



# **UNIVERSIDAD NACIONAL "PEDRO RUIZ GALLO"**

**FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO  
SOCIALES Y EDUCACION**



**UNIDAD DE POSGRADO**

**PROGRAMA DE MAESTRIA EN CIENCIAS DE LA  
EDUCACIÓN**

## **TESIS**

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 Presentada para optar el Grado Académico de Maestro  
en Psicología con mención en Psicología Clínica

### **AUTOR:**

Lic. Chinchay Morales, Jans Berny

### **ASESOR:**

M. SC. Toro Reque, Rubén Gustavo

**LAMBAYEQUE-PERÚ  
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

---

**Lic. Jans Berny Chinchay Morales**  
**AUTOR**

---

**M. Sc. Rubén Gustavo Toro Reque**  
**ASESOR**

Presentada a la Unidad de Posgrado de Ciencias Histórico Sociales y Educación de la FACHSE de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo. Para optar el Grado de Maestro en Psicología con mención en Psicología Clínica.

**APROBADO POR:**

---

Dr. Jorge Isaac Castro Kikuchi  
**PRESIDENTE**

---

M. Sc. Raquel Yovana Tello Flores  
**SECRETARIA**

---

Dra. Beldad Fenco Periche  
**VOCAL**

## **DEDICATORIA**

A Dios por concederme la salud y la vida, así como por experimentar los dones de la sabiduría y el conocimiento.

A todo mi sistema familiar, en especial a mi mamá Ida, mi tía Consuelo, mi abuelita Rosalía y mi hermana Vanessa por su apoyo incondicional, también a mi esposa Yessenia y mi pequeña hija Melany por ser parte de mi motor motivacional para alcanzar esta meta.

Finalmente, a mi universidad por facilitarme conocer la ciencia y el método científico.

**Ps. Jans Berny Chinchay Morales**

## **AGRADECIMIENTO**

A las autoridades del Centro de Salud, quienes brindaron las facilidades para ejecutar mi investigación.

Así mismo a mi asesor el psicólogo Rubén Gustavo Toro Reque, por sus aportes, sugerencias y comentarios empíricos en lo referido a mi estudio.

Por último, a la plana docente que compartieron su experticia y saberes en mi época de Maestría.

**Ps. Jans Berny Chinchay Morales**

## ÍNDICE

DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTO	iv
RESUMEN	vi
ABSTRACT	vii
INTRODUCCIÓN	viii
<b>CAPÍTULO I ANALISIS DEL OBJETO DE ESTUDIO</b>	<b>11</b>
1.1. Ubicación	11
1.2. Como surge el problema	11
1.3. Como se manifiesta el problema y qué características tiene	14
1.4. Descripción detallada de la metodología empleada	15
<b>CAPITULO II MARCO TEORICO</b>	<b>22</b>
2.1. Antecedentes de investigación	22
2.2. Fundamentación científica del modelo teórico	25
2.3. Presentación del modelo teórico	38
<b>CAPITULO III RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN</b>	<b>43</b>
3.1. Análisis y discusión de los resultados o de los instrumentos Utilizados	43
3.2. Etapa de significación practica	52
3.2.1. Presentación de la propuesta fundamentada en la solución teórica desarrollada	52
3.2.2. Elaborar las recomendaciones metodológicas para la aplicación de la propuesta	72
3.2.3. Validación de la propuesta realizada	72
<b>CONCLUSIONES</b>	<b>73</b>
<b>RECOMENDACIONES</b>	<b>74</b>
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS O BIBLIGRAFIA GENERAL</b>	<b>76</b>
<b>ANEXOS, APENDICES</b>	<b>79</b>
<b>ANEXO N° 01 ESCALA DE CLIMA SOCIAL FAMILIAR (FES)</b>	<b>79</b>
<b>ANEXO N° 02 BAREMOS</b>	<b>85</b>
<b>ANEXO N° 03 VALIDEZ</b>	<b>86</b>
<b>ANEXO N° 04 CONFIABILIDAD</b>	<b>86</b>
<b>ANEXO N° 05 CONSENTIMIENTO INFORMADO</b>	<b>87</b>
<b>ANEXO N° 06 SESIONES DE LA PROPUESTA</b>	<b>89</b>

## RESUMEN

La investigación surgió, debido a que las madres de familia presentaron probabilidad de sintomatología ansiosa depresiva como efecto de la disfuncionalidad familiar que presentan, siendo esta una necesidad primordial a estudiar, cuyo objetivo fue determinar los niveles y las áreas del clima social familiar, así como proponer un programa cognitivo conductual a esta población que acuden a un Centro de Salud del Distrito de José Leonardo Ortiz 2016. El diseño fue no experimental de tipo descriptivo propositivo. Las unidades de análisis fueron 300 pacientes de sexo femenino, entre 15 a 50 de edad que constituyen la población muestral. Para la recolección de datos se utilizó la Escala de Clima Social Familiar (FES) de Moos y Trickett (1987), adaptado por Fernández y Sierra, siendo la teoría de Moos la que respalda el estudio, así como la propuesta de Albert Bandura y sustento cognitivo conductual de diferentes autorías. Se utilizó la estadística descriptiva. Los datos se analizaron en el Software Estadístico SPSS versión 22. Los resultados concluyeron que en los niveles de clima social familiar un 19% de la población se ubican en nivel promedio y excelente, mientras que 12% alcanzo un nivel malo. Por consiguiente, en el área relaciones 20% logro nivel tiende a bueno y excelente, seguido de 7% en el nivel malo. En lo referente al área desarrollo 21% de los pacientes se ubica en un nivel excelente y 20% evidencian nivel deficitario y tendencia a bueno. Finalmente, en el área estabilidad 24% logró nivel deficitario, así como 10% se ubica en nivel malo.

**Palabras clave:** *Madres, clima social familiar y teoría cognitiva conductual*

## ABSTRACT

The research arose, because the mothers presented a probability of anxious depressive symptomatology as an effect of the family dysfunctionality they present, this being a primary need to study, whose objective was to determine the levels and areas of the family social climate, as well as propose a cognitive behavioral program to this population that attend a District Health Center of José Leonardo Ortiz 2016. The design was non-experimental of a descriptive purpose. The analysis units were 300 female patients, between 15 and 50 years of age, who constitute the sample population. For the data collection, the Moos and Trickett Family Social Climate Scale (FES) (1987), adapted by Fernández and Sierra, was used, with Moos theory supporting the study, as well as the proposal of Albert Bandura and sustenance Cognitive behavior of different authors. It used the descriptive statistic. The data were analyzed in the SPSS Statistical Software version 22. The results concluded that in terms of family social climate levels, 19% of the population are at an average and excellent level, while 12% reached a bad level. Therefore, in the area 20% achievement level relationships tend to good and excellent, followed by 7% at the bad level. Regarding the development area, 21% of the patients are at an excellent level and 20% show a deficit level and a good tendency. Finally, in the area stability 24% achieved deficit level, as well as 10% is located in bad level.

**Key words:** *Mothers, family social climate and cognitive behavioral theory*

## INTRODUCCIÓN

En la psicología clínica existen grandes teorías; para aportar a la realización de este estudio y propuesta, se destaca la teoría cognitiva conductual de Albert Ellis como uno de los máximos representantes y la teoría del clima social familiar de Moos como referente principal para la construcción del marco teórico. Así mismo, la importancia y del porqué se desarrolló este trabajo de investigación se sustenta debido a que sirvió para conocer el clima social familiar en pacientes atendidos en un Centro de Salud en la región Lambayeque, así como proponer un programa cognitivo conductual para abordar la problemática, debido a que se apreció frecuencia de disfuncionalidad familiar, expresada en violencia intrafamiliar, así como síntomas ansiosos depresivos en las mujeres e inadecuados estilos de crianza como autoritario y permisivo, a su vez se evidencia agresividad, carencia de empatía e intolerancia a la frustración, irritabilidad, tristeza, sentimientos de abandono y descuido personal, generando malestar emocional en todos los integrantes de la familia, por lo que resultó necesario contribuir con la problemática psicosocial antes mencionada.

Así también, los hallazgos fueron relevantes para las autoridades de la Dirección Regional de Salud Lambayeque, ya que permitió conocer los diversos problemas psicosociales de la región, en específico el clima social de las familias, con el propósito de implementar y potenciar programas preventivo promocionales en el ámbito de la salud mental en este contexto, para disminuir la incidencia de este fenómeno basado en datos válidos y confiables, rescatando la conciencia de las autoridades de los efectos que el problema implica, creando un ambiente apropiado para el desarrollo socioemocional de los pacientes atendidos en el sector de José Leonardo Ortiz. No obstante, facilitó al servicio de psicología, crear y ejecutar programas de intervención y abordaje psicológico, tomando como referencia la propuesta, cuyo propósito fue contrarrestar esta problemática, para mejorar la calidad de vida de las personas de esta comunidad. Además, el estudio se justificó desde una perspectiva teórica, debido a que la teoría de Clima social familiar de Moss,



se sometió a comprobación, otorgando valor empírico a los hallazgos y a la investigación. Desde una perspectiva metodológica se utilizó diversas técnicas entre ellas la observación directa y la psicométrica, la cual se sustentó en la recolección de datos debido a que se midió por medio de un instrumento psicométrico, para recabar datos y se generó una propuesta cualitativa a través de un programa de abordaje específico para el fenómeno encontrado.

El objeto del estudio fue conocer la existencia de los niveles del clima social familiar y descubrir la problemática en ese sector, para poder realizar estrategias que mejoren su bienestar socioemocional. El objetivo principal fue elaborar y proponer un programa cognitivo conductual en pacientes atendidos en un Centro de Salud del Distrito de José Leonardo Ortiz 2016 y a partir de este diseño poder disminuir la problemática y potenciar recursos de afrontamiento en las madres de familia. Como objetivos específicos fueron Describir los niveles del área relación, desarrollo y estabilidad en pacientes atendidos en un Centro de Salud del Distrito de José Leonardo Ortiz 2016. Así también surgió el planteamiento a través de la pregunta ¿Cuál es el Clima Social Familiar en Pacientes Atendidos en un Centro de Salud del Distrito de José Leonardo Ortiz, 2016?. La investigación consta de los siguientes capítulos:

En el Capítulo I de análisis del objeto de estudio, se detalla el contexto demográfico del lugar a investigar, a su vez, como surge la problemática en esta población, plasmando las distintas realidades que se dan en el mundo, a nivel nacional y local, es decir que la información consignada fue referida a lo que se pretendió lograr, siendo importante para el sustento de la problemática. Este capítulo concluye con el desarrollo de la metodología empleada, diseño, tipo de estudio, universo muestral, criterios éticos y de inclusión; el plan de análisis de datos que se siguió, basado en los postulados teóricos de (Hernández, Fernández y Baptista, 2014). Se detalla el instrumento de

medición y de recolección de datos, el cual fue validado y baremado a la población y se finalizó con la confiabilidad.

En lo que concierne al Capítulo II marco teórico, se presentan los estudios y hallazgos previos referidos a la variable, mencionados estudios se plasman desde un contexto internacional, nacional y culmina a nivel local. Seguidamente la variable en cuestión es definida por diversos autores que respaldan y que plantean sus propias teorías, con el objetivo de dar explicación a lo investigado, además se presentan los sustentos, postulados y perspectivas teóricas del autor que respalda la variable y también la autoría de otros investigadores que ayudan a dar valor empírico a la investigación.

Finalmente en el Capítulo III, se evidencian los hallazgos de esta investigación, donde se muestra un análisis general y específico, mediante la presentación de tablas y gráficos tipo APA, así también se muestran las medidas de tendencia central, se discuten los resultados, se comparan y contrastan con estudios previos y con marco teórico; culminando con las conclusiones y recomendaciones pertinentes.

## **CAP. I. ANALISIS DE OBJETO DE ESTUDIO**

### **1.1. Ubicación**

El estudio se desarrolló en el Centro de Salud Paul Harris del Distrito de José Leonardo Ortiz, ubicado en la calle puerto rico 1999, en el mencionado distrito, provincia de Chiclayo, departamento de Lambayeque, es de categoría I-3, sin internamiento, atiende las 24 horas, siendo dicha Institución parte de la historia de mencionado departamento. El Centro de Salud Paul Harris de José Leonardo Ortiz, del distrito de Chiclayo, ofrece los servicios de Medicina, Enfermería, Obstetricia, Odontología, Materno, análisis de laboratorio, atención en situaciones de emergencia, asesoría especializada en psicología y nutrición. No obstante cuenta con profesionales altamente calificados y capacitados para la atención oportuna y especializada a las diferentes problemáticas que se presentan, ejerciendo su labor con ética, compromiso y eficiencia.

### **1.2. Como surge el problema**

La familia es el vínculo fundamental de la sociedad, donde cada integrante asume un rol y un funcionamiento para facilitar el desarrollo de la misma. Al respecto (Robles, 2012) menciona que la familia es una institución social en la cual a través de las interacciones se facilita el desarrollo de habilidades, valores, actitudes y comportamientos que, en un ámbito de cariño, apoyo, reconocimiento y compromiso permite la integración de los individuos a la sociedad. Para su funcionamiento, la familia debe satisfacer las siguientes actividades: lo predecible de la vida de sus miembros; la coordinación de las actividades familiares; la creación de niveles de exigencia; la presencia de un clima de comunicación y apoyo recíproco Chan (2006; citado por Robles 2012), indica que la estructura familiar, la desintegración familiar, el clima social familiar, las crisis familiares y la satisfacción de la familia, la hacen propensa a desencadenar diferentes problemáticas como, violencia intrafamiliar, sintomatología ansiosa depresiva, desvinculación de la

sociedad, debido a la frecuencia a aislarse, producto del ambiente hostil en el que se vive, así como expresión de agresividad, intolerancia, falta de empatía, permisivismo, autoritarismo y descuido en la crianza de los hijos. Por su parte, la (Organización Mundial de la Salud [OMS] 2012) reveló que en el mundo hay más de 350 millones de personas con depresión. Sustenta que tal dificultad se inicia en los ambientes familiares y esta es distinta de las variaciones habituales del estado de ánimo que interfiere con las actividades laborales, académicas o domésticas. En la misma línea (Zavala, 2001) expresa que, el clima familiar es un estado de bienestar resultante de las relaciones que se dan entre los miembros de la misma y se refleja en el grado de comunicación, cohesión e interacción, así como el nivel de organización y de control que ejercen unos miembros sobre otros, siendo esta conflictiva o no. Es menester expresar que una funcionalidad familiar empática, asegura un mejor manejo emocional y afectivo de las circunstancias en la vida personal y social de la persona.

En el contexto internacional Jiménez, Fernández y Godoy (2000; citado por Robles, 2012) menciona que en España, el clima social familiar en las familias con padres separados se evidencia diferencias de tipo psicosocial como retraso escolar en los hijos y alteraciones psicológicas en algún miembro de la familia. En la misma línea (Ccoicca, 2010) refiere que la familia es el sistema de relaciones fundamentalmente afectivas, presente en todas las culturas, donde el ser humano permanece largo tiempo, y no un tiempo cualquiera de su vida, sino en el formado de sus faces evolutivas. Por otro lado Olson, Russell y Sprenkle (1983; citado por Vélez, 2012) el comportamiento familiar es integrado por la cohesión, siendo los vínculos familiares, la adaptabilidad basada en los cambios y la comunicación que son influenciadas por las etapas del ciclo vital familiar, que consiste en atravesar una serie de fases que implican cambios y adaptaciones, estos a su vez pueden provocar crisis de menor o mayor intensidad; cada crisis lleva a desenlaces exitosos que posibilita

nuevos desarrollos o desenlaces negativos, que conllevan a estancamiento y puede generar enfermedades físicas y/o psicológicas.

En México Vera, Morales y Vera (2005; citado por Matalinares y otros, 2010) refieren que existen tres tipos de climas familiares entre ellos, los disciplinados, cuyo funcionamiento es óptimo, equitativo y comunicativo; los cohesivos, asociados a un menor estrés en la madre y en el funcionamiento del hogar lo que facilita un mejor desarrollo cognitivo; por último las familias sin orientación, tienen una percepción negativa del ambiente familiar, lo que ocasiona un menor desarrollo cognitivo en los integrantes. En la misma línea Chan (2006; citado por Robles, 2012) hace referencia que un adecuado funcionamiento en la familia debe satisfacer actividades como, coordinación de actividades familiares, creación de niveles de exigencia, presencia de un clima de comunicación frecuente y apoyo recíproco. Es así que el ambiente familiar facilita el adecuado desarrollo de cada integrante a nivel psicológico, físico y social en la medida en que la comunicación, comprensión, empatía, cohesión y estabilidad estén presentes en quienes son los modelos del hogar, por ello cuando existe un ambiente hostil genera malestar emocional, lo que repercute en el desarrollo de los miembros del hogar como la madre y los hijos.

En Perú, el Ministerio de Salud (2007) menciona que se estima que 6 de cada 10 hogares viven en situación de violencia familiar, lo que hace notar claramente la disfuncionalidad en los diferentes hogares del territorio nacional, ya que se estima que alrededor del 50% de las familias sufren o han sufrido algún tipo de violencia y esto constituye un hecho probable en los diferentes ambientes sociales. Por consiguiente, el (Centro de Emergencia Mujer [CEM] 2018) atendió 120,735 casos sobre violencia del grupo familiar en todo el territorio nacional peruano. A su vez, la (Defensoría municipal del niño, niña y adolescente [DEMUNA] 2007; citado por Carrillo y Tuya 2008) refieren que en Chimbote el clima

familiar es un ambiente lleno de conflictos donde el 80% de las denuncias son por maltratos, siendo un factor determinante para la escasa comunicación entre miembros de familia. Cabe decir que este tipo de problemáticas desencadenan en la mujer dependencia emocional, falta de autoestima, comunicación pasiva, inestabilidad, descuido de su aspecto personal y sentimientos de inutilidad, desesperanza y abandono, todos los días se ven casos negativos de clima social familiar y muchos miembros de la familia carecen del apoyo emocional donde probablemente les conlleva a situaciones de depresión leve o grave Campos (2002; citado por Sánchez, 2012). Es menester mencionar que la familia es el eje fundamental para el desarrollo de diversos aspectos del ser humano, se convierte el soporte socioemocional e impulsador de la madurez afectiva, la personalidad, valores personales e interpersonales, así también la familia debe estar presente e incentivar la comunicación entre sus miembros, demostrar unión y comprensión (Moos y Trickett 1996).

### **1.3. Como se manifiesta el problema y qué características tiene**

La población estudiada no fue ajena a la problemática. Las madres presentaron síntomas ansioso depresivos, así como agresividad, intolerancia, falta de empatía, dificultades para conciliar el sueño, cansancio, descuido en su aspecto personal, baja autoestima, pensamientos distorsionados, desánimo, pesimismo, a su vez presentan hacinamiento en sus hogares, debido a que tienen varios hijos y algunas de ellas no cuentan con un sustento económico apropiado, ya que son madres solteras; los resultados de los tamizajes en el año 2016 muestran violencia expresada en sus diferentes versiones; en algunos casos la pareja conviviente consume alcohol con frecuencia, lo que ocasiona conflictos maritales, repercutiendo en el comportamiento de los hijos, evidenciándose las dificultades que tienen para criar a sus menores, así como la expresión de una comunicación y crianza rígida, autoritaria y

permisiva, lo que indica claramente la disfuncionalidad en las familias de este sector de José Leonardo Ortiz.

Es menester hacer referencia que, existe limitada bibliografía de esta variable aplicada a madres de familias que se atienden en centros de salud, debido a que se han realizado estudios en su mayoría a contextos educativos, por lo que resulta importante enfocarse en este tema referido a las personas adultas en específico a mujeres adultas, donde también no se encontraron propuestas de programas que se hayan realizado para mejorar esta situación. Por ello esta investigación hizo énfasis en estos aspectos y permitió mejorar la información existente.

#### **1.4. Descripción detallada de la metodología empleada**

##### **1.4.1. Diseño de la Investigación**

El diseño corresponde al no experimental, de tipo descriptivo propositivo, busca especificar propiedades, características y rasgos importantes de cualquier fenómeno que se analice, así como los datos se recolectan en un momento y tiempo único. Describe tendencias de un grupo, población, conceptos, categorías o variables en un contexto en particular (Hernández, Fernández y Baptista; 2014).

Propositivo, debido a que busca alternativas de solución a un problema o realidad específica.

**Cuyo esquema es:**

**M ——— O**

Dónde:

M: Es la muestra

O: Clima Social Familiar

#### 1.4.2. Población y muestra

La población se constituyó por 300 madres de familia cuyas edades oscilaron entre los 15 a 50 de edad, que asistieron a un Centro de Salud del distrito de José Leonardo Ortiz del departamento de Lambayeque, acudiendo con regularidad durante los meses de enero a julio del 2016.

La muestra a utilizar se conformó por estas mismas 300 participantes que corresponde al universo muestral (Hernández et al; 2014).

#### 1.4.3. Operacionalización

V<sub>1</sub>: Clima Social Familiar

V<sub>2</sub>: Propuesta de un Programa Cognitivo Conductual

Variables	Indicadores	Sub indicadores	Items	Índices	Técnicas
V <sub>1</sub> : Clima Social Familiar	Relación	Cohesión	1,11,21,31,41, 51,61,71 y 81	Deficitaria- 30	Psicométrica
			2,12,22,32,42, 52,62,72 y 82	Mala	
		Conflicto	3,13,23,33,43, 53,63,73 y 83	31-45	
	Desarrollo	Autonomía	4,14,24,34,44, 54,64,74 y 84	Promedio 46-59	
		Actuación	5,15,25,35,45, 55,65,75 y 85	Tiende a	
			6,16,26,36,46, 56,66,76 y 86	bueno 60-69	
		Intelectual cultural	7,17,27,37,47, 57,67,77 y 87	Bueno 70 79	
			8,18,28,38,48, 58,68,78 y 88	Excelente	
			9,19,29,39,49, 59,69,79 y 89	80 a más	
		Control	10,20,30,40,50, 60,70,80 y 90		
	Estabilidad	Organización			



Variables	Indicadores	Sub indicadores	Índices	Técnicas
V <sub>2</sub> : Propuesta de un Programa	Reforzamiento			
	Moldeamiento			
	Reestructuración			
	Cognitivo	Role playing	--	--
	Conductual	Contrato de contingencias		Cualitativa

#### 1.4.4. Materiales, técnicas e instrumentos de recolección de datos

##### **Materiales**

Ante la elaboración y posterior aplicación de la propuesta cognitiva conductual a través de un programa se considera, la utilización de plumones, papelotes, hojas bond, proyector multimedia, copias, colores, borrador, lápices, trípticos, música, parlantes y el expositor como capital y recurso humano.

##### **Técnicas**

Se utilizó la técnica psicométrica, la cual es considerada dentro del proceso de evaluación psicológica, las pruebas psicométricas como instrumentos de medida con el objetivo de alcanzar una información más amplia de los sujetos evaluados, que permite al investigador crear hipótesis de trabajo y origen de su proceder evaluativo (Gonzales, 2012).

Finalmente, en la investigación se empleó como instrumento de recolección de datos la Escala de Clima Social Familiar de Moss y Trickett, y se realizará una propuesta a través de un programa cognitivo conductual.

##### **Descripción del instrumento psicométrico**

##### **Escala de Clima Social Familiar (FES) de Moos**

## **Ficha Técnica**

<b>Nombre</b>	: The Social Climate Scales o Escala del Clima Social Familiar, Trabajo, Instituciones Penitenciarias y Centros Escolares- (FES)
<b>Autores</b>	: R.H. Moos, B.S. Moos y E. J. Trickett.
<b>Adaptación</b>	: TEA Ediciones, S.A., Fernández-Ballesteros, R. y Sierra. B., de la universidad Autónoma de Madrid, 1984.
<b>Estandarización</b>	: Lima Ruiz, C. y Guerra, E. (1993)
<b>Administración</b>	: Individual o colectiva.
<b>Duración</b>	: 20 minutos aproximadamente.
<b>Aplicación</b>	: Adolescentes y adultos.
<b>Significación</b>	: Se trata de cuatro escalas independientes que evalúan las características socio-ambientales y las relaciones personales en familia, trabajo, instituciones penitenciarias y centros escolares.
<b>Baremación</b>	: Percentilar por Chinchay, J. (2016)

## **Descripción de la Prueba**

Esta escala aprecia las características socio-ambientales de todo tipo de familia, evalúa y describe las relaciones interpersonales entre los miembros de la familia, los aspectos de desarrollo que tienen mayor importancia en ella y su estructura básica. Para la aplicación de este estudio se utilizó la escala de FES y está compuesto por 90 ítems y distribuido en tres subescalas:

La primera subescala se llama relaciones, la misma que está compuesta por 3 áreas y se compone por 27 ítems (9 por área); en dicha subescala el contenido de los reactivos hace referencia hacia el grado de cohesión, libre expresión dentro de familia y el grado de interacción conflictiva que la caracteriza.

La segunda subescala se llama desarrollo, la misma que está compuesta por 5 áreas y se compone por 45 ítems (9 por área) que

están referidos hacia la importancia que tienen dentro de la familia ciertos procesos de desarrollo, que pueden ser fomentados o no, por la vida en común. Esta dimensión comprende las subescalas de: autonomía, actuación, intelectual-cultural, social-recreativa y moralidad-religiosidad.

La tercera subescala se llama estabilidad, la misma que está compuesta por 2 áreas y se compone por 18 ítems (9 por área) que están referidos hacia la estructura y organización de la familia y sobre el grado de control que normalmente ejercen unos miembros de la familia sobre otros. La forman 2 subescalas: organización y control. El ítem es de respuesta dicotómica en el cual el evaluado debe marcar (F) si su respuesta es falsa o (V) si su respuesta es verdadera.

### **Corrección**

La corrección se lleva a cabo con la ayuda de una plantilla, para calcular la puntuación directa, se contarán las marcas que aparezcan dentro de los recuadros de las plantillas y se anotará el total en la casilla PD (puntuación directa). Las puntuaciones obtenidas de éste modo se pueden transformar en típicas y a partir de éstos se elabora el perfil. Las puntuaciones máximas son 9 en cada una de las 10 subescalas.

Luego en las casillas PD se incluirán las puntuaciones promedio; es decir, el resultado de dividir la suma de las PD de los sujetos del grupo por el número de sujetos que la integran.

### **Confiabilidad**

Para la realización de la consistencia interna, se realizó mediante el estadístico alfa de Cronbach, el cual se utiliza para variables de medida ordinal de tipo respuesta likert o dicotómica, aplicándose a la población estudiada, donde se detallan los índices (ver anexo 4).

## **Validez**

Para la validez, se utilizó el procedimiento de correlación ítems test o validez de constructo, el cual consiste en agrupar probabilísticamente los ítems con la misma dimensión, donde se halló una correlación dominio total (ver anexo 3).

### **1.4.5. Métodos y procedimientos para la recolección de datos**

#### **Método**

Se utilizó el método cuantitativo, cuyo proceso es secuencial, deductivo y probatorio, con base en la medición numérica y el análisis estadístico descriptivo, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías (Hernández et al; 2014). Para el procedimiento de recolección de datos se realizó:

En un primer momento se delimitó la idea a investigar, basada en la realidad problemática en un Centro de Salud del Distrito de José Leonardo Ortiz, obteniendo un diagnóstico situacional, mediante la observación, eligiendo como variable de estudio, el clima social familiar, así como elaborar una propuesta concerniente a los hallazgos.

Luego, se efectuó la revisión y búsqueda bibliográfica de las variables elegidas, para construir el marco teórico y otorgar respaldo empírico y conceptual al estudio.

Después se gestionó la autorización, mediante documentos formales a las autoridades del Centro de Salud, las mismas que brindaron las facilidades para ejecutar la investigación.

Así mismo, se adquirió el instrumento psicométrico, siendo este el cuestionario de Clima Social Familiar de Moos (1974), el mismo que fue baremado y validado al contexto investigado, así como se obtuvo su consistencia interna.

Seguidamente, se brindó la información respectiva a las participantes para obtener el consentimiento informado, rescatando la sinceridad y el compromiso para minimizar el margen de error.

Posteriormente se aplicó el consentimiento informado y el instrumento psicométrico para la recolección de datos; a su vez, se codificaron en una matriz de datos para su respectivo análisis estadístico.

Como última instancia del proceso de recolección de datos, los resultados que se obtuvieron facilitaron plantear y diseñar las diferentes sesiones para elaborar la propuesta basado en un programa cognitivo conductual como aporte de intervención psicológica para la disminución de la problemática hallada.

#### **1.4.6. Análisis estadísticos de los datos**

Se utilizó la estadística descriptiva tales como: la distribución de frecuencias, normas percentilares, medidas de tendencia central como la media, mediana, moda y desviación estándar. No obstante las tablas descriptivas unidimensionales y de porcentajes están acompañadas de gráficos de acuerdo a las normas APA (2010). El análisis estadístico se realizó mediante los programa microsoft excel 2010 y el programa software estadístico SPSS versión 22.

## **CAP. II. MARCO TEORICO**

### **2.1. Antecedentes del problema**

El estudio se realizó con la variable clima social familiar, sin embargo esta temática en la mayoría de investigaciones se ha estudiado con mayor frecuencia en contextos educativos, no obstante esta variable fue aplicada a la realidad de madres de familia, donde no se ha encontrado estudios referidos a este tipo de poblaciones, pero se ha tratado de ajustar los antecedentes a la similitud de la realidad problemática de acuerdo a como menciona (Hernández; et al 2014). Se plasman los siguientes:

#### **Internacional**

Morales (2004), en su investigación titulada, Entorno familiar y rendimiento escolar. De tipo descriptivo correlacional y se concluyó: que el nivel cultural que tiene la familia incide directamente en el rendimiento escolar de sus hijos, es así que el nivel de formación de los progenitores está determinada por una escolarización incipiente o rozando en analfabetismo, es más fácil que los hijos no tengan un rendimiento escolar satisfactorio, y por el contrario, en aquellos progenitores con un nivel de formación medio o alto es más probable encontrar un rendimiento adecuado.

Morales (2000) estudió el Desarrollo cognoscitivo con el Clima Familiar y el Estrés en la Crianza en la ciudad de Sonora en México. La muestra estuvo constituida por 120 familias, siendo la unidad de análisis, cuyas edades en las madres oscilaron entre 22 a 57 años de edad. Para la recolección de datos se utilizó la Escala de Clima Familiar de Rudolf Moos, Instrumento de Evaluación de Desarrollo cognoscitivo y el Índice de Estrés Parental. Los principales resultados evidencian que el 75% de la población obtuvieron puntajes bajos en las subescalas conflicto, moral-religioso, expresividad, esto quiere decir que las poblaciones urbanas marginales parece ser poco favorable para la formación de personas saludables, puesto que son ambientes que no llegan a

conformar alguna dimensión que sea el pilar en el que se apoye la familia y a su vez a sus miembros en su desarrollo como individuos de la sociedad.

### **Nacional**

Robles (2012) en su investigación Clima social familiar y autoestima en estudiantes de una Institución Educativa del Callao, Lima. La muestra estuvo conformada por 150 alumnos entre 12 y 16 años de ambos sexos, varones 121 y mujeres 125. Para la recolección de los datos se aplicó el inventario de autoestima de Coopersmith (1979) y la escala Clima Social Familiar de Moos (1984). Los principales resultados evidencian que existe correlación baja entre el clima social familiar y la autoestima. Así mismo un 74% evidencia un nivel medio, un 14% un nivel bajo y un 10% alcanzo un nivel alto de clima social familiar.

Matalinares y otros (2010; citado por Robles 2012) investigaron el Clima familiar y la agresividad de los estudiantes de 4to y 5to año de secundaria en una Institución educativa de Lima. La muestra fue de 237 estudiantes, cuyas edades oscilaron entre 14 y 18 años. Para la recolección de los datos, se aplicó el Inventario de hostilidad de Buss-Durkee y la Escala del clima social familiar (FES). En cuanto a los resultados se encontró que las subescalas del clima social familiar en la dimensión relaciones guarda relación con las subescalas de hostilidad y agresividad verbal. Asimismo no se encontró una relación entre la dimensión desarrollo. Se concluye que el clima social familiar de los estudiantes se muestra diferente en función del sexo al hallarse diferencias significativas entre varones y mujeres.

Gonzales y Pereda (2010), en su investigación Clima social familiar y rendimiento escolar en alumnos de la I.E. N° 86502 San Santiago de Pamparomás-Chimbote. Este estudio es de tipo descriptivo correlacional y se concluyó: El clima social familiar el 93% presentan una categoría

mala y el 7% es buena. No obstante existe relación significativa entre las dimensiones relaciones, desarrollo y estabilidad.

Carrillo y Reyes (2008) en su tesis clima social familiar y las actitudes maternas de una AA.HH. San Pedro en Chimbote. La población muestral estuvo constituida por 110 madres. Los instrumentos utilizados en este estudio fueron; la Escala de clima social familiar (FES) y Escala de relación madre niño (ERMN). Los resultados fueron, que existe relación entre el clima social familiar y las actitudes maternas, como la dimensión relación y desarrollo. En cuando a los hallazgos descriptivos se encontró que en la dimensión relación el 46% de las madres se ubica en un nivel muy malo, el 38% alcanzo un nivel medio y el 7% con tendencia mala; en la dimensión desarrollo un 51% se ubica en un nivel muy malo, el 16% nivel medio y en la dimensión estabilidad el 48% alcanzo un nivel medio.

Lozano (2003) estudio el Clima social familiar y el rendimiento académico en alumnos de la Universidad de la ciudad de Chiclayo. Se concluyó: que existe una correlación positiva débil entre las áreas de cohesión familiar, expresión familiar, actuación familiar, intelectual-cultural, social recreativa, desarrollo familiar con el rendimiento académico. Así también se halló que existe correlación negativa débil entre conflicto familiar y autonomía.

### **Local**

La Serna y Torres (2011) en su estudio titulado Clima Social Familiar y Nivel de Rendimiento Académico en alumnos de 1ro a 5to año de Educación Secundaria de una Institución educativa de Huanchaco. Este estudio es de tipo descriptivo correlacional, y se concluyó: Que existe relación entre el área relaciones siendo estas la cohesión, expresividad, intelectual/cultural, autonomía, social/ recreativo, así como el área desarrollo siendo la organización y el control presentan una relación



positiva altamente significativa. No obstante, no presentan relación significativa en las áreas de conflicto, actuación y moralidad/ religiosidad.

*En ciertos campos del conocimiento no se dispone de muchas teorías que expliquen los fenómenos que se estudian; a veces sólo se tienen generalizaciones empíricas, es decir, proposiciones que han sido comprobadas en la mayor parte de las investigaciones realizadas. Al revisar la literatura, es muy probable encontrar una situación así, lo que se hace entonces es construir la perspectiva teórica, más que adoptar o adaptar una o varias teorías. En la literatura podemos encontrar que no hay teorías ni generalizaciones empíricas, sino sólo algunos estudios previos vinculados relativamente con nuestro planteamiento. Podemos organizarlos como antecedentes de forma lógica y coherente, destacando lo más relevante en cada caso y citándolos como puntos de referencia (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).*

## **2.2. Fundamentación científica del modelo teórico**

### **2.2.1. Enfoque cognitivo conductual**

#### **a. Supuestos Básicos de la Terapia Cognitivo Conductual**

Ingram y Scott (1990) indican que todas las terapias cognitivo conductuales se basan en que los individuos responden a las representaciones cognitivas de los eventos ambientales más que a los eventos presentes, que el aprendizaje esta mediado cognitivamente, la cognición media la disfunción emocional y conductual y que al menos alguna formas de cognición pueden ser alterada o modificada, a su vez se puede ir modificando la cognición podemos cambiar patrones disfuncionales emocionales y conductuales, finalmente ambos métodos de cambio terapéutico, cognitivo y conductual, son deseables y deben ser integrados en la intervención.

## **b. Características de la Terapia Cognitivo Conductual**

Entre los rasgos o características encontramos:

- Las variables cognitivas son importantes mecanismos causales en la constelación de los procesos que elicitán el comienzo y curso de un trastorno.
- A partir de la asunción de que las variables cognitivas se presumen agentes causales, al menos algunos de los métodos y técnicas de la intervención se dirigen específicamente a objetivos cognitivos.
- Se realiza un análisis funcional de las variables que mantienen el trastorno, particularmente las variables cognitivas.
- Las aproximaciones cognitivo-conductuales emplean tácticas terapéuticas. Sin embargo, cada táctica conductual es dirigida a objetivos cognitivos, tal como es el caso de la aproximación de Beck (1979) a la depresión, en donde emplea la asignación de tareas para casa para ayudar a modificar los pensamientos y creencias disfuncionales.
- Hay un importante énfasis en la verificación empírica y esta manifestado en dos dominios. El primero es la investigación empírica diseñada para establecer la eficacia de los procedimientos terapéuticos y ayuda a determinar los procesos por los que estos procedimientos funcionan. El segundo es un énfasis dentro de la actual terapia empleando evaluación objetiva para examinar el progreso terapéutico.
- Las aproximaciones cognitivo conductuales son habitualmente del tiempo limitado, o al menos no se consideran terapias a largo plazo en el sentido clásico, sino se forma una alianza de trabajo para aliviar el pensamiento y la conducta disfuncional.
- Los terapeutas cognitivo conductuales son activos y directivos, son educacionales en su naturaleza. Esto es, los clientes deben aceptar la validez del modelo cognitivo conductual de su trastorno para modificar su conducta y cognición disfuncional.

### **c. Las Terapias Cognitivo Conductuales**

De las terapias cognitivas existentes, por su utilidad y aplicabilidad clínica son la terapia racional-emotiva de Ellis, la terapia cognitiva de Beck, el entrenamiento en inoculación de estrés de Meichenbaum y el entrenamiento en solución de problemas de Zurilla. Para el aporte a la base teórica de este estudio se tomará a la terapia racional emotiva.

#### **c.1. Terapia Racional Emotiva de Ellis**

Albert Ellis es uno de los padres de la terapia cognitiva, el prefiere decir el padre de la terapia racional-emotiva y el abuelo de la terapia cognitiva-conductual (Ellis, 1992), o el más destacado de los precursores de la terapia cognitiva. Su libro publicado en 1962 razón y emoción en psicoterapia (Ellis, 1962) muestra las líneas fundamentales de su pensamiento que ha ido expandiendo en innumerables libros y artículos hasta la actualidad. Aunque la terapia racional emotiva, según el propio Ellis (1993), ya en el año 1955 era altamente cognitiva, positivista y muy activa-directiva, su relevancia no fue clara hasta los años 70, coincidiendo con el boom de la terapia cognitiva y especialmente, a partir de las aplicaciones más sistematizadas de Beck a distintos trastornos emocionales.

La terapia racional emotiva conductual (TREC) es un enfoque psicoeducativo es decir, es un proceso psicoterapéutico, es enseñar a la persona su forma de pensar, se le enseña el ABC, así como a prestarle atención a sus ideas y pensamientos, para que a partir de ese aprendizaje, pueda ser posible el cambio.

Darse cuenta de que son ellas las que crean, en gran medida, sus propias perturbaciones psicológicas y que aunque las condiciones ambientales pueden contribuir a sus problemas

tienen en general una consideración secundaria en el proceso de cambio.

Reconocer claramente que poseen la capacidad de modificar de una manera significativa estas perturbaciones.

Comprender que las perturbaciones emocionales y conductuales provienen, en gran medida de creencias irracionales, dogmáticas y absolutistas.

Descubrir sus creencias irracionales y discriminar entre ellas y sus alternativas racionales.

Cuestionar estas creencias irracionales utilizando los métodos lógico-empíricos de la ciencia.

Trabajar en el intento de internalizar sus nuevas creencias racionales, empleando métodos cognitivos, emocionales y conductuales de cambio.

Continuar con este proceso de refutación de las ideas irracionales y utilizar método multimodales de cambio durante el resto de sus vidas.

### **c.2. El concepto del ABC**

Es uno de los conceptos básicos del modelo de Ellis y se relaciona, indudablemente, con los principios del pensamiento racional e irracional que acabamos de ver y con los que veremos en los apartados siguientes. En principio, A se refiere a los hechos activadores mientras que B correspondería al bloque de pensamientos, creencias o evaluaciones de los pacientes y finalmente el bloque C serían las consecuencias emocionales y conductuales que tiene para nosotros pensar como lo hacemos ante determinados hechos activadores.

### **c.3. Las principales ideas irracionales según Ellis (1973):**

Es una necesidad extrema para el ser humano adulto el ser amado y aprobado por prácticamente cada persona significativa de su comunidad. Para considerarse a sí mismo valioso se debe ser muy competente, suficiente y capaz de lograr cualquier cosa, en todos los aspectos posibles. A su vez se mencionan algunas situaciones:

- Es tremendo y catastrófico el hecho de que las cosas no vayan por el camino que a uno le gustaría que fuesen.
- La desgracia humana se origina por causas externas y la gente tiene poca capacidad o ninguna de controlar sus penas y perturbaciones.
- Si algo es o puede ser peligroso o temible se deberá sentir terriblemente inquieto por ello, deberá pensar constantemente en la posibilidad que esto ocurra.
- Es más fácil evitar, que afrontar ciertas responsabilidades y dificultades en la vida.
- Se debe depender de los demás y se necesita alguien más fuerte en quien confiar.
- Uno deberá sentirse muy preocupado por los problemas y las perturbaciones de los demás.

*Es muy importante para abordar los temas relacionados con sintomatologías que se gestan a partir de la disfuncionalidad familiar, plantear en un principio una evaluación para determinar adecuadamente la problemática que se va a tratar y debemos hacer muchos esfuerzos por lograr que los pacientes vayan en la dirección que queramos.*

### **c.4. La teoría sobre el cambio racional emotivo conductual**

Se relaciona con que el cliente sea capaz de internalizar tres insight principales (Dryden y Di Giuseppe, 1990). En primer

lugar, que los acontecimientos pasados o presentes no causan trastornos emocionales y consecuencias conductuales desagradables, sino que más bien, es nuestro *sistema de creencias* sobre esos acontecimientos activadores el que nos suele crear nuestros sentimientos y conductas trastornadas.

En segundo lugar, con independencia de lo que hayamos hecho para trastornarnos en el pasado, nos causamos problemas en el presente cuando seguimos adoctrinándonos con nuestras ideas irracionales.

En tercer lugar, y dado que nos es más fácil y natural mantener y desarrollar esa tendencia a trastornarnos a nosotros mismos y puesto que parece que nos aferramos, fácilmente, a nuestros pensamientos autodevaluadores, sentimientos y acciones, sólo lograremos superar nuestro trastorno, a largo plazo, si trabajamos mucho y sin parar, disputando esas creencias irracionales y los efectos o consecuencias de asumir dichas creencias irracionales.

En definitiva, los criterios para tener una salud psicológica adecuada se reducen a lograr las siguientes 13 cuestiones que nos ofrecen una buena idea de la filosofía que está detrás del modelo de Ellis (1985):

- Interés por nosotros mismos.
- Interés social.
- Ser capaces de dirigirnos a nosotros mismos.
- Alta tolerancia a la frustración.
- Flexibilidad.
- Aceptación de la incertidumbre.
- Compromiso con logros creativos.
- Pensamiento científico.

- Aceptarnos a nosotros mismos.
- Tomar riesgos cuando sea necesario.
- Hedonismo (búsqueda del placer y bienestar) a largo plazo.
- No seguir utopías.
- Ser responsables de nuestro propio trastorno emocional.

#### **d. Aspectos cognitivos en Terapia de Conducta**

La Terapia de Conducta se caracteriza conceptualmente por su apertura hacia los aspectos cognitivos y sociales. Se considera que la terapia de Conducta no puede basarse sólo en la psicología del aprendizaje y son bienvenidas otras fuentes de influencia provenientes de los más diversos campos. Lazarus (1968), estudiante de Wolpe, fue probablemente uno de los primeros en argumentar que los principios del aprendizaje eran insuficientes y que los terapeutas de conducta debían interesarse por otras áreas de la psicología. Señalaba que todos los conocimientos psicológicos son de interés para la terapia de conducta (emociones, memoria, etc.), y que toda técnica es bien recibida, con independencia de su sustento teórico, siempre y cuando sea eficaz, y su eficacia pueda ser comprobada.

A pesar del indudable interés clínico de este tipo de propuestas integradoras de carácter pragmático, lo cierto es que el distanciamiento de la investigación básica que se empieza a producir en esta época constituye todavía hoy uno de los escollos más relevantes para el avance teórico-conceptual de la terapia cognitivo conductual. En cuanto a los desarrollos teóricos más representativos que se producen en esta fase encontramos las teorías del aprendizaje social, caracterizadas por el énfasis en la influencia social y la capacidad autoregulatoria del individuo u cuya influencia se produce principalmente a través de los trabajos de Bandura, y la aparición del enfoque cognitivo en terapia de conducta, enfoque de

amplia repercusión e influencia que es reflejo de la llamada revolución cognitiva que se produjo en la psicología en los años 70, y cuya característica fundamental es el papel causal, o más bien determinante, atribuido a los procesos y estructuras mentales en el comportamiento humano.

#### **e. El aprendizaje social de Bandura**

La aportación fundamental de Bandura estriba en plantear la posibilidad del aprendizaje a través de la observación-imitación, como una forma de superar las limitaciones establecidas por la forma experiencial de adquisición de comportamientos. Para Bandura, los eventos estimulares que se presentan como modelo, se retienen y transforman en representaciones simbólicas que, ante determinadas señales ambientales, se reproducen conductualmente, sirviendo así de guía del comportamiento. El aprendizaje vicario es una forma de condicionamiento superior, que viene a dar cuenta de los fenómenos de aprendizaje que no son resultado de experiencias directas, para él la mayor parte de la conducta humana se adquiere de este modo. En cuanto a los modelos de aprendizaje por condicionamiento, Bandura (1977) afirma que en esos momentos existía una considerable evidencia de que el aprendizaje humano es difícil sin apelar a la conciencia de la relación entre conducta y consecuencias.

La imitación no era un tema novedoso cuando Bandura lo introduce, sino que contaba ya con tradición; por ejemplo, la imitación ya fue recogida por Skinner (1953) y explicada como un caso de discriminación operante. Se considera la conducta de imitación como un tipo de conducta operante dependiente de condiciones discriminativas y reforzantes, sin recurrir a procesos cognitivos. Así, se considera que la ocurrencia de imitaciones no reforzadas puede atribuirse a los efectos de ciertos programas de reforzamiento y no hay procesos de codificación.



Con independencia de estas consideraciones, hay que reconocer a Bandura la sistematización de los distintos elementos implicados en el uso de la imitación, ya que especifica las condiciones que rigen la imitación y desarrolla procedimientos concretos de intervención derivados de las técnicas de modelado.

En relación con la visión cognitiva de la imitación, Bandura formula el principio de determinismo recíproco, es decir, la existencia de influencia recíproca entre el comportamiento y el medio, mediada por los procesos cognitivos del individuo, que es considerado como un sistema representacional competente a la hora de determinar que va más allá de la realidad física fuente de estimulación. Esta influencia entre los elementos que determinan el comportamiento (ambiente físico, social e interno, procesos cognitivos y patrones de comportamiento) se realiza de forma sincrónicamente, atendiendo a características ambientales y personales.

Otra relevante contribución de Bandura (1977) ha sido el concepto de autoeficacia y su relación con el tratamiento, pues es considerado un proceso central del cambio terapéutico. La autoeficacia se define como expectativas de eficacia, esto es, como los juicios de cada individuo sobre su capacidad para realizar la conducta requerida para producir un resultado. El concepto es diferente del de expectativas de resultado, que se refiere a la convicción del sujeto acerca de que una conducta determinada conducirá a ciertos resultados. La percepción de la autoeficacia determinará la elección de actividades, el esfuerzo realizado y la persistencia en la ejecución, y a su vez, está basada en cuatro fuentes básicas de información: los logros de la ejecución, la experiencia vicaria, la persuasión verbal y el estado fisiológico o actividad emocional.

Entre las críticas que ha recibido este constructo quizá las más importantes se refieren, por un lado, al carácter circular o tautológico del concepto, que enlaza conducta con expectativas para terminar en estas como motor de la conducta, por otro, a la falta de diferenciación clara entre expectativas de autoeficacia y de resultado, y su influencia sobre el cambio conductual. Es por esto que Bandura ha revisado en diversos momentos este concepto, rebajando las pretensiones originarias acerca de su consideración como mecanismo decisivo para el inicio y el mantenimiento del cambio (Bandura, 1984 y 1997).

Por último, las teorías del aprendizaje social parten de las hipótesis de que las claves de la conducta humana deben buscarse en el aprendizaje que la experiencia vital diaria depara al individuo: el hombre según esta explicación, actúa de acuerdo con las reacciones que su propia conducta recibe de los demás, de modo que el comportamiento individual se halla permanentemente modelado por las experiencias de la vida cotidiana (García, 2006).

#### **f. Modelo Cognitivo conductual**

Ellis (1962) parte del presupuesto de que el sujeto puede reemplazar sus pensamientos irracionales por otros más apropiados y razonables y de este modo resolver las dificultades emocionales y de conducta. Bandura (1977) plantea una serie de conceptos cognitivos de entre los cuales tal vez el más destacado sea el de expectativas de auto eficacia, en el marco de su modelo de aprendizaje social.

#### **g. Técnicas Cognitivo Conductuales**

Ruiz, Díaz y Villalobos (2012) menciona los siguientes:

## **g1. Técnicas conductuales**

**Modelado e imitación:** Consiste en el aprendizaje por medio de la observación. Se expone al sujeto, a modelos que muestran correctamente la habilidad o conducta objetivo del entrenamiento, para luego, dejar que el liberado practique la conducta observada en el modelo.

**Role-playing:** Consiste en la representación que se realiza de la habilidad o conducta a aprender; en un contexto simulado, controlado y estructurado, que le permite adquirir confianza y seguridad, reduciendo la posibilidad de fracaso para incorporar realmente las habilidades entrenadas a su repertorio y ponerlas en práctica en situaciones reales.

**Reforzamiento:** Estímulo inmediatamente posterior a la emisión de la habilidad o conducta, que motiva a volver a emitir la habilidad reforzada. El reforzamiento puede ser material, social o el auto refuerzo.

**Economía de fichas:** Consiste en establecer un sistema de refuerzos diferido, mediante la utilización de fichas, para premiar las conductas que se desean establecer.

## **g.2. Técnicas cognitivas Caro (2007)**

Estas técnicas no inciden directamente sobre la conducta o habilidad sino en los procesos cognitivos y emocionales que subyacen en la misma. Si se modifican las creencias cognitivas erróneas, el sujeto podrá desplegar sus habilidades sociales.

**Reestructuración cognitiva.** Consiste en un conjunto de estrategias que ayudan al sujeto a percibir e interpretar el mundo que le rodea de una manera más adaptada. Se intenta que el sujeto sea consciente de los errores y distorsiones cognitivas

que comete para controlar sus auto verbalizaciones y pensamientos negativos.

**Técnicas de relajación.** La relajación puede ser muy útil para controlar respuestas asociadas a emociones negativas fuertes como la ira y la agresividad.

**Entrenamiento en resolución de problemas interpersonales.**

Esta técnica tiene como objetivo general el ayudar a solucionar problemas, a tomar decisiones acertadas. Así como, ayudar a las personas a reconocer un problema en el momento en que comienza a presentarse, inhibir la tendencia a responder a una situación problema de forma impulsiva, facilitar una amplia gama de posibles respuestas adecuadas a la situación y establecer un procedimiento para escoger la respuesta más adecuada al problema presentado. El resultado será una mayor eficacia para hacer frente a los problemas, así como una reducción de las posibles respuestas emocionales.

**Técnicas de animación sociocultural**

Son el conjunto de prácticas sociales que tiene como finalidad estimular la iniciativa y la participación de las personas en el proceso de su propio desarrollo y en la dinámica global de la vida social y política en que están integradas.

El término animación alude a dinamización, activación y puesta en marcha; el término social, hace referencia al trabajo con grupos de personas, comunidades o sectores sociales y culturales a la construcción social que envuelve la organización, la vida y las interacciones de los grupos humanos y las sociedades en que se inscriben.

La animación, hace referencia a la promoción de los grupos humanos y de las personas, a través de la práctica social crítica y la participación de los ciudadanos.

### **Técnicas de control del entorno de aprendizaje.**

Las características del ambiente son importantes para el aprendizaje, entrenamiento y mantenimiento de las conductas sociales, por ello su control resulta imprescindible durante esta fase.

**Clima de relación.** Cualquier entrenamiento en habilidades de relación interpersonal debe producirse en un contexto acogedor donde se sientan respetados, apoyados y aceptados.

**Actividades colaborativas.** Las dinámicas de grupo, las actividades que impliquen la distribución de funciones y responsabilidades y la necesidad de lograr el consenso grupal ayudan a poner en práctica numerosas habilidades de relación. Las metas compartidas y el éxito logrado entre todos son una de las mejores recompensas del esfuerzo grupal.

**Contexto facilitador y reforzante.** Un contexto en el que las habilidades sociales y de relación interpersonal sean valoradas y premiadas favorecerá el interés por adquirir y poner en práctica las mismas.

*En resumen, los modelos cognitivo conductuales, dentro del que se enmarca la propuesta del programa, tienden a considerar que el comportamiento, es el resultado de múltiples factores, los mismos que traen como resultado, excesos en algunas conductas y déficit en otras; conductas que para su ejecución involucran habilidades, cogniciones y emociones. El objetivo de la propuesta se orienta a proponer un tratamiento, para enseñar, modificar, fortalecer y mantener comportamientos, incidiendo en el entrenamiento, la*

*cognición y el manejo emocional de las madres de familia, incidiendo en el aprendizaje de competencias que son imprescindibles para la vida social.*

## **2.3. Presentación del modelo teórico**

### **2.3.1. Clima social familiar**

#### **a. Definiciones**

Kemper (2000), define el Clima Social Familiar a las relaciones interpersonales que se establecen entre los integrantes de la familia, lo que involucra aspectos de desarrollo, de comunicación, interacción y crecimiento personal; lo cual puede ser fomentado por la vida en común.

Rodríguez y Vera (1998), refiere que el clima social familiar es el resultado de sentimientos, actitudes, normas y formas de comunicarse que lo caracterizan cuando los componentes de la familia se encuentran reunidos.

Moos (1974), manifiesta que el Clima Social Familiar es la apreciación de las características socio-ambiental de la familia, la misma que es descrita en función de las relaciones interpersonales de los miembros de la familia, los aspectos del desarrollo que tiene mayor importancia en ella y su estructura básica.

*De las definiciones antes mencionadas se concluye, que el Clima Social Familiar, es el ambiente en el cual todos los integrantes de la familia actúan a través de las relaciones interpersonales, transmitiendo conocimientos para adaptarse al medio y obtener recursos para afrontamiento de la vida de cada miembro.*

#### **b. Familia**

La familia es una unidad activa, flexible y creadora, es una institución que resiste y actúa cuando lo considera necesario. La familia como

institución social es un sistema de fuerzas que constituyen un núcleo de apoyo para sus miembros y la comunidad (Santos, 2012).

En la familia amazónica predomina la familia extensa (comunal) que cumple un protagónico rol socio-político-cultural y religioso; aquí las familias son comunidades que respetan ante todo los árboles genealógicos (Fernández, 2012).

### **c. Dimensiones del clima social familiar según Rudolf Moss (1994)**

Son tres las dimensiones o atributos afectivos que hay que tener en cuenta para evaluar. Para estudiar estas dimensiones Moos (1974) ha elaborado diversas escalas de Clima Social aplicables a diferentes tipos de ambiente, como es el caso de la Escala de Clima Social en la Familia (FES). Es así se tiene:

#### **c.1. Relación**

Minuchin (1990), manifiesta que la relación es el interjuego dinámico del tiempo, entre las tendencias de mantenimiento para obtener la homeostasis y equilibrio interno en relación a sus reglas de organización y funcionamiento (pautas de interacción repetitiva). Para Moos (1974), es la dimensión que evalúa el grado de comunicación y libre expresión dentro de la familia y el grado de interacción conflictiva que la caracteriza.

**Áreas:** Integrado por 3 áreas:

**Cohesión:** Moos (1974) la define como el grado en que los miembros del grupo familiar están compenetrados y se apoyan entre sí.

**Expresividad:** Moos (1974), conceptualiza la expresividad es el grado en el que se permite expresarse con libertad a los miembros de la familia, comunicando sus sentimientos, opiniones y valoraciones.

**Conflicto:** Moos (1974), lo define como el grado en el que se expresa libre y abiertamente la cólera, agresividad, y conflicto

entre cada miembro de la familia. Los conflictos no son situaciones patológicas, sino momentos evolutivos de crecimiento en la familia que atraviesan todos los seres humanos. Hay conflictos que se conllevan durante toda la vida y que pueden convertirse en disfuncionales si no se logra una solución o cambios favorables. La comunicación afecta más a padres e hijos, crea el verdadero clima de una familia. No puede existir amistad, unidad o armonía familiar sino existe una sana comunicación (Migali, 2006).

### **c.2. Desarrollo**

Moos (1974) esta escala evalúa la importancia que tiene dentro de la familia, ciertos procesos de desarrollo personal, que pueden ser permitidos o no por la vida común.

**Áreas:** comprende 5 áreas:

**Autonomía:** Según Moos (1974), es el grado en el que los miembros de la familia están seguros de sí mismas, son independientes y toman sus propias decisiones.

**Actuación:** Moos (1974), refiere que es el grado en el que las actividades (tal como escuelas, o trabajos) se enmarcan en una estructura orientada a la acción competitiva.

**Intelectual Cultural:** Moos (1974), lo define como el grado de interés de la familia en actividades de tipo político, intelectual, cultural y social.

**Social Recreativa:** Según Moos (1974), es el grado de participación en diversas actividades de esparcimiento.

**Moral Religiosa:** Moos (1974), lo define como la importancia que la familia le da a la práctica de valores de tipo ético y religioso.



### **c.3. Estabilidad**

Arévalo (2000), la estabilidad es la estructura y la organización de la familia, sin lugar a dudas, es un pilar básico para una buena dinámica y así una clara organización y planificación de las actividades y responsabilidades de la familia, genera un clima de estabilidad, donde todos sus miembros se comprometen en su rol que le corresponde.

Moos (1974), la estabilidad proporciona información sobre la estructura y organización de la familia y sobre el grado de control que normalmente ejercen unos miembros de la familia sobre otros.

**Áreas:** Se componen de 2

**Organización:** Para Moos (1974), es la importancia que se le da en el hogar a una clara organización y/o estructura, al planificar las actividades y responsabilidades en familia.

**Control:** Moos (1974), afirma que el control es la dirección donde la vida familiar se atiende a reglas o procedimientos establecidos.

*En el Clima social Familiar, existen aspectos de comunicación, interacción, entre otros, de fallar uno de estos elementos el funcionamiento se altera, lo que origina con frecuencia los conflictos. El desarrollo personal puede ser fomentado por la vida en común, así como la organización y el grado de control que se ejercen unos miembros sobre otros.*

### **d. Teoría del Clima Social Familiar de Rudolf Moos (1974)**

Para Kemper (2000) el clima social en la familia tiene como base teórica a la Psicología Ambientalista que se analizará a continuación:

## **d.1. La Psicología Ambiental**

Comprende y está relacionada con los efectos psicológicos del ambiente y su influencia sobre el individuo. También se puede afirmar que es un área de la psicología cuyo foco de investigación es la interrelación del ambiente físico con la conducta y la experiencia humana. Este énfasis entre la interrelación del ambiente y la conducta es importante; ya que no solamente los escenarios físicos afectan la vida de las personas, los individuos también influyen afectivamente sobre el ambiente.

### **d.1.1. Características de la Psicología Ambiental**

Claude Levy (1985) al enfocar las características de la psicología ambiental:

Relación Hombre-Medio-Ambiente en un aspecto dinámico, el hombre se adapta constantemente y de modo activo al ambiente donde vive, logrando su evolución y modificando su entorno.

Se interesa ante todo por el ambiente físico, pero que toma en consideración la dimensión social, ya que constituye la trama de las relaciones hombre y medio ambiente; el ambiente físico simboliza, concretiza y condiciona a la vez el ambiente social.

El ambiente debe ser estudiado de una manera total, para conocer las reacciones del hombre o su marco vital y su conducta en el entorno.

Afirma que la conducta de un individuo en su medio ambiente, no es tan sólo una respuesta a un hecho y a sus variaciones físicas; sino que éste es todo un campo de posibles estímulos.

#### **d.1.2. El concepto de Ambiente según Rudolf Moos (1974)**

Para Moos (1974) el ambiente es un determinante decisivo del bienestar del individuo; donde se asume el rol que el ambiente es fundamental como formador del comportamiento humano, ya que contempla una compleja combinación de variables organizacionales y sociales, así como también físicas, las que influirán contundentemente sobre el desarrollo del individuo. La psicología ambiental es un factor primordial en la conducta del individuo, porque es ahí donde se relaciona e interactúa con otros sujetos, que tienen distintos comportamientos y éstos influyen en su desarrollo personal.

### **CAP. III. RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **3.1. Análisis y discusión de los resultados o de los instrumentos utilizados**

En la tabla 1 se aprecia los niveles del clima social familiar en las pacientes madres de familia que acuden a un Centro de Salud, donde el 19% alcanza un nivel excelente, seguido de un 17% correspondiente al nivel deficitario, finalmente un nivel malo con un 12%.

**Tabla 1**

*Análisis de los niveles del Clima Social Familiar en pacientes atendidos en un Centro de Salud del Distrito de José Leonardo Ortiz 2016*

<b>Clima Social Familiar</b>	
Media	130,69
Mediana	130,00
Moda	128
Desv. típ.	12,089
Mínimo	95
Máximo	158

<b>Clima Social Familiar</b>		
	Frecuencia	Porcentaje
Deficitario	52	<b>17%</b>
Malo	37	<b>12%</b>
Promedio	56	19%
Tiende a bueno	54	18%
Buena	45	15%
Excelente	56	<b>19%</b>
Total	300	100%

**Nota:** 300 madres de familia

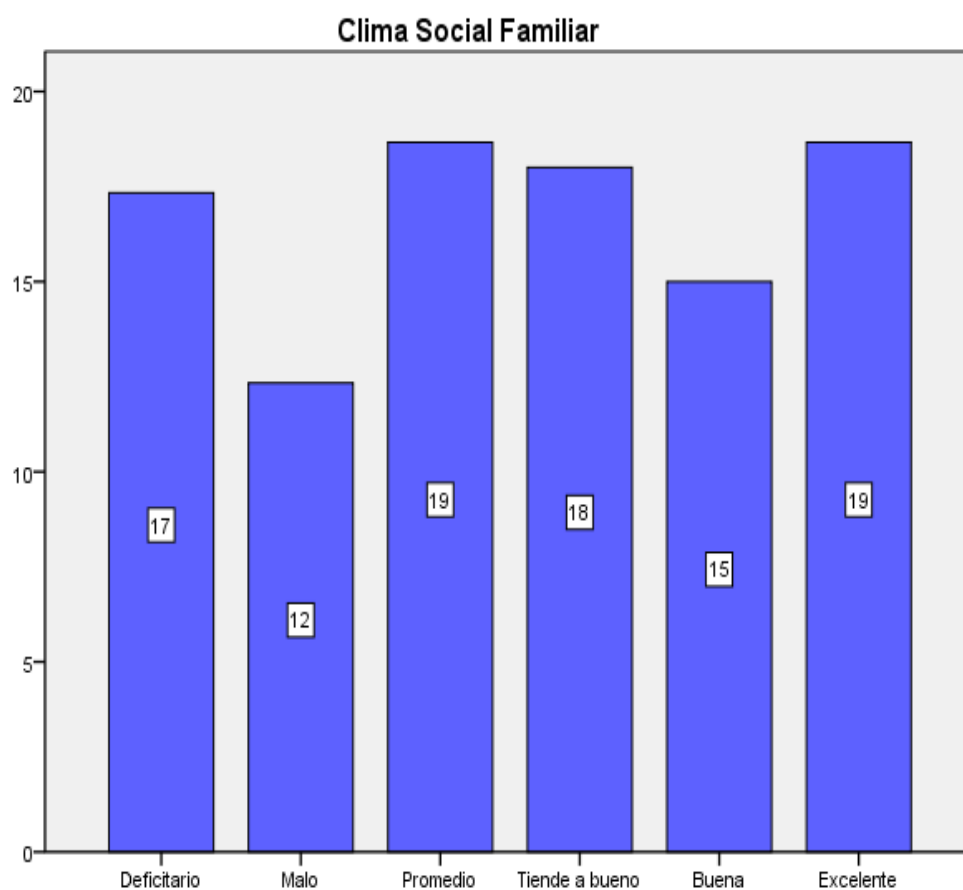
19% se ubican en el nivel excelente

17% logro un nivel deficitario

12% nivel malo

### **Grafico 1**

*Análisis de los niveles del Clima Social Familiar en pacientes atendidos en un Centro de Salud del Distrito de José Leonardo Ortiz 2016.*



En la tabla 2 se observa que en el área relaciones las madres que acuden a un Centro de Salud, el 20% se ubica en un nivel excelente, así como en un nivel deficitario, seguido de un nivel promedio con un 17%, finalmente un 7% correspondiente al nivel malo.

**Tabla 2**

*Análisis de los niveles del área relaciones en pacientes atendidos en un Centro de Salud del Distrito de José Leonardo Ortiz 2016.*

Relaciones	
Media	40,0300
Mediana	39,0000
Moda	38,00
Desv. típ.	5,00860
Mínimo	29,00
Máximo	51,00

*Fuente: Escala de Clima Social Familiar*

Relaciones		
	Frecuencia	Porcentaje
Deficiente	59	<b>20%</b>
Mala	22	<b>7%</b>
Promedio	50	<b>17%</b>
Tiende a buena	61	20%
Buena	48	16%
Excelente	60	20%
Total	300	100%

**Nota:** 300 madres de familia

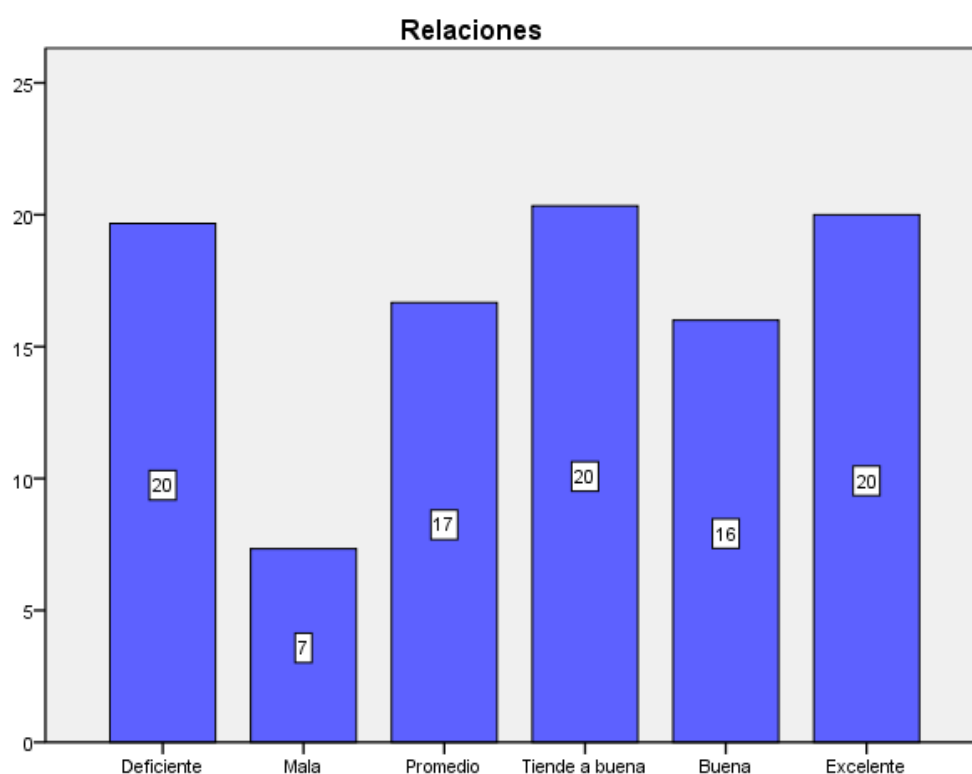
20% se ubican en el nivel deficiente

17% nivel promedio

20% se ubica en nivel excelente

**Grafico 2**

*Análisis de los niveles del área relaciones en pacientes atendidos en un Centro de Salud del Distrito de José Leonardo Ortiz 2016.*



En la tabla 3, se observa que en el área desarrollo las madres que acuden a un Centro de Salud, el 21% se ubica en un nivel excelente, seguido de un nivel tiende a buena con un 20%, finalmente un 12% correspondiente al nivel malo.

**Tabla 3**

*Análisis de los niveles del área desarrollo en pacientes atendidos en un Centro de Salud del Distrito de José Leonardo Ortiz 2016.*

Desarrollo	
Media	64,4933
Mediana	65,0000
Moda	66,00
Desv. típ.	5,60428
Mínimo	47,00
Máximo	79,00

*Fuente: Escala de Clima Social Familiar*

Desarrollo		
	Frecuencia	Porcentaje
Deficitario	60	<b>20%</b>
Mala	35	<b>12%</b>
Promedio	47	16%
Tiende a buena	60	20%
Buena	34	11%
Excelente	64	<b>21%</b>
Total	300	100%

**Nota:** 300 madres de familia

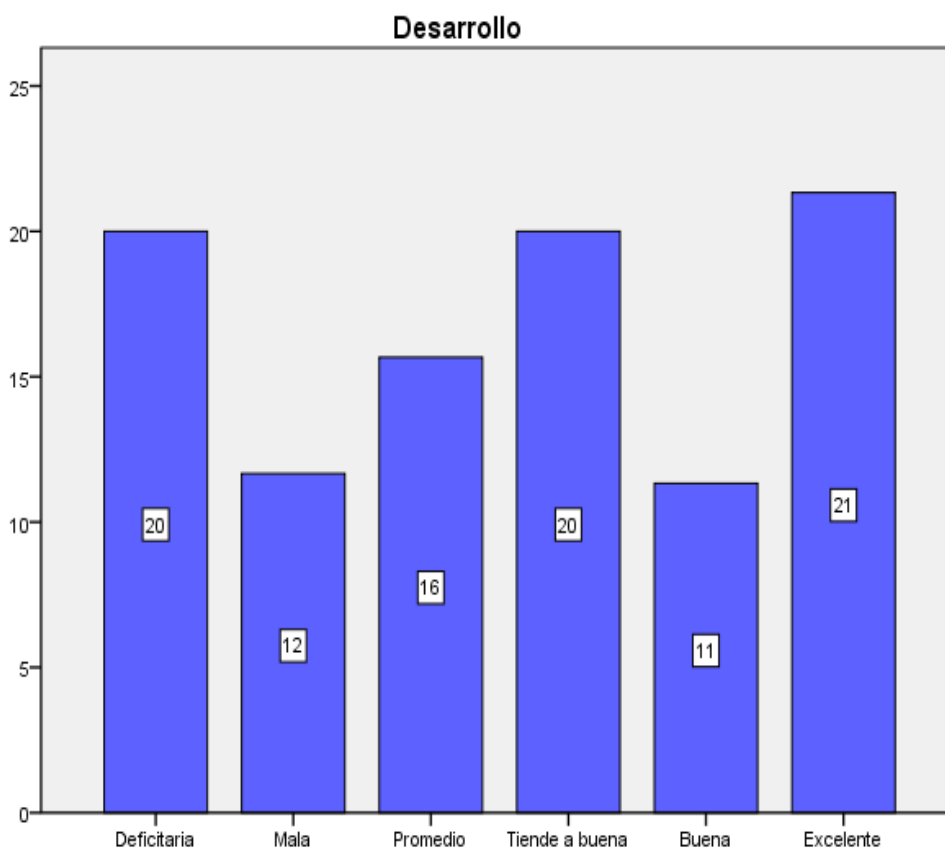
20% se ubican en el nivel deficitario

12% nivel malo

21% se ubica en nivel excelente

### Grafico 3

*Análisis de los niveles del área desarrollo en pacientes atendidos en un Centro de Salud del Distrito de José Leonardo Ortiz 2016.*



En la tabla 4, se observa que en el área estabilidad las madres que acuden a un Centro de Salud, el 24% se ubica en un nivel deficitario, seguido de un nivel excelente con un 23%, finalmente un 10% correspondiente al nivel malo.

**Tabla 4**

*Análisis de los niveles del área estabilidad en pacientes atendidos en un Centro de Salud del Distrito de José Leonardo Ortiz 2016.*

Estabilidad	
Media	26,1667
Mediana	26,0000
Moda	25,00 <sup>a</sup>
Desv. típ.	3,50139
Mínimo	18,00
Máximo	36,00

*Fuente: Escala de Clima Social Familiar*

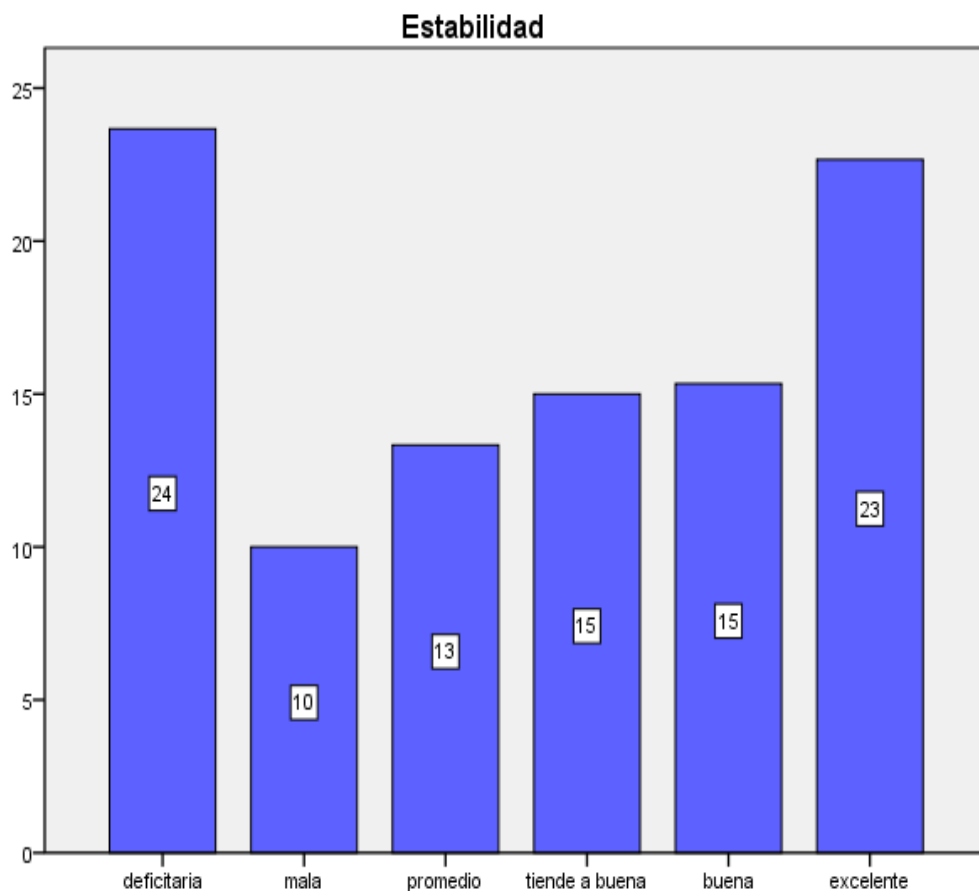
Estabilidad		
	Frecuencia	Porcentaje
Deficitario	71	24%
Mala	30	<b>10%</b>
Promedio	40	13%
Tiende a buena	45	15%
Buena	46	15%
Excelente	68	<b>23%</b>
Total	300	100%

**Nota:** 300 madres de familia  
 24% se ubican en el nivel deficitario  
 10% nivel malo  
 23% se ubica en nivel excelente

**Grafico 4**

*Análisis de los niveles del área estabilidad en pacientes atendidos en un Centro de Salud del Distrito de José Leonardo Ortiz 2016.*





### **Discusión de resultados**

El estudio, tuvo como objetivo general identificar los niveles del clima social familiar en pacientes que acuden a un centro de salud y a partir de los hallazgos proponer un programa cognitivo conductual para mejorar la variable en mención.

En cuanto al clima social familiar en las madres de familia que son pacientes que acuden con regularidad a un centro de salud del distrito de José Leonardo Ortiz, evidencian predominancia a un nivel excelente, esto quiere decir que un segmento de la población se caracteriza por establecer oportunamente la comunicación e interacción, lo que fomenta el desarrollo y crecimiento personal en cada integrante, así como el grado de control que se ejercen mutuamente. Hallazgos que difieren del estudio realizado por Robles (2012) Clima social familiar y autoestima en estudiantes de una Institución Educativa

del Callao, Lima. La muestra estuvo conformada por 150 alumnos entre 12 y 16 años de ambos sexos, varones 121 y mujeres 125, donde se aplicó el inventario de autoestima de Coopersmith (1979) y la escala Clima Social Familiar de Moos (1984). Los resultados evidenciaron 74% correspondiente al nivel medio, 14% nivel bajo y un 10% logro nivel alto de clima social familiar. A su vez difiere de Gonzales & Pereda (2010), en su investigación Clima social familiar y rendimiento escolar en alumnos de la I.E. N° 86502 San Santiago de Pamparomás-Chimbote. Este estudio es de tipo descriptivo correlacional y se concluyó que el clima social familiar, la mayor parte de la muestra presentan una categoría mala, seguida del nivel bueno en una menor proporción. Seguidamente Moos (1974), expresa que el clima social familiar es la apreciación de las características socio-ambientales de la familia, la misma que es descrita en función de las relaciones interpersonales de los miembros de la familia, los aspectos del desarrollo que tiene mayor importancia en ella y su estructura básica.

Seguidamente en lo que respecta al área relaciones se aprecia mayor porcentaje en el nivel deficiente lo que indica que en este cierto segmento de la población no hay adecuado funcionamiento en la interacción de los miembros de la familia, así como sus reglas y pautas. Seguido de una menor prevalencia correspondiente al nivel malo. Datos que se asemejan al estudio de Carrillo & Reyes (2008) en su tesis clima social familiar y las actitudes maternas de un AA.HH. San Pedro en Chimbote. La población muestral estuvo constituida por 110 madres. Los instrumentos utilizados en este estudio fueron; la Escala de clima social familiar (FES) y Escala de relación madre niño (ERMN), cuyos hallazgos expresan que en el área Relación 46% de las madres se ubican en un nivel muy malo, 38% alcanzo un nivel medio y 7% con tendencia mala. A su vez para Moos (1974), la relación es la dimensión que evalúa el grado de comunicación y libre expresión dentro de la familia y el grado de interacción conflictiva que la caracteriza.

En lo referente al área desarrollo se aprecia mayor predominancia en el nivel excelente, lo que indica que cierto segmento de la población se caracteriza por la autonomía y la importancia que se dan mutuamente lo que facilita el desarrollo personal en cada uno de los miembros de la familia, así como el involucramiento de las diferentes actividades familiares, sociales, y religiosas. Seguido de un nivel deficitario y malo. Datos que difieren al estudio realizado por Carrillo & Reyes (2008) clima social familiar y las actitudes maternas de un AA.HH. San Pedro en Chimbote. La población muestral estuvo constituida por 110 madres. Los instrumentos utilizados en este estudio fueron; la Escala de clima social familiar (FES) y Escala de relación madre niño (ERMN). Los resultados fueron, que existe relación entre el clima social familiar y las actitudes maternas, como la dimensión relación y desarrollo. En cuanto a los hallazgos descriptivos se encontró que en la dimensión desarrollo un 51% se ubica en un nivel muy malo, el 16% nivel medio. A su vez Moos (1974) menciona que el área desarrollo evalúa la importancia que tiene dentro de la familia, ciertos procesos de desarrollo personal, que pueden ser permitidos o no por la vida común, así como el grado en el que los miembros de la familia están seguros de sí mismos, son independientes y toman sus propias decisiones.

Finalmente en el área estabilidad se aprecia mayor predominancia en el nivel deficitario, lo que indica que en cierto segmento de la población de madres de familia que asisten a un centro de salud, se caracterizan por no tener una adecuada estructura y organización familiar, es decir no se delegan responsabilidades y actividades lo que genera inestabilidad y desequilibrio en los miembros debido a que no existe compromiso con el rol que le corresponde. Datos que contrastan con el estudio de Morales (2004) titulado Entorno familiar y rendimiento escolar. Este estudio es de tipo descriptivo correlacional y se concluyó: que el nivel cultural que tiene la familia y el nivel de formación de los progenitores está determinada por una escolarización incipiente o rozando en analfabetismo. A su vez estos hallazgos son similares a los de Morales (2000), en su estudio titulado Desarrollo cognoscitivo con el

Clima Familiar y el Estrés en la Crianza en la ciudad de Sonora en México. La muestra fue de 120 familias, cuyas edades en las madres oscilaron entre 22 a 57 años de edad. Para la recolección de datos se utilizó la Escala de Clima Familiar de Moos, Instrumento de Evaluación de Desarrollo cognoscitivo y el Índice de Estrés Parental. Los principales resultados evidencian que el 75% de la población obtuvieron puntajes bajos en las subescalas conflicto, moral religioso, expresividad, orientación al logro y organización, esto quiere decir que las poblaciones urbanas marginales parecen ser poco favorables para la formación de personas saludables, puesto que son ambientes que no llegan a conformar alguna dimensión que sea el pilar en el que se apoye la familia y a su vez a sus miembros en su desarrollo como individuos de la sociedad. En la misma línea (Arévalo, 2000) menciona que la estabilidad es la estructura y la organización de la familia, sin lugar a dudas, es un pilar básico para una buena dinámica y así una clara organización y planificación de las actividades y responsabilidades de la familia, genera un clima de estabilidad, donde todos sus miembros se comprometen en su rol que le corresponde.

### **3.2. Etapa de significación práctica**

#### **3.2.1. Presentación de la propuesta fundamentada en la solución desarrollada**

##### **Propuesta cognitivo conductual**

##### **Título**

Propuesta de un Programa Cognitivo conductual para mejorar en Clima Social familiar en madres de familia pacientes de un Centro de Salud de José Leonardo Ortiz, que acuden con regularidad.

##### **Datos generales:**

**Institución** : Centro de Salud Paul Harris de J.L.O.

**Ubicación** : Distrito de J.L.O. Chiclayo

**N° de participantes** : 15 por semana

**Total de participantes** : 300 madres de familia

**N° de sesiones** : 12 sesiones

<b>Tiempo por sesión</b>	: 90 minutos
<b>Modalidad de trabajo</b>	: 1 vez por semana (grupal)
<b>Duración</b>	: 03 meses
<b>Edad</b>	: 15 a 50 años
<b>Grado de Instrucción</b>	: Secundaria completa e incompleta
<b>Responsable</b>	: Bach. Chinchay Morales Jans Berny
<b>Asesor</b>	: Msc. Toro Reque Rubén Gustavo

### **Fundamentación**

El programa cognitivo conductual, brinda directrices que orienta y contribuye a la recuperación emocional mediante desarrollo y fortalecimiento de los recursos de afronte, promoviendo un rol activo en la solución de su problemática. De acuerdo a los resultados del estudio, el contexto y las necesidades existentes, con urgencia las madres deben readaptarse a una nueva forma de vida, en circunstancias en las que por lo general mantienen la convivencia conflictiva, donde los hijos observan todas las situaciones negativas de pareja y de familia, y no existe el mínimo interés por buscar un trabajo como sustento, solo esperan que el hombre llegue a casa con el dinero y también tienen varios hijos sin planificarlos.

Los objetivos y características del programa cognitivo conductual, en su modalidad grupal, responden a la urgencia y la necesidad mencionada, sin embargo, es preciso señalar que desarrollar una intervención grupal brinda ciertas ventajas, lo que constituye un valor agregado para su empleabilidad.

La intervención de grupo permite que las madres, descubran su problemática en otras personas, ayudándole a comprender que la anomalía no está en ella, sino en la situación del probable maltrato y que por lo tanto, no es culpable de la situación que ha vivido; asimismo le permite practicar sus habilidades personales, muchas veces afectadas por el aislamiento al que fueron o están sometidas,

brinda la posibilidad de recuperar su confianza y vincularse a otras personas, lo que contribuye a mejorar su adaptación social, fortalecer sus redes sociales y de apoyo.

Cuando existe violencia contra la mujer en especial por la pareja ha sido señalada como un problema en primer orden dentro de la salud pública. De hecho, según la Asociación Médica Americana un 25% de mujeres son víctimas de violencia al menos una vez en su vida. Es así que la violencia no solo genera daños en las mujeres víctimas, sino también implica riesgos para la familia.

El impacto y las consecuencias de la violencia hacia la mujer impide a menudo que se relacione con sus familiares y amigos, produciéndose un aislamiento social, por lo tanto, una disminución de actividades que les permitirían tener un apoyo social en situaciones problemáticas. A pesar que se han dado avances acerca del tratamiento e Intervención en este tipo de población, como se ha constatado, la frecuencia de que estas mujeres sufran no ha disminuido, es más ha mostrado un incremento a lo largo de los últimos años.

Frente a esta problemática, se ha creído conveniente proponer una propuesta investigativa de enfoque cognitivo conductual con el fin de que permita evidenciar cambios en esta población.

### **Competencia**

Participantes madres de familia que acudieron con regularidad a un Centro de Salud del Distrito de José Leonardo Ortiz, 2016 que evidencian indicadores bajos en las áreas del clima familiar y esta propuesta permitirá, manejar sus estados de ánimos y proyectar su plan de vida desarrollar comportamientos saludables que mejoren su calidad de vida y funcionamiento familiar.

## **Metas**

15 participantes semanales que asisten al C.S.

## **Metodología**

Es activa, vivencial, participativa, reflexiva y trabajo en equipo, está constituido de 12 sesiones. Los horarios se trabajarán los sábados por la mañana, los mismos que se ajustan a la accebilidad de las participantes.

La propuesta se constituye por los siguientes ejes temáticos:

- Terapia cognitiva-conductual
- Sus pensamientos y su estado de animo
- Las actividades y su estado de ánimo
- Contacto con otras personas y su estado de animo
- Identificación de pensamientos saludables y disminución de pensamientos dañinos para mejorar nuestro estado de ánimo.
- Relajamiento y planificando como hacer actividades agradables
- Como las actividades afectan tu estado de ánimo.
- Como las actividades afectan tu estado de ánimo 2
- Como las relaciones interpersonales afectan tu estado de ánimo.
- Como las relaciones interpersonales afectan tu estado de ánimo 2
- Como las relaciones interpersonales afectan tu estado de ánimo
- Como las relaciones interpersonales afectan tu estado de ánimo 2

## **Objetivos**

### **General**

Promover recursos de afrontamiento a través de las técnicas cognitivo conductuales para mejorar el clima social familiar en las

madres de familia pacientes que se atienden con regularidad en un Centro de Salud de José Leonardo Ortiz, 2016.

### **Específicos**

Potenciar el área relaciones del clima social familiar a través de técnicas cognitivo conductuales en las madres de familia pacientes que se atienden con regularidad en un Centro de Salud de José Leonardo Ortiz, 2016.

Fomentar el área desarrollo a través de técnicas cognitivo conductuales en las madres de familia pacientes que se atienden con regularidad en un Centro de Salud de José Leonardo Ortiz, 2016.

Mejorar el área de estabilidad con la aplicación de técnicas cognitivo conductuales en las madres de familia pacientes que se atienden con regularidad en un Centro de Salud de José Leonardo Ortiz, 2016.

### **Materiales**

Para realizar las sesiones de lo programa se utilizarán los siguientes materiales:

- Cañón Multimedia
- Revistas
- Computadora
- Parlantes
- Hojas A-4
- Hojas de colores
- Lapiceros
- Plumón.
- Pizarra.



## Descripción de actividades

N° Sesión	Objetivo	Actividades	Procedimiento		Tiempo
			Pre test	Pos test	
1	Dar a conocer la importancia que tiene la Terapia Cognitiva Conductual para disminuir su problemática	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dar la Bienvenida al grupo.</li> <li>- Presentación de los integrantes del grupo.</li> <li>- Las reglas de grupo.</li> <li>- Propósito de grupo.</li> <li>- Explicación y exposición del tema de tema.</li> <li>- entrega de hoja resumen.</li> <li>- Breack</li> <li>- Rifa de un regalo sorpresa.</li> </ul>			90 minutos

N° Sesión	Objetivo	Actividades	Procedimiento		Tiempo
			Pre test	Pos test	
2	Aprender que nuestros pensamientos afectan cómo nos sentimos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Repaso de la sesión anterior.</li> <li>- Explicación y exposición del tema.</li> <li>- Ejercicios en clase: ¿COMO ES QUE NUESTROS PENSAMIENTOS AFECTAN COMO NOS SENTIMOS?</li> <li>- Ejercicios en clase: EJEMPLO DE PENSAMIENTOS SALUDABLES Y DAÑINOS; Marque los que UD. suele tener.</li> <li>- Ejercicio para clase: PENSAMIENTOS QUE ME AYUDAN Y PENSAMIENTOS QUE ME DAÑAN.</li> <li>- Tarea para casa: ELABORÉ 2 TARJETAS</li> <li>- Escriba pensamientos negativos y positivos que tenga durante el día.</li> <li>- Tarea para la casa: ¿COMO ME SIENTO HOY?</li> <li>- Breack</li> <li>- Rifa de un regalo sorpresa.</li> </ul>			90 minutos

N° Sesión	Objetivo	Actividades	Procedimiento		Tiempo
			Pre test	Pos test	
3	Aprender que lo que hacemos influye en la forma en que nos sentimos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Repaso de la sesión anterior.</li> <li>- Explicación y exposición del tema.</li> <li>- Ejercicios en clase: ¿DE QUE MANERA LO QUE HAGO AFECTA COMO ME SIENTO?</li> <li>- Ejercicios en clase: AL HACER ACTIVIDADES AGRADABLES ME SENTIRÉ MEJOR, PERO CUANDO ME SIENTO DEPRIMIDA NO TENGO DESEOS DE HACER NADA.</li> <li>- Ejercicio para clase: ¿POR QUÉ ES QUE HACER ACTIVIDADES SALUDABLES O CUIDARSE A SI MISMO(A), PUEDE AYUDARLE A SENTIRSE MEJOR?</li> <li>- Tarea para casa: Lista de Actividades Agradables, Ponga una marca (✓) a las actividades que hizo el día de hoy.</li> <li>- Tarea para casa: ¿COMO ME SIENTO HOY?</li> <li>- Breack</li> <li>- Rifa de un regalo sorpresa.</li> </ul>			90 minutos

N° Sesión	Objetivo	Actividades	Procedimiento		Tiempo
			Pre test	Pos test	
4	Identificar aquellas personas que le apoyan en su medio ambiente y entender el por qué los contactos con personas positivas son tan importantes en el manejo de su estado de ánimo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Repaso de la sesión anterior.</li> <li>- Explicación y exposición del tema.</li> <li>- Ejercicios en clase: RELACIONES PERSONALES Y LA DEPRESIÓN</li> <li>- Ejercicios en clase: ¿POR QUE SON IMPORTANTES LAS RELACIONES?</li> <li>- Ejercicios en clase: El Grupo como fuente de apoyo</li> <li>- Ejercicios en clase: PERSONAS IMPORTANTES EN MI VIDA Y COMO ME APOYAN</li> <li>- Tarea para casa: ¿COMO ME SIENTO HOY?</li> <li>- Breack</li> <li>- Rifa de un regalo sorpresa.</li> </ul>			90 minutos

N° Sesión	Objetivo	Actividades	Procedimiento		Procedimiento
			Pre test	Pos test	
5	Hablar de la posibilidad de cambiar nuestro modo de pensar.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Repaso de la sesión anterior.</li> <li>- Explicación y exposición del tema.</li> <li>- Ejercicios en clase: PENSAMIENTOS Y SU ESTADO DE ANIMO</li> <li>- Ejercicios en clase: Mirando las listas de Pensamientos Saludables y Pensamientos Dañosos</li> <li>- Ejercicios en clase: MANERAS DE DISMINUIR O REFUTAR PENSAMIENTOS DAÑINOS QUE NOS HACEN SENTIR MAL</li> <li>- Ejercicios en clase: ¿QUE TAL SI DEJAMOS DE TENER PENSAMIENTOS DAÑINOS?</li> <li>- Ejercicios en clase: BALANCEANDO SUS PENSAMIENTOS</li> <li>- Tarea para casa: ¿COMO ME SIENTO HOY?</li> <li>- Breack</li> <li>Rifa de un regalo sorpresa.</li> </ul>			90 minutos

N° Sesión	Objetivo	Actividades	Procedimiento		Tiempo
			Pre test	Pos test	
6	Aprender a relajarnos formulando un plan para lograr hacer más actividades saludables.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Repaso de la sesión anterior.</li> <li>- Explicación y exposición del tema.</li> <li>- Ejercicios en clase: QUE ME GUSTA HACER</li> <li>- Ejercicios en clase: RELAJANDOSE</li> <li>- Tarea para casa: ¿COMO ME SIENTO HOY?</li> <li>- TAREA PARA CASA:</li> <li>- Practique el ejercicio de relajación y evalúese</li> <li>- Haga una actividad agradable nueva.</li> <li>- Breack</li> <li>- Rifa de un regalo sorpresa.</li> </ul>			90 minutos

N° Sesión	Objetivo	Actividades	Evaluación		Tiempo
			Pre test	Pos test	
7	Aprender Actividades que beneficien a nuestro pensamiento y ánimo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Repaso de sesión anterior, a través de lluvia de ideas</li> <li>- Explicación y exposición del tema.</li> <li>- Ejercicios en clase: "PENSAMIENTOS ACERCA DE MIS PROBLEMAS DE SALUD"</li> <li>- Tareas para casa: COMPLETE EL PROYECTO PERSONAL Y COMO ME SIENTO HOY</li> <li>- Breack y regalo sorpresa</li> </ul>			90 minutos

N° Sesión	Objetivo	Actividades	Procedimiento		Tiempo
			Pre test	Pos test	
8	Practicar métodos de comunicación que puedan mejorar nuestras relaciones interpersonales y estado de ánimo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Repaso de sesión anterior, a través de preguntas y respuesta, escritas</li> <li>- Explicación y exposición del tema</li> <li>- Ejercicios en clase: "LAS RELACIONES INTERPERSONALES Y LA DEPRESION, ENFRENTÁNDOSE A LA VIOLENCIA POR PARTE DE SU CONYUGE"</li> <li>- Ejercicio en clase: "LAS RELACIONES INTERPERSONALES Y LA DEPRESION, CAMBIOS DRASTICOS"</li> <li>- Ejercicio en clase: "LAS RELACIONES INTERPERSONALES Y LA DEPRESION, PARTE 01"</li> <li>- Ejercicio en clase: "LAS RELACIONES INTERPERSONALES Y LA DEPRESION , PARTE 02"</li> <li>- EXPOSICION: "LAS RELACIONES INTERPERSONALES Y LA DEPRESION, MEJORAR COMO SE LLEVA CON OOTRAS PERSONAS"</li> <li>- Tareas para casa: ESCOJA UNA ACTIVIDAD QUE PODRIA HACER CON ALGUIEN Y ESCRIBELA.</li> <li>- Tarea para casa: COMPLETAR, COMO ME SIENTO HOY.</li> <li>- Breck y Regalo sorpresa</li> </ul>			90 minutos



N° Sesión	Objetivo	Actividades	Procedimiento		Tiempo
			Pre test	Pos test	
9	Identificar y combatir los obstáculos que me impiden hacer actividades agradables	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Repaso de sesión anterior, a través de preguntas y respuesta, escritas.</li> <li>- Ejercicios en clase: “¿QUE ME IMPEDI LOGRAR ACTIVIDADES AGRADABLES Y COMO PUEDO VENCERLOS?”</li> <li>- Explicación: ECHANDO MI MOTOR ANDAR</li> <li>- Ejercicio en clase:” PRONOSTICANDO CUANTO LE GUSTARÍA HACER ALGO”</li> <li>- Ejercicio en clase:” PRONOSTICANDO QUE TANTO LE GUSTARÍA ALGO”</li> <li>- EXPOSICION:” EL EQUILIBRIO ENTRE EL ESTRÉS Y LA DIVERSION”</li> <li>- Ejercicio en clase: ”DIVIDA SU PASTEL DE VIDA”</li> <li>- Tareas para casa: ”AYUDE A OTRA PERSONA A HACER ACTIVIDADES AGRADABLES Y ESCRIBELO EN UNA HOJA</li> <li>- Tarea para casa: COMPLETAR, COMO ME SIENTO</li> </ul>			90 minutos

N° Sesión	Objetivo	Actividades	Procedimiento		Procedimiento
			Pre test	Pos test	
10	Entender la relación entre la depresión, problemas para dormir, y la salud	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Repaso de sesión anterior, a través de preguntas y respuesta, escritas.</li> <li>- Explicación y exposición del tema</li> <li>- Ejercicios en clase: "EVALUACION DE SUS PROBLEMAS PARA DORMIR"</li> <li>- Explicación: "DIEZ REGLAS PARA DORMIR MEJOR"</li> <li>- Tareas para casa: COMPLETE EL CUADRO CON PENSAMIENTOS RELACIONADOS CON EL DORMIR.</li> <li>- Tarea para casa: COMPLETAR, COMO ME SIENTO HOY</li> <li>- Breck Y Regalo sorpresa</li> </ul>			90 Minutos

N° Sesión	Objetivo	Actividades	Procedimiento		Procedimiento
			Pre test	Pos test	
11	Construir metas para moldear el futuro	<p>Repaso de sesión anterior, a través de preguntas y respuesta, escritas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Explicación y Ejercicios en clase: “ESTABLECIENDO UNA META ALCANSABLE”</li> <li>- Ejercicio en clase: “MIS METAS, LO QUE DESEO H -----Ejercicio en clase: “MI META, ME ASEGURO QUE MI VIDA ESTA BAJO CONTROLAR”</li> <li>- Ejercicio en clase: “MI META A CORTO PLAZO, PASOS PARA ALCANZAR MI META”</li> <li>- Ejercicio en clase: “MI META A LARGO PLAZO, PASOS PARA ALCANZAR MI META”</li> <li>- Ejercicio en clase: “MI META Y MI RECOMPENSA SERA”</li> <li>- Tarea para casa: COMPLETAR, COMO ME SIENTO HOY</li> <li>- Tarea para casa: REALICE LA META A CORTO PLAZO Y EN UNA HOJA ESCRIBA CUALES FUERON LOS RESULTADOS</li> <li>- Breck y Regalo sorpresa.</li> </ul>			90 minutos

N° Sesión	Objetivo	Actividades	Procedimiento		Tiempo
			Pre test	Pos test	
12	Hablar de cómo podemos usar pensamiento s para vivir la vida que deseamos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Repaso de sesión anterior, a través de preguntas y respuesta, escritas.</li> <li>- Ejercicios en clase: “ PENSANDO EN LE PASADO PORVENIR, LO QUE NO HA OCURRIDO</li> <li>- Ejercicio en clase:” COMO TENER MAS PENSAMIENTOS QUE LE HAGAN SENTIR BIEN ”</li> <li>- Ejercicio en clase:” REPASO</li> <li>- Despedida</li> <li>- Breck Y Regalo sorpresa</li> </ul>			90 minutos

## Cronograma

nº	Sesiones	Temporalización											
		1 semana		2 semana		3 semana		4 semana		5 semana		6 semana	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
01	Terapia cognitiva-conductual												
02	Sus pensamientos y su estado de animo												
03	Las actividades y su estado de ánimo												
04	Contacto con otras personas y su estado de animo												
05	Identificación de pensamientos saludables y disminución de pensamientos dañinos												

	para mejorar nuestro estado de ánimo.												
06	Relajamiento y planificando como hacer actividades agradables												
07	Como las actividades afectan tu estado de ánimo.												
08	Como las actividades afectan tu estado de ánimo 2												
09	Como las relaciones interpersonales afectan tu estado de ánimo												
10	Como las relaciones interpersonales afectan tu estado de ánimo 2												

11	Como las relaciones interpersonales afectan tu estado de ánimo												
12	Como las relaciones interpersonales afectan tu estado de ánimo 2												

### **3.2.2. Elaborar las recomendaciones metodológicas para la aplicación de la propuesta**

Las sugerencias metodológicas para la aplicación de la propuesta cognitivo conductual será a través de técnicas vivenciales, participativas, de debate, de discusión de tareas individuales y grupales, así como situaciones reflexivas a través de casos prácticos para estimular la parte cognitiva de las participantes y lograr el darse cuenta y mejorar las conductas y con las técnicas de afrontamiento promoviendo recursos personales para manejar adecuadamente las circunstancias estresantes y frustrantes de las madres de familia, todo ello se realizará con técnicas vivenciales donde el role playing jugará un papel importante, debido a que en primera instancia se le da a conocer una breve teoría de las técnicas y como emplearlas en su actuar diario, para luego hacer la representación con el juego de roles en cada sesión planteada. Si bien el programa tiene como objetivo mejorar el clima social familiar y las áreas de esta variable y que a través de este se promoverá mejoras en los recursos de afrontamiento, se fomentara la autoestima y potenciara de alguna manera las habilidades sociales, debido a que estos pilares son los que ocasionan la sintomatología presentada en los resultados. No obstante la propuesta mejorara la calidad de vida de la participantes, desde lo socioemocional, cognitivo y conductual.

### **3.2.3. Validación de la propuesta realizada**

La propuesta se validó mediante la validez por juicio o criterio de expertos, los cuales revisaron la propuesta y emitieron su veredicto como apto para su aplicación a posterioridad, además la validez de los hallazgos son viables estadísticamente los mismo que se plasman en los anexos de esta investigación.



## **CONCLUSIONES**

Después de haber analizado los resultados se concluyó que:

En los niveles alcanzados del clima social familiar, se obtuvo mayor incidencia en el nivel excelente, seguido del nivel deficitario y menor porcentaje en el nivel malo, logrando comprobar el objeto de investigación.

Asimismo, en el área relaciones del clima social familiar, las madres alcanzaron mayor porcentaje en el nivel deficitario, así como en el nivel tiende a bueno y excelente, finalizando con menor características en el nivel malo.

En el área desarrollo, las pacientes lograron ubicarse en el nivel excelente, seguido de un nivel deficitario y menor porcentaje en el nivel bueno.

Finalmente, las madres en el área estabilidad alcanzaron el nivel deficitario, seguido de un nivel excelente y finalizando con menor incidencia en el nivel malo.

De acuerdo a las conclusiones halladas de los resultados, el programa cognitivo conductual es viable como propuesta para su posterior aplicación en la incidencia del Clima Social Familiar en las pacientes madres de familia que asisten a un Centro de Salud de José Leonardo Ortiz con regularidad.

## **RECOMENDACIONES**

Según los criterios de investigación de los hallazgos y conclusiones presentadas en este estudio, se proponen las siguientes recomendaciones:

El servicio de psicología del centro de salud realice actividades frecuentes a través de charlas psicoeducativas; con el objetivo de concientizar a la población sobre la importancia del adecuado clima social familiar y del empoderamiento en la mujer, así como darles a conocer la ley 30364 como un medio preventivo hacia la probabilidad de padecer violencia hacia la mujer o integrantes del grupo familiar en un futuro a corto o mediano plazo.

Brindar sesiones de consejería psicológica y tratamiento especializado de manera oportuna, al porcentaje de madres que obtuvieron bajos niveles en las áreas relaciones y estabilidad.

Que el plan de trabajo del área de psicología vaya referido también al desarrollo de habilidades sociales a través de talleres vivenciales; donde se aborden temas que ayuden a mejorar las relaciones interpersonales afectivas que establecen las madres hacia sí mismas y con los demás.

Realizar visitas comunitarias con periodicidad a las madres de familia que participaron en la investigación, con el fin de profundizar acerca de su problemática y si el caso requiera de acuerdo a la ley N° 30364, en el artículo 15 los profesionales de salud están obligados a denunciar la detección de un caso de violencia hacia la mujer u otro integrante del grupo familiar y brindar la asistencia psicológica correspondiente.

Finalmente la propuesta de un programa cognitivo conductual está enfocada a mejorar el clima social familiar, así como sus áreas y dimensiones. Por tanto debe ser aplicado a posterioridad por los profesionales de salud mental del Centro de Salud.

El programa como propuesta deberá ser tomado en cuenta en los planes de trabajo del centro de salud, del área de psicología y/o cualquier otra área, debido a que posee carácter científico, ya que fue elaborado a partir de los hallazgos y características particulares que obtuvieron las pacientes madres de familia en este estudio y que además se atienden diariamente y acuden con sus menores hijos con regularidad a la institución de salud.

Al ofrecer esta propuesta de enfoque cognitivo conductual al centro de salud a partir de los resultados obtenidos, los diferentes profesionales de todas las áreas de esta institución deberán coordinar y trabajar en equipo para poder disminuir esta problemática, ya que es un asunto psicosocial que les compete a todos los que laboran en mencionada institución.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS O BIBLIOGRAFIA EN GENERAL

- Arévalo, E. (2000) *El Clima familiar que presentan los Alumnos pertenecientes a los grupos alto y bajo del Rendimiento Académico del Colegio Claretiano*. Tesis para optar el grado de Magister en Psicología. Universidad Cesar Vallejo, Trujillo, Perú.
- Beck, A. (1979) *Terapia Cognitiva de la Depresión*. Descleé de Brower. España
- Ccoicca, T. (2010) *Bullying y funcionamiento familiar en una Institución Educativa del distrito de Comas*. Tesis para optar el grado de Licenciado en Psicología. Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima Metropolitana.
- Caro, I. (2007) *Manual teórico-práctico de Psicoterapias Cognitivas*. Editorial Descleé de Brouwer. Bilbao.
- Centro de Emergencia Mujer (2018) *Resumen estadístico personas afectadas por violencia familiar y sexual atendidas*. Recuperado de <https://www.mimp.gob.pe/contigo/contenidos/pncontigo-articulos.php?codigo=33>
- Gonzales, F. (2007) *Instrumentos de evaluación psicológica*. Editorial Ciencias Médicas. Recuperado de [http://newpsi.bvs-psi.org.br/ebooks2010/en/Acervo\\_files/InstrumentosEvaluacionPsicologica.pdf](http://newpsi.bvs-psi.org.br/ebooks2010/en/Acervo_files/InstrumentosEvaluacionPsicologica.pdf)
- Robles, L. (2012) *Relación entre Clima Social Familiar y Autoestima en Estudiantes de Secundaria de una Institución Educativa*. Tesis para optar el grado académico de Maestro en Educación con Mención en Aprendizaje y Desarrollo Humano. Universidad San Ignacio de Loyola, Callao, Lima.

- Matalinares y otros (2010) *Clima Familiar y Agresividad en Estudiantes de Secundaria*. Tesis para optar el grado de Licenciados en Psicología. Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú.
- Ministerio de salud (MINSA) (2007). Recuperado de [www.minsasalud.gob.pe](http://www.minsasalud.gob.pe)
- Minuchin, S. (1982) *Familias y terapia familiar*. Barcelona: Editorial Gedisa.
- Moos, R. (1974) *La psicología ambiental*. Recuperado de <http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/pdf/314/31414801006.pdf>
- Morales, L. (2010) *El clima social familiar de los internos del penal cambio puente*. Tesis para optar el grado de Magister en psicología. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, Perú.
- OMS (2012) *La depresión es una enfermedad frecuente y las personas que la padecen necesitan apoyo y tratamiento*. Recuperado de [http://www.who.int/mediacentre/news/notes/2012/mental\\_health\\_day\\_20121009/es/](http://www.who.int/mediacentre/news/notes/2012/mental_health_day_20121009/es/)
- Ruiz, A., Díaz, M. y Villalobos, A. (2012) *Manual de Técnicas de Intervención Cognitivo Conductuales*. Editorial Descleé de Brouwer. Bilbao.
- Sánchez, S. (2012) *Clima Social familiar y trastornos de la conducta alimentaria, en estudiantes mujeres*. Tesis para obtener el grado académico de Licenciado en psicología. Universidad César Vallejo, Trujillo, Perú.
- Santos, L. (2012) *El Clima Social Familiar y las Habilidades Sociales de los Alumnos de una Institución Educativa del Callao*. Tesis para optar el grado académico de Maestro en Educación con mención en Gestión de la Educación. Universidad San Ignacio de Loyola, Lima Perú.
- Tuya, C. y Carrillo, E. (2008) *Clima Social Familiar y Actitudes Maternas en Madres Adolescentes del A.A.H.H. San Pedro*. Tesis para optar el grado académico de Licenciadas en Psicología. Universidad Cesar

Vallejo Chimbote, Perú. Recuperado de  
<http://ojs.ucv.edu.pe/index.php/JANG/article/view/492/364>

Zavala, G. (2001) *El clima familiar su relación con los intereses vocacionales y los tipos caracterológicos de los alumnos del quinto año de Secundaria de los colegios nacionales del Distrito del Rímac*. Tesis para optar el Título Profesional de Psicólogo, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú.

## ANEXOS Y APÉNDICES

### ANEXO N° 01

Instrumento psicometrico - Recolector de los datos

# Escalas de Clima Social



# MANUAL

RUDOLF H. MOS

BERNICE S. MOS

EDISON J. TRICKE

# **ESCALAS DE CLIMA SOCIAL**

**-FAMILIA (FES)**

**-TRABAJO (WES)**

**-INSTITUCIONES PENITENCIARIAS (CIES)**

**-CENTRO ESCOLAR (CES)**

## **MANUAL**

(Edición revisada 2014)

**Rudolf H. Moos**

**Bernice S. Moos**

**Edison J. Trickett**



## ESCALA DE CLIMA SOCIAL EN LA FAMILIA (FES) DE R.H. MOOS

Nombre:

Sexo:

M

F

### Instrucciones

A continuación se le presenta una serie de frases, que usted tiene que leer y decir si le parecen verdaderos o falsos en relación con su familia. Si usted cree que respecto a su familia, la frase es VERDADERA o casi siempre VERDADERA marcará con una (X) en el espacio correspondiente a la V (verdadero) Si usted cree que respecto a su familia, la frase es FALSA o casi siempre FALSA marcará 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 falsa marque la respuesta que corresponda a la mayoría. Siga el orden de la numeración que tienen las frases aquí y en la hoja de respuestas para evitar equivocaciones. Recuerde que se pretende conocer **lo que piensa usted sobre su familia** no intente reflejar la opinión de los demás miembros de esta.

1. En mi familia nos ayudamos y apoyamos realmente unos a otros. F ( ) V ( )
2. Los miembros de la familia guardan a menudo, sus sentimientos para sí mismos. F ( ) V ( )
3. En nuestra familia peleamos mucho. F ( ) V ( )
4. En general, ningún miembro de la familia decide por su cuenta. F ( ) V ( )
5. Creemos que es importante ser los mejores en cualquier cosa que hagamos. F ( ) V ( )
6. A menudo hablamos de temas políticos o sociales en familia. F ( ) V ( )
7. Pasamos en casa la mayor parte de nuestro tiempo libre. F ( ) V ( )
8. Los miembros de mi familia asistimos con bastante frecuencia a las diversas actividades de la iglesia.  
F ( ) V ( )
9. Las actividades de nuestra familia se planifican con cuidado. F ( ) V ( )
10. En mi familia tenemos reuniones obligatorias muy pocas veces. F ( ) V ( )
11. Muchas veces da la impresión que en casa solo estamos "pasando el rato" F ( ) V ( )
12. En casa hablamos abiertamente de lo que nos parece o queremos. F ( ) V ( )
13. En mi familia casi nunca mostramos abiertamente nuestros enojos. F ( ) V ( )
14. En mi familia nos esforzamos mucho para mantener la independencia de cada uno. F ( ) V ( )
15. Para mi familia es muy importante triunfar en la vida. F ( ) V ( )
16. Casi nunca asistimos a reuniones culturales (exposiciones, conferencias, etc). F ( ) V ( )
17. Frecuentemente vienen amistades a visitarnos a casa. F ( ) V ( )
18. En mi casa no rezamos en familia. F ( ) V ( )
19. En mi casa somos muy ordenados y limpios. F ( ) V ( )
20. En nuestra familia hay muy pocas normas que cumplir. F ( ) V ( )
21. Todos no esforzamos mucho en lo que hacemos en casa. F ( ) V ( )
22. En mi familia es difícil "desahogarse" sin molestar a todos. F ( ) V ( )
23. En la casa a veces nos molestamos que a veces golpeamos o rompemos algo. F ( ) V ( )
24. En mi familia cada uno decide por sus propias cosas. F ( ) V ( )
25. Para nosotros no es muy importante el dinero que gane cada uno. F ( ) V ( )
26. En mi familia es muy importante aprender algo nuevo o diferente. F ( ) V ( )
27. Alguno de mi familia practica habitualmente algún deporte. F ( ) V ( )
28. A menudo hablamos del sentido religioso de la Navidad, Semana Santa, Santa Rosa de Lima, etc. F ( ) V ( )
29. En mi casa, muchas veces resulta difícil encontrar las cosas cuando las necesitamos. F ( ) V ( )

30. En mi casa una sola persona toma la mayoría de las decisiones. **F ( ) V ( )**
31. En mi familia estamos fuertemente unidos. **F ( ) V ( )**
32. En mi casa comentamos nuestros problemas personalmente. **F ( ) V ( )**
33. Los miembros de mi familia, casi nunca expresamos nuestra cólera. **F ( ) V ( )**
34. Cada uno entra y sale de la casa cuando quiere. **F ( ) V ( )**
35. Nosotros aceptamos que haya competencia y “que gane el mejor”. **F ( ) V ( )**
36. Nos interesan poco las actividades culturales. **F ( ) V ( )**
37. Vamos con frecuencia al cine, excursiones, paseos. **F ( ) V ( )**
38. No creemos en el cielo o en el infierno. **F ( ) V ( )**
39. En mi familia la puntualidad es muy importante. **F ( ) V ( )**
40. En la casa las cosas se hacen de una forma establecida. **F ( ) V ( )**
41. Cuando hay que hacer algo en la casa, es raro que se ofrezca algún voluntario. **F ( ) V ( )**
42. En la casa, si a alguno se le ocurre de momento hacer algo, lo hace sin pensarlo más. **F ( ) V ( )**
43. Las personas de mi familia nos criticamos frecuentemente unas a otras. **F ( ) V ( )**
44. En mi familia, las personas tienen poca vida privada o independiente. **F ( ) V ( )**
45. Nos esforzamos en hacer las cosas cada vez un poco mejor. **F ( ) V ( )**
46. En mi casa casi nunca tenemos conversaciones intelectuales. **F ( ) V ( )**
47. En mi casa casi todos tenemos una o dos aficiones. **F ( ) V ( )**
48. Las personas de mi familia tenemos ideas muy precisas sobre lo que está bien o mal. **F ( ) V ( )**
49. En mi familia cambiamos de opinión frecuentemente. **F ( ) V ( )**
50. En mi casa se dan mucha importancia a cumplir las normas. **F ( ) V ( )**
51. Las personas de mi familia nos apoyamos unas a otras. **F ( ) V ( )**
52. En mi familia, cuando uno se queja, siempre hay otro que se siente afectado. **F ( ) V ( )**
53. En mi familia a veces nos peleamos y nos vamos a las manos. **F ( ) V ( )**
54. Generalmente, en mi familia cada persona solo confía en si misma cuando surge un problema. **F ( ) V ( )**
55. En la casa nos preocupamos poco por los ascensos en el trabajo o las notas en el colegio. **F ( ) V ( )**
56. Algunos de nosotros toca algún instrumento musical. **F ( ) V ( )**
57. Ninguno de la familia participa en actividades recreativas, fuera de trabajo o del colegio. **F ( ) V ( )**
58. Creemos que hay algunas cosas en las que hay que tener Fe. **F ( ) V ( )**
59. En la casa nos aseguramos de que nuestros dormitorios queden limpios y ordenados. **F ( ) V ( )**
60. En las decisiones familiares todas las opiniones tienen el mismo valor. **F ( ) V ( )**
61. En mi familia hay poco espíritu de grupo. **F ( ) V ( )**
62. En mi familia los temas de pagos y dinero se tratan abiertamente. **F ( ) V ( )**
63. Si en mi familia hay desacuerdo, todos nos esforzamos para suavizar las cosas y mantener la paz. **F ( ) V ( )**
64. Las personas de mi familia reaccionan firmemente unos a otros, a defender sus propios derechos. **F ( ) V ( )**
65. En nuestra familia apenas nos esforzamos para tener éxito. **F ( ) V ( )**
66. Las personas de mi familia vamos con frecuencia a la Biblioteca o leemos obras literarias. **F ( ) V ( )**
67. Los miembros de la familia asistimos a veces a cursillos o clases particulares por afición o por interés **F ( ) V ( )**
68. En mi familia cada persona tiene ideas distintas sobre lo que es bueno o malo. **F ( ) V ( )**
69. En mi familia están claramente definidas las tareas de cada persona. **F ( ) V ( )**
70. En mi familia cada uno tiene libertad para lo que quiera. **F ( ) V ( )**
71. Realmente nos llevamos bien unos con otros. **F ( ) V ( )**
72. Generalmente tenemos cuidado con lo que nos decimos. **F ( ) V ( )**
73. Los miembros de la familia estamos enfrentados unos con otros. **F ( ) V ( )**

74. En mí casa es difícil ser independiente sin herir los sentimientos de los demás. F ( ) V ( )
75. Primero es el trabajo, luego es la diversión” es una norma en mi familia. F ( ) V ( )
76. En mi casa ver la televisión es más importante que leer. F ( ) V ( )
77. Las personas de nuestra familia salimos mucho a divertirnos. F ( ) V ( )
78. En mi casa, leer la Biblia es algo importante. F ( ) V ( )
79. En mi familia el dinero no se administra con mucho cuidado. F ( ) V ( )
80. En mi casa las normas son muy rígidas y “tienen” que cumplirse. F ( ) V ( )
81. En mi familia se concede mucha atención y tiempo a cada uno. F ( ) V ( )
82. En mi casa expresamos nuestras opiniones de modo frecuente y espontáneo. F ( ) V ( )
83. En mi familia creemos que no se consigue mucho elevando la voz. F ( ) V ( )
84. En mi casa no hay libertad para expresar claramente lo que se piensa. F ( ) V ( )
85. En mi casa hacemos comparaciones sobre nuestra eficacia en el trabajo o el estudio. F ( ) V ( )
86. A los miembros de mi familia nos gusta realmente el arte, la música o la literatura. F ( ) V ( )
87. Nuestra principal forma de diversión es ver la televisión o escuchar radio. F ( ) V ( )
88. En mi familia creemos que el que comete una falta tendrá su castigo. F ( ) V ( )
89. En mi casa generalmente la mesa se recoge inmediatamente después de comer. F ( ) V ( )
90. En mi familia, uno no puede salirse con la suya. F ( ) V ( )

**¡COMPRUEBE SI HA CONTESTADO A TODAS LAS FRASES**

HOJA DE RESPUESTAS FES																						
NOMBRE																						
EDAD				Sexo		(M)		(F)				GRADO INST.										
Nº HERMANOS						LUGAR QUE OCUPA								EST.CIVIL:								
LUGAR DE PROCEDENCIA																						
ITEMS															SUB ESCALAS		PD	PB				
1	11	21	31	41	51	61	71	81												CO		
V	F	V	F	V	F	V	F	V	F	V	F	V	F	V	F	V	F					
2	12	22	32	42	52	62	72	82												EX		
V	F	V	F	V	F	V	F	V	F	V	F	V	F	V	F	V	F					
3	13	23	33	43	53	63	73	83												CI		
V	F	V	F	V	F	V	F	V	F	V	F	V	F	V	F	V	F					
4	14	24	34	44	54	64	74	84												AU		
V	F	V	F	V	F	V	F	V	F	V	F	V	F	V	F	V	F					
5	15	25	35	45	55	65	75	85												AC		
V	F	V	F	V	F	V	F	V	F	V	F	V	F	V	F	V	F					
6	16	26	36	46	56	66	76	86												IC		
V	F	V	F	V	F	V	F	V	F	V	F	V	F	V	F	V	F					
7	17	27	37	47	57	67	77	87												SR		
V	F	V	F	V	F	V	F	V	F	V	F	V	F	V	F	V	F					
8	18	28	38	48	58	68	78	88												MR		
V	F	V	F	V	F	V	F	V	F	V	F	V	F	V	F	V	F					
9	19	29	39	49	59	69	79	89												OR		
V	F	V	F	V	F	V	F	V	F	V	F	V	F	V	F	V	F					
10	20	30	40	50	60	70	80	90												CN		
V	F	V	F	V	F	V	F	V	F	V	F	V	F	V	F	V	F					

**ESTANDARIZACION POR DIMENSIONES POR MOOS Y TRICKET (1993)  
FES (ORIGINAL)**

PUNTAJE	RELACION	DESARROLLO	ESTABILIDAD	CATEGORIA
70 a 80	21 a Más	33 a Más	18	Excelente
65 a 69	20	32	17	Buena
56 a 64	19	30 a 31	16	Tiende a Buena
41 a 55	14 a 18	25 a 29	11 a 15	Promedio
31 a 40	12 a 13	19 a 24	8 a 10	Mala
0 a 30	0 a 11	0 a 18	0 a 7	Deficitaria

## ANEXO N° 02

### Baremos Clima Social Familiar (FES) por Chinchay (2016)

Clima Social Familiar		
	Deficitario	<119
	Malo	120-124
Niveles	Promedio	125-129
	Tiende a bueno	130-136
	Bueno	137-142
	Excelente	143 a mas

### Baremos de las Áreas del C.S.F. (FES) por Chinchay (2016)

Áreas				
		Relaciones	Desarrollo	Estabilidad
	Deficitario	<35	<59	<23
	Malo	35-36	59-62	23-24
Niveles	Promedio	37-38	63-64	24-25
	Tiende a bueno	39-41	65-66	26-27
	Bueno	42-45	67-68	28-29
	Excelente	46 a más	69 a más	30 a más

### ANEXO N° 03

#### Validez de constructo (FES) por Chinchay (2016)

Validez		
	Índices de discriminación	
Clima social familiar	.78	.000
Relaciones	.42	.000
Desarrollo	.59	.000
Estabilidad	.79	.000

### ANEXO N° 04

#### Confiabilidad o consistencia interna (FES) por Chinchay (2016)

Clima social familiar	
Alfa de Crombach	N de elementos
,86	90

Relaciones	
Alfa de Crombach	N de elementos
,76	27

Desarrollo	
Alfa de Crombach	N de elementos
,69	45

Estabilidad	
Alfa de Crombach	N de elementos
,70	18

## **ANEXO N° 05**

### **CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Yo..... con DNI N°....., acepto voluntariamente participar en el presente estudio, denominado “Propuesta de un Programa Cognitivo Conductual para mejorar el Clima Social Familiar en Pacientes que se atienden en un Centro de Salud del Distrito de José Leonardo Ortiz en el Departamento de Lambayeque, 2016”. Considerando que se me ha explicado el objetivo e importancia de dicha investigación que está realizando el señor, Chinchay Morales Jans Berny, estudiante del programa de Maestría de la Escuela de Postgrado de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo de Lambayeque.

Asimismo, tengo conocimiento de que la información brindada es de manera confidencial y anónima; solo se utilizará para fines académicos y también sé que puedo retirarme en el momento que crea pertinente sin ningún problema.

De antemano se agradece su colaboración, no sin antes comunicarle que ante cualquier duda o comentario sobre la investigación, puede contactarse con mi persona.

J.L.O., Junio del 2016

**¡MUCHA GRACIAS POR PARTICIPAR!**

## **ANEXO N° 06**

**Propuesta de un Programa Cognitivo conductual para mejorar en Clima Social familiar en madres de familia pacientes de un Centro de Salud de José Leonardo Ortiz, que acuden con regularidad.**

### **Metodología**

Es activa, vivencial, participativa, reflexiva y trabajo en equipo, está constituido de 12 sesiones. Los horarios se trabajarán los sábados por la mañana, los mismos que se ajustan a la accebilidad de las participantes.

La propuesta se constituye por los siguientes ejes temáticos:

- Terapia cognitiva-conductual
- Sus pensamientos y su estado de animo
- Las actividades y su estado de ánimo
- Contacto con otras personas y su estado de animo
- Identificación de pensamientos saludables y disminución de pensamientos dañinos para mejorar nuestro estado de ánimo.
- Relajamiento y planificando como hacer actividades agradables
- Como las actividades afectan tu estado de ánimo.
- Como las actividades afectan tu estado de ánimo 2
- Como las relaciones interpersonales afectan tu estado de ánimo.
- Como las relaciones interpersonales afectan tu estado de ánimo 2
- Como las relaciones interpersonales afectan tu estado de ánimo
- Como las relaciones interpersonales afectan tu estado de ánimo 2



## **Materiales**

### **Humano:**

Facilitador (Psicólogo)

### **Recursos**

Para realizar las sesiones de lo programa se utilizarán los siguientes materiales:

- Cañón Multimedia
- Revistas
- Computadora
- Parlantes
- Hojas A-4
- Hojas de colores
- Lapiceros
- Plumón.
- Pizarra.
- Globos
- Materiales didácticos

## **SESIONES COGNITIVO CONDUCTUALES:**

### **SESION Nº 1**

#### **I.- TEMA: “TERAPIA COGNITIVA-CONDUCTUAL”**

**II.- OBJETIVO DE LA SESIÓN:** Dar a conocer la importancia que tiene la  
Terapia Cognitiva Conductual para  
disminuir la depresión.

#### **III.- DESCRIPCION DE ACTIVIDADES:**

<b>Nº</b>	<b>ACTIVIDADES</b>
<b>1</b>	Dar la Bienvenida al grupo.
<b>2</b>	Presentación de los integrantes del grupo.
<b>3</b>	Las reglas de grupo.
<b>4</b>	Propósito de grupo
<b>5</b>	Explicación y exposición del tema de tema.
<b>6</b>	Conclusiones finales y entrega de hoja resumen.
<b>7</b>	Breack
<b>8</b>	Rifa de un regalo sorpresa.

#### **IV.- RECURSOS:**

##### **➤ Humanos**

- Participantes.
- Psicólogo

##### **➤ Materiales**

- Papelotes
- Cinta scout

- Plumes.
- Cartulinas
- Hojas bond.
- Lapiceros
- Cámara fotográfica
- Lápiz
- Borrador
- Corrector
- Registro de asistencia
- Fotocopias

➤ **Servicios**

- Fotocopias
- Movilidad
- otros

**PRESENTACION**



- Nombre y Apellidos:

.....

- Lugar y Fecha de Nacimiento:

.....

- Teléfono :

- .....
- Dirección:

- .....
- Algo acerca de tu familia:
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

- Que tipo de trabajo ha hecho:
- .....
- .....
- .....

- Cuales son las cosas que más le interesan:
- .....
- .....
- .....

- Algo acerca de usted considera especial o importante:
- .....
- .....
- .....



## **LAS REGLAS DEL GRUPO**

1. Trate de venir todas las semanas.
2. Puntualidad.
3. Confidencialidad, lo que se dice en el grupo se queda en el grupo.
4. Escuche y apoye a los otros miembros.
5. Respete a los otros miembros.
6. Comparta el tiempo con otros miembros.
7. Complete el proyecto personal cada semana

## **PROPOSITO DEL GRUPO**

Este grupo tiene un enfoque muy práctico:

- Nos enfocamos en lo que ocurre actualmente, en su vida diaria.
- Enseñamos destrezas y estrategias que le ayudarán a manejar su depresión a causa de la violencia que ha recibido.

Tenemos cuatro objetivos:

- 1) Hacer menos intensos los sentimientos de depresión causados por la violencia conyugal.
- 2) Acortar el tiempo que dura la depresión.
- 3) Aprender formas de prevenir volver a recaer.
- 4) Aprender como manejar mejor nuestras vidas, a pesar de dificultades y problemas que tenemos.

## **LAS SESIONES DE GRUPO SON ÚTILES YA QUE:**

- Proporcionan tiempo para compartir sentimientos, intereses, y preocupaciones con otros miembros del grupo que tiene el mismo problema.
- Proveen apoyo de parte de otras personas en el grupo.
- Ayudan a los miembros a darse cuenta de que no son las únicas que tienen depresión a causa de la violencia conyugal que han recibido.

Esperamos que el efecto más importante que tenga el grupo sea que Ud.:

- Logre un mejor entendimiento de los factores que afectan su depresión.
- Aprenda destrezas, para que pueda hacer cambios en estos factores y mejorar su estado de ánimo.
- Maneje problemas difíciles en su vida en una forma más saludable.

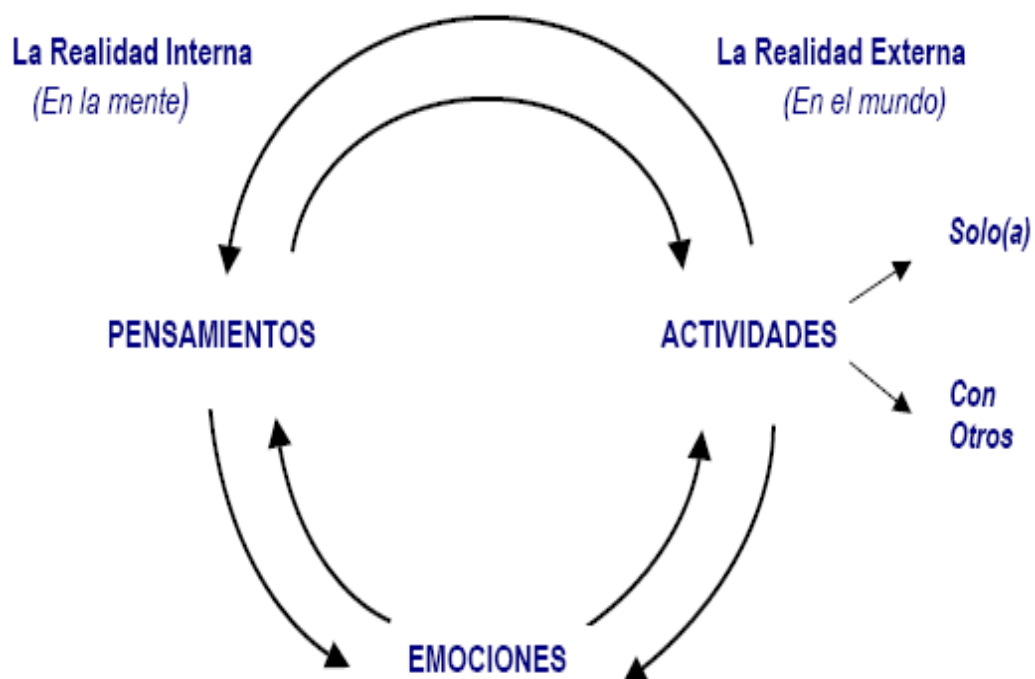
## EXPOSICION DEL TEMA TERAPIA COGNITIVA-CONDUCTUAL

“Cognitiva” se refiere a nuestros pensamientos.

“Conductual” se refiere a nuestras acciones.

La depresión tiene que ver principalmente con nuestros sentimientos.

Para mejorar nuestro estado de ánimo  
aprenderemos de qué forma nuestros  
Pensamientos y acciones afectan como nos  
sentimos.



Describimos la depresión como un remolino que nos quiere hundir.

- Normalmente, caemos al remolino porque algo malo o estresante nos pasó. Estas circunstancias hacen la vida difícil y resultan en que casi cualquier persona se sienta triste, enojado(a), o frustrado(a).
- Sin embargo, hay factores que puedan añadir al sufrimiento causado por la situación.

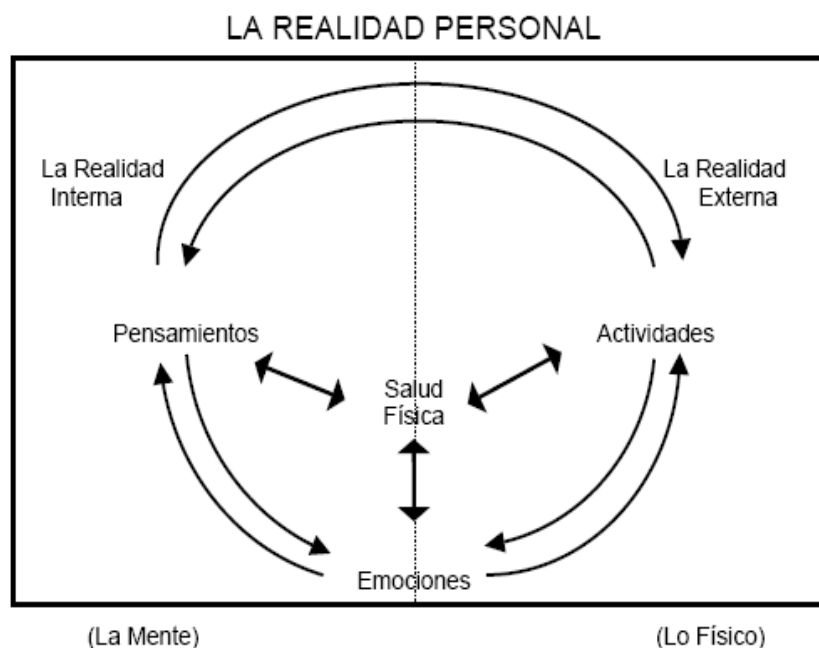
Estos factores incluyen:

- Nuestros pensamientos
- Nuestro comportamiento o las actividades que llevamos a cabo
- Contactos que tenemos con otras personas.
- Problemas de salud y lo que hacemos cuando los tenemos.
- Estos factores se pueden utilizar para manejar o cambiar las circunstancias de manera que nos dañen/afecten menos.

Así podemos hacer cambios positivos para disminuir los sentimientos de depresión y acortar el tiempo que estamos deprimidos(as).

## EL MODELO PARA EL TRATAMIENTO

### COGNITIVO DE DEPRESIÓN



Existen conexiones entre nuestros pensamientos, nuestras actividades, nuestras emociones, y la manera en que nos sentimos físicamente.

- Cambios en uno de estos factores producen cambios en los otros.
- Por lo tanto, para mejorar nuestras emociones o nuestra salud física, podemos utilizar nuestros pensamientos y actividades.



## SESION Nº 2

**I.- TEMA: “SUS PENSAMIENTOS Y SU ESTADO DE ANIMO”**

**II.- OBJETIVO DE LA SESIÓN:** Aprender cómo nuestros pensamientos afectan cómo nos sentimos.

**III.- DESCRIPCION DE ACTIVIDADES:**

Nº	ACTIVIDADES
1	Repaso de la sesión anterior.
2	Explicación y exposición del tema.
3	Ejercicios en clase: ¿COMO ES QUE NUESTROS PENSAMIENTOS AFECTAN COMO NOS SENTIMOS?
4	Ejercicios en clase: EJEMPLO DE PENSAMIENTOS SALUDABLES Y DAÑINOS; Marque los que UD. suele tener.
5	Ejercicio para clase: PENSAMIENTOS QUE ME AYUDAN Y PENSAMIENTOS QUE ME DAÑAN.
6	Tarea para casa: ELABORÉ 2 TARJETAS  - Escriba pensamientos negativos y positivos que tenga durante el día.
7	Tarea para la casa: ¿COMO ME SIENTO HOY?
9	Break
10	Rifa de un regalo sorpresa.

**IV.- RECURSOS:**

➤ **Humanos**

- Participantes.

- Psicólogo

➤ **Materiales**

- Papelotes
- Cinta scout
- Plumones.
- Cartulinas
- Hojas bond.
- Lapiceros
- Cámara fotográfica
- Lápiz
- Borrador
- Corrector
- Registro de asistencia
- Fotocopias

➤ **Servicios**

- Fotocopias
- Movilidad
- Otros

## **EXPOSICION DEL TEMA ¿QUE SON PENSAMIENTOS?**

- Pensamientos son cosas que nos decimos a nosotros mismos (como si fuera una conversación en nuestra mente).
- Podemos tener varios pensamientos en cualquier momento
- Algunos de los cuales estamos conscientes y algunos de los cuales probablemente no estamos conscientes
- Nuestros pensamientos pueden ayudarnos o dañarnos.
- Nuestros pensamientos pueden afectar nuestro cuerpo.

- Nuestros pensamientos pueden afectar lo que hacemos (la manera en que nos comportamos o como reaccionamos a situaciones).
- Nuestros pensamientos pueden afectar nuestro estado de ánimo.
- Podemos aprender a cambiar nuestros pensamientos (decidiendo en que vamos a enfocarnos).
- Podemos usar nuestros pensamientos para sentirnos mejor.
- Solo nosotros decidimos como vamos a pensar. Nadie puede forzarnos a pensar de forma dañina.
- Las demás personas no saben lo que estamos pensando, así que si queremos ayuda, apoyo o la opinión de otras personas, necesitamos compartir nuestros pensamientos con ellos.

**Recuerde:**



- Pensamientos son cosas que nos decimos a nosotros mismos.
- Algunos son correctos, Algunos son incorrectos
- Algunos solamente representan una opinión.
- Escoja cuidadosamente lo que se dice a sí misma.
- Hablando con otros podemos ver si ellos piensan lo mismo que uno o si tienen una opinión diferente.

## **SU REALIDAD EXTERNA Y SU REALIDAD INTERNA**

**1.- Su Realidad Externa (Los hechos):** Las partes de su realidad que otras personas pueden observar o que uno puede medir.

Ejemplos:

- Las cosas que hace

- Enfermedades que ha padecido
- Cuanto dinero tiene
- Número de personas quienes viven con usted
- Los sitios donde vive, trabaja y frecuenta.

**Punto principal:** Aunque su realidad externa puede parecer inalterable, es posible cambiar partes de ella.

Por ejemplo, Ud. puede decidir cómo va a pasar su tiempo. Decide si va a quedarse en la casa o si va a pasear.

Estas son partes de su realidad externa que ud. puede manejar. Ud. puede hacer cambios en su realidad externa para que sea lo más saludable posible.

**2.- REALIDAD INTERNA:** El mundo dentro de su mente que otras personas no pueden observar.

Ejemplos:

- Pensamientos
- Recuerdos
- Creencias
- Expectativas
- Como entendemos lo que nos pasó.

**Punto principal:** Ud. puede cambiar y manejar su realidad interna. Ud. decide en que parte de su realidad va a enfocarse. Los cambios en su realidad externa afectarán su realidad interna. Al cambiar su realidad externa puede cambiar los recuerdos, creencias, y expectativas que tendrá en el futuro.

Su realidad externa e interna es importante y son reales. Se afecta la una a la otra. Aunque no tenemos control completo sobre ellas, es importante reconocer que hay partes de cada una que si podemos cambiar.



- La depresión no está solo en su mente.
- La depresión está afectada por lo que hace, como piensa, y lo que le pasa en su vida, y como reacciona a las cosas que le pasan.

## EJERCICO ¿COMO ES QUE NUESTROS PENSAMIENTOS AFECTAN COMO NOS SENTIMOS?

**ACTIVIDAD A:** ¿Cómo me siento después de pensar en hacer una actividad agradable/placentera?

.....

.....




.....

.....

.....

.....

**ACTIVIDAD B:** La Misma Situación, Pensamientos Diferentes

		
---	---	---



**Cada personaje tuvo la misma realidad externa:** está lloviendo.

- Cada personaje tuvo un estado de ánimo diferente a causa de la lluvia.

¿Por qué tienen estados de ánimo diferentes?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### **EJEMPLO DE PENSAMIENTOS SALUDABLES**

Marque los que UD. suele tener

- ☐ 1. Me gustaría hacer tal cosa hoy.
- ☐ 2. La vida me ha dado muchas cosas buenas.
- ☐ 3. El clima está agradable.
- ☐ 4. Lo puedo hacer mejor.
- ☐ 5. A pesar de que las cosas están mal ahora, estas se pondrán mejor.
- ☐ 6. Aprenderé a ser feliz conforme pase la vida.
- ☐ 7. Tomé la mejor solución para un problema difícil.
- ☐ 8. La vida es interesante.
- ☐ 9. Merezco darme crédito por tratar de hacer las cosas bien.
- ☐ 10. Esto fue una cosa muy buena que hice.
- ☐ 11. Realmente me siento muy bien.

- ☐ 12. Esto es divertido.
- ☐ 13. Soy una buena persona.
- ☐ 14. Puedo hacer casi cualquier cosa si decido hacerla.
- ☐ 15. Tengo mucha esperanza en el futuro.
- ☐ 16. Tengo muy buen auto-control.
- ☐ 17. Esto es interesante.
- ☐ 18. Realmente manejé bien esta situación.
- ☐ 19 Las personas son amables una vez se les conoce.
- ☐ 20. Me gusta leer.
- ☐ 21. Las personas se llevan bien conmigo.
- ☐ 22. Si puedo esperar hasta tal fecha, las cosas mejorarán.
- ☐ 23. Da gusto disfrutar de una noche tranquila.
- ☐ 24. He trabajado mucho, ahora necesito descansar.
- ☐ 25. Soy atento/considerado(a) con otras personas.
- ☐ 26. Tengo suficiente tiempo para lograr las cosas que quiero hacer.
- ☐ 27. En el futuro pensaré en hoy día y sonreiré.
- ☐ 28. La gente me gusta.
- ☐ 29. Siempre encuentro la fortaleza para solucionar cualquier problema difícil.
- ☐ 30. Soy un buen padre/amigo/compañero etc.
- ☐ 31. Soy una persona sensible.
- ☐ 32. Soy honesto(a).

- ☐ 33. Podría manejar una crisis tan bien como otras personas.
- ☐ 34. Tengo mucha suerte.
- ☐ 35. Soy responsable.
- ☐ 36. Mis experiencias me han preparado bien para el futuro.
- ☐ 37. Soy inteligente.
- ☐ 38. Soy atractivo(a) físicamente.
- ☐ 39. No quiero perderme tal evento.
- ☐ 40. Hago lo mejor que puedo.

### **EJEMPLOS DE PENSAMIENTOS DAÑINOS**

(Marque los que UD. suele tener)

- ☐ 1. Nunca voy a poder resolver mis problemas de salud.
- ☐ 2. Estoy confundido.
- ☐ 3. No hay amor en la vida.
- ☐ 4. Estoy echando a perder mi vida.
- ☐ 5. Soy un cobarde.
- ☐ 6. Nadie me quiere.
- ☐ 7. Terminaré viviendo solo(a).
- ☐ 8. La gente ya no considera importante la amistad.
- ☐ 9. No tengo nada de paciencia.
- ☐ 10. Qué caso tiene seguir con esto.
- ☐ 11. Soy un(a) estúpido(a).



- ☐ 12. No soy más que un estorbo.
- ☐ 13. Cualquiera que piense que soy una buena persona no me conoce verdaderamente.
- ☐ 14. La vida no tiene sentido.
- ☐ 15. Soy feo(a).
- ☐ 16. No puedo expresar mis sentimientos.
- ☐ 17. No encontraré lo que realmente quiero.
- ☐ 18. No soy capaz de querer.
- ☐ 19. No valgo para nada.
- ☐ 20. Todo es mi culpa.
- ☐ 21. ¿Por qué me pasan tantas cosas malas a mí?
- ☐ 22. Ya no me entusiasma nada.
- ☐ 23. Soy un inútil.
- ☐ 24. Traer niños al mundo es cruel porque la vida no vale nada.
- ☐ 25. Nunca saldré de esta depresión.
- ☐ 26. Todo se me desbarata.
- ☐ 27. No tengo suficiente fuerza de voluntad.
- ☐ 28. ¿Para qué levantarme?
- ☐ 29. Quisiera estar muerto(a).
- ☐ 30. Me pregunto si ellos están hablando mal de mí.
- ☐ 31. Las cosas se van a poner peor y peor.
- ☐ 32. Tengo un mal carácter.

- ☐ 33. Aunque hago lo mejor que puedo, los demás nunca están satisfechos.
- ☐ 34. La vida es injusta.
- ☐ 35. Nunca ganaré suficiente dinero.
- ☐ 36. No me atrevo a imaginarme lo que será de mi vida dentro de 10 años.
- ☐ 37. Algo anda mal conmigo.
- ☐ 38. Soy muy egoísta.
- ☐ 39. No puedo acordarme de nada.
- ☐ 40. Me siento herido(a) fácilmente.

## **PENSAMIENTOS QUE ME AYUDAN Y PENSAMIENTOS QUE ME DAÑAN**

### **PENSAMIENTOS DAÑINOS/NEGATIVOS**

- ¿Cuáles pensamientos le hacen sentirse mal?

---

---

---

---

---

---

- ¿Cuáles pensamientos hacen que UD. empiece a deprimirse?

---

---

---

---

---

---

- ¿Cuáles pensamientos la mantienen deprimida?

---

---

---

---

---

---

- ¿Cuáles pensamientos le hacen sentir mala acerca de usted misma?

---

---

---

---

---

### **PENSAMIENTOS POSITIVOS/QUE AYUDAN (y que son razonables)**

- ¿Cuáles pensamientos le ayudan a sentirse mejor?

---

---

---

---

---

- ¿Cuáles pensamientos le hacen sentir menos deprimida?

---

---

---

---

- ¿Cuáles pensamientos le dan energía?

---

---

---



---



---

- ¿Cuáles pensamientos le hacen sentir bien acerca de si misma?

---



---



---



---

### TAREA PARA CASA ¿COMO ME SIENTO HOY?

Mejor Estado De Animo			Regular Estado De Animo			Peor Estado De Animo		
9	8	7	6	5	4	3	2	1

DIAS	N°
Lunes	
Martes	
Miércoles	
Jueves	
Viernes	
Sábado	
Domingo	

### Sugerencias:

- Trate de considerar todos los números, no solamente 1, 5, ó 9.

- Hemos encontrado que lo más fácil es guardarlo cerca de su cama. Al final del día, antes de acostarse, puede pensar en su día y marcar su estado de ánimo.
- Mientras más practique más natural lo sentirá.
- Solo UD. sabe cómo se ha sentido durante el día. Por lo tanto no hay una respuesta correcta. El número que escoja solo debe reflejar como se sintió.

#### **TAREA PARA CASA:**

- ELABORE 2 TARJETAS:
  - Escriba pensamientos negativos y positivos que tenga durante el día.
  - La próxima semana vuelva y traiga sus tarjetas.

### SESION Nº 3

#### I.- TEMA: “LAS ACTIVIDADES Y SU ESTADO DE ÁNIMO”

II.- OBJETIVO DE LA SESIÓN: Aprender como lo que hacemos influencia la forma en que nos sentimos.

#### III.- DESCRIPCION DE ACTIVIDADES:

Nº	ACTIVIDADES
1	Repaso de la sesión anterior.
2	Explicación y exposición del tema.
3	Ejercicios en clase: ¿DE QUE MANERA LO QUE HAGO AFECTA COMO ME SIENTO?
4	Ejercicios en clase: AL HACER ACTIVIDADES AGRADABLES ME SENTIRÉ MEJOR, PERO CUANDO ME SIENTO DEPRIMIDO(A) NO TENGO DESEOS DE HACER NADA.
5	Ejercicio para clase: ¿POR QUÉ ES QUE HACER ACTIVIDADES SALUDABLES O CUIDARSE A SI MISMO(A), PUEDE AYUDARLE A SENTIRSE MEJOR?
6	Tarea para casa: Lista de Actividades Agradables, Ponga una marca (✓) a las actividades que hizo el día de hoy.
7	Tarea para casa: ¿COMO ME SIENTO HOY?
8	Break
9	Rifa de un regalo sorpresa.

#### IV.- RECURSOS

➤ Humanos

- Participantes.
- Psicólogo.

➤ **Materiales**

- Papelotes
- Cinta scout
- Plumones.
- Cartulinas
- Hojas bond.
- Lapiceros
- Cámara fotográfica
- Lápiz
- Borrador
- Corrector
- Registro de asistencia
- Fotocopias

➤ **Servicios**

- Fotocopias
- Movilidad
- Otros

- Las actividades agradables pueden hacernos sentir más contentos y positivos.
- Las actividades agradables nos ayudan a enfocarnos en cosas saludables en lugar de en nuestras preocupaciones.
- Las actividades agradables nos permiten dejar a un lado nuestros problemas por unos momentos para poder descansar de ellos y reanimarnos. Así es más fácil volver a enfrentarlos.
- Hacer actividades agradables ayuda nuestra salud física.

**EXPOSICION DEL TEMA:**

**¿DE QUE MANERA LO QUE HAGO AFECTA  
COMO ME SIENTO?**

**Cosas que me gusta hacer**

**Como me siento**

**cuando las hago**



**AL HACER ACTIVIDADES AGRADABLES ME SENTIRÉ MEJOR, PERO CUANDO ME SIENTO DEPRIMIDO(A) NO TENGO DESEOS DE HACER NADA.**

**¿QUÉ PUEDO HACER?**

1. ¿Cuáles pensamientos podrían ayudarme a hacer actividades saludables cuando no quiero hacerlas?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Termine estas frases.

- a. Sí, no tengo ganas de hacer una actividad agradable,

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

b. Si no hago una actividad agradable, me sentiré

---

---

---

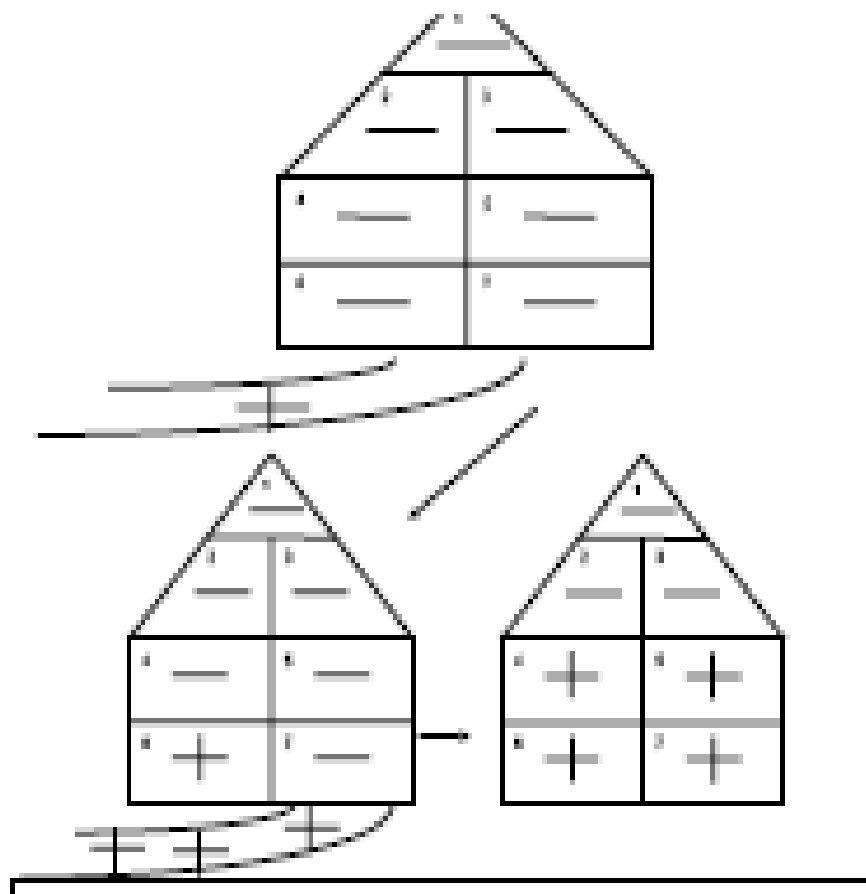
c. Si hago una actividad agradable, podré

---

---

---

d. ¿POR QUÉ ES QUE HACER ACTIVIDADES SALUDABLES O CUIDARSE A SI MISMO(A), PUEDE AYUDARLE A SENTIRSE MEJOR?



- La mente es como una casa. Cuando cada uno de sus cuartos está lleno de pensamientos negativos, tenemos una mente negativa o una casa oscura.
- Podemos “limpiar la casa” al cambiar nuestros pensamientos dañinos, por pensamientos saludables. Una manera de hacer esto es por medio de las actividades agradables.
- Muchas veces las actividades agradables producen pensamientos saludables, que pueden tomar el lugar de los dañinos. Podemos entonces llegar a tener una mente equilibrada y saludable.

### **TAREA PARA CASA:**

#### **Lista de Actividades Agradables**

**Ponga una marca (✓) a las actividades que hizo el día de hoy:**

DÍA:	L	M	M	J	V	S	D
1.-Vestirme con ropa que me gusta							
2.-Escuchar la radio							
3.-Observar a la gente							
4.-Mirar las nubes							
5.-Comer buenas comidas							
6.-Estar fuera de la casa (la playa . . el campo)							
7.- Cuidar plantas							
8.- Ver paisajes bonitos							

9.- Mirar una puesta de sol							
10.- Hablar de deportes/eventos actuales							
11.- Hacer una nueva amistad							
12.- Ir al cine o al teatro							
13.- Jugar a las cartas o al ajedrez							
14.- Aprender algo nuevo							
15.- Leer libros de religión							
16.- Tratar que las personas muestren interés en las cosas que digo.							
17.- Recordar, hablar de viejos tiempos							
18.- Salir a caminar							
19.- Coleccionar cosas							
20.- Que me pidan consejos							
21.- Ir al peluquero o salón de belleza							
22.- Halagar/dar un cumplido a alguien							
23.- Ayudar a alguien							
24.- Arreglar mi cuarto o mi casa							
25.- Hablar por teléfono							
26.- Hacer trabajo voluntario							
27.- Leer libros o revistas							
28.- Mirar televisión							

29.- Hacer artesanías							
30.- Preparar una comida nueva o especial							
31.- Escribir historias, poesías, música							
32.- Ir a la iglesia							
33.- Pasar tiempo con amistades							
34.-Ir a la biblioteca							
35.-Mantener la casa limpia							
36.-Leer el periódico							
37.-Decir oraciones o rezar							
38.-Solucionar un problema personal							

Otras actividades que me agradan:

DIA:	L	M	M	J	V	S	D


**TAREA PARA CASA ¿COMO ME SIENTO HOY?**

Mejor Estado De Animo			Regular Estado De Animo			Peor Estado De Animo		
<b>9</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>

<b>DIAS</b>	<b>N°</b>
Lunes	
Martes	
Miércoles	
Jueves	
Viernes	
Sábado	
Domingo	

### **Sugerencias:**

- Trate de considerar todos los números, no solamente 1, 5, ó 9.
- Hemos encontrado que lo más fácil es guardarlo cerca de su cama. Al final del día, antes de acostarse, puede pensar en su día y marcar su estado de ánimo.
- Mientras más practique más natural lo sentirá.
- Solo UD. sabe cómo se ha sentido durante el día. Por lo tanto no hay una respuesta correcta. El número que escoja solo debe reflejar como se sintió.

## SESION N° 4

### I.- TEMA: “CONTACTO CON OTRAS PERSONAS Y SU ESTADO DE ANIMO”

**II.- OBJETIVO DE LA SESIÓN:** Identificar aquellas personas que le apoyan en su medio ambiente y entender el por que los contactos con personas positivas son tan importantes en el manejo de su estado de ánimo.

### III.- DESCRIPCION DE ACTIVIDADES:

N°	ACTIVIDADES
1	Repaso de la sesión anterior.
2	Explicación y exposición del tema.
3	Ejercicios en clase: RELACIONES PERSONALES Y LA DEPRESIÓN
4	Ejercicios en clase: ¿POR QUE SON IMPORTANTES LAS RELACIONES?
5	Ejercicios en clase: El Grupo como fuente de apoyo
6	Ejercicios en clase: PERSONAS IMPORTANTES EN MI VIDA Y COMO ME APOYAN
7	Tarea para casa: ¿COMO ME SIENTO HOY?
8	Break
9	Rifa de un regalo sorpresa.



#### **IV.- RECURSOS:**

##### **➤ Humanos**

- Participantes.
- Psicólogo

##### **➤ Materiales**

- Papelotes
- Cinta scout
- Plumones.
- Cartulinas
- Hojas bond.
- Lapiceros
- Cámara fotográfica
- Lápiz
- Borrador
- Corrector
- Registro de asistencia
- Fotocopias

##### **➤ Servicios**

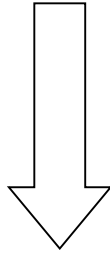
- Fotocopias
- Movilidad
- Otros

#### **EXPOSICON DEL TEMA:**

##### **LA DEPRESIÓN Y SUS CONTACTOS CON OTRAS PERSONAS**

- ¿Cómo son sus contactos con los demás cuando está deprimido(a)?
- ¿De qué forma la depresión afecta sus contactos con las demás personas?

## La Depresión



**Menos**

**Contactos**

**Positivos o**

**Más Contactos**

**Negativos**

### **Cuando estamos deprimidos:**

- Tenemos menos contactos, evitamos contacto con las demás personas.
- Somos menos pacientes, nos sentimos más irritables.
- Nos sentimos incómodos alrededor de otras personas.
- Actuamos más quietamente y permanecemos calladas.
- Somos más sensibles a ser Ignoradas, criticadas, o Rechazadas.
- Desconfiamos de las personas

### **Cuando tenemos menos contactos positivos o más contactos negativos:**

- Nos sentimos solos.
- Nos sentimos tristes.
- Nos sentimos enojados.
- Sentimos que nadie nos quiere.
- Estamos más deprimidos

**¿Causa la depresión que las personas sean menos sociables o, el ser menos sociable causa la depresión?**

Posiblemente la respuesta es “Sí” para ambas preguntas. Cuando nos sentimos decaídos, no tenemos ganas de hacer cosas con otras personas. Cuando nos sentimos más decaídos, hacemos aún menos cosas con las demás personas. Esto sigue hasta que nos sentimos tan deprimidos que pasamos la mayoría del tiempo solo.

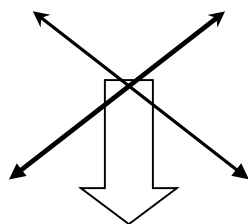
**EJERCICIO: RELACIONES PERSONALES Y LA DEPRESIÓN**

**Ejercicio:**

<b>Problema en su vida o relación</b>	<b>La Depresión</b>	<b>Pensamientos</b>	<b>Acciones</b>	<b>Contactos con Personas</b>
<b>Ejemplos: #1</b>  Mi esposo me golpea	tristeza, cólera	“Estoy sola”	Quedarse en Cama	Evitar contactos sociales o molestarse muy fácilmente con las demás personas


**EXPOSICION DEL TEMA: ¿CÓMO PODEMOS ROMPER EL CÍRCULO VICIOSO?**

Depresión



### Pocos contactos negativos

- Mejorar el estado de ánimo
- Al hacer más actividades agradables.
- Al cambiar la manera en que pensamos.
- Disminuir el número de contactos negativos con las demás personas.
- Tener más contactos positivos con las demás personas.

### **EJERCICIO EN CLASE: ¿POR QUE SON IMPORTANTES LAS RELACIONES?**

Cuando tenemos contactos positivos con otras personas en nuestras vidas, contamos con una buena fuente de apoyo para poder lidiar y enfrentarnos a los problemas y manejar nuestro estado de ánimo, así como compartir también momentos placenteros.

#### **Ejercicio:**

**Paso 1: Con sus ojos abiertos o cerrados, visualice o imagine a una persona que a usted le gusta, con quien se divirtió durante la semana pasada o el mes pasado.**

Fíjese en su estado de ánimo.

¿Cuáles pensamientos pasan por su mente?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Cómo está reaccionando su cuerpo?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Paso 2: Visualice a una persona que le hace sentir incómodo(a).**

Ponga atención a su estado de ánimo.

¿Qué está pensando?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Cómo está reaccionando su cuerpo?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Paso 3: Visualice de nuevo a aquella persona que le gusta, con quién se divirtió.**

¿Cambia su estado de ánimo?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## EXPOSICION DEL TEMA

### APOYO SOCIAL

Los seres humanos son sociales por naturaleza y necesitan un sistema de apoyo social.

Al decir “sistema de apoyo” nos estamos refiriendo a aquellas personas con las cuales comparte momentos de su vida tanto positivos como negativos. Esto incluye a su familia, vecinos, compañeros de trabajo, y médicos/enfermeras. En general, mientras más fuerte sea su sistema de apoyo, más fácil le será enfrentarse a situaciones difíciles, así como a lidiar con otros problemas de relaciones personales.



### EJERCICIO: El Grupo como fuente de apoyo

a. ¿Quiénes son las personas que le apoyan y le ayudan cuando esta siendo golpeada o humillada?

---

---

---

---

---

**b •** ¿Qué tan beneficioso le ha resultado haber estado en el grupo hoy y haberse relacionado con otras mujeres?

---

---

---

---

---

**c.** ¿Qué temores o preocupaciones tiene acerca del grupo?

---

---

---

---

---

**EJERCICIO: PERSONAS IMPORTANTES EN MI VIDA Y COMO ME APOYAN**

<b>APOYO PRÁCTICO</b>	<b>CONSEJO O INFORMACIÓN</b>
-¿A quien le pediría que le lleve al hospital?  -¿A quien le pediría que le preste algo que necesita?	-¿A quien le pediría consejo cuando no entiende como salir de esta situación de violencia?



<b>CAMARADERÍA</b>  -¿Quien va a acompañarle a caminar o hacer una actividad?  - ¿Quien va a compartir su alegría?	<b>APOYO EMOCIONAL</b>  -¿A quien va a acudir para que la anime?  - ¿A quien va a acudir para sentir que la entienden?

### INSTRUCCIONES:

- 1) Cada cuadrado contienen tipos diferentes de apoyo que numerosas personas le pueden brindar.
- 2) Lea las preguntas en cada cuadro, y piense en las personas cuyo nombre usted considera debería aparecer en el cuadro.
- 3) Escriba sus nombres en los cuadros. Por ejemplo, si su doctor le da consejos, escriba su nombre en el cuadrado de “Consejo”.
- 4) Puede poner a la misma persona en más de un cuadrado.
- 5) Al terminar, si hay cuadros sin nombre, ponga un signo de interrogación.

### TAREA PARA CASA

¿COMO ME SIENTO HOY?

Mejor Estado De Animo			Regular Estado De Animo			Peor Estado De Animo		
9	8	7	6	5	4	3	2	1

DIAS	N°
Lunes	
Martes	
Miércoles	
Jueves	
Viernes	
Sábado	

Domingo	
---------	--

### **Sugerencias:**

- Trate de considerar todos los números, no solamente 1, 5, ó 9.
- Hemos encontrado que lo más fácil es guardarlo cerca de su cama. Al final del día, antes de acostarse, puede pensar en su día y marcar su estado de ánimo.
- Mientras más practique más natural lo sentirá.
- Solo UD. sabe cómo se ha sentido durante el día. Por lo tanto no hay una respuesta correcta. El número que escoja solo debe reflejar como se sintió.

## SESION Nº 5

**I.- TEMA: “IDENTIFICACION DE PENSAMIENTOS SALUDABLES Y DISMINUCION DE PENSAMIENTOS DAÑINOS PARA MEJORAR NUESTRO ESTADO DE ANIMO”**

**II.- OBJETIVO DE LA SESIÓN:** Hablar de la posibilidad de cambiar nuestro modo de pensar.

**III.- DESCRIPCION DE ACTIVIDADES:**

Nº	ACTIVIDADES
1	Repaso de la sesión anterior.
2	Explicación y exposición del tema.
3	Ejercicios en clase: PENSAMIENTOS Y SU ESTADO DE ANIMO
4	Ejercicios en clase: Mirando las listas de Pensamientos Saludables y Pensamientos Dañinos
5	Ejercicios en clase: MANERAS DE DISMINUIR O REFUTAR PENSAMIENTOS DAÑINOS QUE NOS HACEN SENTIR MAL
6	Ejercicios en clase: ¿QUE TAL SI DEJAMOS DE TENER PENSAMIENTOS DAÑINOS?
7	Ejercicios en clase: BALANCEANDO SUS PENSAMIENTOS
8	Tarea para casa: ¿COMO ME SIENTO HOY?
9	Breack
10	Rifa de un regalo sorpresa.

**IV.- RECURSOS:**

➤ **Humanos**

- Participantes.
- Psicólogo

➤ **Materiales**

- Papelotes
- Cinta scout
- Plumones.
- Cartulinas
- Hojas bond.
- Lapiceros
- Cámara fotográfica
- Lápiz
- Borrador
- Corrector
- Registro de asistencia
- Fotocopias

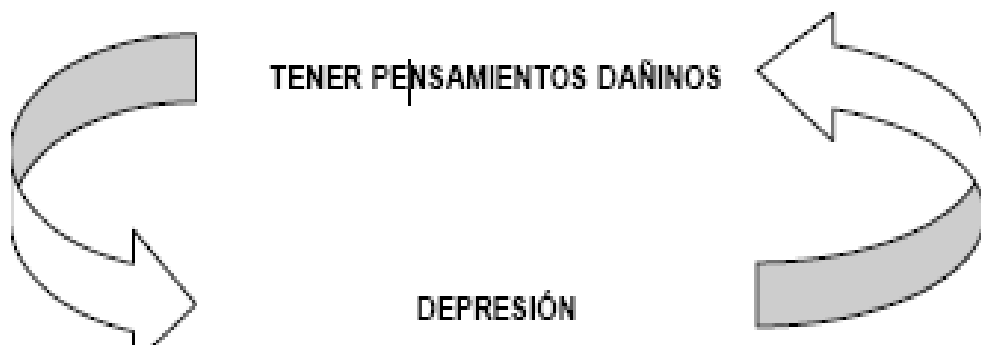
➤ **Servicios**

- Fotocopias
- Movilidad
- Otros

**REPASO: PENSAMIENTOS Y SU ESTADO DE ANIMO**

- ¿Qué recuerda de lo que aprendió la semana pasada?

La depresión afecta la manera en que uno piensa; le hace tener más pensamientos dañinos. Y tener pensamientos dañinos hace que la gente se deprima más.



## **EJERCICIOS:**

1. ¿Qué hizo la semana pasada con otra persona que ayudó a mejorar su estado de ánimo?

---

---

---

---

---

3 ¿Que le detuvo de hacer una actividad agradable con alguien?

---

---

---

---

---

## **EJERCICIOS EN CLASE:**

Mirando las listas de Pensamientos Saludables y Pensamientos Dañinos.

4. ¿Cuáles pensamientos le afectan más?

---

---

---

---

---

## **EJERCICIOS EN CLASE: MANERAS DE DISMINUIR O REFUTAR PENSAMIENTOS DAÑINOS QUE NOS HACEN SENTIR MAL**

### **OPCIÓN 1:** Examine la Evidencia

La próxima vez que tenga un pensamiento que lo(a) deprime o que

Provoque un sentimiento negativo, trate de hacer lo siguiente:

PASO 1:

❖ ¿Es mayormente cierto, mayormente falso, o ni uno ni lo otro?

.....

.....

.....

❖ ¿Existe evidencia que mi pensamiento es 100% cierto?

.....

.....

.....

❖ ¿Existe evidencia que mi pensamiento es 100% falso?

.....

.....

.....

.....

❖ ¿Qué porcentaje de mi pensamiento es verdad?

.....

.....

.....

.....

❖ ¿Qué porcentaje de mi pensamiento es falso?

.....

.....

.....

.....

PASO 2: Hable con una persona de confianza

- ❖ Muchas veces pensamos de manera diferente al compartir Nuestros pensamientos con otra persona.
- ❖ Diferentes personas tienen diferentes puntos de vista.

¿Cuál es el punto de vista de esta persona?

.....

.....

.....

.....

- ❖ ¿Si su amigo(a) tuviera este pensamiento o problema, que le diría?

.....

.....

.....

PASO 3:

Total para que me voy a preocupar.” Sea verdad o no, ¿es este pensamiento importante? Así mi pensamiento sea 100% cierto o Mayormente cierto, hay dos posibilidades: Es verdad, pero no tengo que sentirme mal, así lo sea. Es verdad, quiero cambiar la situación,

**EJERCICIO EN AULA: ¿QUE TAL SI DEJAMOS DE TENER PENSAMIENTOS DAÑINOS?**

**FIJAR LIMITES AL TIEMPO QUE SE PREOCUPA**

A veces es necesario pensar en cosas que afectan negativamente su estado de ánimo. Lo importante es no hacerlo en forma constante. Evitar



completamente pensamientos dañinos no es realístico. Pero limitar el tiempo en que se enfoque en estos pensamientos es posible.

Cuando sea necesario pensar en algo que lo deprime para resolver el problema, mire su horario y escoja cinco o diez minutos cada día para enfocarse en estos pensamientos. Por ejemplo, si encuentra algo anormal en su cuerpo, necesita pensar en el problema y decidir si debe ir al médico.

Evitar de pensar en el problema o negarlo puede ser peligroso.

Llamamos esta estrategia de escoger y fijar tiempos cuando vamos a preocuparnos “fijar tiempo para preocuparse.” Cuando termina el tiempo, siga con el resto de su día. Trate de no enfocarse más en pensamientos negativos. Empezar a trabajar en las soluciones o enfóquese en otros pensamientos o actividades agradables y placenteras.

Necesito pensar en este problema el: \_\_\_\_\_ (día).

Tomaré tiempo para preocuparme a las:

\_\_\_\_\_ (hora).

Me voy a preocupar por \_\_\_\_\_ minutos.

## **EJERCICIOS EN CLASE: BALANCEANDO SUS PENSAMIENTOS**

### **Añadiendo “Sí, Pero” a Sus Pensamientos**

Cuando las personas se deprimen, tienen a veces pensamientos dañinos y tienen problemas identificando cosas positivas acerca de sí mismos o su situación. Una manera de combatir esta manera de ser, es tratar de lograr el equilibrio añadiendo la frase “Sí, pero” a sus pensamientos. Al hacer esto puede disminuir el efecto de

Pensamientos dañinos, sin ignorar o negar la existencia de sus problemas. Puede balancear una situación difícil al añadir algo positivo o que le puede animar.

<b>Ejemplo de un pensamiento dañino</b>	<b>Respuesta: Añada el “SÍ, PERO”</b>
“Tengo muchos nervios”	Sí, tengo muchos nervios, pero, estoy más o menos bien de salud
Siempre estoy deprimida.”	“Sí, estoy deprimida ahora, pero estoy asistiendo al grupo para mejorar mi estado de ánimo. “

**Mis ejemplos:**

Notas:

<b>Pensamiento:</b>	<b>Remedio: sí, pero,</b>


## TAREA PARA CASA

¿COMO ME SIENTO HOY?

Mejor Estado De Animo			Regular Estado De Animo			Peor Estado De Animo		
9	8	7	6	5	4	3	2	1

DIAS	N°
Lunes	
Martes	
Miércoles	

Jueves	
Viernes	
Sábado	
Domingo	

### **Sugerencias:**

- Trate de considerar todos los números, no solamente 1, 5, ó 9.
- Hemos encontrado que lo más fácil es guardarlo cerca de su cama. Al final del día, antes de acostarse, puede pensar en su día y marcar su estado de ánimo.
- Mientras más practique más natural lo sentirá.
- Solo UD. sabe cómo se ha sentido durante el día. Por lo tanto no hay una respuesta correcta. El número que escoja solo debe reflejar como se sintió.

## SESION Nº 6

**I.- TEMA: “RELAJAMIENTO Y PLANIFICANDO COMO HACER ACTIVIDADES AGRADABLES”**

**II.- OBJETIVO DE LA SESIÓN:** Aprender a relajarnos formulando un plan para lograr hacer más actividades saludables.

**III.- DESCRIPCION DE ACTIVIDADES:**

Nº	ACTIVIDADES
1	Repaso de la sesión anterior.
2	Explicación y exposición del tema.
3	Ejercicios en clase: QUE ME GUSTA HACER
4	Ejercicios en clase: RELAJANDOSE
5	Tarea para casa: ¿COMO ME SIENTO HOY?
6	TAREA PARA CASA:  - Practique el ejercicio de relajación y evalúese - Haga una actividad agradable nueva.
7	Breack
9	Rifa de un regalo sorpresa.

**IV.- RECURSOS:**

➤ **Humanos**

- Participantes.
- Psicólogo

➤ **Materiales**

- Papelotes
- Radio

- CD de música de relajación
- Cinta scout
- Plumones.
- Cartulinas
- Hojas bond.
- Lapiceros
- Cámara fotográfica
- Lápiz
- Borrador
- Corrector
- Registro de asistencia
- Fotocopias

➤ **Servicios**

- Fotocopias
- Movilidad
- Otros

**EJERCICIO PARA CLASE: QUE ME GUSTA HACER**

	<b>Actividades Gratis</b>	<b>Actividades que Cuestan Dinero</b>
<b>Solo(a)</b>		

<b>Acompañado(a)</b>		
----------------------	--	--

### **EJERCICO PARA CLASE: RELAJANDOSE**

Siga las instrucciones. Tense y relaje cada grupo de músculos dos veces, y luego haga los mismos con el próximo grupo de músculos.

- **Manos** Apriete su mano derecha haciendo un puño. Hágalo dos veces y luego repita con su mano izquierda.
- **Antebrazos y palmas** Con su brazo derecho descansando en el sillón y la palma de su mano hacia afuera flexione su mano hasta la muñeca, estirando los dedos hacia arriba. Concéntrense en la tensión que se genera en la palma de su mano y antebrazo. Repítalo. Ahora hágalo con el brazo y la mano izquierda.
- **Bíceps** Apriete los músculos de su brazo e intente tocar su hombro derecho con el puño de la mano derecha. Repita. Luego haga lo mismo con el brazo izquierdo.
- **Hombro** Levante los hombros, como si fuera a tocar sus orejas con ellos.  
Repita.
- **Frente** Levante su frente y cejas lo más posible. Repita.
- **Cara** Arrugue su nariz, cierre los ojos y apriételos. Repita.

- **Labios** Junte los labios y presiónelos. Repita.
- **Lengua** Empuje su lengua hasta la parte de arriba de su boca. Repita.
- **Cuello** Presione su cabeza hacia el respaldo de la silla. Repita.
- **Pecho** Respire hondamente, hasta sentir que los músculos de su pecho se contraen. Contenga la respiración y luego bote el aire lentamente. Siéntase relajado mientras el aire va saliendo de sus pulmones.
- **Estómago** Apriete el abdomen, como si fuera a recibir un golpe en el estómago. Repita.
- **Espalda** Forme un arco con su espalda, separándose del respaldo de la silla.  
Repita.
- **Piernas y muslos** Levante las piernas sobre la silla, sosteniéndolas firmes en el aire.  
Repita.
- **Pantorrillas** Apunte los dedos de sus pies hacia arriba, creando una tensión en la parte de atrás de sus piernas. Repita.
- **Pies** Mueva los dedos de sus pies como si estuviera metiéndolos en la arena. Sienta la tensión. Repita.

## **SIGA ESTOS PASOS PARA CADA GRUPO DE MUSCULOS**

- 1) Apriete el grupo de músculos de 5 a 10 segundos
- 2) Mantenga y concéntrese en la sensación de tensión.
- 3) Relaje los músculos unos 20 segundos.
- 4) Note la diferencia entre la tensión y el relajamiento.
- 5) OPCIONAL: Vuelva a apretar el grupo de músculos (como antes y menos fuertemente) y ponga atención a la diferencia entre la tensión y el relajamiento.



## EVALUANDO SU EJERCICIO DE RELAJACIÓN

0
1
2
3
4
5
6
7
8
9

Muy Tensa
Un poco relajada
Muy

relajada

Fecha	¿Por cuánto tiempo Se relajó?	¿Nivel de estrés al Principio?	¿Nivel de estrés al Final?



## ¿CÓMO PUEDO LOGRAR HACER MÁS ACTIVIDADES AGRADABLES?

**Paso 1:** Dése cuenta de la importancia de hacer actividades agradables.

- ♦ Nos ayudan a mejorar nuestra salud emocional, social, y física.
- ♦ Mejora la realidad de nuestro día.

**Paso 2:** Decida/escoja lo que usted desea hacer. Escoja su actividad agradable.

**Paso 3:** Hágase el firme propósito de hacer la actividad agradable para mejorar su estado de ánimo.

**Paso 4:** Planifique (para que la actividad sea posible, simple, y que no cause mucho estrés).

Ponga la actividad en su calendario de actividades (haga algo sencillo)

- ♦ Si otras personas están involucradas, invítelas. Recuérdeles donde y cuando se van a reunir.
- ♦ Escoja un plan alternativo (por ejemplo en caso llueva).

**Paso 5:** Obtenga la ayuda de otras personas cuando sea necesario.

- ♦ Apoyo emocional
- ♦ Tener compañía durante la actividad
- ♦ Apoyo concreto – un paseo, que le presten dinero o un vehículo

**Paso 6:** Reconozca el esfuerzo que está haciendo para ayudarse a sí mismo(a) a sentirse mejor. Dése una palmadita en la espalda.

## FORMULARIO DE COMPROMISO PERSONAL

Planeo hacer lo siguiente:

.....

.....

.....

.....

Lo haré por esta  
fecha:.....

Creo que es importante debido a:.....

.....

.....

.....

.....

Use el calendario abajo para planear la actividad

DÍA:	DÍA:	DÍA:	DÍA:
MAÑANA	MAÑANA	MAÑANA	MAÑANA
TARDE	TARDE	TARDE	TARDE



Domingo	
---------	--

### **Sugerencias:**

- Trate de considerar todos los números, no solamente 1, 5, ó 9.
- Hemos encontrado que lo más fácil es guardarlo cerca de su cama. Al final del día, antes de acostarse, puede pensar en su día y marcar su estado de ánimo.
- Mientras más practique más natural lo sentirá.
- Solo UD. sabe cómo se ha sentido durante el día. Por lo tanto no hay una respuesta correcta. El número que escoja solo debe reflejar como se sintió.

### **TAREA PARA CASA:**

- Practique el ejercicio de relajación y evalúese
- Haga una actividad agradable nueva.

## **SESION 7**

**I.- TEMA: “COMO LAS ACTIVADES AFECTAN TU ESTADO DE ÁNIMO”**

**II.- OBJETIVO DE LA SESIÓN:** Aprender Actividades que beneficien a nuestro pensamiento y ánimo.

**III.- REPASO:** Haga un breve resumen de los siguientes conceptos discutidos en la Sesión 6 (promueva la participación en este resumen):

**IV.- RECURSOS:**

➤ **Humanos**

- Participantes.
- Psicólogo

➤ **Materiales**

- Papelotes
- Cinta scout
- Plumones.
- Cartulinas
- Hojas bond.
- Lapiceros
- Cámara fotográfica
- Lápiz
- Borrador
- Corrector
- Registro de asistencia
- Fotocopias

➤ **Servicios**

- Fotocopias
- Movilidad
- otros

Lo que esperamos que aprendas de estos experimentos es que:

☐ No necesitas esperar hasta que sientas las energías de hacer algo para hacerlo.

- ☐ Puedes escoger hacer algo y realmente hacerlo.
- ☐ Puedes disfrutar algunas actividades aún cuando pensaste que no podrías hacerlo.
- ☐ Puedes mejorar tu estado de ánimo con tus actividades. Entre más practiques esto, más cambios obtendrás en tu estado de ánimo.

Puedes crear tu propio plan para superar la depresión. Una forma es establecer metas.

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

- ☐ Cosas que te gustaría hacer pronto (digamos que dentro de los próximos seis meses)

### METAS A LARGO PLAZO

- ☐ Cosas que te gustaría hacer en alguna ocasión en tu vida

### METAS DE LA VIDA

- ☐ Filosofía de la vida: ¿Qué es lo más que te importa en la vida?

## 3. IDENTIFICANDO LAS METAS - ¿CUÁLES SON TUS METAS?

### PONIÉNDOTE METAS CLARAS Y CONCRETAS:

- ☐ Ponte metas claras y concretas de tal forma que te des cuenta cuando las hayas realizado

<b>METAS NO CLARAS</b>	<b>METAS CLARAS</b>
Estar menos aburrida	Ir al centro comercial (a las tiendas) una vez en semana
Ser una buena amiga	Pasar tres horas a la semana haciendo cosas agradables con tus amistades



Ser un buen músico	Pasar x horas a la semana practicando un instrumento
Subir las notas	Estudiar dos horas todas las tardes
Rebajar	Caminar 30 minutos por las tardes y llevar una buena dieta (porciones, comidas saludables, bajar en 10% las calorías, o la más apropiada)

### **PARA EFECTUAR CAMBIOS EN NUESTRAS VIDAS, A VECES SE REQUIEREN CAMBIOS EN NUESTRAS METAS:**

☐ Las cosas que eran realistas se pueden volver irrealistas.

Por ejemplo: Una joven practica volleyball y desea jugar en la liga superior. En un juego se lesiona la rodilla y no puede continuar practicando el deporte. Sin embargo, quizás pueda ser asistente o entrenador de ese deporte.

☐ Las cosas que eran irrealistas se pueden volver realistas.

Por ejemplo: Una joven quería poder guiar el carro de su mamá. La madre le contestaba que todavía no tenía la edad para hacerlo. Entonces la joven pensaba que nunca llegaría ese momento, lo veía demasiado lejos. Finalmente cumplió la edad necesaria y su mamá comenzó a dejarle practicar bajo su supervisión.

Si ocurre un cambio en tu vida que requiera un cambio en tus metas, tal vez sea necesario aprender a:

o disfrutar actividades en formas nuevas

o desarrollar nuevos intereses, habilidades y actividades

### **PARA AYUDAR A SUPERARTE**

☐ Establece metas realistas.

☐ Reconoce las cosas positivas que haces para alcanzarlas.

☐ Recompénsate en tu mente y en la vida real.

### **COMPROMISO PERSONAL**

1. El Termómetro del Ánimo.

2. Continúa completando el Programa Semanal de Actividades.

3. Manejo del tiempo: Has una lista de las metas que te gustaría hacer esta semana. Ponlas en orden de prioridad. ¿Estás seguro/a de que realmente quieres hacer las últimas de tu lista? Identifica un plan para lograr las de mayor prioridad.

### **METAS INDIVIDUALES**

**METAS A CORTO PLAZO** (Cosas que te gustaría hacer dentro de los próximos 6 meses)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**METAS A LARGO PLAZO** (Cosas que te gustaría hacer en alguna ocasión en tu vida)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**METAS DE LA VIDA** (¿Qué es lo más que te importa en la vida?)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## **SESION N 8**

**I.- TEMA: CÓMO TUS ACTIVIDADES AFECTAN TU ESTADO DE ÁNIMO2**

**II.- OBJETIVO:** Aprender actividades saludables.

**III.- REPASO:** Repase o haga un breve resumen de los siguientes conceptos discutidos en la Sesión 7 (promueva la participación en este resumen):

### **IV.- RECURSOS:**

#### **➤ Humanos**

- Participantes.
- Psicólogo

#### **➤ Materiales**

- Papelotes
- Cinta scout
- Plumones.
- Cartulinas
- Hojas bond.
- Lapiceros
- Cámara fotográfica
- Lápiz
- Borrador
- Corrector
- Registro de asistencia
- Fotocopias

#### **➤ Servicios**

- Fotocopias
- Movilidad
- otros

## **LA DEPRESIÓN Y EL MANEJO SALUDABLE DE LA REALIDAD**

☐ Presente varias láminas (anexos) y pregúntele qué ve en las láminas. Estas láminas pueden interpretarse de distintas formas – todas correctas. Genere

una discusión en torno a las diferentes láminas y las diferentes percepciones que se pueden tener de cada uno de los dibujos. Todo esto va dirigido a ilustrar la diferencia entre el mundo objetivo y el subjetivo y cómo nuestras percepciones acerca de una misma cosa o evento pueden ser diferentes a las de otras personas.

## 1. VIVIMOS EN DOS MUNDOS:

1) El mundo objetivo (el mundo de afuera, lo que está afuera de nosotras) por ejemplo, los lugares, las personas y los eventos a nuestro alrededor que no podemos cambiar (donde vivimos, donde estudiamos, quienes son nuestros padres).

2) El mundo subjetivo (interior) (el mundo de adentro, lo que está en nuestra mente) por ejemplo, nuestros pensamientos, creencias, deseos y sentimientos (cómo evaluamos lo que hacemos y lo que nos pasa).

## 2. ESTOS DOS MUNDOS SON NUESTRA REALIDAD. La clave para sentirte saludable es:

Aprender a manejar estas dos partes de tu realidad

☐ El mundo objetivo, en su mayoría, no lo podemos cambiar, pero sí podemos aprender formas de manejarlo de manera que no afecte tanto cómo nos sentimos.

o Por ejemplo, tú no puedes cambiar el hecho de que tus padres se van a divorciar, pero sí puedes cambiar la forma en que reaccionas y manejas esa información. Puedes aislarte, tener coraje con ellos y/o pensar que fue tu culpa. También puedes buscar un/a amigo/a con quien desahogarte, pensar que tus padres son adultos que saben por qué tomaron esa decisión y tratar de realizar actividades agradables que ayuden a mejorar tu estado de ánimo. Puedes ver qué cambios positivos pueden surgir de este evento, como por ejemplo menos peleas y más tranquilidad en la casa.

☐ Por otro lado, sí podemos tener más control sobre nuestro mundo subjetivo (interior). Cuando las personas están deprimidas, a veces perciben el mundo subjetivo como la única realidad.

o Por ejemplo, recuerda cuando hablamos acerca de los pensamientos dañinos. Si no cambias esos pensamientos, podrías pensar que son la única realidad y esto haría que continuaras sintiéndote deprimido/a.

3. NADIE CONTROLA COMPLETAMENTE ESTOS DOS MUNDOS. SIN EMBARGO, PUEDES APRENDER A TENER MÁS CONTROL DE TU MUNDO SUBJETIVO (INTERIOR) Y A IDENTIFICAR FORMAS DE MANEJAR EL MUNDO OBJETIVO.

☐ Cuando las personas están deprimidas, sienten que no tienen ningún control, que no hay nada que puedan hacer para sentirse mejor. Sin embargo, las cosas siempre pueden cambiar y mejorar.

4. HAY FORMAS EN QUE PUEDES SENTIR QUE TIENES MÁS CONTROL Y, POR LO TANTO, SENTIRTE MENOS DEPRIMIDO/A. Hay algunas formas de sentir más control:

#### ALTERNATIVAS

☐ A veces nos encontramos en situaciones donde se nos hace difícil tomar decisiones porque no vemos alternativas o vemos solo una. También puede pasar que uno siente que no tiene alternativas cuando las cosas no suceden como uno quiere. En estas ocasiones ayuda considerar todas las alternativas y no enfocarse sólo en el hecho de que no tienes la alternativa que más deseabas.

☐ Mientras más alternativas tienes, mayor libertad tendrás.

☐ ¿Te has encontrado en situaciones como éstas? Si no logran encontrar un ejemplo, puede presentarle alguna de estas situaciones, pidiéndole alternativas para las mismas:

o Hay un baile y te invita un muchacho/a que no te gusta, pero que te cae muy bien. Tú estás pendiente de invitar al/la muchacho/a que realmente te gusta o de que él/ella te invite.

o Tus amistades te invitaron a salir, pero tu mamá te pidió que ayudes a tu abuelo a recortar la grama porque se ha sentido mal de salud y no puede hacerlo solo.

## PENSANDO QUE LA VIDA ESTÁ HECHA DE PEQUEÑOS PEDAZOS DE TIEMPO

☐ Es común que cuando las personas están deprimidas, sientan que se van a sentir así siempre. También pueden pensar que la depresión no va a desaparecer a menos que algo cambie en el mundo objetivo. Si ves la vida como pequeños pedazos de tiempo en los que tú decides qué vas a hacer con ellos, puedes sentirte en mayor control y tomar acción para liberarte de la depresión.

Ten cuidado de decirte:

o “Yo no puedo disfrutar de la vida hasta que \_\_\_\_\_”.

Por ejemplo, si te dices:

o “Yo no puedo disfrutar de la vida hasta que se me quite la depresión”, considera mejor, “cada día me puedo sentir mejor si hago las cosas que he ido aprendiendo”.

o “No voy a ser feliz hasta que no tenga novio/a”, considera mejor “puedo disfrutar ahora compartiendo con mis amistades y conociendo gente nueva.”

¿Alguna vez haz tenido este tipo de pensamiento? “Yo no puedo disfrutar de la vida hasta que \_\_\_\_\_.” ¿Qué puedes hacer para cambiar ese tipo de pensamiento a uno como?: “Para disfrutar mejor la vida yo voy a \_\_\_\_\_.”

## 5. HACIENDO TUS DOS MUNDOS MÁS SALUDABLES PARA TI.

☐ Haciendo tu mundo de afuera más saludable para ti.

¿Qué cosas en tu mundo de afuera están contribuyendo a que te sientas deprimido/a? ¿Qué es lo que puedes hacer ahora?

o Hablemos de tus alternativas. Menciona dos alternativas (acciones concretas) que tienes para manejar el mundo de afuera.

o Hablemos de tu tiempo. ¿Cómo utilizas tu tiempo para alcanzar o lograr esas alternativas?

Haciendo tu mundo de adentro (interior) más saludable para ti.

¿Qué cosas en tu mundo de adentro están contribuyendo a que te sientas deprimido/a? También puede preguntarle a el/la adolescente si todavía hay algunos pensamientos negativos que tiene de forma recurrente y trabajar con esos pensamientos en alternativas y tiempo. ¿Qué es lo que puedes hacer ahora?

o Hablemos de tus alternativas. Menciona dos alternativas que tienes para manejar el mundo de adentro.

o Hablemos de tu tiempo. ¿Pasas mucho tiempo pensando que quieres cambiar el pasado o anticipando un futuro negativo?

## 6. REPASO DEL MÓDULO: ¿Qué aprendiste?

☐ Las actividades agradables y la forma en que manejas tu mundo objetivo (externo) y subjetivo (interior) hacen que tu tiempo se vuelva más satisfactorio. A medida que tu tiempo se vuelve más satisfactorio, también tu vida se volverá más satisfactoria y te sentirás mejor. Integra tus actividades agradables dentro de tu plan en la vida. Si las actividades agradables te ayudan a superar la depresión, ellas también te ayudarán a sentirte emocionalmente más saludable.

☐ Mientras mejor te sientas, más podrás ayudarte a ti mismo/a y a las demás personas.

## COMPROMISO PERSONAL

1. El Termómetro del Ánimo

2. Tu Programa Semanal de Actividades



## **SESIÓN N 9**

### **I.- TEMA: CÓMO LAS RELACIONES INTERPERSONALES AFECTAN TU ESTADO DE ÁNIMO**

**II.- OBJETIVO:** Aprender a relacionarse con gente positiva que aporta a su vida de forma saludable.

**III.- REPASO:** Repase o haga un breve resumen de los siguientes conceptos discutidos en la Sesión 8 (promueva la participación en este resumen):

### **IV.- RECURSOS:**

#### **➤ Humanos**

- Participantes.
- Psicólogo

#### **➤ Materiales**

- Papelotes
- Cinta scout
- Plumones.
- Cartulinas
- Hojas bond.
- Lapiceros
- Cámara fotográfica
- Lápiz
- Borrador
- Corrector
- Registro de asistencia
- Fotocopias

#### **➤ Servicios**

- Fotocopias
- Movilidad
- otros

☐ En esta terapia trabajamos con los pensamientos, las actividades y las relaciones interpersonales (con tu familia, amistades y otras personas) para

mejorar tu estado de ánimo. En este módulo (en las próximas 4 terapias) estaremos trabajando con las relaciones interpersonales y cómo éstas afectan cómo te sientes.

1. VAMOS A TRABAJAR EN CÓMO LOS CONTACTOS CON OTRAS PERSONAS AFECTAN TU ESTADO DE ÁNIMO. La depresión fuerte está relacionada con:

- ☐ tener menos contactos con personas
- ☐ sentir incomodidad, timidez o enojo hacia otras personas
- ☐ ser menos asertivo/a (no expresar lo que te agrada o desagrada o no saber como expresar tus sentimientos y preferencias)
- ☐ ser más sensible a sentirte ignorado/a, criticado/a o rechazado/a

2. ¿ES LA DEPRESIÓN LA QUE CAUSA QUE LAS PERSONAS SEAN MENOS SOCIABLES?, O POR EL CONTRARIO, ¿EL SER MENOS SOCIABLE CAUSA QUE LAS PERSONAS SE DEPRIMAN? Haga esta pregunta de forma abierta fomentando así la discusión. La respuesta es que lo más probable es que la depresión y la falta de contacto con otras personas se influyen mutuamente.

o Por ejemplo, un cambio de escuela puede significar dejar muchas amistades. Esto puede causar que te sientas triste. Si al sentirte triste no haces el esfuerzo de conocer nuevas amistades, la tristeza puede convertirse en una depresión. Al sentirte deprimido/a, tendrás menos ganas de juntarte con otras personas, lo que hará que te deprimas más hasta que pases la mayor parte del tiempo solo/a y triste.

#### LA IMPORTANCIA DEL APOYO SOCIAL

- ☐ El apoyo que recibimos al estar en contacto con otras personas es muy importante para nuestra salud. Los contactos que tenemos con nuestra familia y amistades crean una especie de red social protectora o “red de apoyo social”.

□ El sistema o “red de apoyo social” se refiere a la gente que está cercana a nosotros/as y con la cual compartes información y momentos importantes de tu vida. Estas personas pueden ser familiares, amistades, vecinos/as, compañeros/as de estudio y conocidos/as. En general, mientras más fuerte sea el apoyo social que recibimos, más capaces seremos de enfrentar situaciones difíciles.

4. ¿CUÁL ES TU RED DE APOYO SOCIAL? ¿Quiénes son tus amistades? ¿Cuántas veces las ves? ¿Qué hacen? ¿En quiénes confías?

Ejercicio: Representa tu red de apoyo social utilizando el diagrama **Mi red de apoyo**. El/la adolescente debe escribir su nombre en el círculo del centro y en cada figura geométrica escribir el nombre de alguna persona que forme parte de su red. En la discusión de este ejercicio se evaluará su red de apoyo, particularmente si necesita ser ampliada o fortalecida.

5. DOS PRINCIPIOS IMPORTANTES PARA TENERLOS EN MENTE EN EL FUTURO.

□ Si tu red de apoyo social es demasiado pequeña, agrándala. Tu red es demasiado pequeña si no tienes a alguien de confianza con quien conversar y decirle tus cosas, si no tienes a alguien a quien acudir si necesitaras ayuda o si no tienes amistades con quienes hacer cosas juntos/as y compartir.

□ Si tu red es adecuada y de buen tamaño, apréciala y trata de mantenerla sana y fuerte. Mejor dicho, no dejes que disgustos o desacuerdos causen divisiones con las personas que forman parte de tu red. La comunicación frecuente ayuda a mantener las amistades.

□ Las cuatro sesiones de este mes se enfocarán en cómo agrandar y mantener saludable tu red de apoyo social.

6. MANTENIENDO SANA TU RED DE APOYO SOCIAL

¿Cómo podemos mantener una red de apoyo social saludable? Formule esta pregunta de forma abierta de tal manera que se propicie una breve discusión.

Algunos ejemplos pueden ser: invertir tiempo en la relación, demostrar a las personas lo que sientes, hablar asertivamente, ayudar a tus amistades y fuentes de apoyo, y trabajar con los pensamientos que puedan ser dañinos a las relaciones.

El contacto con otras personas es muy importante, ya sea por teléfono o en persona (hablar, escuchar, compartir, salir juntos, hacer actividades).

☐ Algunos pensamientos pueden bloquear esto. Por ejemplo:

o “No me han llamado, parece que ya no les importo.”

o “Yo no voy a dar el primer paso.”

o “Yo no le caigo bien.”

o “Nadie en mi familia me entiende.”

o “Mi mamá nunca me escucha.”

o “No lo/a puedo perdonar.”

## 7. CONOCER A OTRAS PERSONAS

☐ Haga las siguientes preguntas de forma abierta, fomentando la aportación de ideas. ¿Cómo hacer amistades? ¿Qué cosas han hecho amistades para acercarse a ti? ¿Qué hace una persona amistosa o simpática? ¿Algo que te haya agradado?

o La forma más fácil de conocer a otras personas es haciendo una actividad que te guste en compañía de otras personas.

☐ Cuando haces algo que te gusta, es más probable que estés de buen humor y así será más fácil ser simpático/a con otras personas.

☐ Aunque no encuentres a nadie en particular que te gustaría conocer mejor, estarás teniendo una actividad agradable y no la sentirás como pérdida de tiempo.

☐ Puesto que el enfoque principal estará en la actividad que estarás haciendo y no en conocer a otras personas, es más probable que sientas menos presión que la que sentirías si el único propósito fuera conocer a otras personas. Si hubiera personas que te gustaría conocer mejor, sería más probable que tengan cosas en común contigo.

**Ejercicio:** ¿En qué lugares o actividades se puede conocer a otras personas? Fomente una discusión donde el/la adolescente mencione o enumere lugares donde se le facilite hacer amistades.

## 8. CÓMO SE ESTABLECEN Y SE MANTIENEN BUENAS RELACIONES: SER ASERTIVO/A.

☐ ¿Cuáles son las diferencias entre ser pasivo/a, asertivo/a y agresivo/a? Formule la pregunta de forma abierta propiciando el espacio para la discusión.

Hay tres formas de comportarnos o comunicarnos con las personas:

o Ser pasivo/a quiere decir no expresar tus sentimientos a las demás personas porque piensas que se van a molestar, sentir mal o tienen más valor que tú. Puede que sientas que te tienes que “tragar” las cosas o que te van a rechazar.

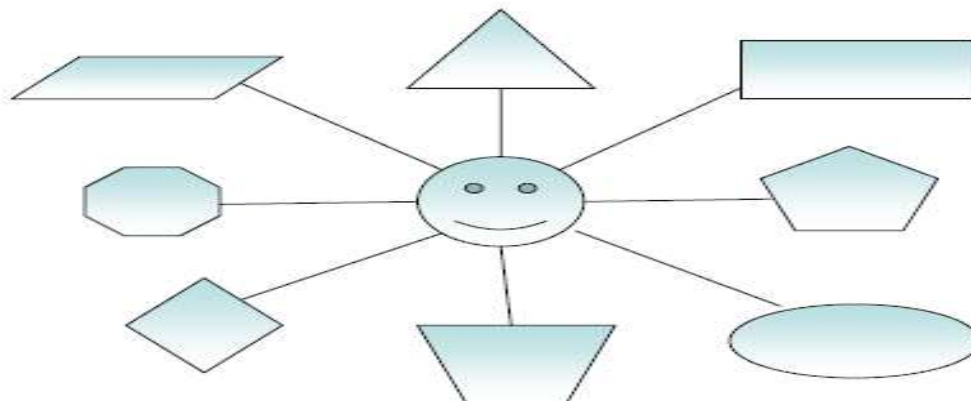
o Ser agresivo/a se refiere a tratar a las demás personas de forma hostil, con coraje y ser insensible a sus necesidades y sentimientos porque piensas que tus derechos son más importantes.

o Ser asertivo/a significa ser capaz de decir las cosas positivas y negativas sin sentirte mal. Uno/a no siempre tiene que decir lo que piensa, pero es importante sentir que se tiene esa alternativa. Uno/a puede decir las cosas de buena manera lo que ayuda a resolver la situación y mantener bien la relación.

## COMPROMISO PERSONAL

### 1. El Termómetro del Ánimo.

2. Utiliza el Programa Semanal de Actividades para anotar el tipo de contacto que tuviste con las personas a tu alrededor a lo largo del día. Escribe un “+” si fue positivo y un “-” si fue negativo.



## Programa Semanal de Contactos

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
8:00-9:00							
9:00-10:00							
10:00-11:00							
11:00-12:00							
12:00-1:00							
1:00-2:00							
2:00-3:00							
3:00-4:00							
4:00-5:00							
5:00-6:00							
6:00-7:00							
7:00-8:00							
8:00-9:00							
10:00-11:00							
11:00 ...							

## SESIÓN N 10

### **I.- TEMA: CÓMO LAS RELACIONES INTERPERSONALES AFECTAN TU ESTADO DE ÁNIMO 2**

**II.- OBJETIVO:** Manejar las buenas relaciones humanas de forma saludable

**III.- REPASO:** Repase o haga un breve resumen de los siguientes conceptos discutidos en la Sesión 9 (promueva la participación en este resumen):

### **IV.- RECURSOS:**

#### ➤ **Humanos**

- Participantes.
- Psicólogo

#### ➤ **Materiales**

- Papelotes
- Cinta scout
- Plumones.
- Cartulinas
- Hojas bond.
- Lapiceros
- Cámara fotográfica
- Lápiz
- Borrador
- Corrector
- Registro de asistencia
- Fotocopias

#### ➤ **Servicios**

- Fotocopias
- Movilidad
- otros

☐ En esta sesión vamos a explorar cómo tus pensamientos, comportamientos y sentimientos influyen en tus relaciones con otras personas y cómo las

relaciones afectan estas tres áreas. Antes de hablar de cómo estas tres áreas se afectan por las relaciones con los demás, es importante identificar cómo se manifiestan cuando estás solo/a.

## 2. ESTANDO SOLO/A. Cuando estas solo/a, ¿cómo son...

- ☐ ...tus pensamientos?
- ☐ ...tus conductas o acciones?
- ☐ ...tus sentimientos?

## 3. ESTANDO CON OTRAS PERSONAS

**TUS PENSAMIENTOS** ¿Qué pensamientos tienes cuando estás con otras personas?

o Pensamientos que te impiden hacer amistades. Pídale ejemplos.

- ☐ Algunos ejemplos: “¿Le caeré bien?” “Me cae mal.” “¿Y si me rechaza?” “No sé qué le voy a decir.”

o Pensamientos que ayudan a que te sientas cómodo/a con otras personas. Pídale ejemplos.

- ☐ ☐ Una forma de sentirte mejor es cambiar el foco de atención de ti mismo/a a la otra persona y pensar en cómo ésta se siente. Piensa en cómo te sientes cuando estás conociendo a otra persona por primera vez. Probablemente la otra persona se siente así también.

Algunos ejemplos: “Nunca he hablado con el/ella, así que no sé cómo es.” “No pierdo nada con intentarlo” “Puede que le agrade que le hable.”

## TUS EXPECTATIVAS

- ☐ ¿Qué es lo que puedes esperar de otras personas?
- ☐ ¿Qué es lo que otras personas pueden esperar de ti?



Puede ejemplificar este concepto sirviéndose de las relaciones paternas filiales y/o amistades. Puede instar a que comparta experiencias que ayuden en la discusión.

o Si tus expectativas son muy altas, te desilusionarás y, quizás, te frustrarás.

o Si tus expectativas son bajas, no pides ni esperas nada de una relación y pierdes la oportunidad de desarrollar buenas relaciones. Además, si esperas poco de las personas no les estas dando la oportunidad de demostrarte lo que pueden dar.

### **TUS ACCIONES**

☐ ¿Cómo haces acercamientos a otras personas?

☐ ¿Cuál es la impresión que le causas a otras personas?

Presente la información a continuación y genere una breve discusión en torno a la misma.

o Tu cara: ¿Te sonríes de vez en cuando? ¿Haces contacto visual?

o Tu cuerpo: ¿Parece que estás decaído/a? ¿Pareces estar cansado/a o rendido/a?

o Tu apariencia: ¿Es apropiada para la ocasión y el lugar en donde te encuentras?

o Tu habla: ¿Es muy lenta o tan suave que es difícil escucharte? ¿Hablas con coraje o con irritación? ¿Alzas la voz?

o Tu conversación: ¿Muestras interés en lo que dicen otras personas o las ignoras o críticas?

o Tu actitud: ¿Te quejas demasiado? ¿Estás de mal humor? ¿Ofendes a las otras personas con tu actitud?

### **TUS SENTIMIENTOS**

☐ ¿Cómo tus sentimientos afectan tus relaciones con los demás?

Diferentes emociones pueden influir en la forma en que te relacionas con los demás. Hay ocasiones en que experimentamos emociones negativas (por

ejemplo, coraje o tristeza) que no tienen que ver nada con la persona con quien nos estamos relacionando. Sin embargo, dejamos que esas emociones afecten la relación. Por eso es importante poder identificar y manejar nuestras emociones.

☐ ¿Qué sentimientos tienes cuando estás con otras personas?

Identificar nuestros sentimientos cuando estamos con otras personas nos puede ayudar a evaluar cómo está la relación.

Para esto es importante:

- o Reconocer cómo te sientes y por qué te sientes así.
- o Comunicar de forma adecuada (asertiva) lo que sientes.
- o La diferencia entre ser pasivo/a, asertivo/a o agresivo/a:

Asertividad = es ser capaz de compartir sentimientos y pensamientos de forma clara y tranquila (aunque pienses que no le van a agradar a la otra persona) y sentirte cómodo/a haciéndolo. Cambiar tu punto de vista puede ayudarte a ser más asertivo/a en lugar de ser pasivo/a. Por ejemplo, si frecuentemente piensas “no quiero hacer sentir mal a nadie”, trata de pensar, “decir lo que pienso va a ayudar a que nos comuniquemos mejor y a resolver lo que está pasado. Al hablarlo podemos encontrar soluciones. Por lo menos dejo saber mi opinión.”

#### 4. RESUMEN

- ☐ El propósito de examinar tus pensamientos, comportamientos y sentimientos es que puedas identificar cómo estas tres áreas están influyendo en tu relación con otras personas y consideres qué áreas necesitas mejorar para tener relaciones más positivas.
- ☐ Puedes cambiar tu estado de ánimo si te propones mejorar tus relaciones con otras personas. ¿Qué áreas piensas que necesitas mejorar?

#### **COMPROMISO PERSONAL**

##### 1. El Termómetro del Ánimo.

## **SESION N° 11**

**I.- TEMA: CÓMO LAS RELACIONES INTERPERSONALES AFECTAN TU ESTADO DE ÁNIMO**

**II.- OBJETIVO:** Manejar las buenas relaciones saludables y mi red de apoyo

**III.- REPASO:** Repase o haga un breve resumen de los siguientes conceptos discutidos en la Sesión 10 (promueva la participación en este resumen):

**IV.- RECURSOS:**

➤ **Humanos**

- Participantes.
- Psicólogo

➤ **Materiales**

- Papelotes
- Cinta scout
- Plumones.
- Cartulinas
- Hojas bond.
- Lapiceros
- Cámara fotográfica
- Lápiz
- Borrador
- Corrector
- Registro de asistencia
- Fotocopias

➤ **Servicios**

- Fotocopias
- Movilidad
- otros

## **V. ACTIVIDADES**

1. Examine pensamientos, sentimientos y acciones relacionados a una persona con la que se haya identificado alguna dificultad. Explore una

situación problemática que haya acontecido recientemente. Use esta relación como ejemplo para trabajar el material de la sesión. 2. Cuando estás con

- 
- ☐ ¿Qué piensas?
  - ☐ ¿Cómo actúas?
  - ☐ ¿Cómo te sientes?

3. Aprendiendo cómo ser asertivo/a y practicando en tu mente.

**Ejercicio:** Pídale que piense en una situación con esta persona en la que se le hace difícil ser asertivo/a. Luego dé las siguientes instrucciones:

- o Imagínate la situación como si fuera una fotografía.
- o Imagínate empezando la acción como si fuera una película.
- o Imagínate diciendo algo en forma asertiva.
- o Imagínate la respuesta que recibes.

Este ejercicio es una forma útil de ensayar la asertividad antes de ponerla en práctica.

5. Destrezas de comunicación. Aplique las destrezas de comunicación descritas a continuación a la situación presentada en el ejercicio anterior.

Escucha activa

- ☐ Cuando estés hablando con alguien, escucha lo que te está diciendo en lugar de estar pensando en lo que le vas a contestar. Si estas pensando en lo que vas a contestar, quizás te pierdas parte de lo que la persona te está diciendo. Muchas veces la gente discute sobre lo que otras personas dijeron sin saber si eso era lo que realmente querían expresar.

Para mejorar tus destrezas de escucha activa y comunicación:

- ☐ Repite lo que la otra persona dijo con tus propias palabras para asegurarte que entendiste bien. Por ejemplo, “Entendí que dijiste \_\_\_\_.”

☐ Pregunta directamente qué fue lo que quiso decir. Por ejemplo, “¿Qué quisiste decir con \_\_\_\_\_?”

☐ Cuando nos molestamos con alguien, en vez de atacarlo/a es más efectivo decir cómo piensas y/o te sientes en relación a lo que ésta hace.

En lugar de decir - “Tú (eres/siempre/nunca)...” es mejor decir - “Yo me siento.../Yo pienso...” Cuando atacamos a las demás personas, por lo general éstas se van a defender y no van a escuchar lo que realmente queremos decirles.

o Ejemplos de verbalizaciones en las que se ataca a la otra persona: “Tú eres injusta.” “Tú nunca me complaces.”

o Alternativas: “Cuando me regañas antes de escuchar lo que tengo que decir, me siento frustrado/a.” “Cuando me dices que no, pienso que no te preocupas o no quieres que me divierta.” “Pienso que no me estas escuchando.”

Ejercicio: Paso 1: Decir el dato o el suceso de lo que te molesta. Paso 2: Decir cómo te sientes. Paso 3: Decir lo que piensas. “Cuando tú \_\_\_\_\_ me siento \_\_\_\_\_ porque me hace pensar \_\_\_\_\_.” (me gritas) (nerviosa) (que no me quieres ver)

☐ Busca el momento adecuado para hablar. No son adecuados los momentos en los que la otra persona está realizando una actividad, no hay suficiente tiempo para discutir el asunto o se está en medio de una discusión.

☐ Evalúa tu lenguaje no-verbal (gestos, muecas, postura, mirada, etc.). El lenguaje no-verbal es el 80% de tu comunicación.

Evalúa tu tono de voz.

☐ Sigue el ejemplo de personas asertivas que conoces y pídeles sugerencias (e.g., familiares, amistades, maestras).

6. Tú puedes decidir cambiar

**Antes** de estar con otras personas

□ Pensando diferente: Para cambiar tus sentimientos sobre otras personas, decide por adelantado qué tipo de pensamientos te gustaría tener cuando estás con ellas.

□ Comportándote diferente: Si quieres cambiar tu comportamiento cuando estás con otras personas, decide por anticipado cómo te gustaría comportarte con ellas.

**Después** de estar con otras personas Aprende de tus experiencias: Piensa acerca de los sentimientos que experimentaste mientras estuviste con ellas. ¿Con qué sentimientos te quedaste después de estar con ellas? ¿Podrías definir qué fue lo que te hizo sentir bien o mal?

## **COMPROMISO PERSONAL**

### **El Termómetro del Ánimo.**

2. Practicar la asertividad en la semana. Escoge una situación sencilla en la que puedas realizar una práctica.

## **SESION N° 12**

### **I.- TEMA: CÓMO LAS RELACIONES INTERPERSONALES AFECTAN TU ESTADO DE ÁNIMO 2**

**II.- OBJETIVO:** Hablar de cómo podemos usar pensamientos para vivir la vida que deseamos

**III.- REPASO:** Repase o haga un breve resumen de los siguientes conceptos discutidos en la Sesión 11 (promueva la participación en este resumen):

### **IV.- RECURSOS:**

#### **➤ Humanos**

- Participantes.
- Psicólogo

#### **➤ Materiales**

- Papelotes
- Cinta scout
- Plumones.
- Cartulinas
- Hojas bond.
- Lapiceros
- Cámara fotográfica
- Lápiz
- Borrador
- Corrector
- Registro de asistencia
- Fotocopias

#### **➤ Servicios**

- Fotocopias
- Movilidad
- otros

### **V.- ACTIVIDADES**

☐ Hasta ahora, has aprendido a pensar, comportarte y sentirte de una forma más saludable. En algunos momentos de la vida, pueden suceder cosas que te sobrecargan. A veces la depresión empieza durante esos momentos. Si usas las estrategias que haz aprendido aquí, va a ser menos probable que te vuelvas a deprimir o que permanezcas deprimido/a por mucho tiempo.

1. El contacto con otras personas es importante para tu estado de ánimo porque ellas pueden: Fomente que aporte ideas para terminar la aseveración. Luego cierre la discusión presentando la siguiente información.

- ☐ compartir experiencias agradables contigo
- ☐ apoyarte en alcanzar tus metas
- ☐ darte compañía y un sentido de seguridad
- ☐ darte información importante sobre ti, tus cualidades positivas y las áreas en que puedes mejorar

2. Es saludable cultivar las relaciones con otras personas. Sin embargo, las relaciones nunca se acaban de cultivar. Nada de lo que es vivo se queda estático, siempre cambia. Cuando las relaciones no funcionan bien, no necesariamente quiere decir que algo anda mal contigo o con las otras personas. Es útil considerar las siguientes preguntas:

- ☐ ¿Ambos/as desean lo mismo de la relación?
- ☐ ¿Son sus intereses similares?
- ☐ ¿Son capaces de decirse lo que piensan y sienten libremente?
- ☐ ¿Tienes que hacer grandes cambios o puedes ser tú mismo/a en la relación?
- ☐ ¿Esta relación te hace bien? ¿Le hace bien a la otra persona?
- ☐ ¿Esta relación es abusiva o maltratante?

Recuerda, siempre tienes la opción de terminar una relación que no te hace bien.



Las relaciones te pueden ayudar a mejorar tu vida. ¿Qué tipo de amistades te pueden ayudar a sentir bien?, ¿a mejorar tu vida? Tu ambiente social te puede ayudar a ser lo que otras personas consideran una “buena persona”. Tu eres valioso/a, tienes buenas cualidades y fortalezas. La gente te puede ayudar a sentir como una persona buena, valiosa y de buena estima. Escoge ambientes en los que puedas conocer gente que te ayudarán y que no te perjudicarán. Tu también puedes ser positivo/a para otras personas.

#### 7. Tiempo de despedida

Al finalizar el material de la sesión 12, discuta con el/la participante lo siguiente:

- 1) Indíquele que terminaron con el contenido del manual de la terapia.
- 3) Dígale que en la próxima sesión estarán hablando sobre cómo usted lo/a ha observado a lo largo de la terapia y cómo se sintió durante el proceso.
- 4) Indíquele que ese día se ofrecerán recomendaciones en cuanto a estrategias para prevenir re-caídas y continuar mejorando su estado de ánimo.
- 5) Explíquele que luego de reunirse con el/ella, ese día usted se reunirá con los padres para hablarles en general sobre su proceso en la terapia. El/ella puede decidir si desea estar presente en esa reunión.

#### **REUNIÓN DE RETRO-ALIMENTACIÓN POST-TRATAMIENTO**

1. Ofrezca información sobre su participación y su evolución a través del proceso terapéutico.
2. Pídale retro-alimentación sobre su experiencia en terapia. Puede preguntarle sobre lo más que le gustó y lo menos que le gustó, qué fue lo más (y lo menos) que le ayudó de la terapia, etc.
3. Haga un plan para el manejo de las posibles re-caídas y discuta estrategias para prevenir las mismas.

4. Ofrezca recomendaciones de seguimiento en terapia u otros servicios de ser necesario.
5. Ofrezca una explicación sobre la reunión de retroalimentación. Indíquele lo siguiente:
6. Explore con ellas cómo se han observado durante el curso del tratamiento y ahora en la terminación.
7. Ofrezca recomendaciones de seguimiento post-tratamiento.

### **ANEXOS**

Proyección al futuro (Ejemplo sugerido) ¿Cómo te imaginas o visualizas en?:  
1 año? o ¿En qué lugar estarías? o ¿Qué estarías haciendo? o ¿Estarías solo/a o con otras personas?

☐ Si es una actividad con otras personas, ¿quiénes serían? 5 años? o ¿En qué lugar estarías? o ¿Qué estarías haciendo? o ¿Estarías solo/a o con otras personas?

☐ Si es una actividad con otras personas, ¿quiénes serían? 10 años? o ¿En qué lugar estarías? o ¿Qué estarías haciendo? o ¿Estarías solo/a o con otras personas?

☐ Si es una actividad con otras personas, ¿quiénes serían?

