



Universidad Andina del Cusco

**Facultad de Ciencias de la Salud
Escuela Profesional de Psicología**



Nivel de adaptación conductual en alumnas de segundo y tercer grados de secundaria de la Institución Educativa Clorinda Matto de Turner – Cusco, 2018

Tesis presentada por:

Bach. Milagros Sara Caballero Jauja

Para optar el título profesional de psicóloga

Asesor: Dr. Guido Américo Torres Castillo

Cusco – 2021



Agradecimientos

Al Dr. Guido Américo Torres Castillo, mi asesor, su conocimiento y exigencias facilitaron la realización de este trabajo de investigación.

A la Universidad Andina del Cusco, por la acogida durante los cinco años de estudio y a mis docentes de la Escuela Profesional de Psicología, quienes con su paciencia y dedicación me guiaron, impartiendo sus conocimientos durante toda mi formación universitaria.

Al Director de la Institución Educativa Clorinda Matto de Turner quien me brindó todas las facilidades para realizar la presente investigación.



Dedicatorias

A Dios, por estar presente durante toda mi vida y quien a través de sus obras logró transmitirme sus enseñanzas lo cual me ha permitido aprender de mis errores, que la vida puede ser tan maravillosa como uno lo desee y sobre todo me enseñó a cómo ser feliz.

A mis padres, Engracia y Eusebio; mi madre, por confiar en mí, brindarme su apoyo, ser mi amiga y soporte emocional. Mi padre, Eusebio, por alentarme siempre, confiar y cuidar de mí.

A mi hermana, Chris María, quien muchas veces hizo de mamá y consejera, por su paciencia y estar allí a mi lado. A mi hermana, Mónica Elena, por ser una guía de quien he aprendido la fortaleza, el siempre querer salir adelante, el no desvanecerse tan fácilmente y ser aquella persona con quien uno puede volver a sentirse niña y sonreírle a la vida. A mi hermano, Franklin David, quien a su corta edad fue mi maestro de vida y hoy es mi amigo, mi guardián y mi apoyo.

A mis amigos, por su apoyo, su soporte y su motivación constante para alcanzar mis metas y objetivos.



Jurado de Tesis

Ps. Edgar Sánchez Rodríguez
Dictaminante

Ps. Belén Valverde Gabancho
Dictaminante

Dra. Ysabel Masias Ynocencio
Replicante

Ps. Eliana Amarillis Vargas Espinoza
Replicante

Dr. Guido Américo Torres Castillo
Asesor



Índice

	Página
Agradecimientos	ii
Dedicatorias	iii
Jurado de Tesis	iv
Índice	v
Índice de Tablas	viii
Resumen	ix
Abstract	ix

Capítulo 1

Introducción

1.1 Planteamiento del problema	1
1.2 Formulación del problema	5
1.2.1 Problema general	5
1.2.2 Problemas específicos	6
1.3 Justificación de la Investigación	6
1.3.1 Conveniencia	6
1.3.2 Relevancia Social	7
1.3.3 Implicancias prácticas	7
1.3.4 Valor teórico	8
1.3.5 Utilidad metodológica	8
1.4 Objetivos de investigación	8
1.4.1 Objetivo General	8
1.4.2 Objetivos Específicos	8
1.5 Delimitación del estudio	9
1.5.1 Delimitación espacial	9
1.5.2 Delimitación temporal	9
1.6 Viabilidad	9
1.7 Aspecto ético	9



Capítulo 2

Marco teórico

2.1 Antecedentes del estudio	10
2.1.1 Antecedentes internacionales	10
2.1.2 Antecedentes nacionales	12
2.1.3 Antecedentes locales	14
2.2 Bases teóricas	15
2.2.1 Definiciones de adaptación conductual	15
2.2.2 Áreas de la adaptación de conducta según De la Cruz y Cordero	16
2.2.3 Aspectos del desarrollo positivo del adolescente	18
2.2.4 La escuela. Escenario de múltiples oportunidades y retos	19
2.2.5 Perspectivas teóricas sobre la adaptación de conducta	20
2.3 Adolescencia	27
2.3.1 Concepto de adolescencia	27
2.3.2 Etapas de la adolescencia	27
2.4 Variable	32
2.4.1 Operacionalización de la variable nivel de adaptación conductual	33
2.5 Definición de términos básicos	34
2.5.1 Adaptación	34
2.5.2 Conducta	34
2.5.3 Adaptación de conducta	34
2.5.4 Adolescencia	34

Capítulo 3

Método

3.1 Alcance del estudio	35
3.2 Diseño de investigación	35
3.3 Población de estudio	36
3.4 Criterio de inclusión	36
3.5 Instrumento de recolección de datos	37
3.5.1 Inventario de Adaptación de Conducta (IAC)	37



3.7 Plan de análisis de datos	40
-------------------------------	----

Capítulo 4

Resultados de la investigación

4.1 Resultados respecto de los objetivos específicos	41
4.2 Resultados en base al objetivo general	43

Capítulo 5

Discusión

5.1 Descripción de los hallazgos más relevantes y significativos	44
5.2 Limitaciones del estudio	45
5.3 Comparación crítica con la literatura existente	45
5.4 Implicancias del estudio	49

CONCLUSIONES	51
--------------	----

SUGERENCIAS	52
-------------	----

Referencias bibliográficas	53
----------------------------	----

A. Consentimiento informado del padre de familia

B. Inventario de adaptación de conducta

C. Matriz de Consistencia

D. Estadísticos de estudiantes matriculados según grado de la I.E Clorinda Matto de Turner - Nivel Primaria

E. Estadísticos de estudiantes matriculados según grado de la I.E Clorinda Matto de Turner - - Nivel Secundaria

F. Estadísticos de estudiantes matriculados según grado de la I.E Clorinda Matto de Turner Básica Alternativa –Inicial e intermedio

G. Estadísticos de estudiantes matriculados según grado de la I.E Clorinda Matto de Turner- Basica Alternativa

H. Programa de Intervención dirigido a estudiantes

I. Programa de Intervención dirigido a padres de familia



Índice de Tablas

	Página
<i>Tabla 1: Distribución de la población de estudio por grado escolar</i>	36
<i>Tabla 2: Resultados de Fiabilidad según Alfa de Cronbach</i>	40
<i>Tabla 3: Nivel de adaptación personal en alumnas de segundo y tercer grados</i>	41
<i>Tabla 4: Nivel de adaptación familiar en alumnas de segundo y tercer grados</i>	42
<i>Tabla 5: Nivel de adaptación escolar en alumnas de segundo y tercer grados</i>	42
<i>Tabla 6: Nivel de adaptación social en alumnas de segundo y tercer grados</i>	43
<i>Tabla 7: Nivel de adaptación conductual en alumnas de segundo y tercer grados</i>	43



Resumen

La presente investigación tiene como objetivo conocer el nivel de adaptación conductual de las estudiantes de segundo y tercer grado de secundaria de la Institución Educativa Clorinda Matto de Turner de Cusco. La investigación reunió a una población de 322 estudiantes. La herramienta aplicada fue "El Inventario de Adaptación de Conducta" de Victoria de la Cruz y Agustín Cordero. El estudio tiene un alcance descriptivo de diseño no experimental. Los resultados muestran que la mayoría de los estudiantes presentan una baja adaptación conductual, predomina la dimensión familiar (50,9%) y la dimensión social (44,1%). Por lo tanto, la investigación concluye que la mayoría de los estudiantes que participaron tienen un nivel bajo de adaptación conductual, es decir, que tienen problemas para aceptar su organismo, las normas ya establecidas en su medio, relacionarse de manera saludable con sus pares, familiares o su escuela.

Palabras clave: Adaptación conductual - escolares.

Abstract

The present research aims to know the level of behavioral adaptation of second and third grade high school students from the Educational Institution Clorinda Matto de Turner de Cusco. The research gathered a population of 322 students. The tool applied was "The Behavior Adaptation Inventory" by Victoria de la Cruz and Agustín Cordero. The study has a descriptive scope of non-experimental design. The results show that most of the students present a low behavioral adaptation, the family dimension predominates (50.9%) and the social dimension (44.1%). Therefore, the research concludes that most of the students who participated have a low level of behavioral adaptation, that is, they have problems accepting their organism, the norms already established in their environment, interacting in a healthy way with their peers, relatives or their school.

Keywords: Behavioral adaptation - schoolchildren.



Capítulo 1

Introducción

1.1 Planteamiento del problema

La institución Educativa Estatal Clorinda Matto de Turner está ubicada en la Av. La Cultura S/N del distrito y provincia del Cusco, con turnos mañana, tarde y noche, funcionando el nivel primario y secundario en los turnos mañana y tarde, por las noches, el Nivel Básica Alternativa Inicial, Intermedio y Avanzado con una población total de 3241 estudiantes, los cuales provienen de zonas urbanas, urbano marginales y zonas rurales de la ciudad.

Algunas de las características de las estudiantes de segundo grado, es que provienen de familias monoparentales, reconstituidas y disfuncionales de mediano y bajos recursos económicos, siendo su principal fuente de ingreso, el comercio, algunas de ellas trabajan en diversos oficios para apoyar en la economía de la casa, cumplen también con el rol de los padres con es el cuidado de sus hermanos menores o algún familiar enfermo, académicamente tienen un desempeño regular, cumplen las normas de aula en la medida de lo posible y se encuentran un poco más cercanas a la familia, en relación a las estudiantes de tercer grado, el trabajo que realizan para sustentarse económicamente es más frecuente, presentan posturas desafiantes a la autoridad, en su mayoría existe un bajo desempeño académico, y no respetan las normas de convivencia, la división de



grupos amicales, es más frecuente, no desean participar en actividades propias de la institución educativa, en cuanto a los padres/tutores no asumen un compromiso real con la institución, al no ser partícipes activos en la educación de sus hijas, siendo una de las causales la economía y la distancia, pues varios padres de familia se ven obligados a alquilar una habitación para sus hijas o tenerlas con algún familiar. Ambas poblaciones provienen de lugares como Pukin, Alto Qosqo, Viva el Perú, Tankarpata, Santiago, Saylla, Urcos, Corao, General Ollanta, Yuncaypata, San Jeronimo, Pikillaqta, Pisac, etc.

En una entrevista con la coordinadora de Tutoría mencionó que las alumnas de segundo y tercer grado turno tarde, son quienes presentan mayor cantidad de incidencias, lo mismo que fue corroborado por la psicóloga de la Institución Educativa Clorinda Matto de Turner quien refiere que las derivaciones realizadas por docentes, tutores y auxiliares en su mayoría, son problemas de autolesión no suicida, consumo de sustancias psicoactivas como el alcohol y el consumo de marihuana, falta de respeto entre compañeras, repetidas tardanzas, falta de respeto hacia docentes, dificultades familiares y bajo rendimiento académico.

Si bien es cierto, la adolescencia es una etapa donde se presentan cambios a nivel biológico, psicológico, sexual y social, es también que durante este proceso de desarrollo del ser humano aparecen los bajos niveles de adaptación conductual en adolescentes y esto los convierte en una población más vulnerable, donde pueden presentar mayores problemas de conductas de riesgo como son: embarazo adolescente, depresión, ansiedad, consumo de sustancias, dificultades en sus relaciones interpersonales, problemas para respetar y cumplir normas, baja tolerancia a la frustración y problemas de afrontamiento al pasar por situaciones estresantes, lo que podría repercutir en su proyecto de vida, bienestar emocional, rendimiento académico, etc. No obstante, las estudiantes de segundo y tercer grado de secundaria de la Institución Educativa Clorinda Matto



de Turner deberían tener mejores niveles de adaptación conductual para prevenir mayores situaciones de riesgo.

Durante su desarrollo, el adolescente puede verse desequilibrado por acciones voluntarias o involuntarias que pudieran encaminarlo a consecuencias dañinas para su salud debido a que muchos de los principales problemas sanitarios, como son, la farmacodependencia, conducta sexual temprana, delincuencia, conductas violentas y la deserción escolar son consecuencia de sus comportamientos riesgosos (Achenbach, 1999).

Estas conductas de riesgo pueden traducirse en síntomas o en alteraciones somáticas, emocionales o conductuales. Abestaury y Knobel citado por Florenzano & Valdez en 2005, indican que “en este periodo suceden fluctuaciones rápidas donde la angustia y la depresión son síntomas frecuentes, seguidas por una posterior normalización del estado de ánimo” (p.182).

El Ministerio de Educación en 2016, refiere que la Educación Secundaria constituye el tercer nivel de la Educación Básica Regular y dura cinco años abarcando los ciclos sexto y séptimo, los estudiantes de segundo año se encuentran cursando el sexto ciclo quienes ellos experimentan cambios físicos significativos propios de la pubertad y la adolescencia, que ejercen influencia decisiva en los procesos socioemocionales y cognitivos, así mismo, se van adaptando a nuevas metodologías de enseñanza y a la poli docencia mientras que las estudiantes de tercero que se encuentran cursando el séptimo ciclo van consolidando su identidad e imagen corporal, su pensamiento es más abstracto, sus grupos de amistades son más heterogéneos, viven periodos de inestabilidad emocional y la experiencia de una mayor intensidad en la expresión de los sentimientos, por ello existe un desfase entre lo físico, lo emocional y lo cognitivo. Papalia. Wendkos & Duskin (2009) citados por Gutiérrez en 2019, menciona que:



“Las estudiantes también buscan diferenciarse de los padres, buscando que estos no influyan en su forma de vestir, pensar o actuar y pueden en ocasiones, ocultar amonestaciones, malas calificaciones, fechas de evaluación, peleas con los compañeros, discusiones con los maestros con el fin de evitar un posible castigo por parte de sus padres” (p.4).

Como se puede observar son situaciones que no parecen reflejar una buena adaptación conductual.

Lerner, (2006); Lerner (2011) citado por Barcelata en 2018, considera a la adolescencia como “un periodo de maduración biológica y psicológica donde el individuo interactúa con su medio”. A pesar de las distintas nociones que se manejan en referencia a este tema, la mayoría de los expertos señalan en que el núcleo de esta etapa es la formación de la identidad y la búsqueda de la autonomía.

De acuerdo a la investigación realizada por la PUCP, (2013) citado por Cayte y Quinteros en 2016, se encuentra que: “El 30.8% de los estudiantes adolescentes no son competentes, carecen de habilidades para la toma de decisiones, son indecisos, inseguros, están confundidos y se les considera como adolescentes en riesgo” (p.3). Ante ello Rivadeneira (2013) citado por Páucar y Pérez en 2016 mencionan que “Los adolescentes se encuentran en una etapa vulnerable, en su mayoría ellos experimentan necesidad de ser aceptados e incluidos en un grupo social, por lo que, las bases puestas en el hogar definirán su capacidad para enfrentar su medio” (p.3).

Tomando en consideración lo mencionado, podemos suponer que cuando el adolescente manifiesta un nivel inadecuado de adaptación hacia su entorno tendrá dificultad para responder adecuadamente a los problemas cotidianos, produciéndose a su vez rechazo a aquellas normas que



pudieran estar ya establecidas y que norman una convivencia saludable con los miembros del entorno en el que el adolescente se desarrolla.

En opinión con de la Cruz y Cordero (1990), citado por Campuzano en 2018, refieren que “La adaptación de conducta tiene que ver con el nivel de ajuste que tiene el adolescente con respecto a su entorno, es decir consiste en la aceptación de su organismo, de las normas ya establecidas en su medio y las relaciones saludables con sus pares, familiares o su escuela” (p.34).

Por otro lado, De la Cruz y Cordero (1981) citado por Matos en 2014, señalan que “Los adolescentes al querer adaptarse a situaciones nuevas dan lugar a dificultades en su hogar, en la escuela y en ellos mismos”.

La presente investigación busca conocer más sobre la adaptación de conducta en las alumnas de segundo y tercer grado de secundaria, de la Institución Educativa Clorinda Matto de Turner con la finalidad de elaborar estrategias preventivas que busquen optimizar y acrecentar paulatinamente un mejor nivel de adaptación buscando la participación de la comunidad educativa, así mismo, a través del presente trabajo de investigación se busca generar mayor conciencia en los padres de familia, institución educativa y sociedad.

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Problema general

¿Cuál es el nivel de adaptación conductual de las alumnas de segundo y tercer grados de secundaria de la Institución Educativa Clorinda Matto de Turner - Cusco 2018?



1.2.2 Problemas específicos

- a. ¿Cuál es el nivel de adaptación personal de las alumnas de segundo y tercer grados de secundaria de la Institución Educativa Clorinda Matto de Turner - Cusco 2018?
- b. ¿Cuál es el nivel de adaptación familiar de las alumnas de segundo y tercer grados de secundaria de la Institución Educativa Clorinda Matto de Turner - Cusco 2018?
- c. ¿Cuál es el nivel de adaptación escolar de las alumnas de segundo y tercer grados de secundaria de la Institución Educativa Clorinda Matto de Turner - Cusco 2018?
- d. ¿Cuál es el nivel de adaptación social de las alumnas de segundo y tercer grados de secundaria de la Institución Educativa Clorinda Matto de Turner - Cusco 2018?

1.3 Justificación de la Investigación

1.3.1 Conveniencia

La investigación es conveniente porque sirvió para conocer el nivel de adaptación conductual en alumnas de segundo y tercer grados de la Institución Educativa Clorinda Matto de Turner. La presente investigación se elaboró tomando en consideración la importancia de la variable «adaptación de conducta» que se conceptualiza como, el nivel de ajuste que va tener el adolescente para aceptarse a sí mismo, aceptar las normas y poder relacionarse de manera saludable con su entorno, lo que ayudará a que el adolescente pueda desarrollar su potencial, enfrentar las situaciones estresantes de la vida y no se vea inmerso en situaciones de riesgo que afecten su salud mental debido a que muchas veces estas enfermedades que tienen su inicio en la adolescencia pudieran repercutir en la edad adulta.



1.3.2 Relevancia Social

En cuanto a la importancia social, se observa que el departamento del Cusco cuenta con 1.205.527 habitantes, de los cuales 129.309 son adolescentes representado por un 19.1% del total de la población regional (INEI, 2017), lo que hace que los adolescentes sean considerados como un grupo prioritario a razón de los diversos cambios biológicos, psicológicos y sociales durante este período y a su vez que se encuentran inmersos en un mundo globalizado con constantes crisis de tipo social, económico y político que plantean a los adolescentes diversos retos y presiones que no siempre son capaces de manejar positivamente, en ese sentido, la presente investigación realizará un aporte significativo al conocimiento de la adaptación de conducta de las alumnas de la Institución Educativa Clorinda Matto de Turner. Además, se podrán implementar capacitaciones y programas de sensibilización para un mejor desarrollo de las alumnas, dotándolas de herramientas que ayuden a prevenir conductas de riesgo siendo beneficiarias no solo a las alumnas de segundo y tercer grados, sino también las familias y la sociedad en general.

1.3.3 Implicancias prácticas

La prioridad del cuidado del adolescente, es el bienestar de este, garantizando su desarrollo emocional y afectivo, así como su ajuste consigo mismo y su entorno, en ese sentido y tomando en consideración los resultados de la presente investigación se podrá elaborar un programa de intervención donde se plantee una serie de estrategias psicológicas orientadas a las estudiantes con la finalidad de contribuir a su mejor adaptación.



1.3.4 Valor teórico

En estos últimos años no se han realizado muchos estudios sobre este tema, siendo este de gran relevancia para la sociedad, aportando conocimiento sobre el nivel de adaptación conductual en las alumnas de segundo y tercer grados de educación secundaria de la Institución Educativa Clorinda Matto de Turner. Los resultados obtenidos servirán para corroborar o rechazar constructos teóricos, así como rechazar investigaciones sugeridas en la presente investigación, finalmente, servirá para brindar más información a personas que deseen investigar sobre esta problemática.

1.3.5 Utilidad metodológica

El «Inventario de Adaptación de Conducta» es un instrumento que, si bien tiene muchos años de creación, su uso se está dando de manera reciente en la praxis siendo de mucha utilidad en el ámbito educativo por la información que proporciona, la cual contribuye a conocer mejor a las estudiantes en las áreas personal, familiar, escolar y social.

1.4 Objetivos de investigación

1.4.1 Objetivo General

Determinar el nivel de adaptación conductual de las alumnas de segundo y tercer grados de secundaria de la Institución Educativa Clorinda Matto de Turner - Cusco 2018.

1.4.2 Objetivos Específicos

- a. Describir el nivel de adaptación personal de las alumnas de segundo y tercer grados de secundaria de la Institución Educativa Clorinda Matto de Turner - Cusco 2018.



- b. Describir el nivel de adaptación familiar de las alumnas de segundo y tercer grados de secundaria de la Institución Educativa Clorinda Matto de Turner - Cusco 2018.
- c. Describir el nivel de adaptación escolar de las alumnas de segundo y tercer grados de secundaria de la Institución Educativa Clorinda Matto de Turner - Cusco 2018.
- d. Describir el nivel de adaptación social de las alumnas de segundo y tercer grados de secundaria de la Institución Educativa Clorinda Matto de Turner - Cusco 2018.

1.5 Delimitación del estudio

1.5.1 Delimitación espacial

La investigación fue realizada en los 11 salones de segundo y tercer grados de la Institución Educativa Clorinda Matto de Turner, ubicado en la Av. La Cultura s/n del distrito y provincia del Cusco.

1.5.2 Delimitación temporal

La investigación se llevó a cabo de agosto del 2018 a agosto del 2020.

1.6 Viabilidad

Fue viable porque se contó con el presupuesto y la información teórica necesaria.

1.7 Aspecto ético

La recolección de datos se hizo a través de la aplicación del instrumento previo consentimiento de los padres.



Capítulo 2

Marco teórico

2.1 Antecedentes del estudio

2.1.1 Antecedentes internacionales

Emilia Quispe, (2017) bachiller en psicología de la Universidad Técnica de Ambato de la ciudad de Ecuador, realizó la tesis intitulada: “Influencia del acoso y violencia escolar en la adaptación de conductas en los adolescentes en la unidad educativa mayor Ambato, de la ciudad de Ambato”, es un estudio de tipo descriptivo-correlacional, bibliográfico y documental, realizado en una población de 546 estudiantes, con una muestra de 125 estudiantes, para determinar si existe relación entre el acoso y violencia escolar, sobre la adaptación de conductas en los adolescentes en la Unidad Educativa Mayor Ambato, de la ciudad de Ambato, utilizando el «Inventario de Adaptación de Conducta» (IAC) de Victoria de la Cruz y Agustín Cordero y el Test de acoso y violencia escolar de Iñaki Piñuel y Araceli Oñate, llegando a las siguientes conclusiones: a) Si existe relación entre el acoso escolar y la adaptación de la conducta; b) Se podría concluir que existe mayor prevalencia de acoso hacia las adolescentes mujeres que hacia los hombres, sin embargo el número de ambos es considerable, por lo que se debe tener en



cuenta para el abordaje adecuado; c) En relación a los grados de adaptación se evidencia que el 47.2% han presentado dificultades en la adaptación, un 25.6% presenta una adaptación normal, finalmente un porcentaje menor del 27.2% presenta una adaptación satisfactoria, d) En cuanto a los aspectos de la conducta adaptativa se ha encontrado que en el ámbito familiar, social y escolar existe mayores dificultades en cuanto a la adaptación, presentando puntuaciones mínimas en los ámbitos antes mencionados; e) Con relación a la adaptación de la conducta y el género se evidencia que hay 48 adolescentes hombres y se relacionan con adaptación satisfactoria de la conducta y adaptación normal, mientras que existen también 77 adolescentes mujeres y se relacionan con dificultades en la adaptación y normal adaptación.

Sandra Mancía, (2011) bachiller en Psicología de la Universidad Rafael Landívar de Guatemala, realizó la tesis intitulada: “Adaptación psicosocial de adolescentes entre 14 y 18 años que han sido víctimas de la delincuencia común”, estudio de tipo no experimental con diseño transaccional – descriptivo, realizado en una muestra de 46 adolescentes con la finalidad establecer el nivel de adaptación de adolescentes de establecimientos públicos y privados que han sido víctimas de delincuencia común y determinar si existe un cambio en la percepción que tienen sobre estos hechos o si los ven como hechos normales a los que deben acostumbrarse, para lo cual utilizaron el «Inventario de adaptación de Conducta» (IAC) como su instrumento de recolección de datos, llegando a las siguientes conclusiones: a) En relación al nivel de adaptación existe diferencia significativa entre las instituciones públicas y privadas; ya que el colegio privado presenta una diferencia significativa en el área global y el área social, lo cual significa que los adolescentes presentan menor adaptación ante la delincuencia, es decir que no ven la delincuencia como un hecho o conducta normal y tienen temor a la delincuencia; b) En el aspecto social los adolescentes del instituto privado presentan pocas conductas negativas,



tales como: deseo de aislamiento, actitudes críticas e inseguridad, lo cual es un comportamiento esperado después de haber sido víctima de delincuencia común; c) En la adaptación de la escala personal no se encontró ninguna diferencia entre los adolescentes del colegio privado y la institución pública, lo cual significa que en esta área se encuentran adaptados después de haber sido víctimas de la delincuencia común, ya que desarrollan la capacidad para aceptarlo con facilidad de manera que su vida no sea afectada por esto, por lo tanto, se puede observar poca o ninguna preocupación por la evolución del organismo, sentimiento de inferioridad y falta de aceptación de los cambios que sufre el cuerpo; d) Los adolescentes tanto del colegio privado como del instituto público reflejaron tener en su mayoría confianza y autoestima a pesar del ambiente en que viven, sin embargo presentan problemas para desenvolverse libremente por temor a ser nuevamente víctimas de la delincuencia común.

2.1.2 Antecedentes nacionales

Christian Chuna de la Cruz, (2017) bachiller en Psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, realizó la tesis intitulada: “Adaptación de conducta en estudiantes de tercero, cuarto y quinto del nivel secundario de la Institución Educativa Salesiano Don Bosco, Callao” de la Ciudad del Lima, estudio de tipo no experimental de corte transversal y diseño descriptivo realizado en una muestra de 74 estudiantes con la finalidad de precisar el nivel de adaptación de conducta de los estudiantes de tercero, cuarto y quinto del nivel secundario de la Institución Educativa Salesiano Don Bosco Callao, utilizando el «Inventario de Adaptación de Conducta» (IAC) llegando a las siguientes conclusiones; a) En la muestra total se encontró un 13% que significa una adaptación satisfactoria, 68% que significa una adaptación normal y un 19% que significa una adaptación con dificultades; b) En relación al área Personal en los alumnos se



observó que predomina un 20% que significa una adaptación satisfactoria, 58% significa una adaptación normal y un 22% que significa una adaptación con dificultades c) Con respecto al área Familiar se observó que predomina un 9% que significa una adaptación satisfactoria, un 72% que significa una adaptación normal y finalmente un 19% que significa una adaptación con dificultades d) Con relación al área Educativa se observó una adaptación satisfactoria de 0%, un 97% de los estudiantes presento una adaptación normal y finalmente un 3% de los estudiantes presento una adaptación con dificultades e) Con respecto al área Social se observó que predominó un 37% que significa una adaptación satisfactoria, un 47% que significa una adaptación normal y finalmente un 16% que significa una adaptación con dificultades en los alumnos de la Institución Educativa Salesiano Don Bosco, Callao.

Páucar & Farfán, (2016) bachilleres en Psicología de la Universidad Peruana Unión, realizaron la tesis intitulada: “Estilos de socialización parental y adaptación de conducta en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa de Lima”, estudio de tipo no experimental de diseño correlacional, realizado en una muestra de 200 alumnos del cuarto y quinto año del nivel secundario para determinar si existe relación significativa entre socialización parental y adaptación de conducta en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa de Lima, utilizando el «Inventario de Adaptación de Conducta» – (IAC) (De la Cruz y Cordero, 1990) adaptado por Ruiz (1995) y la «Escala de Estilos de Socialización Parental en la Adolescencia» (ESPA 29) de Musitu y García (2004) adaptada por Jara (2013). Los resultados obtenidos en la estadística descriptiva de la adaptación de conducta a nivel general se observaron que predominó el nivel medio con un 59.5%, con respecto al área personal, escolar y social predominó el nivel medio con un 46%, 89.5% y 58% respectivamente y un puntaje bajo en el área familiar con un 49.5%.



2.1.3 Antecedentes locales

Hurtado & Araujo, (2016) Bachilleres en psicología de la Universidad Andina del Cusco, realizaron la tesis intitulada: “Grado de Adaptación Conductual en Estudiantes Varones y Mujeres de Cuarto Grado de Educación Secundaria de Colegios Públicos y Privados Mixtos del Distrito de Cusco”, estudio de tipo no experimental de diseño descriptivo comparativo realizado en una muestra de 620 estudiantes para comparar el grado de adaptación conductual en estudiantes varones y mujeres de acuerdo a sexo y tipo de institución educativa; utilizando el «Inventario de Adaptación de Conducta» (IAC). Los resultados obtenidos en la estadística descriptiva de la adaptación de conducta según sexo se encontró que; a) Tanto varones y mujeres tienen una adaptación conductual en el ámbito personal de nivel medio con un 54% y 47% respectivamente; b) En el área familiar los varones poseen un nivel de adaptación medio con un 49.2% y las mujeres tienen una adaptación predominantemente bajo con un 53.9%, al comparar sus medias aritméticas se descubrió que son los varones los que se encuentran mejor adaptados que las mujeres; c) Tanto varones y mujeres tienen una adaptación conductual en el ámbito educativo predominantemente media con un 70% y 66%, mostrando una mayor adaptación por parte de los varones; d) Tanto varones y mujeres tienen una adaptación conductual en el ámbito social predominantemente alta con un 47% y 53%, mostrando una mayor adaptación social por parte de las mujeres; e) Tanto varones y mujeres tienen una adaptación conductual predominantemente media con un 59.4% y 51.2%.

Aguayo, (2017) Bachiller en Psicología de la Universidad Andina del Cusco, realizó la tesis intitulada: “Adaptación de Conducta y Problemas de Convivencia Escolar en Cadetes de la Institución Educativa Publica Militar Pachacutec Inca Yupanki de Cusco”, estudio de tipo no experimental de diseño correlacional realizado en una muestra de 68 estudiantes para identificar



la relación entre la adaptación de conducta y los problemas de convivencia escolar en cadetes de la Institución Educativa Pública Militar Pachakuteq Inka Yupanki utilizando el «Inventario de Adaptación de Conducta» (IAC) como su instrumento de recolección de datos. En los resultados obtenidos en la estadística descriptiva de la adaptación de conducta se llegó a las siguientes conclusiones: a) En la estadística descriptiva se observa que en el área de adaptación personal los estudiantes tienen un nivel bajo con un 70.6%; b) En el área de adaptación familiar los estudiantes tienen un nivel bajo con un 63.2%; c) En el área de adaptación escolar los estudiantes alcanzaron un nivel bajo con un 54.4%; d) En el área de adaptación social los estudiantes alcanzaron un nivel bajo con un 38.2% e) La adaptación de conducta de los cadetes, es mayormente bajo en todas sus dimensiones, en el aspecto personal, familiar, educativo y social.

2.2 Bases teóricas

2.2.1 Definiciones de adaptación conductual

Barcelata en (2018) en el que citó a Luthar (2006) refiere que “La adaptación refleja la capacidad de funcionamiento dentro de una norma, la ausencia de problemas emocionales y de conducta significativas” (p.16). Por otro lado, Según Rodríguez, Loscano, Caballero y Rodríguez (2002) citado por Paucar & Pérez en (2016) mencionan que, la adaptación es el equilibrio que se da entre el pensamiento, la emoción y la conducta lo cual está en constante reajuste.

Para fines de la presente investigación se utilizará el concepto propuesto por De la Cruz y Cordero (1990), para quienes la adaptación de conducta es: “El nivel de ajuste que tiene el individuo de aceptarse y ajustarse a los cambios físicos y psicológicos surgidos como producto



del ingreso a la etapa de la adolescencia, así como la de interactuar sanamente con figuras de autoridad, sujetarse a las normas y convivir con otras personas de manera asertiva”.

2.2.2 Áreas de la adaptación de conducta según De la Cruz y Cordero

a. Adaptación personal.

Es cuando el adolescente muestra confianza en sí mismo, acepta los cambios de su organismo y maneja adecuadamente sus sentimientos, no tienen miedo al futuro y se creen capaces de enfrentar las dificultades. El caso contrario es cuando se da una inadecuada adaptación y el adolescente no muestra aceptación por los cambios en su organismo y experimenta sentimientos de inferioridad. Según Rodríguez, Loscano, Caballero y Rodríguez (2002) citado por Paucar & Pérez en 2016, mencionan que, cuando no se logra una adaptación a nivel personal el sujeto presenta baja autoestima, inseguridad, sentimientos de culpa, ansiedad, inhibición, tristeza, etc. Es importante aclarar que la adaptación personal no solo se refiere al bienestar que uno tiene consigo mismo, sino también, a la realidad que le ha tocado vivir.

b. Adaptación familiar.

Es cuando el adolescente se siente comprendido por su familia y cada miembro de la familia le brinda apoyo y comprensión lo que facilita que el adolescente acepte con normalidad las normas establecidas. De no existir este soporte familiar el adolescente presentará dificultades en la convivencia, falta de aceptación de las normas establecidas y deseos de huir del ambiente familiar.

Para Pichardo (2002) citado por Paucar & Pérez en 2016, mencionan que el rol de la familia es importante debido la influencia que ejerce en la adaptación del adolescente a los diferentes



contextos, a través de normas, una disciplina basada en el respeto, de esta forma los hijos irán adquiriendo autonomía lo cual le permitirá gobernarse por sí mismo en las siguientes etapas de desarrollo y puedan tomar buenas decisiones, si por el contrario los padres actuaran en base al rechazo, la burla, la indiferencia, la agresividad, los castigos desproporcionados etc. los hijos experimentarían más adelante una baja autoestima, problemas a la hora de tomar decisiones, inseguridad y en casos más extremos pueden llegar a una depresión o suicidio.

c. Adaptación educativa.

Según Alonzo y Benito (1996) citado por Gutiérrez en (2019), mencionan que la adaptación en esta área se da cuando el adolescente acepta las normas de la institución, se adapta con facilidad a las exigencias y sostiene un buen trato con los docentes y compañeros lo que lo motiva a aprender y a estudiar. El caso contrario es cuando adoptan posturas de censura o rebeldía frente a la institución, a los profesores y compañeros.

Para Carrillo et al., (2004) citado por Gutiérrez en (2019) mencionan que el bajo rendimiento escolar, los problemas conductuales y emocionales son una problemática actual ya que son muy pocos quienes acceden a una atención profesional, cuando estos problemas no son atendidos oportunamente provoca problemas de aprendizaje, genera malestar con sus compañeros y afecta la capacidad del maestro para enseñar.

d. Adaptación social.

Es la facilidad que va tener el adolescente para desenvolverse con su medio, es decir, logran integrarse con más facilidad en los grupos o hacen amigos con más facilidad. El caso contrario se da cuando el adolescente busca aislarse y se siente inseguro. Para Papalia (2006) citado por



Pacori & Ramírez en 2019, considera que la adaptación es un proceso donde el niño desarrolla sus habilidades, valores, que lo hacen miembros que aportan a la sociedad.

2.2.3 Aspectos del desarrollo positivo del adolescente

Barcelata en (2018) citando a Lerner, Lerner y Benson (2011) sustenta que el desarrollo positivo del adolescente se caracteriza por cinco elementos:

Competencia: Habilidad de comportarse de forma eficaz y adecuada en las relaciones interpersonales y en diversos contextos, mostrando un buen desempeño en distintas áreas de actividad (social, académica, cognitiva y vocacional).

Confianza en sí mismo: Supone básicamente la seguridad en sí mismo, la convicción de que uno puede lograr las metas que se propone.

Conexión: Se refiere a las relaciones y conexiones positivas con personas significativas en los diversos entornos donde se desarrolla la vida de un adolescente (familia, escuela, iguales y adultos de la comunidad).

Carácter: Se trata de un sentido de integridad personal junto con un respeto y asunción de normas sociales y la mora, que lleva al ajuste del comportamiento propio a estándares adecuados.

Cuidado y/o compasión: Implica el sentido de empatía y solidaridad con los otros, supone, por tanto, una identificación con las necesidades de los demás, que lleva a ayudar a otros a nivel de la comunidad.

Entonces podemos decir que la adaptación es el equilibrio entre lo que el adolescente dice y aquello que hace, Sarason & Sarason, (2006) refieren que:



La adaptación dependerá de factores como las características personales, es decir, habilidades propias del adolescentes, actitudes y condiciones físicas; y la naturaleza de las situaciones como son los conflictos familiares. Por tanto, estos dos factores determinan si se sobrevive o no (p.8).

Por otro lado, Funes, Lupiáñez, & Humphreys (2010) citado por Gómez & De la Iglesia (2017) mencionan que el sexo juega un papel relevante en la adaptación. En estudios realizados tomando en consideración la variable sexo, por ejemplo, se ha descrito que las mujeres se encuentran menos adaptadas que los varones en el ambiente escolar, ya que estas se observan como víctimas frente a la rivalidad con sus pares, mientras que los hombres se centran más en la formación de grupos, viéndose a sí mismos como ajustados al entorno. Estos hallazgos coinciden con los descritos por Aragón-Borja y Bosques (2012) citado por Gómez & De la Iglesia en 2017, quienes consideran que: “Los hombres adolescentes tienen mayores índices de adaptación debido a la poca importancia que le dan a la autoimagen centrándose más en la comunicación con sus pares siendo este un factor relevante para los procesos de adaptación” (p.49).

2.2.4 La escuela. Escenario de múltiples oportunidades y retos

Barcelata, (2018) citando a Borges refiere que:

El asistir a la escuela no garantiza la salud mental ya que la mayoría de los adolescentes no acuden a los servicios de salud de manera voluntaria, sin embargo, la escuela representa un espacio que permite evaluar de forma oportuna diversos factores y niveles de riesgo como son: la violencia, el riesgo suicida, las conductas delictivas y un factor que parece ser la base para el desarrollo de psicopatías o trastornos más graves en la edad adulta o al término de la



adolescencia, en el síndrome del callado el cual se considera el preámbulo de trastornos de conductas y sociopatías más graves en la adultez, por otro lado, también permite tener una valoración de los recursos con los que cuentan los adolescentes, lo cual en conjunto puede orientar el diseño de estrategias de promoción y prevención desde la escuela, de manera que se pueda potenciar el desarrollo positivo, trabajando con adolescentes, con maestros y padres de familia teniendo en consideración que la plasticidad en los adolescentes posibilita cambios (p.26).

Por otro lado, Papalia, Duskin, & Wendkos, (2009) refieren que: “Los adolescentes se encuentran más satisfechos con la escuela si se les permite participar en la creación de las normas y a su vez sienten el apoyo de sus maestros y de sus compañeros”. (p.506)

2.2.5 Perspectivas teóricas sobre la adaptación de conducta

2.2.5.1 Percepción Psicodinámica

Sarason & Sarason, (2006) sostienen que la perspectiva psicodinámica supone que, la base de la conducta son los pensamientos y las emociones y aunque no todos los teóricos psicodinámicos hacen hincapié en los mismos eventos internos, ni las mismas fuentes de estimulación ambiental, están de acuerdo en que la personalidad se forma a través de una combinación de sucesos internos y externos, dando mayor prioridad a los primeros. Sigmund Freud creía que todas las conductas se podían explicar mediante los cambios corporales por lo que dio poca importancia a los factores biológicos. Sin embargo, a razón de los trabajos realizados por Charles Darwin sobre la importancia de las emociones, Freud dirigió su atención a la influencia que estas ejercen en el pensamiento. Sarason & Sarason, (2006) citan a Freud y refieren que: “Para entender la conducta era necesario analizar los pensamientos que la preceden



y que se asocian con esta y, para comprender esos pensamientos, se deben explorar las emociones y sentimientos más profundos de una persona” (p.59).

2.2.5.2 Perspectiva conductista

El conductismo afirma que los seres humanos se comportan de acuerdo con lo que dicta su ambiente centrandó más su atención en el aprendizaje, consideran la conducta como un producto de las relaciones E-R y para modificar esta conducta enfocan su atención en la alteración del ambiente, sobre todo en las fuentes de refuerzo (recompensa).

Watson (1878-1958) citado por Sarason & Sarason, (2006) mencionan que: [...] toda conducta manifiesta se forma a través del proceso de condicionamiento. Según esta perspectiva los seres humanos se comportan de acuerdo con lo que dicta su ambiente.

Comenzaremos el estudio citando a dos de sus más importantes pilares, el condicionamiento clásico y el condicionamiento operante.

a. El Condicionamiento Clásico

Ivan Pavlov (1849-1936) citado por Batlle en (2007), menciona que Pavlov utilizó estímulos medioambientales para incitar los reflejos (por ejemplo, utilizó una campanilla antes de dar la comida, con el resultado que cuando había transcurrido un tiempo solo con el sonido de la campanilla y sin necesidad de poner delante la comida los perros segregaban jugos gástricos.

Sarason & Sarason, (2006) exponen que: “El proceso del condicionamiento clásico parece explicar el miedo, la ansiedad y otro tipo de reacciones emocionales, algunas de estas reacciones se pueden presentar debido al condicionamiento clásico accidental.” (p.67).



b. El Condicionamiento Operante o instrumental

Es una forma de aprendizaje que consiste en asociar un estímulo a una respuesta, esto con la finalidad de que la respuesta se produzca más o menos, si la respuesta es positiva esa conducta tendrá más probabilidad de repetirse, si por el contrario la respuesta es negativa esa conducta tendrá menos probabilidad de producirse.

2.2.5.3 Perspectiva sociocognitivas

Un hallazgo importante en el aprendizaje de la conducta es la importancia que se da a los factores sociales y cognitivos. Esta teoría, sostiene que parte de la adquisición de nuestras conductas se da a través de la observación de otros individuos.

El modelamiento se puede usar para cambiar la conducta ya que las personas pueden aprender por observación las conductas de las otras personas. En este sentido Albert Bandura Citado por Sarason & Sarason, (2006) mencionó que: “La presentación de modelos cuyas conductas y habilidades admiramos, representa un papel importante en nuestro desarrollo personal y contribuye a nuestra autoestima. Los modelos pueden tener efectos positivos o negativos en las personas que observan su conducta” (p70).

Los estudios clínicos apoyan la idea de que el aprendizaje por medio de la observación influye en cierta medida en la adquisición de una conducta inadecuada.

2.2.5.4 Perspectiva Cognitiva

Sarason & Sarason, (2006) sustentan que, desde el enfoque cognitivo, se percibe a los seres humanos como: “Procesadores de información y solucionadores de problemas, el punto de vista



cognitivo trata de explicar la conducta por medio del estudio de las formas en que la persona presta atención, interpreta y utiliza la información disponible” (pag.72).

Sarason & Sarason, (2006) agregan que: “La vida mental del ser humano consiste en esquemas que contienen información sobre diferentes áreas, como, los padres, el trabajo, las mascotas, estos esquemas son importantes, porque instauran y guían nuestras experiencias personales” (p.72).

Por tanto, los esquemas pueden distorsionar la percepción que se tiene de la realidad y con respecto a nuestras autoevaluaciones ejercen una influencia no solo en la forma en cómo nos sentimos con respecto a nosotros mismos, sino también, en la forma en cómo nos relacionamos con los demás.

a. Conducta inadecuada y cognición

Para Beck citado por Sarason & Sarason, (2006) refiere que:

Una conducta inadecuada obedece a esquemas los cuales influyen sobre el afecto, los sentimientos y la conducta. En la misma cita Beck refiere que esta conducta inadecuada es el resultado de las disfunciones de la estructura cognitiva, por ejemplo, sistemas muy idiosincráticos que no son coherentes con la realidad, estos esquemas disfuncionales generalmente se desarrollan a inicios de la vida cobrando relevancia en etapas posteriores (p.72).



2.2.5.5 Perspectiva humanista – existencial

Sarason & Sarason, (2006) refieren que:

El modelo humanista considera que un medio no saludable desestabiliza la autorrealización de la persona, mientras que los existencialistas señalan el compromiso que debe tener la persona para manejar el contexto, sin embargo, ambos enfoques coinciden que la psicología científica pierde objetividad cuando se centran solo en la conducta observable dejando de lado la parte interna de la persona (p.75).

A continuación, se hace una descripción más detallada sobre los enfoques teóricos, humanista y existencial.

a. Punto de vista humanista

Sarason & Sarason, (2006) sostienen que todo ser humano tiene una fuerza activa que los dirige hacia la autorrealización, si el individuo se desenvuelve en un ambiente saludable esta fuerza activa tendrá libertad y surgirá una naturaleza interna positiva del ser humano, por otro lado, los problemas mentales son adjudicados a un ambiente que frustra la autorrealización del ser humano.

Sarason & Sarason, (2006) citan a Carl Rogers (1902-1987) quien señala que:

La imagen que la persona tiene de sí mismo es un aspecto muy importante dentro de este enfoque teórico, por tanto, se creía importante que el terapeuta ayudara a que el individuo se aceptara en su totalidad ya que Rogers afirmaba que las personas sanas son aquellas que no pretenden ser lo que no son. En vez de ello aprenden a tener más confianza sobre sí mismos y rechazar los falsos “yo” que la sociedad ha creado para ellos (p.75).



b. Punto de vista existencial

Sarason & Sarason, (2006) mencionan que este enfoque se centra en que la persona es el resultado de sus propias decisiones, es decir, que la persona está en la capacidad de elegir cuáles serán sus actitudes y conductas frente al ambiente. Para Víctor Frank (1905-1997) citado por Sarason & Sarason, (2006) argumenta que: “La vida significa asumir responsabilidades para encontrar las respuestas idóneas a nuestros problemas y completar las actividades que constantemente se establecen para cada individuo (p.76).”

2.2.5.6 Perspectiva cognitiva –conductual

González, (2014) sustenta que el enfoque teórico Cognitivo – Conductual es un enfoque científico teórico - práctico. “Considera que los comportamientos de los seres humanos se construyen a lo largo de la vida principalmente en las primeras experiencias de la infancia - adolescencia, periodo durante el cual nuestra mente se va desarrollando” (p.1).

Es por ello que el significado que asignamos al contexto, a nosotros mismos y a los demás van a tener el sentido y valor que nosotros hemos aprendido a darles, por ello es importante conocer y comprender cómo el individuo ha llegado a pensar de la forma en que lo hace, este conocimiento permitirá reprogramar la manera de entender a los demás y a nosotros mismos, también, es importante señalar que al analizar el comportamiento de una persona se toma en consideración tres factores, el actuar, el pensar y el sentir, todos estos componentes están interrelacionados entre sí, es decir lo que hago, pienso y siento influye en lo que hago, pienso y siento.

Batle (2007) refiere que el modelo cognitivo - conductual combina el enfoque cognitivo y el enfoque conductual con lo cual intenta explicar cómo se establecen las conductas durante los



primeros años de infancia - adolescencia, por lo cual este modelo insiste en que el aprendizaje y la manera de procesar la información contribuyen a comprender la etiología y el posible tratamiento de alteraciones psicológicas.

Alcalay, Milicic, & Torretti, (2005) & Fierro & Cardenal (1996) citados por Gómez & De la Iglesia en (2017) mencionan que la adaptación es un proceso que involucra dos factores: El ajuste del individuo a sus propios deseos, gustos, preferencias y necesidades; y el ajuste de las propias conductas a las circunstancias de un entorno con normas y pautas en las relaciones interpersonales en el que se hallan insertos. En el doble proceso, el individuo no está aislado ni contrapuesto al mundo, sino por el contrario, siempre relacionado con él.

García-Pérez & Magaz-Lagos, (2001); Gómez-Bustamante & Cogollo, (2010); Martínez Ferrer, Amador-Muñoz, Moreno-Ruiz, & Musitu Ochoa, (2011); Orte-Socías & March-Cerdá, (1996) citados por Gómez & De la Iglesia en 2017, refieren que: “Los mecanismos de ajuste que median la adaptación parten de conductas y cogniciones propias del sujeto, proponiendo un acuerdo entre las características personales y las demandas del medio al que pertenece” (p.48).

La presente investigación está sustentada en el enfoque cognitivo - conductual el cual es referido por García y Magaz (2011) citado por Aguayo en (2016) al mencionar que la conducta puede convertirse en un hábito, es decir, que el ser humano presenta una suma de marcos referenciales cognitivos, comportamentales, los cuales se desarrollan para guiar una conducta. De esta forma el adaptarse se atribuye al nivel de ajuste del sujeto con sus propias conductas y como estas se ajustan a las personas con quienes habitual u ocasionalmente se relaciona.



2.3 Adolescencia

2.3.1 Concepto de adolescencia

Achenbach, (1999); Damon & Lerner, (2008) citado por Barcelata, (2018) menciona que, la adolescencia es un periodo vulnerable del desarrollo con cambios presurosos en procesos básicos de tipo biológico, psicológico y social, lo cual hace que diversos individuos presenten similitudes o compartan características, matizadas por cada cultura, contexto, a pesar de la globalización y en especial porque son experimentados por cada adolescente (p.4).

Por otro lado, Barcelata, (2018) señala que la época de la adolescencia tiende a ser considerada como una etapa crítica, ya que se trata de un punto importante en el desarrollo de diferentes aspectos y que implican la posibilidad de presentar distintas trayectorias de adaptación positiva como negativa. Es en esta etapa que el adolescente debe contar con soporte familiar más aún si están estudiando, para que no aparezca un vacío social y sus respuestas sociales sean favorables a su desarrollo con una transición promisoriosa a la adultez (p.5)

2.3.2 Etapas de la adolescencia

2.3.2.1 Adolescencia inicial (10 a 13 años)

Florenzano & Valdéz, (2005) menciona que esta etapa se caracteriza por los primeros cambios físicos como el aumento de la estatura, cambio de voz, aparición de los caracteres sexuales secundarios entre otros. En casos de las mujeres estas sufren variaciones emocionales debido a los cambios hormonales que se ve evidenciado en las primeras menstruaciones, los cambios en su aspecto físico también representan una preocupación para la adolescente, en esta etapa se da cuenta de que los varones la miran, que su padre ya no demuestra el mismo cariño y afecto por lo que experimenta sentimientos encontrados al momento de mirarse en el espejo.



La metamorfosis anterior, en el caso del varón, se centra en el aumento de su masa muscular y por lo tanto de su capacidad potencial de agresión física. Aparece también las primeras sensaciones eróticas.

En el aspecto cognitivo de acuerdo a los descubrimientos de Piaget citado por Florenzano & Valdés, (2005) el adolescente avanza desde el pensamiento lógico concreto del inicio de edad escolar, al pensamiento operatorio formal, dicho pensamiento, permite la construcción de sistemas y teorías, además de la adopción de una actitud crítica frente a la realidad.

En el plano de las relaciones interpersonales, se da las primeras atracciones por el sexo opuesto o a veces por el mismo sexo, estos enamoramientos momentáneos son de carácter narcisista buscando un reflejo de sí mismo o un reflejo de aquello que les gustaría llegar a ser.

La sexualidad en esta etapa es exaltada ya sean en hazañas deportivas o en una vida social activa. En el aspecto familiar, la relación con el padre del mismo sexo se distancia y se inicia la reorientación desde la propia familia hacia sus pares, este cambio muchas veces no es tolerado por sus progenitores lo cual se agrava en la etapa posterior. (Florenzano & Valdés, 2005)

2.3.2.2 Adolescencia media (14 a 16 años)

El principal suceso en esta etapa es el distanciamiento afectivo de la familia y su acercamiento hacia sus pares. Durante muchos años la familia ha sido el soporte emocional del adolescente, sin embargo, el querer buscar su autonomía, conocer el mundo y relacionarse con sus pares en especial con los del sexo opuesto va generar la búsqueda del distanciamiento de sus padres y para lograrlo los jóvenes se visten, platican y opinan de forma diferente e incluso desautorizan a uno o ambos progenitores. Por otra parte, muestran su lealtad con su grupo de amigos creando una subcultura donde los padres son excluidos ya sea por el lenguaje o las



costumbres que no comprenden y el prestigio individual que se basa en la marca de la ropa al vestirse, posesión de objetos lo cual es valorado por los demás. (Florenzano & Valdéz, 2005)

Las relaciones íntimas son poco usuales en esta etapa debido a la presión social que existe sobre los encuentros antes del matrimonio, aunque en estos últimos años está variando. (Florenzano & Valdéz, 2005)

2.3.2.3 Adolescencia final (17- 19)

En esta etapa se logra la consolidación del yo, la exploración de su aptitud definitiva se hace más inaplazable, muchas veces incitada por consanguíneos o amigos que se casan o empiezan a laborar. A nivel sentimental ya pueden establecer relaciones sentimentales estables, han logrado establecer el pensamiento abstracto, aunque no todos logran llegar a esta etapa. (Florenzano & Valdéz, 2005)

En conclusión, los logros característicos del término de la adolescencia según Florenzano & Valdéz, (2005) son:

Una identidad coherente, que no cambie de manera significativa de un contexto a otro, capacidad adecuada de sostener relaciones maduras, tanto sexuales como emocionales, un sentido claro de hacer lo correcto, desarrollo de inteligencia emocional que le permita tomar decisiones, asumir funciones y responsabilidades propias de los adultos y una independencia física con capacidad de ganarse el propio sustento sin apoyo familiar (p.57).

2.3.3 Efectos psicológicos de la maduración temprana y tardía

Papalia, Duskin, & Wendkos, (2009) citan a Susman y Rogol (2004) los cuales sostienen que: “Las consecuencias de una maduración temprana o tardía van a variar en hombres como



en mujeres y esto ayuda a predecir la salud mental de los adolescentes y la conducta relacionada con la salud en la adultez” (p.468). En investigaciones realizadas por Graber et al., (1997) & Mussen y Jones (1957) citados por Papalia, Duskin, & Wendkos, (2009) expresan que:

Los varones que maduran después se sienten inadecuados, inhibidos, descalificados y sometidos, se muestran menos independientes, violentos, inseguros o deprimidos, tienen más contrariedades con su padre y problemas en la escuela, así mismo, sus habilidades sociales como las de afrontamiento, son más precarias en comparación con los varones que maduran antes (p.469).

En palabras de Petersen, (1993), Simmons, Blyth y Mckinney, (1983) citado por Papalia, Duskin, & Wendkos, (2009) refieren que:

Por otro lado, las niñas que maduran temprano tienden a ser menos sociables, menos expresivas, se desenvuelven con dificultad y son más negativas sobre la menarquia esto quizás porque no se sienten preparadas para afrontar las presiones de la adolescencia por lo que son más vulnerables a la angustia psicológica y propensas a adoptar conductas de riesgo como el embarazo precoz, alcoholismo, drogadicción, tabaquismo, actividad sexual precoz e intento de suicidio (p.468).

Petersen (1993) et al.; citados por Papalia, Duskin, & Wendkos, (2009) sostienen que:

Es complicado generalizar sobre los efectos psicológicos del inicio de la pubertad porque estos obedecen a la manera en que el adolescente y otras personas en su medio interpretan estos cambios. Los efectos de la maduración temprana o tardía suelen ser negativos cuando los adolescentes están mucho o menos desarrollados que sus compañeros, cuando consideran que



los cambios no son ventajosos y cuando varios eventos estresantes como la llegada de la pubertad y la transición a la secundaria ocurren aproximadamente al mismo tiempo (p.469).

Caspi et al., (1993); Dick et al., (2000); Ge et al., (2002) citados por Papalia, Duskin, & Wendkos, (2009) refieren que: “Las niñas que maduran antes tienen mayor probabilidad de mostrar problemas conductuales en escuelas mixtas que en escuelas que son solo para niñas y cuando viven en comunidades urbano marginales, en comparación con comunidades rurales o urbanas de clase media” (p.469).

2.3.3.1 El contexto social

Florenzano & Valdéz, (2005) afirman que, el fenómeno social más notable durante la adolescencia es la aparición de los grupos de pares, lo cual es bastante importante para el sujeto. En esta etapa el adolescente se apoya mucho en su grupo de pares para obtener apoyo, seguridad y guía, aspectos que son necesitados por el adolescente urgentemente, quizás este apoyo que busca en sus pares, es porque sienten que solamente las personas que pasan por la misma transición van a poder entenderlos y comprenderlos.

2.3.3.2 Cambio sociocultural y familia

Florenzano & Valdéz, (2005) enfatizan que los retos que actualmente enfrenta la familia hacen que la adolescencia se vuelva en una etapa más compleja, por tanto, el cambio sociocultural contribuye a cambios en los estilos de vida, donde muchas veces son ambos padres quienes trabajan; los roles que antes se daban de manera complementaria ahora se han vuelto en roles iguales. La globalización y transformación de la sociedad hace que los padres no cuenten con funciones o roles establecidos en los cuales puedan apoyarse. Las migraciones que se dan de manera interna y externa también contribuyen a la inestabilidad familiar, el querer



alcanzar una autorrealización en todos los ámbitos de la vida hacen que los padres pasen menos tiempo en casa en relación a etapas anteriores donde se buscaba fortalecer los valores y los aspectos éticos como base para el buen funcionamiento familiar, como hemos visto, la transición adolescente es un fenómeno complicado donde el joven para poder atravesarla necesita que su familia se mantenga estable, por el contrario si la familia y su contexto están cambiando la transición del adolescente se vuelve más compleja aumentando las dificultades (p.66).

Por lo anteriormente expuesto, la familia es un factor protector que juega un rol importante en el desarrollo de sus miembros debido a que modela pautas de comportamiento, sentimientos, valores, normas de convivencia, comunicación, actitudes, personalidad, en este sentido la familia podría ser un factor clave para la presencia de conductas de riesgo como inicio precoz de la vida sexual, consumo prematuro de alcohol, problemas de comunicación, ansiedad como también la presencia de conductas externas como golpear, robar y mentir.

2.4 Variable

V: Nivel de adaptación conductual



2.4.1 Operacionalización de la variable nivel de adaptación conductual

Variable	Dimensiones	Ítems	Niveles o rangos
Nivel de adaptación conductual La adaptación conductual se refiere al ajuste de los cambios físicos, búsqueda de independencia emocional y toma de decisiones; relación con sus padres, compañeros y en general con las personas de su entorno, que presentan las alumnas de la I.E. Clorinda Matto de Turner, la cual es medida por el «Inventario de Adaptación de Conducta» (IAC)	Área Personal	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92	Alto 24-30 Medio 16-23 Bajo 0-15
	Área Familiar	11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 102	Alto 27-30 Medio 20-26 Bajo 0-19
	Área Educativa	21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 103, 104, 105, 106, 107, 108, 109, 110, 111, 112, 113	Alto 23-33 Medio 13-22 Bajo 0-12
	Área Social	32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 114, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123.	Alto 21-30 Medio 14-20 Bajo 0-13



2.5 Definición de términos básicos

2.5.1 Adaptación

Proceso dinámico en el que una persona responde al medio ambiente y a los cambios que ocurren en este; capacidad para modificar la conducta para enfrentar los requerimientos del ambiente. La adaptación a una situación es influida por las características personales y el tipo de situación. El término se emplea con frecuencia en un sentido biológico darwiniano (Sarason & Sarason, 2006).

2.5.2 Conducta

Para Watson la conducta es lo que el organismo hace o dice, la conducta no es otra cosa que una actividad puramente refleja (Watson, 1961)

2.5.3 Adaptación de conducta

La adaptación de conducta es el nivel de ajuste con respecto a su entorno, es decir, que acepta su propio aspecto físico, a las normas ya establecidas en su medio y entablar relaciones saludables con sus amigos, familiares o la escuela (De la Cruz & Cordero, 1990).

2.5.4 Adolescencia

Periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y los 19 años (OMS, 2020).



Capítulo 3

Método

3.1 Alcance del estudio

El presente tema de investigación es de alcance descriptivo ya que pretende recoger información de manera independiente o conjunta sobre la variable de estudio (Hernández, Fernández & Baptista, 2014, p.60).

3.2 Diseño de investigación

El presente estudio corresponde a un diseño no experimental transversal debido a que no se manipula deliberadamente la variable y se observa el fenómeno en el contexto natural teniendo como finalidad conocer la adaptación conductual en las alumnas del segundo y tercer grados de secundaria del colegio Clorinda Matto de Turner (The SAGE Glossary of the Social and Behavioral Sciences, 2009) citado por Hernandez et al. (2014).

Esquemáticamente el diseño de la investigación se expresa de la siguiente manera:

M ————— O

Donde:

M: Alumnas de la Institución Educativa Clorinda Matto de Turner

O: Nivel de adaptación conductual



3.3 Población de estudio

La población del presente trabajo de investigación está compuesta por 322 alumnas de 11 salones de segundo y tercer grados de la Institución Educativa Estatal Clorinda Matto de Turner, turno tarde, perteneciente a zonas urbanas, zonas urbano marginales y zonas rurales de la Ciudad del Cusco.

Se utilizó el método censal debido a que se trabajó con la totalidad de las estudiantes como podemos observar en la tabla 1, el 57% es del 2° grado y el 43% es del 3° grado.

Tabla 1: Distribución de la población de estudio por grado escolar

Grado de estudio	F	%
Segundo grado	182	57
Tercer grado	140	43
Total	322	100

3.4 Criterio de inclusión

- Alumnas que estuvieron presentes durante el momento de la aplicación de la prueba.
- Estudiantes matriculadas en el año 2018 de segundo y tercer grados de la Institución educativa Clorinda Matto de Turner.



3.5 Instrumento de recolección de datos

3.5.1 Inventario de Adaptación de Conducta(IAC)

<i>Nombre de la prueba</i>	: Inventario de Adaptación de Conducta (IAC)
<i>Autores</i>	: M ^a Victoria de la Cruz y Agustín Cordero
<i>Procedencia</i>	: TEA Ediciones Madrid, España, 3ra. Edición 1990
<i>Adaptación y Normalización</i>	: Cesar Ruiz Alba. Universidad Nacional Mayor de San Marcos
<i>Duración</i>	: No tiene tiempo límite para responder.
<i>Administración</i>	: Colectiva, pudiéndose también aplicar de manera individual.
<i>Aplicación</i>	: Adolescentes a partir de los 12 años en adelante
<i>Número total de Ítems</i>	: 123
<i>Objetivo</i>	: Evaluación del grado de Adaptación en los siguientes aspectos: PERSONAL/FAMILIAR/ESCOLAR Y SOCIAL.

Significación Psicológica

- Adaptación personal:

El alumno muestra preocupación por el desarrollo de su organismo. También evalúa sentimientos de inferioridad y falta de aceptación de los cambios que sufre su cuerpo.

- Adaptación familiar.

Muestra actitudes críticas hacia su familia. Dificultades en la convivencia. Falta de aceptación de las normas establecidas y deseos de huir incluso físicamente del ambiente familiar.



- Adaptación educativa

Surgen posturas de censura o rebeldía frente a la organización de la institución educativa y a la atención de los profesores y compañeros.

- Adaptación social

Aparecen conductas negativas, deseos de aislamiento, actitudes críticas e inseguridad.

- Adaptación general

Habla del ajuste - adaptación que en general manifiesta el estudiante.

Validez

La validez de una prueba, en general depende del grado en que puede detectar los aspectos que intenta medir. Un criterio de validez se da, al correlacionar la prueba que intentamos validar con otra ya conocida y acreditada. En el presente estudio se correlacionó el IAC con la prueba de Ajuste de Bell, (300 casos) asimismo se correlacionó el área Educativa de la escala con los juicios y estimaciones de los docentes (120 casos). Ambos resultados se presentan a continuación.

Correlación entre el IAC y la prueba de Ajuste de Bell

IAC	PERSONAL	FAMILIAR	EDUCATIVA	SOCIAL	GENERAL
Bell	0.42*	0.39*	0.07	0.40*	0.32

* significativa al 0.05 de confianza



Correlación entre el área Educativa del IAC y el Juicio /estimación del docente

Puntajes IAC	EDUCATIVA
Estimación docente	0.44*

* significativa al 0.05 de confianza

Confiabilidad

La confiabilidad es una de las características más importantes de una prueba psicológica. Se expresa en forma de coeficiente de correlación e indica la precisión (consistencia y estabilidad) de los resultados del test, señalando el grado en que las medidas que proporciona están libres de errores aleatorios. En el presente estudio se utiliza la confiabilidad de la división del test en dos mitades (split-half) que consiste en correlacionar los resultados de los elementos pares con los obtenidos en los impares. Para esta tarea usamos una muestra de 250 sujetos de ambos sexos.

Los coeficientes obtenidos fueron:

Método de confiabilidad de la división del test en dos mitades (Split-half)

Adaptación	PERSONAL	FAMILIAR	EDUCATIVA	SOCIAL	GENERAL
Coef. de confiab.	0.92*	0.89*	0.90*	0.85*	0.95*

* significativa al 0.05 de confianza

Para la presente investigación se verifico la confiabilidad obteniéndose un Alfa de Cronbach con un resultado de 0.869, lo que demuestra que tiene una confiabilidad muy alta.



Tabla 2: Resultados de Fiabilidad según Alfa de Cronbach

<i>Estadísticas de Fiabilidad</i>		
Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
,869	,883	123

3.6 Plan de análisis de datos

El procesamiento estadístico se ejecutó a través del uso de frecuencias y porcentajes también se hará uso de tablas para la descripción de la población y los resultados. Finalmente, para la parte estadística se inició con la descarga de datos al programa Microsoft Excel para posteriormente trasladarlo al software estadístico SPSS versión 22.



Capítulo 4

Resultados de la investigación

A continuación, se presentan los resultados para los objetivos señalados en la investigación, exponiendo en primer término a aquellos vinculados a los objetivos específicos para finalmente dar respuesta al objetivo general.

4.1 Resultados respecto de los objetivos específicos

En la tabla 3 se observa que el 44.7% de las alumnas presentan adaptación personal de nivel medio, casi en la misma proporción el 40.7% presentan baja adaptación personal, y solo el 14.6% presentan alta adaptación personal evaluado en las alumnas de segundo y tercer grados de secundaria de la Institución Educativa Clorinda Matto de Turner.

Tabla 3: Nivel de adaptación personal en alumnas de segundo y tercer grados

Adaptación Personal	<i>F</i>	%
Bajo	131	40.7
Medio	144	44.7
Alto	47	14.6
Total	322	100



En la tabla 4 se observa que el 50.9% de las alumnas presentan adaptación familiar de nivel bajo, casi en la misma proporción el 43.8% presentan adaptación familiar en nivel medio, y solo el 5.3% presentan alta adaptación familiar evaluado en las alumnas de segundo y tercer grados de secundaria de la Institución Educativa Clorinda Matto de Turner.

Tabla 4: Nivel de adaptación familiar en alumnas de segundo y tercer grados

Adaptación Familiar	F	%
Bajo	164	50.9
Medio	141	43.8
Alto	17	5.3
Total	322	100

En la tabla 5 se observa que el 71.7% de las alumnas presentan adaptación escolar de nivel medio, el 27.6% presenta baja adaptación escolar, y solo 2 alumnas presentan alta adaptación escolar en segundo y tercer grados de la Institución Educativa Clorinda Matto de Turner.

Tabla 5: Nivel de adaptación escolar en alumnas de segundo y tercer grados

Adaptación Escolar	F	%
Bajo	89	27.6
Medio	231	71.7
Alto	2	0.6
Total	322	100



En la tabla 6 se observa que el 44.1% de las alumnas presentan una adaptación social de nivel bajo, casi en la misma proporción el 43.8% presentan adaptación social de nivel medio, y solo el 12.1% presentan alta adaptación social evaluado en las alumnas de segundo y tercer grados de la Institución Educativa Clorinda Matto de Turner.

Tabla 6: Nivel de adaptación social en alumnas de segundo y tercer grados

Adaptación Social	F	%
Bajo	142	44.1
Medio	141	43.8
Alto	39	12.1
Total	322	100

4.2 Resultados en base al objetivo general

En la tabla 7 se observa que el 53.7% de las alumnas presentan una adaptación conductual de nivel bajo, el 44.7% presentan una adaptación conductual de nivel medio, y solo el 1.6% presentan alta adaptación conductual evaluado en las alumnas de segundo y tercer grado de secundaria de la Institución Educativa Clorinda Matto de Turner.

Tabla 7: Nivel de adaptación conductual en alumnas de segundo y tercer grados

Adaptación conductual	F	%
Bajo	173	53.7
Medio	144	44.7
Alto	5	1.6
Total	322	100



Capítulo 5

Discusión

5.1 Descripción de los hallazgos más relevantes y significativos

Se ha encontrado que más de la mitad de la población de estudio de la Institución Educativa Clorinda Matto de Turner de la Ciudad del Cusco, presentan dificultades en su adaptación, lo cual podría deberse principalmente a las rupturas en los sistemas de apoyo familiar.

En relación al primer objetivo específico que hace referencia al nivel de adaptación personal; se estima que las estudiantes mantienen una adaptación de nivel medio, esto refleja, que la confianza que presentan en sí mismas, los cambios que van percibiendo en su cuerpo y sus fortalezas para enfrentarse a las dificultades del medio, son de moderada intensidad.

En relación al segundo objetivo específico que hace referencia al nivel de adaptación familiar; se estima que las estudiantes mantienen una adaptación de nivel bajo, es decir, que los adolescentes no se sienten comprendidos en la familia, lo que hace que no acepten las reglas establecidas en el hogar con facilidad y presenten dificultades en la convivencia.

En relación al tercer objetivo específico que hace referencia al nivel de adaptación escolar; se estima que las estudiantes mantienen una adaptación de nivel medio, es decir, las estudiantes aceptan las normas de la institución, mantienen un buen trato con sus compañeras y docentes en



moderada intensidad, al respecto Papalia, Duskin, & Wendkos, (2009) expresan que los adolescentes se sienten más satisfechos si la escuela los involucra en la elaboración de normas, si sienten el apoyo de sus docentes y de sus compañeros, ante lo expuesto, se menciona que los adolescentes que logran una mayor adaptación escolar son aquellas familias donde existe una mayor unión, adecuada comunicación y expresión de afecto.

En relación al cuarto objetivo específico que hace referencia al nivel de adaptación social; se estima que las estudiantes mantienen una adaptación de nivel bajo, es decir, que las estudiantes presentan una tendencia a aislarse, rasgos de inseguridad y poca disposición para tratar socialmente a los demás.

5.2 Limitaciones del estudio

La presente investigación se llevó a cabo en la Institución Educativa Clorinda Matto de Turner de Cusco 2018, por lo que, los resultados no son generalizables a estudiantes de otras instituciones públicas o privadas de la provincia u otro contexto fuera de la ciudad del Cusco.

5.3 Comparación crítica con la literatura existente

La presente investigación tuvo como población a un total de 322 estudiantes de segundo y tercer grados de la Institución Educativa Clorinda Matto de Turner.

De acuerdo con los resultados obtenidos en la investigación, destacan varios puntos que son importante mencionarlos. El objetivo de esta investigación fue identificar el nivel de adaptación conductual en alumnas de segundo y tercer grados de secundaria.

Para describir los resultados de la población se utilizó el Inventario de Adaptación de Conducta (IAC) donde se evaluaron cinco áreas: personal, familiar, escolar, social y global.



Con la finalidad de interpretar mejor los resultados a continuación se analizarán los estudios citados con anterioridad en el presente estudio los cuales serán comparados con los resultados de la presente investigación.

Con respecto a la dimensión de adaptación general, se obtuvo como resultado que las estudiantes de segundo y tercer grados tienen un nivel bajo de adaptación con un 53.7%, lo cual se corrobora con la investigación realizada por Quispe (2017) quien realizó la investigación “Influencia del acoso y violencia escolar en la adaptación de conductas en los adolescentes en la unidad educativa mayor Ambato” de esta manera considerando esta investigación podemos concluir que un grupo mayoritario de estudiantes tienen un nivel bajo de adaptación conductual con un 47.2%. Así mismo, desde una perspectiva cognitiva, Beck menciona que los esquemas disfuncionales acerca de uno mismo a menudo se desarrollan al principio de la vida en respuesta a ciertas situaciones y más adelante se reactivan pudiendo generar distorsiones generando un tipo de conducta no adaptada, en este caso, se podría decir que las estudiantes han ido desarrollando esquema o creencias, a través, de sus experiencias vividas en su medio o su contexto más próximo que es la familia, al ser expuestas a situaciones importantes, estos esquemas se van ir activando generando supuestos automáticos que vendrían a ser verbalizaciones negativas hacia sí mismos como nadie me quiere, soy una tonta, etc. estos supuestos van a generar pensamientos automáticos generando una serie de respuestas emocionales, somáticas y conductuales.

Con respecto al área de adaptación personal de la mayor proporción de estudiantes de la Institución Educativa Clorinda Matto de Turner, es medio con un 44.7%. En comparación con la investigación realizada por Chuna De la Cruz (2017) sobre el tema de “Adaptación de conducta en estudiantes de tercero, cuarto y quinto del nivel secundario de la Institución Educativa Salesiano Don Bosco, Callao teniendo como resultado un nivel medio de adaptación personal con un 58%



siendo más de la mitad de la muestra estudiada, donde se observa que los resultados en esta área son similares, sin embargo, esta desproporción representaría un peligro para las estudiantes de la Institución Educativa Clorinda Matto de Turner. Según Rodríguez, et al (2002) mencionan que la adaptación personal, hace referencia al sentirse bien consigo mismo y a la realidad con la que vive, el caso contrario es cuando el adolescente no muestra aceptación de los cambios de sí mismo experimentando problemas en su pensamiento, emoción y conducta. Tomando en consideración los resultados hallados en esta área se podría hacer referencia a lo referido por Sarason & Sarason (2006) que mencionan, que los disturbios cognitivos pueden causar tristeza y desajuste personal, es decir, que si las ideas que se tiene sobre uno mismo y de los demás son irreales, es probable que los sufrimientos no se puedan evitar. Desde una perspectiva cognitivo conductual (Gonzales,2014) menciona que los comportamientos de las personas se van construyendo a lo largo de la vida y sobre todo aquellas experiencias vividas durante la infancia y la adolescencia dando un significado al mundo, a uno mismo y a los demás, por lo tanto, es importante conocer como hemos llegado a pensar de la forma en que lo hacemos, lo cual, permitirá realizar una reprogramación en el pensamiento, sentimiento y por ende en la conducta, tomando en consideración los resultados en esta área podríamos decir que las estudiantes procesan de manera saludable los acontecimientos o las diferentes situaciones a las que son expuestas, de esta forma es sus pensamientos y sentimientos derivan en conductas saludables que no representan un riesgo para sí mismas.

Con respecto al objetivo del área de adaptación familiar, se concluye que la mitad de los estudiantes presentan un nivel bajo con un 50.9%. En comparación con la investigación realizada por Hurtado y Araujo (2016) con el tema, Grado de Adaptación Conductual en Estudiantes Varones y Mujeres de Cuarto Grado de Educación Secundaria de Colegios Públicos y Privados Mixtos del Distrito del Cusco, donde concluyen que los varones poseen un nivel medio de



adaptación con un 49.2% y las mujeres un nivel bajo con un 53.9%, resultados que reafirman lo mencionado por (Funes, et al. 2010) que sustentan, que las mujeres presentan menor nivel de adaptación en el ámbito educativo debido a que son víctimas de las burlas, agresiones, maltratos y violencia por parte de sus pares. Desde el punto de vista humanista, Rogers (1902-1987) menciona, que si un adulto siendo niño fue amado, querido y valorado es probable que tenga una imagen positiva de sí mismo, que los demás piensen bien de él y que tenga capacidad para su autorrealización, de esta forma podríamos decir que las estudiantes posiblemente han estado sujetas a estilos de crianza no adecuadas primando la crítica, el control excesivo, el engreimiento, la sobreprotección, el abandono emocional entre otros, los cuales han perjudicado su autoestima generando conflictos, con los cuales busquen protegerse o la aprobación de los demás.

En cuanto al nivel de adaptación escolar, se evidencia que las estudiantes en su mayor proporción, presentan un nivel medio, con un 71.7%. Lo cual difiere con la investigación realizada por Aguayo (2016) con su tema de investigación, Adaptación de Conducta y Problemas de Convivencia Escolar en Cadetes de la Institución Educativa Publica Militar Pachacutec Inca Yupanki de Cusco, donde se llega a la conclusión que los estudiantes tienen un nivel de adaptación escolar de nivel bajo, con un 54.4%. Por otro lado, rechazamos con nuestra investigación lo mencionado por Caspi et al., (1993); Dick et al., (2000); Ge et al., (2002) refieren que: las niñas tienen mayor probabilidad de mostrar problemas conductuales en escuelas mixtas que en escuelas que son solo para niñas y cuando viven en comunidades urbano marginales, en comparación con comunidades rurales o urbanas de clase media. Para Carrillo et, al (2004) mencionan que una persona con problemas en su adaptación escolar y que no recibe una atención oportuna, manifiesta problemas conductuales, como problemas en el aprendizaje generando malestar entre sus compañeros y afectando en la capacidad del maestro para poder enseñar. Desde la perspectiva



conductista, Watson menciona que las conductas son adquiridas mediante el condicionamiento, es decir que las estudiantes en su mayoría manifiestan conductas saludables debido a que las mismas son reforzadas por su medio ambiente.

Finalmente, en cuanto al objetivo del nivel de adaptación social, se obtuvieron resultados de nivel bajo, con un 44.1% lo cual concuerda con la investigación realizada por Aguayo (2017) con su tema de investigación, Adaptación de Conducta y Problemas de Convivencia Escolar en Cadetes de la Institución Educativa Pública Militar Pachacutec Inca Yupanki de Cusco, donde se llega a la conclusión que los estudiantes tienen un nivel de adaptación social de nivel bajo con un 38.2%. Desde la perspectiva sociocognitiva, Bandura menciona que las personas podemos aprender conductas a través de la observación, estas conductas pueden ser positivas o negativas, en relación a las estudiantes podríamos decir que a lo largo de sus vivencias han ido interiorizando conceptos producto de la observación de modelos cuyas conductas y habilidades quizás no han contribuido en afianzar del todo su autoestima para que las menores puedan integrarse con sus grupos o hacer amistades con facilidad.

5.4 Implicancias del estudio

Los resultados de la presente investigación han servido para conocer más de cerca el nivel de adaptación conductual en las estudiantes de segundo y tercer grados en las áreas personal, escolar, familiar y social, así de esta forma se pueda adoptar estrategias direccionadas en la mejora de su adaptación. Por otro lado, servirá de base para que el Departamento de Tutoría en coordinación con el Departamento de Psicología para que puedan trabajar con mayor ahínco el tema familiar debido a que lo que suceda dentro de esta área repercutirá de manera positiva o negativa en las demás áreas, personal, escolar y social. Muchos padres de familia pasan más horas en el trabajo y no cuentan con estrategias que permita mantener relaciones armoniosas con sus hijas, el estilo de



crianza que los padres adoptan no son los más adecuados, existe un ambiente de tensión, no se presta atención a las necesidades afectivas de la menor, no hay mayor interés voluntario de los padres por conocer la situación académica de sus hijas entre otros, estos pueden ser los factores que marcan una brecha en las relaciones entre padre e hija, citando a Florenzano & Valdéz, (2005) mencionan que el aumento de conductas de riesgo en los jóvenes, se debe a las transformaciones que se producen en las estructuras familiares en referencia que en la actualidad padre y madre salen a trabajar, el cambio geográfico por el aumento de migraciones internas y externas, la búsqueda de placer y bienestar hace que cada vez los padres se muestren menos preocupados por su progenie. En relación a los actores de la comunidad educativa, va permitir conocer mejor el desarrollo integral de las adolescentes lo cual contribuirá a mejorar la relación entre estudiantes y la comunidad educativa entendiendo los cambios de cada etapa por los cuales va atravesando la adolescente.



CONCLUSIONES

Primera. El nivel de adaptación conductual en las alumnas de segundo y tercer grados de secundaria de la Institución Educativa Clorinda Matto de Turner, se encuentra en un nivel bajo, es decir, que la mayoría de las alumnas de la institución presentan dificultades en su adaptación.

Segunda. El nivel de adaptación conductual en el área personal de las alumnas de segundo y tercer grados de la Institución Educativa Clorinda Matto de Turner, es medio, es decir que la mayoría de las alumnas presentan una autoestima considerable, confianza en sí mismas y aceptación por los cambios de su organismo.

Tercera. El nivel de adaptación conductual en el área familiar de las alumnas de segundo y tercer grados de la Institución Educativa Clorinda Matto de Turner es bajo, lo que indica que las alumnas perciben un clima familiar desfavorable, que dificulta su convivencia con alguno de los miembros de la familia, en especial con los padres, así mismo, existe una falta de aceptación de las normas establecidas.

Cuarta. El nivel de adaptación conductual en el área escolar de las alumnas de segundo y tercer grados de la Institución Educativa Clorinda Matto de Turner, es medio, esto nos da a entender que no hay problema aparente en el cumplimiento de las normas de la institución, la interacción con sus pares y sus docentes es adecuado.

Quinta. El nivel de adaptación conductual en el área social de segundo y tercer grados de la Institución Educativa Clorinda Matto de Turner, es bajo, ello indica que las alumnas presentan problemas de inseguridad, tendencia a aislarse y dificultades en tratar socialmente a los demás.



SUGERENCIAS

Primera. Se sugiere al departamento de psicología y tutoría, desarrollar la propuesta “Un granito de arena” debido a que juega un rol muy importante en la prevención de conductas de riesgo y a la vez sumar la participación de los estudiantes ya que es un espacio de información, formación y reflexión, los mismos que puedan ser manejados por grados para una mejor participación y fortalecimiento del vínculo familiar.

Segunda. Se sugiere a la Coordinación de Tutoría utilizar la propuesta “Aprendiendo a conocerme para mi bienestar personal” con la finalidad de optimizar los niveles de adaptación conductual en los estudiantes de segundo y tercer grados de la Institución Educativa Clorinda Matto de Turner.

Tercera. Se sugiere al Departamento de Psicología y Tutoría capacitar a los docentes y docentes tutores debido a que son ellos quienes pasan mayor tiempo en las aulas, pudiendo de esta forma velar por su bienestar educativo y además poder involucrarse en su desarrollo.

Cuarta. Es de vital importancia contar con el apoyo de las instituciones aliadas, debido a la cantidad de estudiantes y la demanda que existe en el servicio por parte de las alumnas de dicha Institución Educativa.



Referencias bibliográficas

Achenbach, T. M. (1999). La lista de verificación del comportamiento infantil y los instrumentos relacionados. *El uso de pruebas psicológicas para la planificación del tratamiento y la evaluación de resultados.*, pp. 429-466.

Aguayo, A. (13 de Septiembre de 2017). Tesis. *Adaptación de conducta y problemas de convivencia escolar en cadetes de la institución educativa pública militar Pachacutec Inca Yupanki de Cusco 2016*. Cusco, Perú: Escuela Profesional de Psicología - Facultad de Ciencias de la Salud - Universidad Andina del Cusco.

Barcelata, B. (2018). *Adaptación y resiliencia adolescente en contexto múltiple*. Ciudad de México: El Manual Moderno S.A.

Battle, S. (1 de julio de 2007). *paidopsiquiatria.cat*. Obtenido de http://paidopsiquiatria.cat/files/enfoque_cognitivo_coductual.pdf

Campuzano, M. (20 de enero de 2018). *UIGV.edu*. Obtenido de http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/2550/TRAB.SUF.PROF._Mar%c3%ada%20Cristina%20Campuzano%20Quintana.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Cayte, L., & Quinteros, D. (15 de Marzo de 2016). *Academia*. Obtenido de https://www.academia.edu/31651787/Estados_de_identidad_y_adaptaci%C3%B3n_conductual_en_estudiantes_universitarios_de_Lima_Este_2016

Chuna de la Cruz, C. F. (07 de Noviembre de 2017). Tesis. *Adaptación de conducta en estudiantes de tercero, cuarto y quinto del nivel secundario de la Institución Educativa Salesiano Don Bosco, Callao*. Callao - Lima, Perú: Universidad Inca Garcilaso de la



Vega - . Obtenido de

<http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/1663/TRAB.SUF.PROF.%20CHRISTIAN%20FRANCISCO%20CHUNA%20DE%20LA%20CRUZ.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

De La Cruz, V., & Cordero. (1990). *Manual de Inventario IAC 3° edición*. Madrid: TEA.

Florenzano, M., & Valdéz, R. (2005). *El adolescente y sus conductas de riesgo*. Chile: Universidad Católica de Chile.

García, L.; & García, L (2005) Conducta y conciencia. Origen histórico de dos alternativas contrapuestas en los comienzos de la psicología científica. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/647/64740312.pdf>

Gómez, R., & De la Iglesia, G. (14 de diciembre de 2017). Obtenido de <file:///C:/Users/usuario/Downloads/18721-Texto%20del%20art%C3%ADculo-52249-1-10-20171130.pdf>

González, M. (2014). *Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid* . Obtenido de Psychology Web: <http://www.cop.es/colegiados/m-19283/>

Gutiérrez, C. (11 de enero de 2019). *UPCH*. Obtenido de http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/7311/Adaptacion_GutierrezCoronado_Claudia.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Hernandez, S. R. (2014). *Metodología de la Investigación*. Mexico: McGraw-Hill Education.

Hurtado, J. G., & Araujo, M. C. (18 de enero de 2016). Tesis. *Grado de adaptación conductual en estudiantes varones y mujeres de cuarto grado de educación secundaria de colegios*



públicos y privados mixtos del distrito de Cusco año 2016. Cusco, Perú: Escuela Profesional de Psicología - Facultad de Ciencias de la Salud - Universidad Andina del Cusco. Obtenido de http://repositorio.uandina.edu.pe/bitstream/UAC/1804/1/Jos%c3%a9_Mar%c3%ada_Tesis_bachiller_2017.pdf

INEI. (14 de marzo de 2017). *Instituto Nacional de Estadística e Informática*. Obtenido de <https://www.inei.gob.pe/>

Lerner, R. M. (2006). *Ciencia del desarrollo, sistemas de desarrollo y teorías contemporáneas del desarrollo humano*. Hoboken Nueva Jersey: Series Eds.

Mancía, S. (24 de junio de 2011). *biblio3.url.edu*. Obtenido de <http://biblio3.url.edu.gt/Tesis/2011/05/42/Mancia-Sandra.pdf>

Mancía, S. E. (s.d. de Diciembre de 2011). Tesis. *Adaptación psicosocial de adolescentes entre 14 y 18 años que han sido víctimas de la delincuencia común*. Guatemala, Guatemala: Universidad Rafael Landivar - Facultad de Humanidades - Departamento de Psicología. Obtenido de <http://biblio3.url.edu.gt/Tesis/2011/05/42/Mancia-Sandra.pdf>

Matos, M. (10 de octubre de 2014). *UPAO.edu*. Obtenido de http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/upaorep/1790/1/RE_PSICOLOGIA_ASERTIVIDAD_ADAPTACION.CONDUCTA_ADOLESCENCIA_TESIS.pdf

MINEDU. (2016). *Programa Curricular de Educacion Secundaria [Archivo PDF]*. Obtenido de [minedu.gob.pe: http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/programa-curricular-educacion-secundaria.pdf](http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/programa-curricular-educacion-secundaria.pdf)



OMS. (10 de julio de 2020). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de

https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/

Pacori, L., & Ramírez, P. (14 de noviembre de 2019). *uct.edu*. Obtenido de

http://repositorio.uct.edu.pe/bitstream/123456789/539/1/0001365711_0001366811_T_2019.pdf

Papalia, D., Duskin, R., & Wendkos, S. (2009). *Psicología del desarrollo: de la infancia a la adolescencia*. México: McGraw-Hill/Interamericana.

Páucar, Y., & Farfán, D. (7 de abril de 2016). Tesis. *Estilos de socialización parental y*

adaptación de conducta en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa de Lima Este, 2016. Lima, Perú: Facultad de Ciencias de la Salud - Universidad Peruana Unión. Obtenido de

https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/396/Yesennia_Tesis_bachiller_2016.pdf?sequence=3&isAllowed=y

PUCP. (2013). Estudio el desarrollo de habilidades sociales. *Habilidades sociales en los alumnos ingresante adolescentes del examen médico obligatorio 2013-I y 2013- II*. Lima, Perú: Pontificia Universidad Católica del Perú.

Quispe, E. C. (01 de Febrero de 2017). Tesis. *Influencia del acoso y violencia escolar en la*

adaptación de conductas en los adolescentes en la unidad educativa mayor Ambato, de la ciudad de Ambato. Ambato, Ecuador: Universidad Técnica de Ambato - Facultad de Ciencias de la Salud - Carrera de Psicología Clínica. Obtenido de

<http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/24808/2/TESIS%20QUISPE%20ROCHE%20EMILIA%20CAROLINA%20%283%29%201.pdf>



Sarason, I., & Sarason, B. (2006). *Psicología anormal: el problema de la conducta inadaptada*.

México: mexicana.

Watson, J. B. (1961). *El conductismo*. Buenos Aires: Paidós.



ANEXOS



A. Consentimiento informado al padre o tutor del estudiante

Señor padre de familia, yo Sara Caballero Jauja, bachiller en Psicología de la Universidad Andina del Cusco, estoy realizando una investigación con la finalidad de conocer el nivel conductual de las estudiantes de segundo y tercer grados de secundaria, por ende, para dicha evaluación se requiere su autorización correspondiente, siendo el presente documento una formalidad que garantiza el uso de los resultados obtenidos para fines netamente científicos. De estar conforme con la participación de su menor, le invito a firmar dicho consentimiento.

A través del presente documento Yo padre y/o madre/tutor (a) de la estudianteautorizo la participación en dicha investigación intitulada “**NIVEL DE ADAPTACION CONDUCTUAL EN ALUMNAS DE SEGUNDO Y TERCER GRADOS DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA CLORINDA MATTO DE TURNER – CUSCO**”. Habiendo sido informada del objetivo y teniendo la confianza plena de que la información que se vierte en el instrumento será solo y exclusivamente para fines de la investigación.

Firma del padre de familia

Huella



B. Inventario de adaptación de conducta

Cuadernillo (IAC).

En las páginas siguientes encontrarás una serie de frase a las que deseamos que contestes con sinceridad y sin pensarlo demasiado, como si respondieras espontáneamente a las preguntas de un amigo.

En cada frase podrás MARCAR la respuesta **Sí - No**, de acuerdo con tu opinión o tu manera de actuar empleando una “X”, si tienes duda o estás en un término medio podrás elegir la interrogante (?), pero lo mejor es que te decidas entre el **Sí** – o el **No**.

Trabaja tan de prisa como puedas, sin detenerte demasiado en cada frase y contesta a todas ellas. Si te equivocas de fila o de casilla tacha la marca y señala tu nueva respuesta.

1	Suelo tener mala suerte en todo	Sí	?	No
2	Me equivoco muchas veces en lo que hago.	Sí	?	No
3	Encuentro pocas ocasiones de demostrar lo que valgo	Sí	?	No
4	Si fracaso en algo una vez, es difícil que vuelva a intentarlo	Sí	?	No
5	Hablando sinceramente, el futuro me da miedo	Sí	?	No
6	Envidia a los que son más inteligentes que yo	Sí	?	No
7	Estoy satisfecho con mi estatura	Sí	?	No
8	-Si eres hombre preferirías ser una mujer -Si eres mujer preferirías ser un hombre.	Sí	?	No
9	Mis padres me tratan como si fuera un niño pequeño	Sí	?	No
10	Me distancio de los demás	Sí	?	No
11	En mi casa me exigen mucho más que a los demás	Sí	?	No
12	Me siento satisfecho con mis padres, aunque no sean importantes	Sí	?	No



13	Me avergüenza decir la ocupación de mis padres	Sí	?	No
14	Me gusta oír como habla mi padre con los demás	Sí	?	No
15	Mis padres dan importancia a las cosas que hago	Sí	?	No
16	Me siento satisfecho de pertenecer a mi familia	Sí	?	No
17	Cuando mis padres me riñen, casi siempre tienen razón.	Sí	?	No
18	La mayor parte de las veces, mis padres me riñen por algo que les sucede a ellos, no por lo que haya hecho yo	Sí	?	No
19	Mis padres me riñen sin motivo	Sí	?	No
20	Sufro por no conseguir llevar a casa mejores notas	Sí	?	No
21	Leo todo lo que tengo que estudiar subrayando los puntos más importantes	Sí	?	No
22	Subrayo las palabras cuyo significado no sé o no entiendo	Sí	?	No
23	Busco en el diccionario el significado de las palabras que no se o no entiendo	Sí	?	No
24	Doy una leída parte por parte y repito varias veces hasta recitarlo de memoria	Sí	?	No
25	Trato de memorizar todo lo que estudio	Sí	?	No
26	Me limito a dar una leída general a todo lo que tengo que estudiar	Sí	?	No
27	Estudio sólo para los exámenes	Sí	?	No
28	Estudio por lo menos dos horas diarias	Sí	?	No
29	Cuando hay paso oral recién en el salón de clase me pongo a revisar mis cuadernos	Sí	?	No
30	Me pongo a estudiar el mismo día del examen	Sí	?	No
31	Espero que se fije la fecha de un examen o paso oral para ponerme a estudiar	Sí	?	No
¿Te ocurre lo que dicen estas frases?				
32	En las discusiones casi siempre tengo yo la razón	Sí	?	No
33	Estoy seguro de que encontraré profesores que me juzguen mal	Sí	?	No



34	En vez de matemática, se debería estudiar cursos como teatro, música, etc	Sí	?	No
35	Mis padres se comportan de forma poco educada	Sí	?	No
36	Me gusta ayudar a los demás en sus problemas, aunque me cause molestias hacerlo	Sí	?	No
37	Tengo más éxitos que mis compañeros en las relaciones con las personas del sexo opuesto	Sí	?	No
38	Entablo conversación con cualquier persona fácilmente	Sí	?	No
39	Me gusta que me considere una persona con la que hay que contar siempre.	Sí	?	No
40	Siento que forma parte de la sociedad.	Sí	?	No
41	Tengo amigos en todas partes	Sí	?	No
42	A menudo me siento realmente fracasado	Sí	?	No
43	Si volviera a vivir, haría muchas cosas de manera distinta a como las he hecho	Sí	?	No
44	Con frecuencia me siento incapaz de seguir estudiando o trabajando sin saber por qué	Sí	?	No
45	Muchas veces me digo a mi mismo: ¡Que tonto he sido ¡ después de haber hecho un favor o prometido algo	Sí	?	No
46	Muchas veces pienso que el profesor no me considera una persona, sino un número	Sí	?	No
47	Mis compañeros de clase me hacen caso siempre	Sí	?	No
48	Tengo problemas en casa porque mis padres son demasiados exigentes con los horarios	Sí	?	No
49	Alguna vez he pensado en irme de casa	Sí	?	No
50	Me intranquiliza lo que opinen de mí los demás	Sí	?	No
51	Cuando tengo que hablar ante los demás paso mal rato, aunque sepa bien lo que tengo que decir	Sí	?	No



52	Mis padres solucionan correctamente los asuntos familiares	Sí	?	No
53	En general, estoy de acuerdo con la forma de actuar de mis padres	Sí	?	No
54	Mis padres son demasiado severos conmigo	Sí	?	No
55	Mis padres son muy exigentes	Sí	?	No
56	Mi familia limita demasiado mis actividades	Sí	?	No
57	Mis padres riñen mucho entre ellos.	Sí	?	No
58	El ambiente de mi casa es desagradable o triste	Sí	?	No
59	Mis padres tratan mejor a mis hermanos que a mí	Sí	?	No
60	Mis padres exigen mejores notas de las que puedo conseguir	Sí	?	No
61	Mis padres me dan poca libertad	Sí	?	No
62	Leo la pregunta, busco en el libro y escribo la respuesta casi como dice el libro	Sí	?	No
63	Leo la pregunta, busco en el libro leo todo y luego contesto según como he comprendido	Sí	?	No
64	Le doy más importancia al orden y presentación del trabajo que al contenido	Sí	?	No
65	En mi casa, me falta tiempo para terminar con mis tareas, las termino en el colegio, preguntando a mis amigos	Sí	?	No
66	Pido ayuda a mis padres u otras personas y dejo que me resuelvan todo o gran parte de la tarea	Sí	?	No
67	Dejo para último momento la ejecución de mis tareas por eso no las concluyo dentro del tiempo fijado	Sí	?	No
68	Empieza a resolver una tarea, me canso y paso a otra	Sí	?	No
69	Cuando no puedo resolver una tarea me da rabia o mucha cólera y ya no lo hago	Sí	?	No
70	Cuando tengo varias tareas empiezo por la más difícil y luego voy pasando a las más fáciles	Sí	?	No



71	Durante las clases me distraigo pensando en lo que voy a hacer a la salida	Sí	?	No
72	Durante las clases me gustaría dormir o tal vez irme de clase	Sí	?	No
73	Estar donde haya mucha gente reunida	Sí	?	No
74	Participar en las actividades de grupo organizados	Sí	?	No
75	Hacer excursiones en solitario	Sí	?	No
76	Participar en discusiones	Sí	?	No
77	Asistir a fiestas con mucha gente	Sí	?	No
78	Ser el centro de atención en las reuniones	Sí	?	No
79	Organizar juegos en grupo	Sí	?	No
80	Recibir muchas invitaciones	Sí	?	No
81	Ser el que habla en nombre del grupo	Sí	?	No
82	Que tus compañeros se conviertan fuera del colegio (Instituto, Universidad) en amigos tuyos	Sí	?	No
¿Te sucede lo expresado en estas frases?				
83	Te consideras poco importante	Sí	?	No
84	Eres poco popular entre los amigos	Sí	?	No
85	Eres demasiado tímido(a)	Sí	?	No
86	Te molesta no ser más guapo y atractivo	Sí	?	No
87	Te fastidia pertenecer a una familia más pobre que la de otros compañeros	Sí	?	No
88	Estás enfermo más veces que otros	Sí	?	No
89	Estás de acuerdo con que hay cumplir las normas de convivencia.	Sí	?	No
90	Eres poco ingenioso y brillante en la conversación.	Sí	?	No
91	Tienes poca – voluntad – para cumplir lo que propones	Sí	?	No
92	Te molesta que los demás se fijen en ti	Sí	?	No
93	Tus padres se interesan por tus cosas	Sí	?	No
94	Tus padres te dejan decidir libremente	Sí	?	No



95	Admiras las cualidades de las demás personas de tu familia	Sí	?	No
96	Estas seguro de que tus padres te tienen un gran cariño	Sí	?	No
97	Tus padres te ayudan a realizarse	Sí	?	No
98	Tus padres te permiten elegir libremente a tus amigos	Sí	?	No
99	Estás convencido de que tu familia aprueba lo que haces	Sí	?	No
100	Te sientas unido a tu familia	Sí	?	No
101	Crees que a pesar de todo lo que se diga, los padres comprenden bien a sus hijos	Sí	?	No
102	Tu padre te parece un ejemplo a imitar	Sí	?	No
103	Repaso momentos antes del examen	Sí	?	No
104	Preparo un plagio por si acaso me olvido un tema	Sí	?	No
105	Confío en mi buena suerte por eso solo estudio aquellos temas que supongo que el profesor preguntará	Sí	?	No
106	Cuando tengo dos o más exámenes el mismo día empiezo a estudiar por el tema más difícil y luego el más fácil	Sí	?	No
107	Me presento a rendir mis exámenes sin haber estudiado todo el curso	Sí	?	No
108	Durante el examen se me confunden los temas y se me olvida lo que he estudiado	Sí	?	No
109	Cuando no entiendo algo levanto la mano y pregunto al profesor	Sí	?	No
110	Estoy atento a las bromas de mis compañeros que a la clase	Sí	?	No
111	Me canso rápidamente y me pongo hacer otras cosas	Sí	?	No
112	Cuando no entiendo un tema mi mente se pone a pensar soñando despierto	Sí	?	No
113	Mis imaginaciones o fantasías me distraen durante las clases	Sí	?	No
114	Formas parte de un grupo de amigos	Sí	?	No
115	Eras uno de los chicos (as) más populares de tu colegio	Sí	?	No
116	Te gusta organizar los planes y actividades de tu grupo	Sí	?	No



117	Te gusta participar en paseos con mucha gente	Sí	?	No
118	Organizas reuniones con cualquier pretexto	Sí	?	No
119	En las fiestas te unes al grupo más animado	Sí	?	No
120	Cuando vas de viaje entablas conversación fácilmente con las personas que van a tu lado	Sí	?	No
121	Te gusta estar solo mucho tiempo	Sí	?	No
122	Prefieres quedarte en tu cuarto leyendo u oyendo música a reunirte con tu familia a ver la televisión y comentar cosas	Sí	?	No
123	Te molesta no tener libertad y medios para vivir de otra forma	Sí	?	No



C. Matriz de Consistencia

Formulación del problema	Objetivos	Variable(s)	Dimensiones/ Items	Metodología
<p>Problema general</p> <p>¿Cuál es el nivel de adaptación conductual de las alumnas de segundo y tercer grados de secundaria de la Institución Educativa Clorinda Matto de Turner - Cusco 2018?</p> <p>Problemas específicos</p> <p>a. ¿Cuál es el nivel de adaptación personal de las alumnas de segundo y tercer grados de secundaria de la Institución Educativa Clorinda Matto de Turner - Cusco 2018?</p> <p>b. ¿Cuál es el nivel de adaptación familiar de las alumnas de segundo y tercer grados de secundaria de la Institución Educativa Clorinda Matto de Turner - Cusco 2018?</p> <p>c. ¿Cuál es el nivel de adaptación escolar de las alumnas de segundo y tercer grados de secundaria de la Institución Educativa</p>	<p>Objetivo general</p> <p>Determinar el nivel de adaptación conductual de las alumnas de segundo y tercer grados de secundaria de la Institución Educativa Clorinda Matto de Turner - Cusco 2018.</p> <p>Objetivos específicos</p> <p>a. Describir el nivel de adaptación personal de las alumnas de segundo y tercer grados de secundaria de la Institución Educativa Clorinda Matto de Turner - Cusco 2018.</p> <p>b. Describir el nivel de adaptación familiar de las alumnas de segundo y tercer grados de secundaria de la Institución Educativa Clorinda Matto de Turner - Cusco 2018.</p> <p>c. Describir el nivel de adaptación escolar de las alumnas de segundo y tercer grados de secundaria de la Institución Educativa</p>	<p>V1: Nivel de Adaptación conductual</p>	<p>1. Adaptación Personal. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92</p> <p>2. Adaptación familiar. 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 102</p> <p>3. Adaptación escolar. 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 103, 104, 105, 106, 107, 108, 109, 110, 111, 112, 113</p> <p>4. Adaptación social. 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 114, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123</p>	<p>Tipo de investigación: Descriptiva</p> <p>Diseño de investigación: No experimental transversal</p> <p>Población: Estudiantes de segundo y tercer grados de secundaria de la Institución Educativa Clorinda Matto de Turner.</p> <p>Instrumentos de recolección de datos: Inventario de Adaptación de Conducta (I.A.C)</p> <p>Instrumentos de procesamiento y análisis de datos.</p> <ul style="list-style-type: none"> > Excel > Spss versión 22.



Clorinda Matto de Turner - Cusco 2018? d. ¿Cuál es el nivel de adaptación social de las alumnas de segundo y tercer grados de secundaria de la Institución Educativa Clorinda Matto de Turner - Cusco 2018?	Clorinda Matto de Turner - Cusco 2018. d. Describir el nivel de adaptación social de las alumnas de segundo y tercer grados de secundaria de la Institución Educativa Clorinda Matto de Turner - Cusco 2018.			
--	--	--	--	--



D. Estadísticos de estudiantes matriculados según grado de la I.E Clorinda Matto de Turner – Nivel Primaria

ESTADÍSTICA

Las celdas en blanco indican que la institución educativa no reportó datos o no funcionó el año respectivo.

Matrícula por periodo según grado, 2004-2020

	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020
Total	1087	1106	1141	1127	1112	1146	1146	919	906	952	1064	1073	1111	1125	1117	1171	1171
1º Grado	182	174	152	164	142	166	166	134	143	162	202	177	182	189	157	186	182
2º Grado	176	189	194	171	180	167	167	119	126	147	169	207	182	184	191	167	187
3º Grado	207	187	190	185	174	184	184	159	128	150	168	177	213	186	187	205	187
4º Grado	171	202	204	203	205	195	195	152	165	140	165	170	186	210	181	207	205
5º Grado	172	195	196	201	210	212	212	174	162	183	163	171	167	191	212	192	211
6º Grado	179	159	205	203	201	222	222	181	182	170	197	171	181	165	189	214	199

Docentes, 2004-2020

	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020



E. Estadísticos de estudiantes matriculados según grado de la I.E Clorinda Matto de Turner – Nivel Secundaria

ESTADÍSTICA

Las celdas en blanco indican que la institución educativa no reportó datos o no funcionó el año respectivo.

Matrícula por periodo según grado, 2004-2020

	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020
Total	2032	1989	1919	1963	2055	2069	2089	1781		1731	1796	1761		1748	1662	1729	1722
1° Grado	408	400	415	417	452	451	441	356		387	391	323		325	312	350	361
2° Grado	378	407	397	422	424	463	449	406		360	393	389		359	361	347	357
3° Grado	420	369	398	394	441	402	451	380		343	368	382		358	334	360	327
4° Grado	421	406	346	403	363	413	378	338		358	332	358		368	338	354	349
5° Grado	405	407	363	327	375	340	370	301		283	312	309		338	317	318	328



F. Estadísticos de estudiantes matriculados según grado de la I.E Clorinda Matto de Turner – Basica Alternativa –Inicial e intermedio

ESTADÍSTICA

Las celdas en blanco indican que la institución educativa no reportó datos o no funcionó el año respectivo.

Matrícula por periodo según programa y ciclo, 2004-2020

	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020
Total			249	94	235	159	449		316	242	527	425	84	76	68	81	60
PEBANA Inicial			27	0	22	27	9		8	0	0	0	0	0	0	0	0
PEBANA Intermedio			30	0	30	132	79		42	0	0	0	0	0	0	0	0
PEBANA Avanzado			37	0	48	0	225		156	0	0	0	0	0	0	0	0
PEBAJA Inicial			74	0	46	0	0		0	7	4	8	21	18	13	25	0
PEBAJA Intermedio			81	0	89	0	0		4	16	61	37	63	58	55	56	60
PEBAJA Avanzado			0	94	0	0	136		106	219	462	380	0	0	0	0	0

Docentes, 2004-2020

	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020
Total			10	23	0	10	34		35	24	27	25	7	4	5	5	5



G. Estadísticos de estudiantes matriculados según grado de la I.E Clorinda Matto de Turner - Básica Alternativa Avanzado

ESTADÍSTICA

Las celdas en blanco indican que la institución educativa no reportó datos o no funcionó el año respectivo.

Matrícula por periodo según programa y ciclo, 2004-2020

	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020
Total													439	409	394		405
PEBANA Inicial													0	0	0		0
PEBANA Intermedio													0	0	0		0
PEBANA Avanzado													0	0	0		0
PEBAJA Inicial													0	0	0		0
PEBAJA Intermedio													0	0	0		0
PEBAJA Avanzado													439	409	394		405

Docentes, 2004-2020

	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020
Total													18	20	22		19

Secciones por periodo según programa y ciclo, 2004-2020

	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020



H. Programa de Intervención dirigido a los estudiantes

Fundamentación

De acuerdo a los resultados de la presente investigación “Nivel de adaptación conductual en alumnas de segundo y tercer grados de secundaria de la Institución Educativa Clorinda Matto de Turner Cusco, 2018” se ha visto que las alumnas presentan un bajo nivel conductual en el área familiar con un 50,9%, pudiendo presentar actitudes críticas hacia su entorno familiar lo que dificulta la convivencia en el hogar debido a que en su mayoría no desean acatar las normas establecidas en el hogar y en otros casos las adolescentes desean huir del grupo familiar.

Así mismo las estudiantes presentaron resultados bajos en el área social con un 44.1% pudiendo ser que sus habilidades para poder relacionarse con los demás no son las más adecuadas o en otros casos buscan aislarse del medio. Tomando en consideración estos resultados se ha visto por conveniente la elaboración de un programa de intervención que permitirá orientar a las adolescentes permitiendo una mejor adaptación con su entorno.

Planteamiento de los objetivos

Objetivo General

Mejorar el nivel de adaptación conductual en alumnas y padres de segundo y tercer grados de secundaria de la Institución Educativa Clorinda Matto de Turner, Cusco.

Objetivos Específicos

- a. Emplear estrategias para incrementar el nivel de adaptación de conducta en el área familiar dirigido a las alumnas de la Institución Educativa Clorinda Matto de Turner.



- b. Utilizar estrategias para mejorar el nivel de adaptación de conducta en el área social, en las alumnas de la Institución Educativa Clorinda Matto de Turner.

Alcance

El siguiente programa está dirigido a estudiantes y familias de segundo y tercer grados de secundaria de la Institución Educativa Clorinda Matto de Turner.



Cronograma

Tiempos / Actividades	Setiembre				Octubre				Noviembre				Diciembre			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Psicoeducación en distorsiones cognitivas		X														
Identificando mis pensamientos negativos.			x													
Modificando mis pensamientos				x												
Conociendo mis emociones						x										
Identificando fortalezas							x									
Aprendiendo a aceptarme a mí y a los demás.								X								
Autoayuda										x						
Siguiendo normas											x					
Aceptar y pedir una conducta												x				
Toma de decisiones														x		



PROGRAMA DE INTERVENCIÓN DIRIGIDO A ESTUDIANTES: “APRENDIENDO A CONOCERME PARA MI BIENESTAR PERSONAL”

Sesión: 1

Actividad: “Psicoeducación en distorsiones cognitivas”

Objetivo: Comprender bien sobre qué son las distorsiones cognitivas y cómo influyen en el estado de ánimo.

Estrategia	Desarrollo	Material	Tiempo
Presentación	Se realiza la presentación del facilitador y se presenta el objetivo del taller.		5min
Dinámica de presentación	Al principio de un encuentro nadie se conoce. El modelador trae caramelos de colores (rojo, verde, azul). Por ejemplo: Rojo = nombre del participante. Verde = algo sobre tu familia. Azul = hobbies favoritos. Una vez que se concluye con la dinámica se les pide que regresen a sus asientos.	-Caramelos de colores	10 min
Dinámica grupal	Seguidamente se preguntará a los estudiantes ¿Alguna vez escucharon hablar sobre el tema de hoy? ¿Qué se le viene a la mente cuando menciono distorsión cognitiva? Una vez hecha la participación de los estudiantes se procede a dar un ejemplo de la vida diaria que servirán para conectar mejor al estudiante con sus propias experiencias. “Imagina que hoy es tu cumpleaños y te quedas esperando todo el día la llamada de tu enamorado”. ¿Qué pensarías? ¿De dónde vienen esos sentimientos negativos? Una vez terminadas las participaciones se procede a retroalimentar el tema diciendo: “No es la llamada en sí la que ha causado tu incomodidad, sino la interpretación que hiciste de la situación. Si en lugar de tomarlo como algo personal hubieras		10 min



Exposición del tema	<p>pensado cosas como: “Es una persona olvidadiza, nunca recuerda ningún cumpleaños” tu interpretación de lo acontecido hubiera sido distinta. Mediante el ejemplo vemos claramente como los pensamientos influyen nuestra manera de sentir y nuestro comportamiento.</p> <p>Se realiza una breve exposición del tema y se enumera las distorsiones más comunes que existen. Ver anexo 1</p> <p>Para consolidar mejor el tema se hace la presentación de un video de los Simpson donde se logra visualizar a través de ejemplos las distorsiones cognitivas.</p> <p>Para finalizar se pedirá a los estudiantes su participación a través de la siguiente pregunta ¿Qué han aprendido del taller?</p>	-Ficha con la lista de las distorsiones más comunes - Video de los Simpson	25 min.
Cierre			10 min.



Sesión: 2

Actividad: Identificando mis pensamientos negativos.

Objetivo: Identificar y modificar nuestros pensamientos distorsionados (pensamientos automáticos negativos) en pensamientos más objetivos.

Estrategia	Desarrollo	Material	Tiempo
Saludo recordatorio y	Se da la bienvenida y se realiza un breve recordatorio sobre la sesión anterior “Las distorsiones cognitivas”.	-Fichas de ejercicios	10min
Dinámica grupal	Para trabajar mejor el tema del día se les hará entrega de una ficha de ejercicios donde tendrán que relacionar cada frase de la primera columna con la distorsión de la segunda columna que crea que se relaciona, (Ver anexo 2) Para este ejercicio se proyectará la lista y conceptos de las distorsiones trabajadas en la sesión anterior. A continuación, se propone un sencillo ejercicio que permitirá al estudiante evaluar sus pensamientos. El ejercicio consiste en leer cada distorsión cognitiva para posteriormente evaluarla de 0 al 10, correspondiendo el 0 al “no suelo pensar de esta manera” y el 10, “es frecuente en mi pensar de esta manera” (Ver anexo 3).		20 min
Cierre	Para finalizar el estudiante señalará cuales son las distorsiones en las que presenta una puntuación alta.		20 min
			10 min



Sesión: 3

Actividad: Aprendiendo a reestructurar mis pensamientos.

Objetivo: Conocer la técnica del ABC como estrategia de reestructuración cognitiva.

Estrategia	Desarrollo	Material	Tiempo
Retroalimentación.	Se saluda al grupo y se realiza una pequeña retroalimentación sobre el tema tratado en la sesión anterior.	-Ficha de ejercicios	10 min
Dinámica de relajación y respiración.	Se le pide a cada estudiante pararse y realizar movimientos corporales iniciando por la cabeza y terminando en los pies, seguidamente se les pide que realicen la respiración diafragmática 3 veces, siendo el facilitador quien inicie con el ejercicio.		10 min
Exposición	Se expone la técnica del ABC (Situación, sistema de creencias y consecuencias) ante una situación y seguidamente se realiza la práctica a través del siguiente caso: “Mis padres no me dieron permiso para ir al cine con mis amigos(as) porque desaprobé algunas materias y”. Se entrega la hoja para resolver (Anexo 4). Donde ante esta situación escribirán sus creencias, pensamientos y consecuencias. Se invita a comunicar lo escrito y debatir las creencias, presentando una nueva forma más racional de pensar.		30 min
Cierre	Se entrega una hoja (Anexo 4) para que la llenen durante la semana con alguna experiencia que hayan vivido en la escuela o en su hogar, este trabajo será anónimo.		10 min



Sesión: 4

Actividad: Conociendo mis emociones

Objetivo: Conocer y reconocer las propias emociones influye de manera directa en los comportamientos que tenemos.

Estrategia	Desarrollo	Material	Tiempo
Retroalimentación	Se saluda al grupo realizando una pequeña retroalimentación sobre el tema anterior y se procede a pedir la tarea asignada en dicha sesión.		5 min
Dinámica grupal	<p>Se pide a los estudiantes que se sienten en sus sillas formando un círculo y se colocara sobre una superficie todas las emociones boca abajo pidiendo a cada estudiante que coja una tarjeta eligiendo un orden, una vez que el estudiante ha cogido su tarjeta, volverá a su sitio.</p> <p>Se pedirá a cada participante que cuente su historia relacionado con la emoción que eligió. Para esta actividad será el facilitador quien inicie con la dinámica con la finalidad de brindar mayor apertura al grupo.</p>		20 min
Exposición del tema	<p>Con apoyo de los participantes se elabora el concepto y tipos de emociones. El facilitador explicara que una emoción no es buena ni mala, es decir se trata de una reacción natural.</p> <p>También es importante mostrar a los participantes que una emoción influye en el pensamiento y por ende una conducta y estas conductas deben ser gestionadas correctamente.</p> <p>Se formarán 5 grupos con la tarea que se dejó en la sesión anterior las cuales se repartirán al azar y pasaran a escribir cual fue la conducta, la emoción y el pensamiento que generó determinada situación.</p>		20 min
Cierre	Después de dicha actividad se pedirá que por grupos reflexionen sobre la actividad realizada haciendo hincapié en como nuestras emociones inciden en nuestros pensamientos y por ende en nuestra conducta.		10 min



Sesión: 5

Actividad: “Identificando Fortalezas”

Objetivo: Reconocer las virtudes y habilidades de una persona.

Estrategia	Desarrollo	Material	Tiempo
Presentación retroalimentación	Se realizará una breve retroalimentación sobre el tema anterior, el facilitador expondrá el tema buscando la participación activa de los estudiantes.		10 min
Dinámica grupal	Se pide a los estudiantes formar un círculo dando inicio a la actividad, se inicia ejemplificando la actividad. La facilitadora dice su nombre y una virtud que reconozca (Yo me llamo Milagros y soy muy divertida) tira el ovillo de lana al azar y el siguiente participante dirá la virtud de quien le precedió y una virtud personal Ejm: (Ella se llama Milagros y es muy divertida, Yo soy Pablo y soy solidario) hasta que todos terminen.	-Ovillo de lana	10 min
Exposición	Se expondrá el tema indicando que todos tenemos virtudes y fortalezas personales y son aquellas cualidades, capacidades y rasgos positivos de nuestra personalidad que influyen en nuestra forma de pensar, sentir y comportarnos. Pero, para poder desarrollar estas potencialidades, primero hay que saber cuáles son. De esta manera, es necesario conocerse muy bien a uno mismo para poder crecer. Seguidamente se les brindará una ficha con preguntas que pueda encaminarlos a ver con más claridad sus virtudes y habilidades:		20 min



Reflexión	<p>¿Qué haces bien? ¿Cuáles son las habilidades que te gustan poner en práctica? ¿Qué piensan los demás de ti? ¿Tienes algún sobrenombre que utilicen los demás para referirse a ti? Si tuvieras que expresar tres cualidades que posees, ¿cuáles serían? Se proyectará el video “Crea tu árbol” para reforzar la actividad realizada.</p> <p>Para finalizar el taller se les entregara una hoja de color donde deberán escribir las virtudes o habilidades que han ido descubriendo a lo largo de la sesión, se invita a cada uno a pasar adelante y exponer su trabajo y se invita a los compañeros de aula a reconocer una virtud o habilidad que ellos han identificado en su compañero.</p>	-Video	10 min
Cierre			10 min



Sesión: 6

Actividad: Aprendiendo a aceptarme a mí y a los demás.

Objetivo: Reconocer cualidades positivas de los demás y de si mismo.

Estrategia	Desarrollo	Material	Tiempo
Retroalimentación	Se recuerda rápidamente lo trabajado en las sesiones anteriores.	Pequeña pelota.	10 min
Dinámica grupal.	Con una pelota pequeña se da inicio a la dinámica diciendo el nombre y una característica positiva de la compañera a quien se tirara la pelota (milagros es puntual), la dinámica termina cuando todas hayan participado.		10min
Exposición	Se menciona que cada persona tiene características que lo hacen especial y único. Estas características nos muestran tal y como somos, hace que podamos enfrentar al mundo y como las personas pueden llegar a tratarnos. Es importante desarrollar las características positivas para lograr el éxito y llegar a ser mejor persona	Diapositivas	10 min
Reflexión	De manera individual se pide a los estudiantes que mencionen sus características más resaltantes, al finalizar se pide que se junten en parejas y que cada uno escriba en una hoja las características más resaltantes de la compañera, esta hoja será pegada en la espalda, cuando se termine la actividad se les pedirá hacer una comparación entre sus características que hizo de manera individual y las características descritas por la compañera.		20 min
Cierre	Se invita a salir a cada uno para que describa y mencione. Al finalizar se menciona que todos somos únicos y valiosos.		10 min



Sesión: 7

Actividad: Autoayuda

Objetivo: Identificar una herramienta para sentirse mejor

Estrategia	Desarrollo	Material	Tiempo
Felicitar	Felicitar a los participantes por su asistencia y participación en todas las sesiones anteriores.		5min
Dinámica grupal	<p>Se agrupan en grupos de 4 y se inicia la dinámica de la charada, indicando que solo el grupo ganador se hará merecedor de un premio. Mientras realizan la actividad se harán caras graciosas para provocar distracción.</p> <p>Se menciona aprender a reconocer y regular nuestras emociones nos ayuda a ver de manera más real y objetiva las diversas situaciones que nos generan malestar mejorando así nuestras relaciones interpersonales y nuestro estado de ánimo.</p>		15 min
Exposición del tema	<p>Se presenta a 3 personajes que tienen las siguientes funciones:</p> <p>Clara: Es un personaje que nos invita a pensar con claridad ¿Qué piensas? ¿Qué puedes cambiar y que no puedes cambiar?</p> <p>Serena: Es un personaje que nos invita a relajarnos y aceptar la situación.</p> <p>Valentín: Es un personaje que nos ayuda a tener nuevas formas de pensar y de seguir para adelante.</p> <p>Vamos hacer de cuenta que esas 3 personas se encuentran en nuestro interior y cuando surge una situación saldrá uno</p>		20 min



Cierre	<p>de ellos y nos ayudará a cambiar la emoción que estamos sintiendo en el momento.</p> <p>Para comprender mejor el tema nos ayudaran algunos voluntarios para hacer el juego de roles. (anexo 5)</p> <p>Se discute las alternativas de solución en todos los casos y se refuerza la importancia de, aceptar, calmarse, pensar y buscar soluciones. Se pone de conocimiento que este ejercicio al inicio se debe hacer con la voz en alto paraqué luego se convierta en una voz interna que ayudara a cambiar nuestra manera de pensar.</p>		20 min
--------	---	--	--------



Sesión: 8

Actividad: Siguiendo normas

Objetivo: Reconocer y analizar las normas de su entorno.

Estrategia	Desarrollo	Material	Tiempo
Repaso	Se saluda y se realiza la pregunta ¿Qué es lo que recuerdan del taller anterior? ¿Qué tema se trabajó?	Obstáculos: sillas Bancos	10 min
Presentación	Se mencionará el objetivo del taller y se pedirá a todos los miembros del grupo que formen grupos de dos quienes tendrán que movilizarse en un espacio que tendrá diferentes obstáculos. Se dará inicio indicando que uno de ellos tome el rol del ciego y el otro miembro del grupo el rol del lazarillo, este último tendrá que coger del hombro a su compañero ciego y guiarlo por todo el espacio, luego cambiaran los roles Al finalizar la dinámica compartirán en grupo como se sintieron actuando como ciego y lazarillo.	-Chalina	10 min
Exposición	Se proporcionará a los estudiantes la mayor cantidad de información con respecto al tema resaltando la importancia de las normas, la exposición se dará de forma clara y buscando la participación de los estudiantes. Para ello se realizará preguntas del tipo: ¿Por qué es importante poner límites y establecer normas? ¿Qué favorece el cumplimiento de las normas? ¿Por qué es importante respetar las normas? ¿Por qué es importante las normas en un grupo? ¿Cuál es la importancia de las normas en el hogar?		20min
Cierre	Para finalizar el taller se realizará la dinámica: “Respetando las normas” para lo cual se pedirá que cada participante escriba en varias hojas de color 5 normas que está dispuesto a respetar las cuales serán pegadas en un árbol que se encontrara en medio de la clase. Para terminar cada estudiante participara mencionando las normas que escribió y que se compromete a cumplir.	Diapositiva	20 min



Sesión: 9

Actividad: Aceptar y pedir una conducta

Objetivo: Desarrollar la capacidad de aceptar o rechazar las demandas de los demás. Desarrollar la capacidad de expresar deseos, emociones o peticiones.

Estrategia	Desarrollo	Material	Tiempo
Repaso	Se saluda y se realiza las siguientes preguntas ¿Qué es lo que recuerdan del taller anterior? ¿Qué tema se trabajó?	-Ficha de ejercicios	10 min
Presentación	Se realiza una dinámica denominada Conglomerados, donde una participante se pondrá en medio y los demás integrantes a su alrededor quienes poco a poco intentaran cerrar más y más el círculo mientras que la persona de en medio tratara de salir del círculo. Al finalizar se pedirá al grupo exponer su experiencia y cuál hubiera sido el camino para que su compañera pudiera haber salido del grupo (esperando que la participante de en medio no logro cumplir con el reto)		10 min
Exposición	Tras leer la teoría de la hoja “Como aceptar y solicitar una conducta (Ensayamos peticiones, críticas, quejas” (Anexo 6), se realizan actuaciones de distintas situaciones en donde uno pide de manera empática las conductas del otro o acepta las peticiones del otro si le parecen correctas. Al final de todas las representaciones se pone en común lo observado. Se recuerda que las personas no siempre van a tener una afirmación positiva ante nuestras peticiones por lo que es importante respetar cuando nos dicen un “NO”, debido a que es su derecho a negarse a situaciones que no le parecen adecuadas, así mismo cuando se solicita una petición se debe hacer usando una comunicación asertiva.		30 min
Cierre	Se pedirá a los estudiantes practicar lo aprendido en todos los espacios posibles debiendo realizar un pequeño resumen sobre sus nuevas experiencias en la semana.		10 min



Sesión: 10

Actividad: Toma de decisiones.

Objetivo: Aprender un modelo para la toma de decisiones.

Estrategia	Desarrollo	Material	Tiempo
Repaso	Se saluda y se realiza la siguiente pregunta ¿Qué es lo que recuerdan del taller anterior? ¿Qué tema se trabajó?	Cartilla de ejercicios.	5 min
Presentación	Se menciona el tema y el objetivo del taller, así mismo se hace mención que será la última sesión y se agradece por su participación.		5 min
Dinámica grupal	Se forman grupos de trabajo, y se les presenta un caso: “Lucia salió a un quinceaños con permiso de sus padres hasta las 2 de la mañana, casualmente en esa reunión se encontró con su amiga que no veía en muchos años, ya se cumplía la hora del permiso, su amiga le pidió que se quedara ya que había muchos temas de qué hablar, Lucia estaba muy indecisa, si quedarse con su amiga en la reunión o irse a su casa.” El facilitador propiciará un debate preguntando ¿Qué observamos en esta situación?, ¿Qué decisión tomarías si fueras Lucia?, ¿Qué alternativas de solución crees que habrá pensado Lucia? 4. Luego del debate el facilitador preguntará, ¿En qué situaciones nos es difícil tomar una decisión?, ¿Nos sucede esto con frecuencia con		10 min



Exposición	<p>los amigos, en los compañeros o nuestra familia?</p> <p>Se realizará una breve exposición sobre la toma de decisiones, su importancia y los pasos para tomar una buena decisión.</p>		10 min
Reflexión	<p>El facilitador dividirá el salón en grupos de 5 indicando que cada grupo deberá aplicar los pasos del proceso de toma de decisiones en el caso de Lucía facilitando la cartilla denominada “¿Qué decisión tomare?” (Anexo 7).</p>		
Cierre	<p>Se invitará a representantes de 2 ó 3 subgrupos para que expongan cuál ha sido la mejor decisión de acuerdo a la cartilla.</p> <p>El facilitador concluirá reforzando los pasos para tomar la mejor decisión y enfatizará que:</p> <ul style="list-style-type: none">• No siempre la primera reacción es la mejor opción a tomar.• Para tomar una decisión es importante tomarse un tiempo y reflexionar.• La persona que toma una decisión basada en los procesos de toma de decisiones es la responsable de los resultados sean o no los esperados.	15	15 min



Anexo 1

Filtraje: Se centra únicamente en los aspectos negativos de la situación dejando de lado el aspecto positivo.

Palabras clave: terrible, tremendo, horroroso, no puedo resistirlo.

Alternativas: ¿Qué ha ocurrido otras veces? ¿Realmente fue tan malo? ¿Se puede hacer algo si eso vuelve a ocurrir?

Pensamiento polarizado: Se valora los pensamientos de manera extrema (blanco o negro, bueno o malo), olvidando grados intermedios.

Alternativas: Graduar la situación. Preguntarse: ¿Entre esos dos extremos, hay grados intermedios? ¿Hasta qué porcentaje eso es así?

Sobre generalización: Consiste en sacar una conclusión general de un solo hecho particular sin base suficiente.

Palabras clave: todo, nunca, nadie, siempre, todos y ninguno.

Alternativas: ¿Cuántas veces ha ocurrido eso realmente?, ¿Que pruebas tengo para sacar esa conclusión? ¿Hay algún caso contrario a que eso sea siempre así?

Interpretación del pensamiento: Es la tendencia a interpretar o adivinar sin base alguna las intenciones de los demás.

Alternativas: ¿Qué pruebas tengo para suponer eso? ¿Puedo hacer algo para comprobar si esa suposición es así?



Visión catastrófica: Consiste en adelantarse a los hechos de modo catastrófico.

Alternativas: ¿Otras veces lo he pensado, y que ocurrió realmente?, ¿Qué posibilidades hay de que eso ocurra?

Personalización: La persona que los sufre cree que todo lo que la gente hace o dice es alguna forma de reacción hacia ella.

Alternativas: ¿Compararme cuando salgo perdiendo, me ayuda en algo? ¿Qué pruebas tengo de que eso es así? ¿Tener menos de algo que otra persona, me convierte en menos persona, o en una persona con menos de eso (concreto)?

Falacias de control: La falacia de control interno convierte a la persona en responsable del sufrimiento o de la felicidad de aquellos que le rodean (omnipotente).

Falacia de la justicia: Consiste en la costumbre de valorar como injusto todo aquello que no coincide con nuestros deseos. Ejemplo: Una persona suspende un examen y sin evidencia piensa: "Es injusto que me hayan suspendido".

Alternativas: Dejar de confundir lo que se desea con lo justo. Escuchar los deseos de otros. Preguntarse: ¿Tiene esa persona derecho a una opinión distinta a la mía? ¿Si las cosas no salen como quiero son injustas, o tan solo suceden de manera distinta a como me gustaría?

Culpabilidad: La persona sostiene que los demás son los responsables de su sufrimiento, o toma el punto de vista opuesto y se culpa a sí mismo de todos los problemas ajenos.

Debería: La persona posee una lista de normas rígidas sobre cómo deberían actuar tanto ella como los demás. Las personas que transgreden estas normas le enojan y también se siente culpable si las viola ella misma.



Alternativas: ¿Que pruebas tengo para creer eso? ¿Puede haber otros motivos distintos a los que yo achaco a esto? Culparme, ¿qué problema cambia?

Razonamiento emocional: Consiste en creer que lo que la persona siente emocionalmente es cierto necesariamente. Si una persona se siente irritado es porque alguien ha hecho algo para alterarle, si se siente ansioso es que hay un peligro real, etc.

Alternativas: ¿Que pensé para sentirme así? ¿Tengo pruebas para creer que eso es así siempre?.

La falacia de cambio: Consiste en creer que el bienestar de uno mismo depende de manera exclusiva de los actos de los demás. Ejemplo: Un hombre piensa: "La relación de mi matrimonio solo mejorará si cambia mi mujer".

Alternativas: ¿Que pruebas tengo para creer que el cambio solo depende de esa persona? Aunque eso no cambiase, ¿podría hacer yo algo?

Las etiquetas globales: Es el efecto de englobar bajo una etiqueta hechos distintos y particulares de modo inadecuado. Por ejemplo: Un hombre cada vez que tenía ciertas dificultades para hablar con una mujer que le agradaba, se decía, "Soy tímido, por eso me pasa esto".

Alternativas: Buscar casos que escapen a la etiqueta Preguntarse: ¿Yo soy así 100%, o hay otros aspectos de mí que escapen a esa etiqueta? Hacer lo mismo cuando calificamos a otra persona.

Tener razón: Consiste en la tendencia a probar de manera frecuente, ante un desacuerdo con otra persona, que el punto de vista de uno es el correcto y cierto.

Alternativas: ¿Estoy escuchando realmente al otro? ¿Tiene esa persona derecho a su punto de vista? ¿Puedo aprender algo de su punto de vista sin hacerme una idea prejujuada de ella?



La falacia de recompensa divina: Espera cobrar algún día todo el sacrificio y abnegación, como si hubiera alguien que llevara las cuentas. Se resiente cuando se comprueba que la recompensa no llega.

Alternativas: ¿Tengo pruebas para decir que no puedo hacer algo ya para cambiar esto? ¿Qué podría ir haciendo ya?



Anexo 2

	FRASES		DISTORSIÓN COGNITIVA
1	Soy un/a vago/a	A	Pensamiento polarizado
2	Siempre te equivocas	B	Personalización
3	Yo hago las cosas bien o no las hago	C	Sobregeneralización
4	La discusión con mi hijo me ha amargado el día.	D	Adivinación del pensamiento
5	Si María tiene problemas es porque yo no la he ayudado lo suficiente	E	Visión catastrófica
6	Cuando mi esposa me comprenda, yo dejaré de tomar (alcohol)	F	Falacia de justicia
7	Van a pensar que siempre estoy enfermo	G	Etiquetas globales
8	Debería ser menos torpe	H	Falacia de cambio
9	Es tremendo que no me lo hayas dicho	I	Filtraje
10	Es muy injusto que le pongan más nota a ella, si yo lo hice mejor	J	Deberías
11	Me siento triste, la vida no tiene sentido	K	Razonamiento emocional
12	"Si otras personas cambiaran de actitud yo me sentiría bien", "Yo soy el responsable del sufrimiento de las personas que me rodean".	L	Recompensa divina
13	Una persona que estaba engordando culpaba a sus padres por ponerle alimentos demasiado grasos.	M	Tener razón
14	Una mujer toleraba que su marido llegara bebido a altas horas y diera voces. Ella se decía: "Si aguanto el día de mañana se dará cuenta de lo que hago por él".	N	Culpabilidad
15	Una pareja discutía frecuentemente por la manera de educar a los hijos, cada uno se decía: "Yo llevo razón, él/ella está equivocado" y se enredaban en continuas discusiones con gran irritación de ambos.	Ñ	Falacia de control



Anexo 3

DISTORSIONES COGNITIVAS	PUNTUACION DE 0 A 10 “No suelo pensar de esta manera”	PUNTUACION DE 0 A 10 “Es frecuente en mi pensar de esta manera”
Filtraje		
Pensamiento polarizado		
Sobre generalización		
Interpretación del pensamiento		
Visión catastrófica		
Personalización		
Falacias de control:		
Falacia de justicia		
Culpabilidad		
Debería:		
Razonamiento emocional		
La falacia de cambio		
Las etiquetas globales		
Tener razón		
La falacia de recompensa divina .		



Anexo 4

A Evento/situación	B Creencia/pensamientos ante la situación	C Consecuencias	D Debate de los pensamientos Irracionales	E Nueva Forma de pensar y comprometerse en relación al evento



Anexo 5

Representación 1:

Juan: Mamá no te olvides que hoy es el campeonato de voley a las 4

Madre: Juan, sabes que no aprobaste el examen, no vas a ir, estas castigado.

Juan: ¡Que!!!! Pero mamá ¡¡no puedes hacerme esto es la semifinal!

Madre: ya te dije.

Juan: \$\$\$%&&##!!!!!!!

Serena. ..Tranquilo Juan, respira profundamente, sabias que algo así podía pasar, ya tu mamá tomo una decisión como consecuencia del acuerdo antes pactado, recuerda esforzarte, aún falta la final.

Juan: Ok mamá

Representación 2:

Elena: ¡Estudie mucho para el examen, ¿por qué no alcance una buena calificación? No entiendo!!

Me siento muy triste, quería ser una de las primeras, yo no sé qué me paso, mmmm, mmmm,(llora)

Valentin...Que pasa Elena, todo va estar bien, eres inteligente y astuciosa, quizá fueron los nervios, prepárate para el próximo concurso, vas a ver que lo vas hacer mucho mejor, recuerda que ya tienes la experiencia, sigue adelante, ¡tú puedes!!

Representación 3:

Amilcar: ¡Mi tío a fallecido, ¡Qué triste me siento, yo lo quería mucho, no es justo!

Padre: Amilcar, hoy tenemos que ir a la casa de tu tío para poder asistir a su velorio.

Amilcar: No lo comprendo, creí que se podía recuperar, no me siento bien.

Clara...Amilcar, sabias que su enfermedad ya estaba avanzada, los médicos han hecho todo lo posible para que se pueda recuperar, pero no se puedo, su cuerpo no resistió, la vida es así, recuerda que es parte natural de la vida, es algo que no podemos cambiar.



Anexo 6

COMO ACEPTAR Y SOLICITAR UNA CONDUCTA

A. Pasos a seguir, si fueras el emisor:

1. Relájate y respira, piensa en cuál es la petición, crítica o queja.
2. Piensa en cómo expresar la situación:
 - a. sin juzgar a la otra persona, invalidar los deberías, se empático, utiliza una comunicación asertiva, solicita soluciones: “¿cómo crees que podemos hacer?”, “cómo crees que podríamos solucionarlo” y propón soluciones pudiendo utilizar la frase “¿qué te parece si...?”.
 - b. Piensa en cómo puede reaccionar la otra persona si acepta la petición, crítica o queja; en tal caso, le podría brindar elogios o afecto, en caso No acepte, no me enfadare o me pondré en posición defensiva no perdiendo la calma.

B. Pasos a seguir si tú eres el receptor de una petición, crítica o queja:

1. Me relajo y respiro, escucho la petición, queja o crítica y lo verbalizo para ver si lo que he entendido es lo que me ha querido decir el emisor.
2. Analizo la petición, crítica o queja: Me pregunto: ¿quién me hace la petición, crítica o queja? (¿me conoce?, ¿sabe de qué habla?, ¿en qué estado emocional se encuentra esa persona?, ¿tiene base para decir lo que dice?), ¿me interesa afrontarla ahora?
3. Si decido que no me interesa afrontar la situación en ese momento, responderé de manera asertiva.
4. Si decido que me interesa afrontar la situación tomare en cuenta lo siguiente:
 - a. Si existe evidencia no negaré ni me justificaré, tratare de ser empático con el otro emitiendo mensajes como (“Entiendo cómo te sientes...”) emitiré mensajes de acuerdo a la situación (“Me gustaría que la próxima vez tuvieras más cuidado con lo que dices y la forma en que lo dices”) (me siento mal cuando...)

C. Representamos por parejas distintas situaciones en las que uno expresa una petición o una crítica o una queja, y el otro la recibe:

- No me llames gorda
- Me gustaría que llegaras puntual



- Me gustas mucho pero no insistas tanto en que nos acostemos juntos
- Cuando estoy contigo, me gusta que me abrases
- Me siento solo /a, ¿quieres ser mi amigo / a?
- Quieres que tu compañera te ayude con unos ejercicios que no entiendes
- No quiero probar el alcohol

El resto actuamos como observadores, y al final de todas las representaciones ponemos en común, lo observado.



Anexo 7

¿QUÉ DECISIÓN TOMARÉ?

Siguiendo los pasos descritos expéranos ¿Cuál sería la mejor decisión a tomar?

1. **Definir cuál es el problema:** ¿Cuál es el motivo de preocupación?, ¿Cuál es la situación?, ¿Cuál es el problema?; si no está claro, se buscará más información.
2. **Proponer las alternativas:** Considerar varias alternativas, mínimo 5.
3. **Considerar los pro y contras de cada alternativa:** Analizar cada alternativa en base a sus consecuencias.
4. **Elegir la(s) mejor(es) alternativa(s):** Se hará en función a la(s) alternativa(s) que presente más probabilidades positivas.
5. **Ejecutar la(s) alternativa(s) elegida(s):** Poner en práctica la(s) alternativa(s) elegida(s).
6. **Evaluar el resultado:** Es positivo si el problema disminuye o desaparece, ante lo cual felicítense. Es negativa si el problema sigue igual o peor, entonces vuelva desde el principio a aplicar los pasos de toma de decisiones.



I. Programa de Intervención dirigido a familias

Existe evidencia del rol de la familia y de la relación de los adolescentes con un adulto significativo como un factor crítico para su desarrollo saludable. En el 2001 la organización mundial de la salud (OMS) analizo numerosos estudios con el fin de identificar las intervenciones más efectivas para intervenir en los factores de riesgo y de protección de los comportamientos que influyen la salud de los adolescentes. Los estudios demostraron que la relación de los hijos con los padres juega un rol clave en determinar los resultados en la salud de los adolescentes presentando una gran oportunidad para intervenir en la promoción de conductas saludables. El apoyo de la familia se asocia a una mejor salud de los adolescentes y jóvenes. La baja disponibilidad de apoyo emocional y baja participación social se asocian con mayor mortalidad y morbilidad. Es así que el presente programa de intervención nace a razón de los resultados encontrados en la presente investigación, donde más de la mitad de la población de estudio presenta problemas en la relación familiar.

El presente programa de intervención se centra en la importancia de la adaptación de conducta en las familias de las estudiantes de dicha institución educativa, debido a que la familia es la base fundamental que modela pautas de comportamiento, sentimientos, valores, normas de convivencia, comunicación, actitudes, personalidad, en este sentido la familia es un factor clave para prevenir conductas de riesgo.

Objetivo general

Orientar a las familias para mejorar la salud biopsicosocial y prevenir conductas de riesgo en las alumnas de segundo y tercer grados de la Institución Educativa Clorinda Matto de Turner.



Objetivo específico

- Identificar y reconocer el papel que ejerce la familia en la formación y educación de los hijos, así como la función asignada a la escuela.
- Intercambiar conceptos sobre la adolescencia y la salud.
- Mostrar los efectos que las etiquetas producen en el comportamiento de cada uno dentro de un grupo que es la familia.
- Conocer las creencias irracionales que están más interiorizadas y como combatirlas.
- Compartir estrategias para afrontar conductas problemáticas habituales y resolver conflictos entre padres y adolescentes.



Cronograma

Actividades	Meses			
	S	O	N	D
Rol del colegio y la familia	S	O	N	D
La adolescencia en los nuevos tiempos	X			
Las etiquetas en el entorno familiar		X		
Nuestras creencias irracionales			X	
Estrategias para afrontar conductas problemáticas y resolver conflictos				X

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN DIRIGIDO A PADRES DE FAMILIA: “UN GRANITO DE ARENA”

Sesión: 1

Actividad: “Rol del colegio y la familia”

Objetivo: Identificar y reconocer el papel que históricamente se le ha conferido a la familia en la formación y educación de los hijos e hijas, así como la función asignada a la escuela como institución social que complementa y orienta los procesos formativos en todos los campos del saber.



Estrategia	Desarrollo	Material	Tiempo
Presentación	<p>Se da la bienvenida a los padres de familia, se fija reglas que contribuyan a la buena convivencia, seguidamente se menciona el objetivo del taller.</p>	-La familia y sus funciones	5"
Desarrollo	<p>Pedir que formen grupos, se pedirá un voluntario que pueda dar lectura al texto "La familia y sus funciones", luego que comenten la lectura, se les hará la siguiente pregunta</p> <p>¿Creen que en sus familias están practicando lo que el texto expresa?</p> <p>Se les pide que en sus propias palabras den su opinión sobre "la situación que actualmente vive la familia"</p>	-La familia y la escuela	30"
Reflexión	<p>Se pide nuevamente que den lectura al texto "La familia y la escuela", pedir que señalen las diferencias que encuentran en ambas lecturas y preguntar ¿Cuál de las dos instituciones considera que recae la mayor responsabilidad de formar a los hijos?</p> <p>Pedir que propongan ¿Cuál sería la mejor forma de trabajar entre la escuela y la familia? (tomando en consideración las funciones de ambas instituciones).</p>		
	<p>¿Qué pueden hacer los padres y madres de familia para mejorar la situación social que se está viviendo y en la cual están creciendo nuestros hijos e hijas?`</p>		25"
	<p>¿Qué consideran que necesitan los padres y madres de familia para retomar su papel principal en la formación y educación de los hijos e hijas? (Anotarlo en la hoja de rotafolio o pizarrón).</p>		10"
Cierre	<p>Solicitar al grupo que en una hoja de papel y de manera anónima describan en palabras simples las características, dinámica de su familia y las acciones que podrían realizar para mejorar la relación. (Al final del ejercicio, el facilitador recoge y guarda las hojas).</p> <p>Al finalizar la sesión se pregunta al grupo si les gusto el taller, si descubrieron algo nuevo y que lo expresen.</p>		



Sesión: 2

Actividad: “La adolescencia en los nuevos tiempos”

Objetivo: Intercambiar conceptos sobre la adolescencia y la salud.

Estrategia	Desarrollo	Material	Tiempo
Presentación	Se da la bienvenida a los padres de familia, señalando el objetivo del taller.	-Una hoja de frases y textos sobre las diversas nociones de la adolescencia.	5”
Dinámica	Cada padre escribirá en los 6 campos de una bandera: qué es lo que más le gusta de su familia, tres cualidades de su hijo, necesidades de su hijo, cómo son los adolescentes de hoy, tres cualidades tuyas como padre o madre y qué espera del taller. A continuación, se van presentando uno a uno los participantes y explicando lo escrito en su bandera personal.	-Una hoja con preguntas y un lapicero para cada participante.	10”
Desarrollo	Se juega a adivinar cuándo se escribió un texto que describe cómo son los adolescentes, y que los participantes desconocen que fue escrito por Sócrates. Se termina explicando qué les inquieta a los adolescentes de hoy, qué necesitan y qué buscan en las distintas etapas de la adolescencia (temprana, media y tardía).		30”
Cierre	Seguidamente se entrega una ficha con preguntas las cuales deberán responder de manera individual. Anexo 2 Al final se reflexiona sobre el concepto de salud (como forma de vivir que busca que las personas puedan participar activamente en la vida de la comunidad a la que pertenecen), lo que inquieta a los adolescentes, sus necesidades y lo que buscan. Se les entrega un juego de hojas con base teórica a cada uno.		15”



Sesión: 3

Actividad: Las etiquetas en el entorno familiar

Objetivo: Experimentar las presiones que ejercen sobre uno las expectativas de los demás.

Mostrar los efectos que las etiquetas producen en el comportamiento de cada uno dentro de un grupo como es la familia.

Estrategia	Desarrollo	Material	Tiempo
Presentación	Se da la bienvenida a los padres de familia, se fija reglas que contribuyan a la buena convivencia, seguidamente se menciona el objetivo del taller.	Historia de los hermanos gemelos.	5"
Dinámica	Se pide siete voluntarios quienes tendrán que salir fuera del salón, se discute con el grupo que tendrán que adoptar conductas acordes a las etiquetas que tenga cada participante quien llevara en la frente una etiqueta que él desconoce (apréciamе, consúltame, dame las gracias, obedéceme, ignórame, hazme caso, ayúdame, ten compasión de mí, cuídate de mí mala suerte, aconséjame, enséñame, respétame, búrlate de mí, castígame) y el resto del grupo le trata conforme a la etiqueta. Tras diez a quince minutos de discusión, cada padre va diciendo, por turno, si ha logrado adivinar lo que dice su etiqueta y expresar lo que ha sentido ante las reacciones de los demás.	Cinta Masky Hojas de colores	30"
Desarrollo			25"
Cierre	Se pide a un participante que, de lectura a la historia de los hermanos gemelos y las etiquetas (Anexo3), se pedirá que cada grupo responda a las siguientes preguntas ¿Qué le pasa a nuestros hijos cuando usamos etiquetas con ellos? ¿por qué siempre que tenemos más de un hijo comparamos? ¿Notas tú alguna distinción en esos “apelativos cariñosos”? ¿Crees que alguna de ellas marca? ¿Puede que alguno de los hijos lo sienta como una desventaja a los ojos del padre? Al final, se reflexiona sobre cómo las etiquetas que los demás nos ponen condicionan nuestro comportamiento y qué conclusiones podemos trasladar al grupo familiar.		10"



Sesión: 4

Actividad: Nuestras creencias irracionales

Objetivo: Conocer las creencias irracionales que están más interiorizadas y como combatirlas.

Estrategia	Desarrollo	Material	Tiempo
Presentación	Se da la bienvenida a los padres de familia, así como la importancia de su presencia en la sesión del taller, finalmente se da a conocer el objetivo.	-Tarjetas Lista de creencias irracionales de Ellis	5"
Dinámica	Cada participante tendrá que escribir en 5 tarjetas sus ideas con las cuales dirige su vida día a día (una creencia por tarjeta), se recolectara las tarjetas de todo el grupo poniéndolas boca abajo los cuales estarán numerados del 1 al 6, el jugador que saque una puntuación de 6 comienza el juego, saca una tarjeta poniéndola boca arriba, se tira el dado y en función al número que salga se hará las siguientes preguntas.		15"
Desarrollo	1.¿Esta frase ayuda a proteger mi vida y mi salud? 2.¿Ayuda a alcanzar mis objetivos personales? 3.¿Me ayuda a resolver mis conflictos y diferencias con otras personas? 4.¿Esta frase me ayuda a sentirme bien conmigo mismo y con los demás?		30"
Cierre	5.¿Esta frase me ayuda a ser útil a los demás y a la sociedad? 6.¿Esta frase nos ayuda a actuar de manera ética y justa? Se lee la lista de creencias irracionales de Ellis y cada uno se pregunta cuáles posee y cuáles ha podido transmitir a sus hijos (Anexo 4) y cómo combatirlas. (Anexo 5). Se comparten las respuestas en pequeños grupos y se obtienen conclusiones para el gran grupo. Se hace un análisis sobre las creencias irracionales, que son, como se instauran en las personas y qué papel juegan en las relaciones interpersonales.		10"



Sesión: 5

Actividad: Estrategias para afrontar conductas problemáticas habituales y resolver conflictos

Objetivo: Compartir estrategias para afrontar conductas problemáticas habituales y resolver conflictos entre padres y adolescentes.

Estrategia	Desarrollo	Material	Tiempo
Presentación	Se da la bienvenida a los padres de familia así como la importancia de su presencia en la sesión del taller, finalmente se da a conocer el objetivo.	Botella plástica Cuerda	5''
Dinámica	Se pedirá que formen grupos de 4, se brindará dos cuerdas del mismo tamaño con lo cual tendrán que amarrar la boca de una botella de plástico para trasladarlo de un punto A a un punto B, para el desarrollo de este ejercicio tendrán que trabajar los cuatro integrantes en conjunto. Al término del taller se pedirá su experiencia personal de los participantes.		10''
Desarrollo	A partir de la presentación de distintas estrategias (los 4 pasos, las 3 R, los 5 peldaños y el enfoque REC) para afrontar conductas problemáticas habituales y resolver conflictos, los padres comparten estrategias particulares que en su experiencia como tales les han sido eficaces. (Anexo 6)		35''
Cierre	Se pide a los padres de familia que lo aprendido pongan en práctica en su hogar para mejorar las relaciones interpersonales.		10''



Anexo 1

“No quites las piedras del camino de tus hijos, ya que pueden darse con la cabeza contra el muro.”

(Robert Kennedy, político)

“El hijo tiene que tener un lugar reconocido como hijo en la familia para que no tenga que buscarlo en otros ámbitos: demostrando ser fuerte ante sus compañeros, siendo hábil robando”

(Un educador anónimo)

“Los padres alcanzan el éxito como tales cuando sus hijos dejan de necesitarles.”

(Josep Argemí, pediatra)

“Existe el mito de que los padres solamente son buenos como tales en la medida en que el comportamiento y los logros de sus hijos lo son. Según esta creencia errónea, los hijos no son responsables de lo que hacen, los padres sí, y cuando el hijo no se comporta adecuadamente o fracasa en algo, son los padres los que deben sentirse culpables.”

(John Rosemond, psicólogo)

¿De qué época es este texto?

“Nuestros adolescentes ahora aman el lujo, tienen pésimos modales y desdeñan la autoridad. Muestran poco respeto por sus superiores y prefieren la conversación insulsa al ejercicio. Los muchachos son ahora los tiranos y no los siervos de sus hogares. Ya no se levantan cuando alguien entra en su morada. No respetan a sus padres, conversan entre sí cuando están en compañía de sus mayores. Devoran la comida y tiranizan a sus maestros”

⌘

.....
(la hoja que se entrega a los participantes no debe aparecer las respuestas)

Respuesta: Sócrates



Anexo 2

<p>¿Qué es la salud?</p> <p>¿Qué las beneficia?</p> <p>¿Qué las debilita?</p>
<p>¿Qué les inquieta a los adolescentes?</p> <p>¿Qué les motiva?</p>
<p>¿Que necesitan los adolescentes?</p> <p>¿Qué buscan?</p>
<p>Si su hija preguntara lo siguiente ¿Qué respondería?</p> <p>¿El mundo cambia?</p> <p>¿Me quieren los demás?</p> <p>¿Ha cambiado mi cuerpo?</p> <p>¿Ha cambiado mi cabeza?</p> <p>¿Me entienden mis amigos?</p> <p>¿Me respetan mis padres?</p>
<p>¿Qué le piden al adolescente?</p> <p>La sociedad en general:</p> <p>La sociedad de consumo:</p> <p>Los amigos:</p> <p>El centro escolar:</p> <p>Los padres:</p> <p>Los policías y jueces:</p> <p>Los curas:</p>



Anexo 3

La historia de los hermanos gemelos y las etiquetas.....

Cuando yo era pequeña tenía 2 amigos que eran gemelos. Para diferenciarlos le llamábamos el *gemelo bueno* y el *gemelo malo*. Curiosamente uno de ellos tenía una cicatriz en la cara ¿cuál de los dos crees que era que el que tenía la cicatriz? efectivamente, era el gemelo malo el que tenía una cicatriz en la mejilla... ¿se la había hecho con la puerta de un coche? pues no, se la había hecho su hermano el *gemelo bueno*.

La gente sin embargo no los diferenciaba por la cicatriz, es más, cuando decían lo de la cicatriz añadían que era “el malo”:

-¿Con quién has quedado?

-Con el de la cicatriz.

-Ahh... el malo...”

Curiosamente “el gemelo bueno” hacía todo lo posible por ser bueno, contentar a sus padres, complacer a todos... Y, a ojos de sus padres incluso de los amigos, era siempre “el bueno”, no se metía en problemas, trataba bien a todo el mundo y es que él era el bueno.

Su hermano, el “malo”, por más que intentara hacer las cosas bien, daba igual, su hermano siempre iba a ser mejor, entonces hacía justo lo contrario o se comportaba como quería, sin tener en cuenta si era bueno o malo (el papel de malo ya lo tenía) y le costaba mucho menos complacer a la gente, ya que lo que la gente esperaba de él es que fuera *menos bueno que su hermano*.

Pasaron los años y el *gemelo bueno* formó una familia, es padre, con dos hijos maravillosos y vive feliz con su mujer. En cambio, el *gemelo malo* sigue buscando su sitio, sin tener una pareja estable y con relaciones con mujeres que ya tenían una familia previa.



Anexo 4

Ejercicio “Nuestras creencias irracionales”

a) Leemos la lista de creencias irracionales y nos preguntamos cuáles poseemos y cuáles hemos podido transmitir a nuestros hijos a través de mensajes verbales o actitudinales de:

- obligación: tienes que..., debes hacer..., deberías...
- prohibición: no, no hagas..., no pienses..., no digas...
- negación de sentimientos: no llores, no te preocupes, no goces
- permiso: no puedo permitir..., puedes...
- aislamiento / desconfianza: finge..., que no se aprovechen de ti...
- inseguridad: no vas a poder..., ya lo hago yo...
- vergüenza / culpa: está mal..., hacer eso es de...
- inferioridad: no te mereces..., no te dejes tentar... eres pequeño para...
- desesperación / paralización: no intentes..., no vengas con cosas nuevas
- locura: eres raro, eres un loco, los otros no lo hacen
- muerte: un día te matarás, mejor no hubieras nacido...
- condicionamiento: te lo compraré si haces..., te quiero si...
- contradicción (decir una cosa y hacer otra)

b) Cada uno piensa en una preocupación específica que tiene ahora con su hijo adolescente, y se pregunta cómo se siente, qué piensa al sentirse así, si existe alguna creencia irracional en lo que piensa y cómo combatirla (contrapartida racional).

c) Compartimos las respuestas en pequeños grupos y se obtienen conclusiones.

d) Puesta en común en el gran grupo.



Anexo 5

CREENCIA IRRACIONAL	CONTRAPARTIDA RACIONAL
Puedo lograr la felicidad por medio de la inercia, la inactividad y la pasividad. Si no tengo ganas de hacer algo, no lo hago. Si algo es incómodo o molesto, lo evito	Los problemas no desaparecen ignorándolos. La inercia y la pasividad no son la mejor forma de arreglar las cosas. Ser activo y decidido, buscando ayuda y perseverando hacia la solución, suele ser un mejor planteamiento
No tengo control sobre lo que siento y experimento	Tengo cierto control en las relaciones interpersonales y puedo elegir cómo voy a responder a las acciones de otro
No tengo por qué sufrir, tengo derecho a disfrutar de una buena vida.	La vida no siempre es justa y es posible que sufra a pesar de que trate de evitarlo. Puedo afrontar el dolor y aprender de la experiencia.
El enfado es automáticamente malo y destructivo.	El enfado es una emoción honesta. No es malo enojarse, pero es adecuado controlar el enfado
Tengo que pensar en los otros primero; actuar en favor de los otros incluso si es malo para mí. No debo ser egoísta.	Mis necesidades son importantes. Si las atiendo, estaré más relajado y saludable, y podré actuar mejor en favor de los otros.
No diré cosas que puedan lastimar los sentimientos de otras personas.	Las cosas importantes hay que decirlas, pero con tacto. Lo que uno dice a menudo es menos importante que cómo lo dice
Los amigos o familiares desconsiderados se merecen que no les hable.	Si los comportamientos de un amigo o familiar me molestan, lo inteligente es hablarlo. Si no hablo sobre ello, ¿cómo voy a solucionarlo!
Debo guardar mis sentimientos para mí.	La expresión de sentimientos construye confianza e intimidad. Si oculto constantemente mis sentimientos a los demás, me desconecto de mi mismo
La crítica es una buena forma de corregir los errores de la gente.	Me concentraré en solucionar el problema, no en criticar errores pasados. Si me encontrara en el lugar del otro, ¿cómo me gustaría que se dirigieran a mí?
Para cambiar uno debe entender las razones de su conducta.	Para cambiar mi vida es mejor hacer algo en el presente; no esperaré a entender el pasado.
Una persona que realmente me quiera debería saber lo que necesito.	Es mejor expresar claramente lo que uno quiere y cómo uno se siente; no debo esperar a que los demás puedan leer mi mente. Las personas que me quieren no se merecen menos
Debería tener siempre pensamientos positivos, amables y de cariño	Es preferible tener pensamientos positivos, pero a veces es difícil mantenerlos
Cambiar de idea es una señal de debilidad.	Tengo derecho a cambiar de idea siempre que me haga responsable de sus consecuencias.
Las manifestaciones emotivas son una señal de debilidad	Las expresiones de emociones adecuadas a la situación hacen que las otras personas conozcan mejor lo que sentimos hacia lo que sucede.
Antes de abordar una tarea difícil, necesito tener confianza en mí mismo	El abordar tareas difíciles me da práctica, hace que cada vez sea más fácil y me da confianza en mí mismo
Necesito tener control de mí mismo en todas las ocasiones.	El exceso de autocontrol bloquea la expresión de los sentimientos. Seré natural.
Esconderé mis errores; lo importante es tener razón	Nadie es perfecto. Es normal cometer errores. Si no tengo razón, es mejor admitirlo cuanto antes
Seguro que lo que diga no va a interesar a nadie. Creerán que soy tonto / a por lo que diga o se reirán de mí	Digo lo que pienso o lo que necesito preguntar. No se trata de parecer inteligente. Es muy probable que lo



CREENCIA IRRACIONAL	CONTRAPARTIDA RACIONAL
Si voy por ahí haciendo cumplidos a la gente y diciéndoles cuánto les aprecio, pensarán que quiero algo de ellos.	Si hago un cumplido cuando la gente se lo merece, estoy recompensando y manifestando mi agrado por ese comportamiento.
Si alguien me hace un cumplido y lo acepto, pensaré que soy vanidoso / a.	Si acepto los cumplidos, estoy agradeciendo la atención de la otra persona hacia mí
Si pido y recibo un favor, estoy obligado / a con la otra persona.	.Cualquier tipo de obligación es algo que yo me autoimpongo.
Es más fácil acceder a la petición de otro que enfrentarme a cómo se sentirá si me niego.	Tengo derecho a rechazar de forma adecuada lo que no quiero hacer
Si soy un / a amigo / a de verdad, debo acceder a su petición.	La amistad significa sinceridad, pero no acceder a cada petición del otro.
	que tengo que decir interese al menos a alguien. Y si se ríen, ¿qué podría pasar?



Anexo 6

“Estrategias para afrontar conductas problemáticas habituales y resolver conflictos”

Los 4 pasos

Paso 1: Describe la conducta ofensiva o molesta de la otra persona lo más objetiva posible, sin entrar en los motivos de dicha conducta.

Paso 2: Expresa con calma tus pensamientos o sentimientos sobre la conducta o problema de una forma positiva, en términos de objetivo a lograr, centrándote en la conducta molesta y no en la persona.

Paso 3: Especifica el cambio de conducta que quieres que lleve a cabo la otra persona, de forma concreta, procurando que la otra persona pueda satisfacer tus demandas sin sufrir grandes pérdidas (pregúntale si está de acuerdo).

Paso 4: Señala las consecuencias positivas que tendrán lugar si la otra persona mantiene el acuerdo para cambiar y las negativas si no hay cambio.

Las 3 R

Resentimiento: Por turno, cada uno empieza explicitando todo lo que le hace sentirse ofendido o molesto, preferiblemente con mensajes “yo” y evitando los mensajes “tú”, mientras el otro escucha activamente para poder captar bien lo que la otra persona piensa y siente, sin interrumpir en ningún momento.

Requerimiento: Cada persona comunica a la otra que comprende y acepta sus sentimientos, y le requiere algo factible que ayude a sentirse mejor al solicitante y a solucionar el problema.

Reconocimiento: Cada uno indica qué requerimiento del otro está dispuesto a cumplir, evitando el dilema ganador-perdedor y expresando las realidades positivas que ve en la otra parte.

Los 5 peldaños

Peldaño 1: Busca una conducta alternativa que sea incompatible con la que quieres cambiar y prémiala.

Peldaño 2: Ignora la conducta que quieres cambiar.

Peldaño 3: Cumple siempre las amenazas, sean las que sean.



Peldaño 4: Razona sólo cuando el estado de ánimo tuyo y el del otro sea el adecuado para que razonando se pueda llegar a algo beneficioso para ambos. Si piensas que el razonamiento no va a servir para nada, evítalo.

Peldaño 5: Pide los cambios de conducta en el momento adecuado. Si ha pasado el momento en que deberías haberlo hecho y no lo has hecho, cállate. (Siempre comenzar a “subir” por el primer peldaño).

Bibliografía

Gonzales, M. (2018). *Adaptación de conducta en adolescentes de 5° año de secundaria en un colegio de Villa el Salvador*. (Tesis de licenciatura). Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Lima. Obtenido de http://C:/Users/usuario/Desktop/TRAB.SUF.PROF_Milagros%20Ada%20Gonzales%20Garc%C3%ADa.pdf

Ruiz Lázaro, P. J. (2014). *Promoviendo La Adaptación Saludable De Nuestros Adolescentes*. Madrid: Ministerio De Sanidad Y Consumo Centro De Publicaciones.