depresión de la mujer en torno al parto, concluyendo que existen diversos factores que incrementan la probabilidad de que se manifiesta una depresión, entre los factores psicosociales están los problemas de pareja, socioeconómicos, los riesgos durante el embarazo y las ideas irracionales que distorsionan las vivencias durante y después del embarazo. Sobre este último punto es que se realiza una

intervención cognitivo – conductual, para transformarlas en ideas saludables relacionándolas con la libertad, responsabilidad y autodeterminación, llevándolas a una visión positiva de la vida, de uno mismo y el futuro.

Lotero, H., Villa, I., & Torres, L. (2018) en su investigación descriptiva, comparativa de tipo transversal sobre “Afectividad y apoyo social percibido en mujeres gestantes: un análisis comparativo”, fueron evaluadas 229 mujeres, mediante la escala de afecto positivo y negativo y el cuestionario de función familiar. Finalmente hallaron que los rasgos emocionales positivos pueden predecir la consecuencia o falta de complicaciones durante el parto. Por lo que, la disfunción familiar percibida se relaciona significativamente con el rasgo de afecto negativo.

Nacionales

Machado, E. (2019) en su tesis descriptiva, no experimental, denominada, Clima social familiar en jóvenes gestantes del Centro de Salud San Miguel, 2018, llevada a cabo en 40 mujeres gestantes a las cuales se les aplicó la “Escala de clima social familiar”, se observó que se evidencia un nivel medio de clima social familiar, y en la dimensión relaciones prevaleció el nivel regular, del mismo modo en la dimensión desarrollo y finalmente en la dimensión estabilidad un nivel malo.

Cornejo, L. (2019) en su tesis descriptiva, no experimental, correlacional, denominada “Clima social y familiar en mujeres gestantes que acuden al centro de salud de Oropesa –Cusco”, evaluó a 181 mujeres gestantes con la escala de clima social familia, encontrando que presentan nivel medio con respecto a la variable estudiada, y en cada una de sus dimensiones.

Mondragón, J. (2017) en su tesis de tipo cuantitativa, descriptiva, correlacional, no experimental, denominada “Clima social familiar en las adolescentes embarazadas del

asentamiento humano Chiclayito – Castilla – Piura – 2016”, se evaluó a 60 pacientes mediante la escala de clima social familiar. Se obtuvo que existe un nivel bajo con respecto a la variable estudiada y en sus dimensiones de relación y desarrollo se encontró también un nivel muy bajo, demostrando que las adolescentes no tienen una comunicación favorable y tampoco pueden tomar sus propias decisiones, por otro lado, en su dimensión estabilidad se halló un nivel promedio.

Locales

Chinchay, J. (2019) en su tesis descriptiva propositiva, no experimental, denominada, “Propuesta de un programa cognitivo conductual para mejorar el clima social familiar en pacientes atendidos en un Centro de Salud de José Leonardo Ortiz, 2016” llevada a cabo en 300 madres de familia de entre 15 y 50 años de edad y a las cuales se las evaluó con la escala de clima social familiar. Se concluyó que existe un nivel excelente con respecto al clima social familia, en cuanto a la dimensión de relaciones se halló un nivel deficiente, sin embargo, fue excelente y deficiente para las dimensiones desarrollo y estabilidad, respectivamente.

Morales, K. (2020) en su tesis “Propuesta de un programa cognitivo conductual para mejorar las actitudes maternas en madres que acuden al centro de salud Pomalca, Chiclayo – 2018”, de tipo descriptivo, propositivo, aplicado en 150 mujeres de 17 a 47 años de edad a las cuales se les evaluó mediante el cuestionario evaluativo de relación madre – niño. Los resultados que se encontraron fue que existen actitudes maternas negativas en la relación madre – niño, las cuales pueden generar desobediencia, rebeldía, ansiedad, inseguridad y dificultad para soportar situaciones difíciles. El programa cognitivo conductual se orientó en disminuir las actitudes maternas negativas mediante técnicas como reestructuración

cognitiva, role playing, técnica del ABC, registro de creencias, reforzamiento, entrenamiento asertivo, etc.

Samalvides, M. y Monterroso, E. (2021) su investigación cuasi experimental denominada, “Efectos de un programa cognitivo conductual para mejorar la comunicación de padres con hijos adolescentes”, aplicada en 15 parejas que tenían un tiempo de convivencia mayor a 15 años a los cuales se les aplicó una entrevista clínica individual y la escala de cohesión y adaptabilidad familiar FACES III,. Finalmente se concluye con la efectividad del programa de intervención ya que se incrementó el aprendizaje y desarrollo habilidades comunicacionales.

1.2. Bases Teóricas

Clima Social Familiar

Para Moos y Trickett (1989, citado por Pichardo 1999) significa la percepción que tienen los miembros de la familia sobre el ambiente que experimentan en casa, el cual se establece mediante las relaciones interpersonales dadas entre los mismos. Es decir, que se configura por los valores, comunicación cultura, estructura y estabilidad que se experimente, favoreciendo o no el desarrollo de sus miembros.

Moos y Trickett (1989, citado por Holaban, 2014) menciona que toman como base la psicología ambiental, siendo determinante y decisiva para el bienestar del individuo y que forma el comportamiento humano.

Para que se desarrolle un adecuado clima social familiar adecuado, tienen que existir relaciones afectivas estables entre los miembros, es decir una cohesión familiar moderada que permita integrantes se expresen de forma libre preserven su intimidad (Ramos & Risco, 2019).

Dimensiones del Clima Social Familiar

Para R. H. Moos y E.J. Tricket (1985) el clima social familiar está compuesto por tres dimensiones principales y 10 indicadores:

- Dimensión de relaciones: evalúa el grado de comunicación en la familia, la expresión en esta y la interacción conflictiva. Esta dimensión está compuesta por tres indicadores que son: cohesión, referida al nivel de compenetración que tienen los miembros; expresividad, referida a que la familia pueda expresarse libremente comunicando emociones y opiniones; conflicto, referido a la expresión de emociones como el enojo, generadores de discusiones.
- Dimensión de desarrollo: Referido al apoyo del desarrollo personal de cada uno de los miembros. Está compuesta por: autonomía; grado de independencia y toma de decisiones propias; actuación, comportamientos orientados a la competencias; intelectual – cultural, referido a la disposición hacia la cultura y valores; social – recreativo, nivel de participación en actividades de ocio; moralidad – religiosidad, referido a las prácticas de tipo ético y religioso.
- Dimensión de estabilidad: Es la forma en que se organiza y estructura la familia y el control que ejercen los miembros entre ellos. Se compone de dos indicadores: organización, es el cómo se llevan a cabo las actividades dentro de la familia y control, que refiere a como se conduce la vida familiar.

Enfoque Cognitivo Conductual

Las terapias cognitivas se basan en que las personas respondan a sus figuras mentales de contextos ambientales, en lugar de eventos actuales; es decir, el aprendizaje estará dado por la cognición como mediador de la disfunción tanto emocional como conductual; por lo que al modificarla se modificará también dicha disfunción; integrando ambos aspectos, tanto cognitivo como conductuales en la intervención (Ingram y Scott, 1990).

Para Vermon y Doyl (2018) la terapia cognitivo conductual (TCC), se dirige a resolver problemas presentes, así como emociones y conductas desadaptativas, considerando el papel que tiene el contexto en el aprendizaje.

Stallard (2001) afirma que la TCC tiene como fin que, mediante la intervención en procesos cognitivos originados por emociones o comportamientos, se disminuyan los efectivos psicológicos negativos, así como los comportamientos disfuncionales.

Caballero y Gálvez (2019) indican que la TCC considera técnicas psicoeducativas para la modificación de comportamientos y pensamientos; siendo estas técnicas favorables para la adherencia al tratamiento.

Técnicas operantes

Bados y García (2011), mencionan que dentro de las diversas técnicas de la TCC se encuentra las operantes; estas implican el trabajo con consecuentes o antecedentes para dirigir la conducta. Estas técnicas se clasifican en 3 categorías:

- Desarrollar, aumenta o mantener: En este grupo se encuentran los reforzados positivos y negativos; también las técnicas de instigación, es decir, aquellas que presentan una guía o modelado; y aquellas que establecen conductas nuevas: moldeamiento, encadenamiento y desvanecimiento.
- Reducir o eliminar conductas: Aquí se consideran aquellas técnicas positivas como son el reforzamiento diferencial de tasas bajas, de otras conductas y conductas incompatibles; además de aquellas técnicas de aplicación de castigo, sobre corrección, tiempo fuera; y aquellas aversivas como extinción y saciedad.
- Debilitar y potenciar conductas: Incluyen diversos procedimientos como son el contrato de contingencias, economía de fichas, discriminación de estímulos.

Para la presente investigación se tomarán en cuenta las técnicas de reforzamiento positivo y modelamiento.

Técnica de reforzamiento positivo: Bados y García (2011), describen a los reforzadores positivos como estímulos que posteriores a una conducta logran que la misma se establezca o aumente. Existen diferentes tipos de reforzadores:

- Primarios, secundarios y generalizados. Los primarios, no necesitan de experiencias previas para ser reforzadores, son aquellos que cubren necesidades básicas, como comida y bebida. Los secundarios, ya son condicionados, y adquieren esa capacidad mediante la relación con reforzadores primarios, con la retirada de estímulos aversivos. Finalmente, los generalizados, son aquellos que están condicionados con los primarios o secundarios; como son, la atención, afecto, dinero, etc.
- Naturales, artificiales. Se utilizan naturalmente como reforzadores de conducta, por medio de alabanzas cuando uno presenta buenas calificaciones. Por otro lado, los artificiales, no son habituales, como, por ejemplo, premiar el desarrollo de una tarea con paseos en patineta.
- Materiales, se consideran los alimentos, libros, juguetes, ropa, etc.; Sociales, consideran los elogios, atención, etc.; De actividad, referidos a dar la elección de realizar actividades de preferencia o no preferencia; Retroalimentación informativa positiva, referida a la replica que se realiza frente a una conducta positiva.

En general, la técnica de reforzamiento positiva, pretende incrementar o mantener una conducta por medio de supuesto reforzadores contingentes. Por lo que es considerado como un proceso y/o procedimiento.

Técnica de modelado de conducta: Esta técnica pretende presentar una conducta de forma que sea observada e imitada, al reconocer que se presentan reforzadores o existe la ausencia de un posible castigo. Por medio de ello, alguien aprende un nuevo comportamiento, aumentan su repertorio o libera aquella conducta que previamente había sido reprimida por un castigo. La técnica de modelado puede ser de persona a

persona o presentada utilizando equipos multimedia. (Bados & García, 2011). Para poder utilizar esta técnica, es importante tener en cuenta que:

- Se deben elegir preferentemente personas o imágenes que signifiquen una realidad referente para la persona que será intervenida, teniendo en cuenta por tanto su sexo, edad, etc. Siendo los modelos captados como individuos de alto status.
- Se sugiere utilizar diferentes personas de modelo si es posible.
- La conducta modelo, debe estar dentro del rango de capacidad de la persona.
- La situación modelo deber ser realista.
- La persona que observe, deberá centrarse en que la conducta modelo presenta consecuencias; por lo que deberá ser guiado por instrucciones que destaquen dichas consecuencias positivas.
- Luego de la observación del modelado, se deberá realizar una reflexión acerca de lo observado y dialogar acerca de los pros y contras de la situación.
- Posteriormente se deberán dar reforzadores cuando la persona imite la conducta observada.
- Finalmente utilizar el desvanecimiento para relacionar la conducta a estímulos naturales.

II. CAPÍTULO II. MÉTODOS Y MATERIALES.

2.1. Tipo de investigación

Es de tipo descriptivo, ya que durante el desarrollo de la investigación se narraron las diferentes características de la variable independiente que es el Programa Cognitivo Conductual y de la variable dependiente, Clima Social Familiar.

Además, es propositiva, pues se elaboró un Programa Cognitivo Conductual y su contribución a mejorar el clima social familiar en madres gestantes que asisten al centro de salud Fila Alta de Jaén. (Hernández, et. al. 2018).

2.2. Diseño de investigación

Es no experimental, porque el objeto de estudio fue observado y analizado sin manipulación y de corte transversal; ya que se observaron las características de las gestantes en un determinado momento. (Hernández, et. al. 2018).

P ——— O1 ——— X

Donde:

P: Población involucrada en el fenómeno en estudio.

O1 = Aplicación de test.

X = Propuesta de un Programa.

En dicho grafico esta simbolizado por **P**, como la población involucrada en el fenómeno de estudio que son las gestantes; **O1** como la aplicación de la Escala de Clima Social Familiar; y **X** como la propuesta de un Programa Cognitivo Conductual.

2.3. Población y muestra.

La población estuvo conformada por las madres gestantes que asisten al centro de salud Fila Alta de Jaén y la muestra fue no probabilística por conveniencia, ascendiendo a un total de 44 mujeres que cumplieron con determinados criterios de inclusión y exclusión (Hernández et al. 2018).

Criterios de Inclusión:

- Gestantes que deseen participar voluntariamente.

Criterios de Exclusión:

- Gestantes que no deseen participar de la investigación.
- Gestantes que completen o respondan de manera incorrecta el instrumento.

2.4. Técnicas, instrumentos, equipos y materiales

Técnica. La encuesta, fue la técnica elegida para la presente investigación debido a que es objetiva referente al recojo de datos y es de fácil aplicación, ya que se utilizan preguntas a las beneficiarias del estudio (Carrasco, 2017).

Instrumento. Se utilizó la Escala Clima Social Familiar, diseñado por Moos y Trickeet (1984), el cual permite identificar y describir el clima social familiar. El instrumento consta de 30 ítems en escala Likert, los cuales miden tres dimensiones: relaciones, desarrollo y estabilidad. La aplicación del inventario puede ser individual o colectiva, y el tiempo de aplicación puede oscilar entre 15 – 20 minutos.

Escala de Clima Social en la Familia (FES)

- Autores: R.H. Moos, B.S. Moos y E.J. Trickeet
- Adaptación: Fernández y Sierra (1984)

- Estandarización Perú: Alva y Guerra.
- Aplicación: Personal o en grupo.
- Tiempo: 15 a 20 min.
- Edad: adolescentes – adultos.
- Dimensiones y áreas:
 - Dimensión Relaciones: Cohesión, expresividad y conflictos.
 - Dimensión Desarrollo: Autonomía, actuación, intelectual – cultural y moralidad- religiosidad.
 - Dimensión Estabilidad: Organización y control.
- Puntuación:

Niveles	Relación	Desarrollo	Estabilidad
Malo	<4	<4	< 2
Medio	5 – 7	5 – 7	3 – 4
Bueno	8 - 12	8 - 12	5 - 6

- **Validez y Confiabilidad.** Se aplicó el método de “Consistencia interna” el cual arrojó una media de 0.89; siendo confiable en todas sus dimensiones y su escala general. Además de ser un instrumento válido.

Equipos y materiales. Para la presente investigación se necesitó: Teléfono móvil para las coordinaciones respectivas, una laptop para procesar todos los datos e información recolectada con el Software SPSS versión 23 en español y también el programa de Excel 2016, un USB para guardar la información requerida, útiles de escritorio y servicio de internet.

III. CAPITULO III. RESULTADOS Y DISCUSIÓN.

3.1. Resultados

Se evidencia en la tabla 1 / figura 1 que el 79.5% de las gestantes, presentan un nivel bueno respecto a la dimensión relación; además, el 20.5% se encuentra en un nivel medio; sin existir porcentaje en el nivel malo.

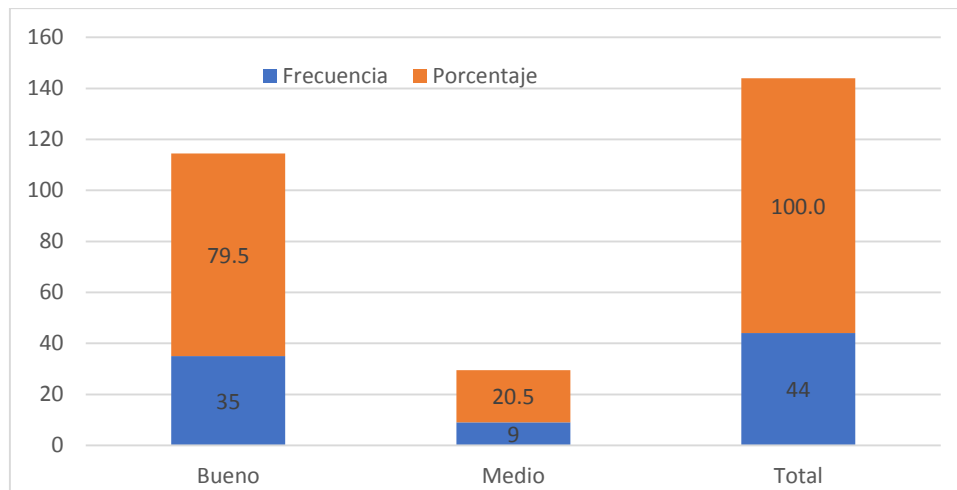
Tabla 1

Nivel de la dimensión relación de Clima Social Familiar en madres gestantes que asisten a un Centro de Salud de Jaén, 2021.

Dimensión Relación		
	f	%
Bueno	35	79.5
Medio	9	20.5
Total	44	100.0

Nota. f, corresponde a la frecuencia.

Figura 1. *Nivel de la dimensión relación de Clima Social Familiar en madres gestantes que asisten a un Centro de Salud de Jaén, 2021.*



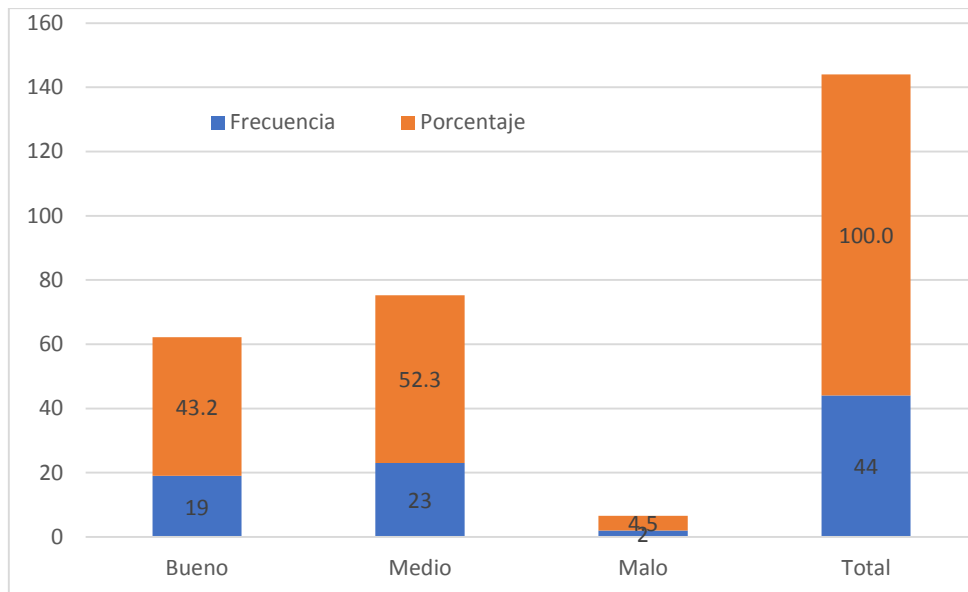
En la tabla 2 / figura 2, respecto a la dimensión desarrollo de Clima Social Familiar; el 52.3%, siendo el mayor porcentaje, se ubica en un nivel medio; un 43.2% en un nivel bueno y solo un 4.5% en un nivel malo.

Tabla 2

Nivel de la dimensión desarrollo de Clima Social Familiar en madres gestantes que asisten a un Centro de Salud de Jaén, 2021.

Dimensión Desarrollo		
	f	%
Bueno	19	43.2
Medio	23	52.3
Malo	2	4.5
Total	44	100.0

Figura 2. *Nivel de la dimensión desarrollo de Clima Social Familiar en madres gestantes que asisten a un Centro de Salud de Jaén, 2021.*



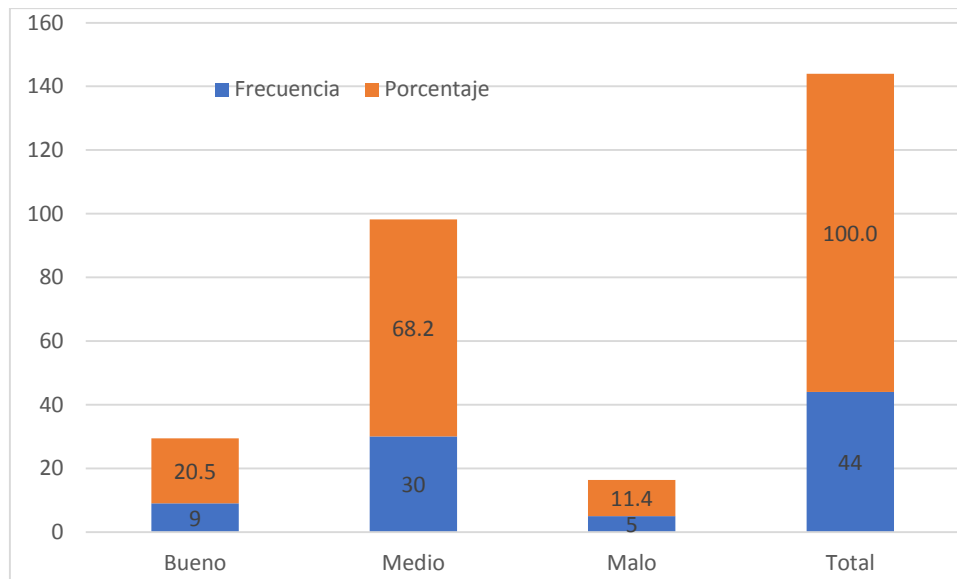
La tabla 3 / figura 3, demuestra que las gestantes, respecto a la dimensión estabilidad de Clima Social Familiar; en su mayoría, siendo un 68.2% se ubican en un nivel medio; mientras que un 20.5% en un nivel bueno y un porcentaje considerable del 11.4% en un nivel malo.

Tabla 3

Nivel de la dimensión estabilidad de Clima Social Familiar en madres gestantes que asisten a un Centro de Salud de Jaén, 2021.

Dimensión Estabilidad		
	f	%
Bueno	9	20.5
Medio	30	68.2
Malo	5	11.4
Total	44	100.0

Figura 3. *Nivel de la dimensión estabilidad de Clima Social Familiar en madres gestantes que asisten a un Centro de Salud de Jaén, 2021.*



3.2. Discusión

En base al análisis de la data recogida, mediante la aplicación de la “Escala de Clima Social Familiar” a las gestantes que asistieron a un centro de salud de Jaén, se describen diferencias y semejanzas con los antecedentes encontrados a nivel teórico.

En las madres gestantes evaluadas, se ha encontrado que el respecto a la dimensión relación, el 79.5% presenta un nivel bueno y un 20.5% se encuentra en un nivel medio; lo cual significa que existe prevalentemente una buena comunicación familiar, que no es conflictiva en su expresión ni en su interacción, es decir, miembros son libres de comunicar sus emociones y opiniones; además representa un buen grado de apoyo entre los miembros de la familia, al sentirse compenetrados entre ellos (Moos y Trickett, 1985).

Dichos resultados, son diferentes a los de Mondragón (2017) quien en su investigación concluyó que prevalentemente, existía un nivel muy bajo en la dimensión relación; así como también de lo encontrado por Cornejo (2019) quien en su estudio observó que existía una prevalencia del nivel medio en las gestantes evaluadas, respecto a la dimensión relación.

Se percibió además que, el 52.3% de las madres gestantes; presentaban un nivel medio en la dimensión de desarrollo, del clima social familiar; sin embargo, un 43.2% se ubicaba en un nivel bueno y un 4.5% en un nivel malo; teniendo en cuenta que un total de 57.7%, conformado por niveles medio y malo; presentaban incidencias de mejoría en su clima social familiar. Esto, según Moos y Tricket (1985) implica que el desarrollo personal de las gestantes, es decir, su sentido de autonomía y toma de decisiones no estaría bien desarrollado; a su vez, tendría poco sentido o no, de competencia e interés en formar parte de actividades culturales y sociales, sin participar o haciéndolo muy ocasionalmente en su propia recreación; así como tampoco conservaría prácticas éticas o religiosas personales.

Siendo los resultados hallados, similares a los de Machado (2019), quien observó en los resultados de su estudio que el mayor porcentaje de gestantes evaluadas se ubicaba en un nivel medio respecto a la dimensión desarrollo. Así también, Cornejo (2019) obtuvo que en la dimensión desarrollo, el mayor porcentaje de gestantes obtuvo un nivel medio. Sin embargo, se encontró diferencia con los resultados obtenidos por Mondragón (2017), quien encontró un nivel muy bajo en la dimensión mencionada; concluyendo que las gestantes no eran capaces de tomar sus propias decisiones.

Finalmente, se obtuvo que el 68.2% de las gestantes evaluadas del centro de salud Fila Alta de Jaén, se encontraban en un nivel medio de la dimensión estabilidad; además, el 20.5% se ubicaba en un nivel bueno y el 11.4% en un nivel malo. Dicho resultado se traduce para el mayor porcentaje encontrado, como una regular organización respecto a las actividades que se realizan en el entorno familiar; además de una estructura semi equilibrada y conducción de la vida familiar en conjunto (Moos y Tricket, 1985).

Apreciando así, que los resultados encontrados difieren de los de Chinchay (2019) quien concluyó que el mayor porcentaje se encontraba ubicado en un nivel deficitario; al

igual, que lo hallado por Machado (2019), quien concluyó que respecto a la dimensión estabilidad, prevalecía en las gestantes evaluadas, un nivel malo. Al contrario; de Cornejo (2019) quien concluyó que las gestantes se encontraban en un nivel medio, concluyendo que las actividades de las gestantes se ven dirigidas por normas y reglas que orientan y facilitan la convivencia familiar (Mondragón, 2017).

IV. CAPITULO IV. CONCLUSIONES

1. Respecto al nivel encontrado en la dimensión relación de clima social familiar; se obtuvo que el mayor porcentaje de las madres gestantes que asistían a un centro de salud de Jaén, se encontraba en un nivel bueno.
2. Las gestantes, obtuvieron respecto a la dimensión desarrollo en su mayoría, un nivel medio; sin embargo, debe considerarse un porcentaje significativo en el nivel medio y bajo.
3. En cuanto a la dimensión estabilidad; las madres gestantes se encontraban ubicadas en un nivel medio prevalentemente; pero existiendo un porcentaje regular ubicado en un nivel medio y bajo, a tomar en cuenta.
4. Resulta importante el diseño y aplicación del presente programa cognitivo conductual, de forma que pueda mejorar los niveles de clima social familiar en madres gestantes que acuden a un centro de salud de Jaén, 2021.

V. CAPITULO V: RECOMENDACIONES

- Se recomienda al área de psicología, realizar actividades psicoeducativas, que tengan por objetivo el formar conciencia en la población, acerca de la relevancia que tiene el sobrellevar un adecuado clima familiar en el hogar; dando a conocer además temas de violencia de género o familiar, a manera de prevención.
- Se recomienda, además, brindar servicio de consejería y orientación psicológica, así como intervención de ser necesario, según el caso, de forma que aquellas gestantes con niveles bajos o regulares en las dimensiones de desarrollo y estabilidad puedan superarse a sí mismas.
- Se recomienda brindar talleres dirigidos a desarrollar habilidades sociales; abarcando tópicos de estilos de comunicación y empatía que otorguen herramientas a las madres que les permitan establecer buenas relaciones afectivas.
- Se recomienda, aplicar la presente propuesta, ya que está enfocado en mejorar las dimensiones del clima social familiar, tomándolo en cuenta dentro del plan de trabajo con la población del centro de salud, debido a que posee carácter científico, por haber sido diseñado en base a los hallazgos que se obtuvieron de las gestantes evaluadas.

Propuesta de un programa cognitivo conductual para mejorar el clima social familiar de madres gestantes que asisten a un centro de salud de Jaén, 2021.

- ***Fundamentación***

La presente propuesta, ofrece una guía que contribuye a la restauración del bienestar emocional de las gestantes, por medio del fortalecimiento de recursos o habilidades que promueven un rol activo en la solución de la problemática. En base a los resultados obtenidos, se afirma que las gestantes deben adaptarse a una forma de vida nueva, que genere en ellas beneficios para sí mismas como para su embrión, ya que la mayoría se desenvuelve en ambientes conflictivos y no poseen interés por buscar un trabajo como sustento y desarrollo personal.

Los objetivos y características del presente programa, responden a lo mencionado, y sobre todo resulta relevante señalar que las intervenciones a nivel grupal como lo es el presente programa, permiten mayores ventajas al soporte emocional e identificación de las gestantes; lo que las ayudará a entender que no existe algo malo en ellas; asimismo, le permite practicar sus habilidades personales, brinda la posibilidad de vincularse con otras personas, lo que contribuye a mejorar su independencia, fortalecer sus redes de apoyo y fortalecer su desarrollo personal. Es por ello, que, en base a los resultados obtenidos, se ha optado por diseñar un programa cognitivo conductual con el fin de mejorar los niveles del clima social familiar en la población especificada anteriormente.

- ***Objetivo general***

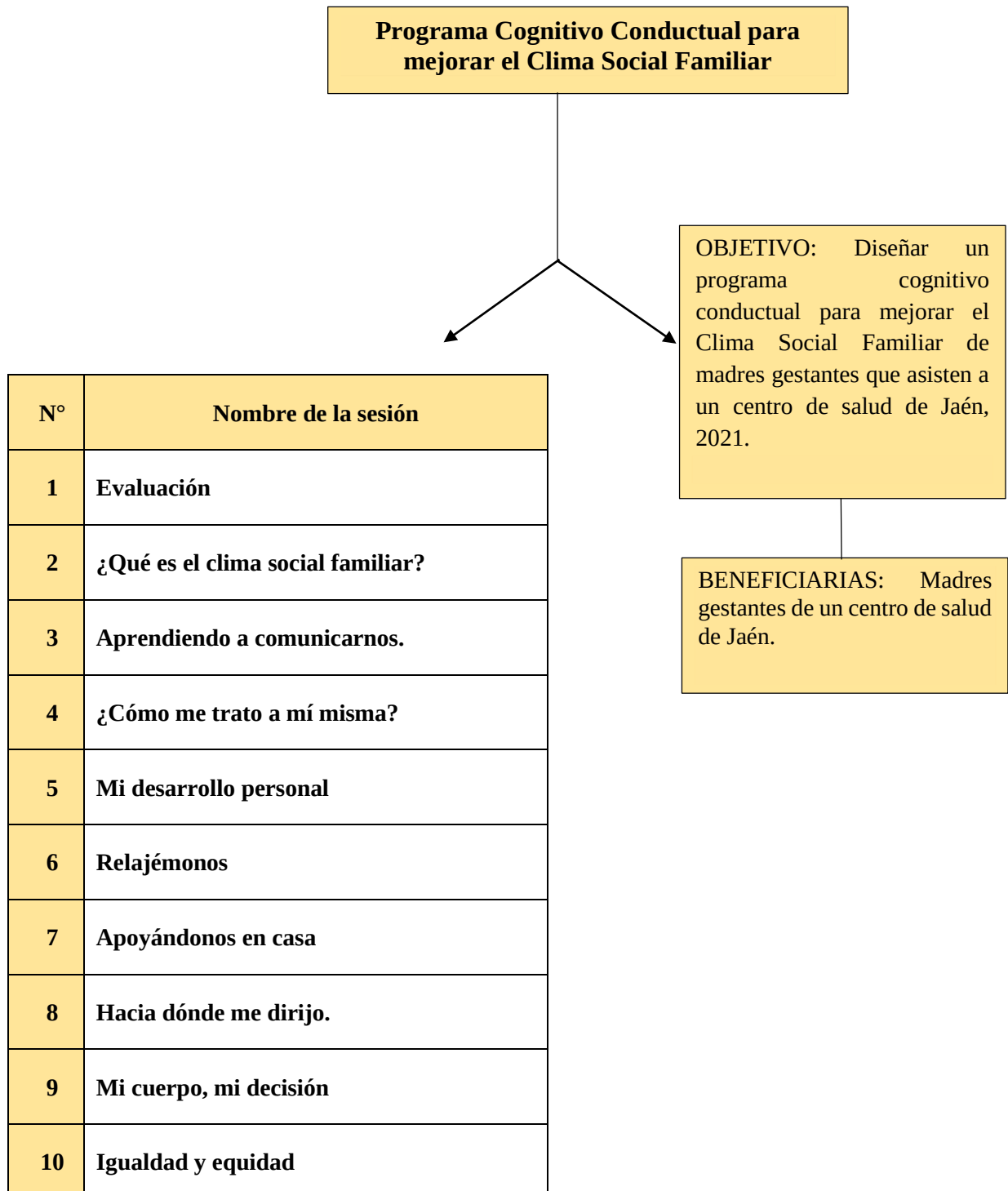
Diseñar un programa cognitivo conductual para mejorar el Clima Social Familiar de madres gestantes que asisten a un centro de salud de Jaén, 2021.

- ***Objetivos específicos***

- Potenciar el área relaciones en las madres gestantes que asisten a un centro de salud de Jaén, 2021.

- Fomentar la dimensión desarrollo en las madres gestantes que asisten a un centro de salud de Jaén, 2021.
- Mejorar la dimensión de estabilidad en las madres gestantes que asisten a un centro de salud de Jaén, 2021.

• **Gráfico de la propuesta**



11	Escucha activa y diálogo
12	Buen convivir
13	Soy independiente
14	Una buena comunicación
15	Tomo mis decisiones
16	Me conozco y respeto
17	Reforzamiento
18	Compartiendo juntas.

- *Resumen de las sesiones*

Nombre	Sesión 1	Sesión 2	Sesión 3
Objetivo	Identificar el nivel de las dimensiones de clima social familiar en las gestantes mediante la aplicación del instrumento.	Dar a conocer qué es el clima social familiar, así como su importancia.	Reforzar la comunicación de sus ideas y pensamientos.
Actividades	Presentación del programa. Encuadre y normas de convivencia. Aplicación del cuestionario.	Observar video. Retroalimentación. Realizar preguntas.	Dinámica de inicio Observar imágenes. Observar video. Trabajo grupal.
Metodología	Técnicas de presentación Técnicas de evaluación	Técnicas de participación. Retroalimentación. Lluvia de ideas Autoevaluación. Reforzamiento positivo. Técnicas de integración	Técnica de integración. Técnicas de participación. Modelado. Role playing. Retroalimentación.
Evaluación	Asistencia Test	Asistencia	Asistencia
Material	Solapines Test Lápices y borradores	Multimedia. Hojas bond. Lápices o lapiceros. Caramelos. Ovillo de lana	Dinámica de Multimedia Cartillas de role playing.
Tiempo	50 minutos	50 minutos	minutos

Nombre	Sesión 4	Sesión 5	Sesión 6
Objetivo	Fomentar el autocuidado de como se sienten consigo mismas.	Fomentar su sentido de desarrollo personal.	Conocer técnicas de relajación que ayuden en su desarrollo y autocontrol.
Actividades	Identificar que me gusta hacer y que no. Pensamientos que me ayudaría realizar actividades. Explicación.	Fragmento de película. Identificación de actitudes positivas. Autoevaluación.	Relajación. Explicación.
Metodología	Técnicas de participación. Técnicas de reforzamiento personal.	Técnicas de participación. Técnica de modelamiento. Retroalimentación.	Relajación progresiva. Imaginación guiada. Técnica de modelado.
Evaluación	Asistencia	Asistencia	Asistencia
Material	Hoja bond Lápices y lapiceros.	Multimedia	Multimedia.
Tiempo	50 minutos	50 minutos	minutos

Nombre	Sesión 7	Sesión 8	Sesión 9
Objetivo	Buscar la organización y equilibrio en casa.	Reforzar las metas de vida personales.	Fomentar el conocimiento de decidir por sí mismas lo que hacer con su cuerpo.
Actividades	Realizar un horario. Explicación. Dinámica de integración.	Identificar metas de vida. Explicación Dinámica individual.	Importancia de la planificación. Videos relacionados. Conocimiento de métodos anticonceptivos.
Metodología	Técnicas de participación. Técnicas de modelado. Retroalimentación. Economía de fichas.	Técnicas de participación. Retroalimentación.	Técnicas de participación. Técnicas de modelado. Lluvia de ideas.
Evaluación	Asistencia	Asistencia	Asistencia
Material	Hojas bond Lápices y lapiceros. Papelote	Hojas bond Lápices y lapiceros.	Papelote Plumones Multimedia
Tiempo	50 minutos	50 minutos	minutos

Nombre	Sesión 10	Sesión 11	Sesión 12
--------	-----------	-----------	-----------

Objetivo	Fomentar el conocimiento de conceptos de igualdad y equidad en el hogar.	Fomentar la escucha activa y diálogo.	Conocer los principios para un buen convivir en casa.
Actividades	Carrera de recursos. Explicación.	Exposición del tema. Lecturas.	Exposición del tema. “El barco” Retroalimentación
Metodología	Técnicas de participación. Lluvia de ideas Retroalimentación	Retroalimentación. Modelado Lluvia de ideas Técnicas de participación	Técnicas de exposición. Modelamiento. Retroalimentación.
Evaluación	Asistencia	Asistencia	Asistencia
Material	Multimedia Material	Multimedia Material	Multimedia Material
Tiempo	50 minutos	50 minutos	minutos

Nombre	Sesión 13	Sesión 14	Sesión 15
Objetivo	Fomentar la independencia y conciencia de sí mismas.	Forjar la buena comunicación.	Promover la buena toma de decisiones.
Actividades	La carrera de la vida Empiezo por mí misma	Lenguaje corporal. Entrenando a la asertividad.	“El auto” Explicación. Video
Metodología	Retroalimentación. Lluvia de ideas Técnicas de participación	Retroalimentación. Lluvia de ideas Técnicas de participación Role playing Modelado	Psicoeducación Modelado Retroalimentación
Evaluación	Asistencia	Asistencia	Asistencia
Material	Material Multimedia	Material Multimedia	Material Multimedia
Tiempo	50 minutos	50 minutos	minutos

Nombre	Sesión 16	Sesión 17	Sesión 18
Objetivo	Fomentar el autoconocimiento y autoconfianza.	Reforzar el aprendizaje obtenido.	Cierre de las sesiones
Actividades	Amiga de mi cuerpo ¿Qué me caracteriza?	“Los abrazos” Reflexión final	Compartir
Metodología	Retroalimentación. Lluvia de ideas Técnicas de participación	Retroalimentación. Lluvia de ideas Técnicas de participación	Técnicas de integración y retroalimentación
Evaluación	Asistencia	Asistencia Post Test	Asistencia

Material	Material Multimedia	Papelotes Plumones Multimedia	Multimedia
Tiempo	50 minutos	50 minutos	minutos

- **Descripción de las sesiones.**

Sesión N°01

Inicio. La facilitadora se presentará a sí misma, como al programa, describiendo sus objetivos, duración y aspectos generales. Además, se establecerán las normas de convivencia, mismas que serán plasmadas en un papelote para que puedan estar a la vista y ser observadas cuando sea necesario en el desarrollo de las sesiones.

Desarrollo. La facilitadora procederá a explicar en qué consiste la evaluación y programa a aplicar, dando las instrucciones pertinentes, luego de ello repartirá los instrumentos y los materiales necesarios. Finalizado el tiempo de evaluación, se recogerán los instrumentos y se les preguntará si es que tienen alguna duda acerca del programa a aplicar.

Cierre. Se procederá a entregar los solapines a cada persona llamándolas por su nombre y ellas deberán decir una característica sobre sí mismas, su edad y que esperan del programa, haciéndole a su vez entrega del mismo. Se agradecerá su participación y se dará por finalizada la primera sesión.

Sesión N°02

Inicio. Se realizará la presentación de la presente sesión, dando inicio con preguntas abiertas buscando su participación, incentivándolas dándoles una recompensa, como

un dulce o caramelo. Seguidamente se procederá a observar el video relacionado a la temática de clima social familiar.

Desarrollo. Se procederá a hacer preguntas respecto al video observado y se les explicará brevemente la base teórica; se les entregará hojas bond con lápices o lapiceros y se les indicará respondan la pregunta: ¿Cómo me llevo con mi familia en casa?, ¿Qué me gustaría que mejore en mi hogar?, ¿Qué hago por seguirme desarrollando y creciendo personalmente? Luego de ello, se les pedirá participación voluntaria, siempre motivando la participación activa de las gestantes y reforzando su participación. Se hablará brevemente acerca de las dimensiones que conforman el clima social familiar, explicando que las próximas sesiones el trabajo estará dirigido a mejorar las mismas.

Cierre. Se realizará la dinámica “Yo me comprometo”; la cual consiste en que se pasarán un ovillo de lana entre todas las participantes diciendo una frase en la cual se comprometen con el programa, formándose una telaraña entretejida y se les explicará que ellos simbolizan la unión y el compromiso que todas han aceptado al realizar el programa y al no cumplir con ello, el tejido se puede debilitar, motivando su unión y compromiso.

Sesión N°03

Inicio. Se dará inicio a la sesión con la dinámica “Simón manda”, la cual consistirá en la expresión de sus sentimientos. Se formará un círculo, en el cual se dará la

consigna de expresar sus estados emocionales, cuando la facilitadora mencione “Simón manda, que todos riemos, estemos enojados, tristes, etc.” Al finalizar se preguntará a las madres, si es igual manifestar las emociones cuando estamos solas o solos, que cuando estamos con otras personas, dando apertura así a la sesión.

Desarrollo. Se mostrará videos e imágenes a las madres en los cuales se podrá observar diferentes formas de comunicarse, tanto adaptativas como desadaptativas, pregunta su opinión sobre las mismas respecto al ejemplo de modelado observado y fomentando su participación preguntándoles acerca de como se comunican ellas en casa. Seguidamente se formarán grupos y entregará a cada grupo una cartilla con diferentes situaciones incómodas o difíciles, por lo que en grupo deberán actuar frente a las demás la situación dándole solución con un estilo de comunicación asertivo y positivo.

Cierre. Para cerrar la sesión; se colocarán en círculo y se les realizará preguntas abiertas acerca de la sesión vivenciada, tales como ¿Qué les pareció? ¿Qué aprendieron? ¿Qué identificaron? ¿Cómo se sintieron? Entre otras.

Sesión N°04

Inicio. Se realizará la presentación de la presente sesión, explicándoles cual es el objetivo que se querrá conseguir y seguidamente se les explicará en qué consisten las actividades del día.

Desarrollo. La facilitadora les explicará acerca de la importancia de conocerse así mismo y tener tiempo de realizar actividades que nos gusten y hagan sentir mejor como parte de nuestro día a día. Se les entregará una hoja bond a cada madre y se les pedirá que escriban un listado de actividades que les gusta y disfrutan hacer y otra

columna en la cual especifican lo que no les gusta; finalizado el tiempo se pedirá compartan algunas de ellas y se les preguntará, qué es lo que les impide realizar dichas actividades recreativas y se pedirá escriban que pensamientos tienen en aquellos momentos, seguidamente identificarán que pensamientos las ayudarían y motivarían a realizar dichas actividades.

Cierre. Para finalizar, se les explicará mediante una imagen un estilo de economía de fichas con actividades recreativas que deberán realizar a diario, la cual les otorgará puntos en el taller y así aprender a premiarse ellas mismas por aprender a disfrutar de su vida personal.

Sesión N°05

Inicio. Se realizará la presentación de la presente sesión, explicándoles cual es el objetivo que se querrá conseguir y seguidamente se les explicará en qué consisten las actividades del día.

Desarrollo. Se procederá a exponer fragmentos de la película “En busca de la felicidad”; al terminar el video, se procederá a conversar con las madres acerca de que actitudes positivas o virtudes pudieron observar en la búsqueda del desarrollo personal de los personajes observados en la película. Luego en una hoja bond cada una de ellas escribirá algún sueño o meta a corto plazo que quisieran cumplir o conseguir y cuales son los pasos que podrían seguir para conseguir su objetivo; se discutirá el ejercicio con la participación de las beneficiarias.

Cierre. Para finalizar se colocarán en círculo en el centro y todas dirán una frase de motivación parar ellas mismas y sus compañeras en voz alta, luego la facilitadora las

hará repetir frases positivas sobre sí mismas, finalizando la sesión con un abrazo grupal.

Sesión N°06

Inicio. Se realizará la presentación de la presente sesión, explicándoles cual es el objetivo que se querrá conseguir y seguidamente se les explicará en qué consisten las actividades del día.

Desarrollo. Se explicará la importancia de la relajación y como puede ayudarlas en su día a día. Seguidamente se les indicará se sienten de forma cómoda y se les enseñará a realizar la relajación progresiva acompañada de un video modelamiento. Se preguntará como se sintieron, si notaron algún cambio en su cuerpo, en su respiración, etc. Motivando su participación.

Cierre. Para finalizar se les enseñará la relajación por imaginación guiada, acompañado de música relajante y respiración. Al terminar la técnica, se procederá a pedir que la realicen una vez al día, llevando un registro de como se siente en aquellos momentos.

Sesión N°07

Inicio. Se realizará la presentación de la presente sesión, explicándoles cual es el objetivo que se querrá conseguir y seguidamente se les explicará en qué consisten las actividades del día.

Desarrollo. Se explicará la importancia de el apoyo en la familia y la organización de las actividades dentro de casa; se preguntará a cada una de ellas motivando su participación, cómo es que ellas consideran o experimentan este ambiente en casa. Seguidamente se les dará una hoja bond con un marcador y realizarán un horario para sus labores en casa; distribuyendo la participación tanto de padres como hijos o personas con las que conviva a manera de ejemplo; explicándoles luego como realizar uno en conjunto con sus familiares, obteniendo acuerdos y cumpliendo una economía de fichas que les permita vivir en una mejor organización, estructura y convivencia.

Cierre. Para finalizar la sesión, se realizará la dinámica “Línea de tiempo” en la cual formarán grupos y se les entregarán papelotes y plumones, realizando una línea de tiempo de todo lo que han aprendido desde que llegaron hasta la presente sesión, siendo expuesta frente a todos y culminando con un aplauso grupal.

Sesión N°08

Inicio. Se realizará la presentación de la presente sesión, explicándoles cual es el objetivo que se querrá conseguir y seguidamente se les explicará en qué consisten las actividades del día.

Desarrollo. Se otorgará una hoja en la cual procederán a identificar las metas que tienen claras y metas que no tienen clara; mediante una guía: 1. ¿qué son las metas? ¿cómo alcanzar metas puede ayudar a sentirte mejor? haga estas preguntas de forma abierta para fomentar la discusión. 2. hay varios tipos de metas: metas a corto plazo (seis meses) metas a largo plazo (que te gustaría hacer en alguna ocasión de tu vida)

y metas de la vida (¿qué te importa en la vida?) se les explicará la importancia de las mismas, así como de diferenciar las de corto plazo, largo plazo y metas de vida.

Cierre. Para finalizar la sesión se realizará una breve retroalimentación acerca de lo desarrollado, y se resolverán dudas que puedan tener acerca de los ejercicios realizados.

Sesión N°09

Inicio. Se realizará la presentación de la presente sesión, explicándoles cual es el objetivo que se querrá conseguir y seguidamente se les explicará en qué consisten las actividades del día.

Desarrollo. Se explicará a las gestantes la importancia de una adecuada planificación familiar; hablándoles acerca de los beneficios para los padres y los hijos. Seguidamente se les mostrarán videos relacionados con situaciones en las cuales se observan los beneficios de una planificación familiar. Luego, se formarán grupos y se les hará la pregunta ¿Qué métodos anticonceptivos conocen? A lo que deberán intercambiar ideas en grupo y realizar un pequeño esquema con aquellos que conozcan, cómo funcionan. Pasado el tiempo, se pedirá la explicación correspondiente por voluntarias, incentivando su participación.

Cierre. Para finalizar la sesión se realizará la retroalimentación acerca de la temática abordada y se resolverán las dudas correspondientes; respecto al tema expuesto.

Sesión N°10

Inicio. Se realizará la presentación de la presente sesión, explicándoles cual es el objetivo que se querrá conseguir y seguidamente se les explicará en qué consisten las actividades del día.

Desarrollo. Esta sesión estará dirigida a realizar aproximaciones teóricas acerca de las construcciones sociales; es decir, de que rol cumplimos tanto hombres como mujeres respecto a la responsabilidad, que tenemos en nuestra vida. Se realizarán preguntas tales como “¿Cuál es nuestro rol? ¿Qué rol jugamos? ¿Qué rol tendríamos que tomar?” Seguidamente se realiza la actividad “Carrera por los recursos”; la cual consistirá en coleccionar la mayor cantidad de “recursos” posibles, siendo ellos mensajes relacionados al tema, mismos que han sido ubicados alrededor de todo el ambiente; que deberán buscarlos dándoles algunas pistas; llevando a la conclusión de si fue justo o no; qué paso; cómo cambiarían las reglas para hacer el juego más justo.

Cierre. Se realizará una retroalimentación del juego trasladada al plano comunitario; incentivando su participación haciendo preguntas como “¿qué nos dice esta actividad en relación a la situación de las mujeres en la comunidad? ¿Qué barreras tienen las mujeres en relación a la agricultura y los negocios?”

Sesión N°11

Inicio. Se realizará la presentación de la presente sesión, explicándoles cual es el objetivo que se querrá conseguir y seguidamente se les explicará en qué consisten las actividades del día.

Desarrollo. Se expondrá acerca de la importancia que tiene el saber comunicarnos mejor, acompañando ello de una capacidad de escucha activa y empatía con las necesidades y sentimientos de los demás. Dando énfasis en que el prestar atención también trae consigo el poder conocer a los demás y a nosotras mismas. Se darán pautas como la importancia del contacto visual, interés, lenguaje no verbal, tal como posturas o gestos, no juzgar, entre otros. Se les dará una lectura en la cual identificarán cuales son las buenas actitudes al tener un diálogo, fomentando la participación activa.

Cierre. Finalmente, cada una de ellas, escribirá en la pizarra como se sienten cuando son escuchadas, dando así por finalizada la sesión mediante una retroalimentación de lo realizado.

Sesión N°12

Inicio. Se realizará la presentación de la presente sesión, explicándoles cual es el objetivo que se querrá conseguir y seguidamente se les explicará en qué consisten las actividades del día.

Desarrollo. Se expondrá una breve temática acerca de la importancia de practicar la cooperación: “La cooperación estimula la participación colectiva, potencia la creatividad y la integración. Incita a la responsabilidad del grupo en una tarea que la asume como suya, porque se siente parte activa en ella. Además, le brinda la oportunidad a la colectividad de organizar, planificar, proyectar y en la toma de decisiones”. Además, la empatía, “es una destreza básica de la comunicación entre personas, ella permite un entendimiento sólido entre dos personas. En consecuencia,

la empatía es fundamental para comprender a profundidad el mensaje del otro y así establecer un diálogo. Esta habilidad de interesarse e inclinarse en los pensamientos y sentimientos del otro, genera sentimientos de simpatía, comprensión y ternura.” Seguidamente se realizará la dinámica “En el barco”, la cual consistirá en formar grupos, y con papel periódico en el piso, deberán ayudarse unas a otras para poder caber todas en el lugar cuando el periódico se vaya doblando.

Cierre. Se realizará una retroalimentación acerca de la importancia de ayudarse unos a otros como en la dinámica realizada para conseguir un fin y se trasladará al escenario de casa. Finalizando así la sesión.

Sesión N°13

Inicio. Se realizará la presentación de la presente sesión, explicándoles cual es el objetivo que se querrá conseguir y seguidamente se les explicará en qué consisten las actividades del día.

Desarrollo. La facilitadora fomentará la reflexión en las participantes de forma que tomen conciencia acerca de cómo están desarrollados los diferentes ámbitos de su vida en la actualidad. Se realizará la dinámica “Carrera de vida” la cual consistirá en repartir una hoja bond la cual tendrá una pista de atletismo con diferentes postas. Se dará la indicación de marcar la silueta que consideren se relaciona con el momento actual y a su vez, escoger cada una para el ámbito personal, familiar, profesional, social, etc. Finalmente, cada persona deberá describir al grupo su situación personal.

Cierre. Se realizará la dinámica “Empiezo por mí misma”, la cual consistirá en entregar el texto correspondiente al material, luego se dividirán en grupo y

responderán las preguntas: Cuando te has encontrado ante una situación de conflicto, ¿Qué alternativas has pensado? ¿De las situaciones que estas viviendo ahora, en cuáles podrías aplicar esta técnica? Finalmente se realizará una retroalimentación con la información compartida, acerca de que las mujeres usualmente siempre cumplen un rol lo cual dificulta los cambios que una quiere generar a nivel personal o profesional.

Sesión N°14

Inicio. Se realizará la presentación de la presente sesión, explicándoles cual es el objetivo que se querrá conseguir y seguidamente se les explicará en qué consisten las actividades del día.

Desarrollo. La facilitadora explicará acerca de que la buena comunicación no solo se trata de escuchar a los demás sino también de reconocer quien nos escucha. Se plantearán interrogantes como: “¿Quién nos escucha? ¿Qué sentimos cuando alguien nos escucha? “. Luego se explicará acerca de la asertividad, lo cual significa poder comunicarnos sin ofender y respetando nuestros derechos y los de los demás. Se realizará la dinámica “Lenguaje corporal”, se dividirán grupos y se entregará el material correspondiente, luego se preguntará “¿Qué expresan cada una de las figuras?” Se procederá a debatir las respuestas de forma grupal y relacionarlas con “El lenguaje de los gestos”.

Cierre. Para finalizar se realizará la dinámica “Entrenando a la asertividad”, para lo cual la facilitadora empezará hablando sobre la importancia de la asertividad y explicará cómo se realizará el ejercicio. Se dividirá el grupo y se pedirá que piensen como actuarían de ser asertivas en diferentes situaciones, como por ejemplo “Te has

comprado una blusa en una tienda y cuando llegas a casa te da cuenta que está rota”. Cada grupo deberá realizar una escenificación. Finalmente se realizará una reflexión y retroalimentación sobre la dinámica.

Sesión N°15

Inicio. Se realizará la presentación de la presente sesión, explicándoles cual es el objetivo que se querrá conseguir y seguidamente se les explicará en qué consisten las actividades del día.

Desarrollo. Se realizará una breve introducción sobre la importancia de tomar decisiones y cómo hacerlo, explicándoles que hay situaciones en las que nos arrepentimos de algunas decisiones por lo que es importante primero saber que queremos. Se hará la dinámica “el auto”; en la cual, deberán resolver una situación que fue negativa, para lo cual deberán tomar una decisión en grupo, dando suficiente tiempo para que debatan y posteriormente argumenten su solución.

Cierre. Para finalizar se observará un video acerca de la buena toma de decisiones realizando una retroalimentación con las madres y fomentando su participación a través de preguntas a las mismas.

Sesión N°16

Inicio. Se realizará la presentación de la presente sesión, explicándoles cual es el objetivo que se querrá conseguir y seguidamente se les explicará en qué consisten las actividades del día.

Desarrollo. Se hará una introducción acerca de la importancia del autoconocimiento; explicando que es importante para el crecimiento personal, ya que consiste en una reflexión acerca de nosotros mismos y de lo que queremos. Se realizará la dinámica “Amiga de mi cuerpo”, la cual consistirá en indicarles que se sienten de forma cómoda, respiren, se relajen. Luego se les dará la indicación de poner su mano sobre una parte de su cuerpo, mientras se cierra los ojos y se respira, prestando atención a aquella parte, se realizarán preguntas reflexivas “¿Qué sientes en ese punto? ¿Qué emociones se asocian a esta parte de tu cuerpo? Tómame el tiempo suficiente para conocer mejor cuáles son sus necesidades” Luego se dará un tiempo para la conexión y se realizarán nuevamente preguntas reflexivas como “¿Qué es lo que más necesita esa parte de tu cuerpo? ¿Qué desea de ti?” Luego se traerá la conexión con el contexto nuevamente hasta abrir los ojos. Finalmente se reflexiona grupalmente cómo se ha sentido cada quien.

Cierre. Se realizará la dinámica “¿Qué me caracteriza?” la cual consistirá en que todas las participantes una por una se colocarán en el centro del círculo con los ojos cerrados, de forma que las demás irán diciéndole características positivas o que hayan resaltando en ella, se finaliza cuando todas han pasado al centro. Luego se hará un debate en grupo, dando así por finalizada la sesión con una retroalimentación acerca del autoconocimiento.

Sesión N°17

Inicio. Se realizará la presentación de la presente sesión, explicándoles cual es el objetivo que se querrá conseguir y seguidamente se les explicará en qué consisten las actividades del día.

Desarrollo. Se realizará la dinámica “los abrazos” para formar grupos; la cual consiste en dejar a las participantes caminen por el espacio al ritmo de la música y cuando esta se detenga se dirá un número al azar, que es el número grupal. Para finalizar se dirá el número de integrantes en las que se quedará formado el grupo. Seguidamente se distribuirán los papelotes en los que deberán realizar un mapa conceptual, un resumen, un dibujo acerca de todo lo que han aprendido durante el taller; seguidamente será expuesto frente a todas las demás; invitando a la reflexión de las actividades realizadas y aprendizaje de cada una de ellas.

Cierre. Se solicitará que para la próxima sesión deberán escribir y traer un mensaje positivo o qué es lo que se llevan de todo el taller, el cual será compartido con las demás. Además, se aplicará el post test, el cual medirá el logro del objetivo del programa realizado. Se finaliza la sesión con un abrazo grupal.

Sesión N°18

Inicio. Se dará la bienvenida a las madres gestantes, se explicará que el programa a concluido y el objetivo será un compartir y recordar todos los momentos vividos durante el desarrollo del programa.

Desarrollo. Se mostrarán mediante las multimedia fotos durante todo el taller, de las actividades compartidas. Luego, cada madre expresará que es lo que se lleva y lo que ha aprendido o lo que más le ha gustado del programa realizado. La facilitadora finalmente dará un mensaje de motivación y logro para las madres.

Cierre. Se entregará un pequeño recuerdo con mensajes positivos, a manera de recordatorio y agradecimiento por haber asistido al taller y se dará por finalizada la sesión.

BIBLIOGRAFÍA REFERENCIADA.

- BADOS, A. y GARCIA, E. (2011). *Técnicas Operantes*. Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológicos. <http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/18402/1/T%C3%A9cnicas%20operantes%202011.pdf>
- CHINCHAY, J. (2019) *Propuesta de un programa cognitivo conductual para mejorar el clima social familiar en pacientes atendidos en un Centro de Salud de José Leonardo Ortiz, 2016*. [Tesis de maestría, Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo] <https://repositorio.unprg.edu.pe/handle/20.500.12893/7857>
- CORNEJO, L. (2019) *Clima social y familiar en mujeres gestantes que acuden al centro de salud de Oropesa –Cusco*. [Tesis de licenciatura, Inca Garcilaso de la Vega] <http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/4039>
- DEL PILAR, B. (2017) Concepciones del embarazo en adolescentes gestantes de la ciudad Bucaramanga-Colombia. *Revista Cuidarte*. 8 (3), 1875 – 1886. http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S2216-09732017000301875&script=sci_abstract&tlng=es
- LOTERO, H., VILLA, I., & TORRES, L. (2018) Afectividad y apoyo social percibido en mujeres gestantes: un análisis comparativo. *Revista Colombiana de Psicología*, 27 (2), 85-101. <https://revistas.unal.edu.co/index.php/psicologia/article/view/65584>

- MACHADO, E. (2019) *Clima social familiar en jóvenes gestantes del Centro de Salud San Miguel*, 2018. [Tesis de licenciatura, Universidad Inca Garcilaso de la Vega]
<http://168.121.45.184/handle/20.500.11818/4704>
- MENDOZA, I. (2020) *Terapia Cognitivo – Conductual: Actualidad, Tecnología*. [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Cayetano Heredia].
https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/8907/Terapia_MendozaFernandez_Ingrid.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- MONDRAGÓN, J. (2017) *Clima social familiar en las adolescentes embarazadas del asentamiento humano Chiclayito – Castilla – Piura – 2016*. [Tesis de licenciatura, Universidad Católica los Ángeles de Chimbote].
<http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/3729>
- MOOS, R. y MOOS, B. & TRICKET, E. (1989) Escala de Clima Social, Familia, trabajo, Instituciones Penitenciarias, Centro Escolar. *TEA Investigación y Publicaciones Psicológicas*. 3ra Edición, Madrid.
- MOOS, R., MOOS, B., & TRICKET, E. (1985). Manual de clima social: familiar, trabajo, instituciones penitenciarias, centro escolar. (Trad. Fernández Ballesteros y B. Sierra). Madrid: TEA Ediciones.
- MORALES, K. (2020) *Propuesta de un programa cognitivo conductual para mejorar las actitudes maternas en madres que acuden al centro de salud Pomalca, Chiclayo*

– 2018. [Tesis de maestría, Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo]
<https://repositorio.unprg.edu.pe/handle/20.500.12893/8871>

MUÑOZ, E., CANALES, A., BADOS, A. Y SALDAÑA, C. (2012) Terapia familiar cognitivo-conductual con cuatro adultos. *Anuario de Psicología*. 42 (2), 259 – 272. <https://www.redalyc.org/pdf/970/97026840009.pdf>

NUÑEZ, N. (2018) *Clima social familiar en estudiantes del primer año de educación secundaria de la I.E.P.G. Madre Admirable del distrito de San Luis, 2017*. [Tesis de licenciatura, Universidad Inca Garcilaso de la vega]
http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/2208/TRAB.SUF.PROF._N%C3%A9lida%20N%C3%BA%C3%B1ez%20Villegas.pdf?sequence=2

QUINTO, S. (2002) El modelo cognitivo conductual. Manual Latinoamericano de Terapia Cognitiva Conductual. <http://www.apalweb.org/docs/manualtcc.pdf>

RAMOS, C. Y RISCO, R. *Clima Social Familiar*. [Trabajo de Bachillerato, Universidad Privada Antonio Guillermo Urrel]
<http://repositorio.upagu.edu.pe/bitstream/handle/UPAGU/916/MONOGRAFIA%20-%20CLIMA%20SOCIAL%20FAMILIAR.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

SAMALVIDES, M. Y MONTERROSO, E. (2021) *Efectos de un programa cognitivo conductual para mejorar la comunicación de padres con hijos adolescentes*.

[Tesis de maestría, Universidad Femenina del Sagrado Corazón].

<https://repositorio.unife.edu.pe/repositorio/handle/20.500.11955/774>

URGÍLES, S., FERNÁNDEZ, N. Y DURÁN, J. (2018) Influencia socio familiar en adolescentes embarazadas. *Revista Killkana Sociales*. 2 (1), 49 – 54.

<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6353054.pdf>

VALCÁRCEL, C. MONTERO, C., BORBOR, J. Y SANTIESTEBAN, Y. (2020) La depresión de la mujer en torno al parto, una revisión de propuestas de intervención con enfoque cognitivo conductual. *Revista científica INSPILIP*. 4 (2), 1-28.

<https://www.inspilip.gob.ec/wp-content/uploads/2020/06/Volumen-Completo-Edision-Especial-Covid19.pdf>

ANEXOS

Anexo 1. Operacionalización de variable

Variables	Definición conceptual	Dimensiones	Indicadores	Instrumento
Clima Social Familiar	El ambiente es un determinante decisivo del bienestar del individuo, su rol es fundamental para formar el comportamiento humano, el cual es una combinación de variables organizacionales y sociales, como también físicas que influyen en desarrollo del individuo (Moos, 1974).	Relaciones	Cohesión	Escala de Clima social en la familia
			Expresividad	
			Conflicto	
		Desarrollo	Autonomía	
			Actuación	
			Intelectual – cultural	
			Social – recreativo	
			Moralidad – religiosidad	
		Estabilidad	Organización	
			Control	

Anexo 2. Instrumento

ESCALA DE CLIMA SOCIAL FAMILIAR (FES) DE R.H. MOSS.

Te presentamos una serie de frases, los mismos que usted tiene que leer y decir si le parece verdaderos o falsos en la relación con su familia. Si usted cree que, con respecto a su familia, la frase es verdadera o casi siempre verdadera, marque con una (X) en el espacio correspondiente a la V (verdadero) si cree que es falsa o casi siempre es falsa, marque con una (X) en el espacio correspondiente a la F (falso).

Si considera que la frase es cierta para unos miembros de la familia y para otros falsos marque la respuesta que corresponda a la mayoría. Siga el orden de numeración que tienen las frases aquí, para evitar equivocaciones.

Recuerde que se pretende conocer lo que UD. Piensa sobre su familia, no intente reflejar la opinión de los demás miembros de esta.

PREGUNTAS	V	F
INDICADORES DE COHESIÓN		
1.- En mi familia nos ayudamos y apoyamos realmente unos con otros.		
2.- Todos nos esforzamos mucho en lo que hacemos en casa.		
3.- En mi familia se concede mucha atención y tiempo a cada uno.		
INDICADORES DE EXPRESIVIDAD		
4.- En casa hablamos abiertamente de lo que nos parece y queremos.		
5.- En mi casa comentamos nuestros problemas personales.		
6.- Generalmente tenemos cuidado con lo que decimos.		
INDICADORES DE CONFLICTO		
7.- En nuestra familia peleamos mucho.		
8. Los miembros de nuestra familia, casi nunca expresamos nuestra cólera.		
9.- Las personas de mi familia nos criticamos frecuentemente unas a otras.		
INDICADORES DE AUTONOMÍA		
10.- En mi familia nos esforzamos mucho por mantener la independencia de cada uno.		
11.- En mi familia cada uno decide por sus propias cosas.		
12.- En mi familia las personas tienen poca vida privada o independiente.		
INDICADORES DE ACTUACIÓN		
13.- Para mi familia es muy importante triunfar en la vida.		

14.- Para nosotros es muy importante el dinero que gane cada uno.		
15.- En la casa nos preocupamos poco por los ascensos en el trabajo o las notas en el colegio.		
INDICADORES DE INTELECTUAL - CULTURAL		
16.- A menudo hablamos de temas políticos o sociales en la familia.		
17.- En mi casa casi nunca tenemos conversaciones intelectuales.		
18.- En mi casa ver la televisión es más importante que leer.		
INDICADORES DE SOCIAL – RECREATIVO		
19.- Pasamos en casa la mayor parte del tiempo libre.		
20.- Frecuentemente vienen amistades a visitarnos a casa.		
21.- Alguno de mi familia practica habitualmente algún deporte.		
INDICADORES DE MORALIDAD – RELIGIOSIDAD		
22.- Los miembros de mi familia asistimos con bastante frecuencia a las diversas actividades de la iglesia.		
23.- Las personas de mi familia tenemos ideas muy precisas sobre lo que está bien o mal.		
24.- En mi casa leer la biblia es algo importante.		
INDICADORES DE ORGANIZACIÓN		
25.- Las actividades de nuestra familia se planifican con cuidado.		
26.- En mi casa somos muy ordenados y limpios.		
27.- En mi casa, muchas veces resulta difícil encontrar las cosas cuando las necesitamos.		
INDICADORES DE CONTROL		
28.- En mi familia tenemos reuniones obligatorias muy pocas veces.		
29.- En mi casa una sola persona toma la mayoría de las decisiones.		
30.- En mi casa se da mucha importancia a cumplir las normas.		

Anexo 3. Material de sesiones

Sesión 2

Video educativo:

https://www.youtube.com/watch?v=hRCArkjyX54&t=141s&ab_channel=OliverChavezFamiliologo

Sesión 3

Video educativo:

https://www.youtube.com/watch?v=Os-Yfp4YXnI&ab_channel=SebastianRodriguez

Imágenes relacionadas:



Sesión 4

Imagen referencial:

The image shows a "TABLERO DE PUNTOS" (Points Board) with a dark blue header. Below the header is a line for "Nombre:" followed by a blank space. Underneath is a row of days: "ESTOY TRABAJANDO EN: LUN MAR MIE JUE VIE SAB DOM". Below this is a grid of 5 rows and 7 columns (LUN to DOM). The first column is white, and the other six columns are blue. At the bottom, there is a line for "Si esta semana consigo [] [] [] [] [] [] []", followed by a small icon of a hand holding a coin, and then "mi recompensa será:". Below this is a long white box for writing the reward.

Sesión 5

Película:

<https://www1.cuevana3.so/2825/en-busca-de-la-felicidad>

Sesión 7

Imagen referencial:

	HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 HORARIO SEMANA: NOMBRE:     						

NOTAS:

Sesión 11

Lectura referencial:

Carla Coletas era una niña buena, un poco callada y reservada. No hablaba mucho, en parte por vergüenza, **y en parte también porque a veces no sentía que tuviera nada interesante que decir**. Pero el año que Carla y su familia se cambiaron de casa, todo eso cambió. Cuando llegó a la nueva casa, Carla descubrió un gran desván lleno de trastos viejos, al fondo del cual había un gran baúl en el que encontró todo tipo de cosas extrañas; y al fondo, debajo de todas ellas, encontró algo especial: era un libro antiguo, **con las tapas muy gruesas y pesadas**, escrito con letras doradas. Pero lo que lo hacía especial de verdad, era que podía brillar en la oscuridad y que de la forma más fantástica y mágica, el libro flotaba en el aire, y no necesitaba estar apoyado. **Carla llevó el libro a su cuarto y lo escondió hasta la noche**, poniendo a su perrito a vigilar. Y cuando estuvo segura de que no vendría nadie, se sentó junto a su perro y comenzó a leer. Era un libro de cuentos, pero casi no pudo leer nada porque al poco su perro comenzó a hablarle: - *¡Qué libro más interesante has encontrado!, tiene unos cuentos muy bonitos!* Carla no se lo podía creer, **pero su perro seguía hablando con ella**, contándole cosas y haciéndole mil preguntas. Finalmente, la niña pudo reaccionar y preguntar -*Pero, ¿cómo es que estás hablando?* - *No lo sé- dijo el perro ahora yo sólo digo lo que antes pensaba...* para mí no ha cambiado mucho, pero supongo que habrá sido este libro raro. Carla decidió investigar el asunto, y se le ocurrió enseñar el libro a otros animales. Uno tras otro, todos comenzaban a hablar, y en poco tiempo, **Carla estaba charlando amistosamente con un perro**, tres gatos, dos palomas, un periquito y cinco lagartijas. **Todos ellos hablaban como si lo hubieran hecho durante toda la vida**, y ¡todos decían cosas interesantísimas! *¡Claro, chica!*, le decía el lagartijo Pipón, *¡todos tenemos una vida increíble!* Durante algunos días, **Carla Coletas estuvo charlando y charlando con sus nuevos amigos**, y disfrutaba de veras haciéndolo, pero un día, sin saber ni cómo, el libro desapareció, **y con él también lo hicieron sus amigos los animales con sus voces**. Carla buscó por todas partes, pero no hubo forma de encontrarlo, y a los pocos días, echaba tanto de menos las animadas charlas con sus amigos, que no podía pensar en otra cosa. **Entonces recordó lo que le había dicho Pipón**, y pensó que ella casi no hablaba nunca con sus compañeros del cole y otros niños, y ¡seguro que todos tenían una vida increíble!. Así que desde aquel día, poquito a poco, **Carla fue hablando más y más con sus compañeros**, tratando de saber algo más de sus increíbles vidas, y resultó que, sin apenas darse cuenta, tenía más amigos que ningún otro niño; y ya nunca más le faltó gente con la que disfrutar de una buena charla.

Sesión 13

“Carrera de vida”:



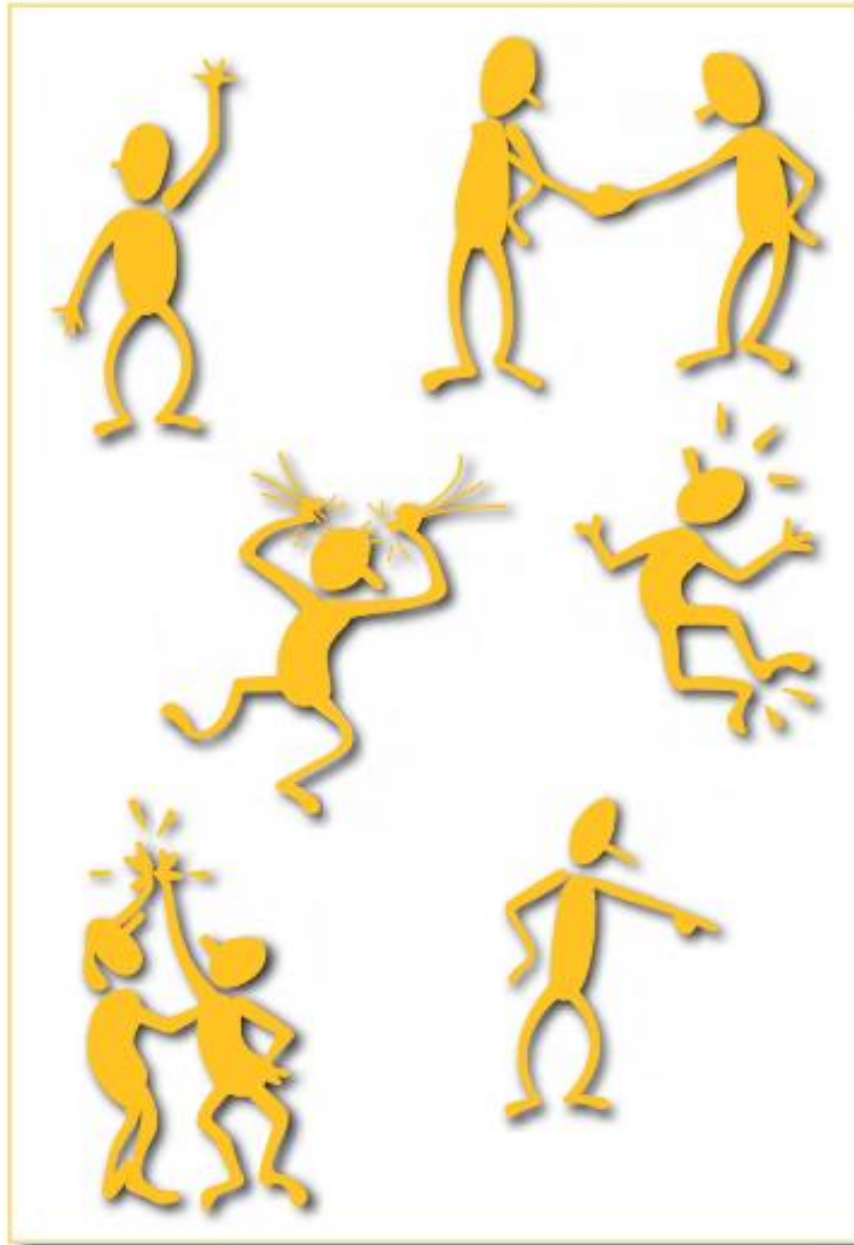
“Empiezo por mí misma”:

Isabel y Claudia se sentaron en una mesa que hay junto a la ventana de la cafetería, para poder así disfrutar, además de la buena compañía y del café, de una hermosa vista al mar. Hacía tiempo que no se veían y había muchas cosas que contar. Hablaron largo y tendido sobre diferentes temas, pero Isabel parecía muy cansada y Claudia le preguntó: – Te veo agotada ¿te ocurre algo? – No, nada, bueno, lo mismo de siempre, ya sabes, la casa... ¡Estoy cansada de estar recogiendo todo el día! Todos los días igual, yo recojo y me esmero por dejar la casa limpia y entre Antonio y los dos niños en un pis pas me la desordenan. Y es que ya no puedo más, he hablado miles de veces con ellos, pero nada, son unos vagos y ya no sé qué hacer. – Te entiendo perfectamente, yo pasé por lo mismo y sé que es realmente agotador. Acabas el día sin energía y sin ganas de hacer nada. Pero ya sabes que todo tiene solución. – ¡Tu siempre tan optimista! Ojalá fueran las cosas tan fáciles, pero ya te digo que lo he hablado con ellos miles de veces y aún así siguen igual. ¿Y qué quieres que le haga? Ya estoy resignada. – ¿Resignada? ¡Eso jamás! No digo que las cosas sean fáciles, ya sabes que todo cambio es difícil, pero nunca imposible. ¿Sabes lo que me funcionó a mí? Un día

dejé de fregar la loza y la habitación, sólo lavaba aquello que estaba en el cesto de la ropa sucia; ya no iba cuarto por cuarto recogiendo calcetines y camisas del suelo. Hablé con mi marido y mi hijo y les expliqué que en casa era necesario que colaboráramos todos, con lo que a partir de ahora, cada uno debía fregarse su loza y recoger su ropa. Dicho y hecho, funcionó. ¡Y hasta la fecha! – Ya, pero ya sabes como es tu marido Jaime y Daniel tu hijo ni te cuento, es un encanto. Mi caso es otro y sé que ni Antonio ni los niños harán nada en casa. – Vale, si quieres sigue pensando así pero ¿qué pierdes por intentarlo? Isabel no quedó muy convencida y cambió de tema, aunque siguió dándole vueltas los días siguientes e incluso una mañana se propuso ponerlo en práctica. No fregó más que su propia loza, pero según veía que se iba acumulando la de los demás en el fregadero, no pudo evitarlo, y fregó la de los demás. – Ya sabía yo que esto no iba a funcionar -, le dijo a Claudia por teléfono días más tarde y le contó lo sucedido. Su amiga la animó a volver a intentarlo, pero esta vez, siendo más firme y no acabar limpiando lo de los demás. – No sé si podré hacerlo, pero esta vez prometo poner más de mi parte. Pasaron los días e Isabel, día tras día, intentaba cumplir su propósito, aunque en la primera semana, siempre acababa fregando ella la loza de todos. Pero llegó un día, en el que cansada de todo, fregó nada más que lo suyo y cerró la puerta de la cocina. Así, día tras día, y justo cuando había perdido toda la esperanza, vio que su hijo menor Pablo estaba fregando un plato para servirse la cena, mientras se quejaba de que no había loza limpia. – Bueno, si cada uno fregara lo que le corresponde, no pasaría esto-, contestó la madre, muy segura de estar haciendo lo correcto. Tiempo más tarde, las dos amigas repitieron aquel café junto al mar e Isabel entusiasmada le contó a Claudia que su técnica al final estaba funcionando, puesto que ya cada uno se fregaba su loza y recogía su cuarto. – ¡Estoy que no me lo creo! No sé cuánto durará esto, pero mientras tanto, lo estoy disfrutando-, le dijo – Durará lo que tú quieras que dure, ni más ni menos. ¿No te has dado cuenta de lo que ha pasado? Tú querías que se diera un cambio en tu vida y lo que hiciste al principio fue esperar a que las demás personas cambiaran. Eso no funcionó. Pero fue justo cuando cambiaste tú, cuando los demás cambiaron. – ¿Quieres decir que con mi cambio provoqué que los demás cambiaran? – Justo eso. Si queremos cambiar algo en nuestras vidas debemos comenzar por cambiar nosotras; el resto vendrá por sí solo. – Vaya, qué pena no haber descubierto esta técnica antes...-, dijo mientras saboreaba el resto de café que quedaba en su taza.

Sesión 14

“Lenguaje corporal”:



“El lenguaje de los gestos”

No asertivas	Asertivas	Agresivas
Postura		
Recostada	Erguida pero relajada	Erguida, tensa, rígida
Con los hombros hacia adelante	Con los hombros rectos	Hombros hacia atrás
Moviéndose constantemente	Pocos movimientos y cómodos, en el mismo sitio	Movimientos bruscos
Mentón abajo	Cabeza recta o un poco inclinada	Mentón hacia arriba o lanzado hacia adelante
	Sentada, piernas juntas o cruzadas	Sentada, pie sobre el escritorio, manos detrás de la cabeza, tensamente inclinado hacia adelante
Gestos		
Manoteo agitado	Movimientos casuales de las manos	Golpe de karate o boxeo con la mano
Movimiento de retorcimiento	Manos relajadas, manos abiertas, palmas hacia fuera	Puños cerrados o apuntado con el dedo
Hombros encogidos	Posición centrada de los Hombros.	Brazos extendidos
Asentir frecuentemente con la cabeza	Asentir ocasionalmente con la cabeza	Asentir con cortos y bruscos movimientos de la cabeza
Expresiones faciales		
Cejas levantadas, mirada suplicante, ojos muy abiertos, pestañeo rápido	Cara relajada, mirada atenta, escaso parpadeo	Ceño fruncido, mandíbula rígida, mirada tensa sin pestañear
Sonrisa nerviosa o culpable	Sonrisa auténtica	Sonrisa con aire de superioridad o sarcástica
Se muerde labio inferior	Boca relajada	Labios tensos
Muestra enojo apartando la mirada	Muestra enojo con destello en los ojos	Muestra enojo con ceño fruncido, boca muy firme

Voz		
Callado, voz baja, tono alto	Resonante firme, agradable	Voz baja de acero o áspera y recia
Muchas veces “eh...” “esto...” se detiene en la mitad de la frase	Cómoda	“Se come” las palabras, habla muy controlada
Risa nerviosa	Risa solo cuando hay humor	Risa sarcástica
Afirmaciones que suenan como una pregunta con subida de tono al final	Tono de voz permanece uniforme cuando hace afirmaciones	Afirmaciones que suenan como órdenes o declaraciones autoritarias

Sesión 15

“El auto”:

“

Estás conduciendo tu coche en una noche de tormenta terrible. Pasas por una parada de autobús donde se encuentran tres personas esperando:

- Una anciana que parece a punto de morir.
- Un viejo amigo que te salvó la vida una vez.
- El hombre ideal o la mujer ideal para acompañarte toda la vida.

Tienes que tomar la siguiente decisión... ¿A quién llevarías en el coche, teniendo en cuenta que sólo tienes sitio para un pasajero?

Podrías llevar a la anciana, porque va a morir y por lo tanto deberías salvarla primero; o podrías llevar al amigo, ya que el te salvó la vida una vez y estas en deuda con él. Sin embargo, tal vez nunca vuelvas a encontrar al amante ideal para acompañarte en la vida.

”

Video referencial:

https://www.youtube.com/watch?v=5xznDElVwg&ab_channel=Pasedelista