UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS
FACULTAD DE HUMANIDADES Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA

PROYECTO DE GRADO

FORTALECIMIENTO DE LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO
DIRIGIDO A ESCUELA DE PADRES Y MADRES
DE LA ASOCIACIÓN DE DESOCUPADOS
DE LA CIUDAD DE LA PAZ QUE ASISTEN A CURSOS
DE FORMACIÓN EN ODEPRO

Presentado para optar el grado de licenciatura en Psicología

TUTOR: **Lic. Rocio Peredo**
POSTULANTE: **Fili Estela Carrasco G.**

La Paz – Bolivia

2006

ÍNDICE

Introducción

I. Justificación

II. Términos de Referencia

III. Planteamiento del Problema

IV. Objetivos
IV.1. General
IV.2. Específicos

V. Marco Teórico Referencial
V.1. Afrontamiento
V.2. Comunicación
V.3. La Creatividad
V.4. Asertividad
V.5. Relaciones Familiares
V.6. Escuela de Padres

VI. Beneficiarios
VI.1. Beneficiarios Directos
VI.2. Beneficiarios Indirectos

VII. Intervención que Delimita el Proyecto

VIII. Diseño de Descripción de los Procedimientos
VIII.1. Descripción del programa

IX. Método
IX.1. Características de la investigación
IX.2. Muestra o Sujetos
IX.3. Descripción del Ambiente
IX.4. Instrumentos
IX.4.1. Inventario de Afrontamiento Proactivo
IX.4.2. Test de Comunicación ¿Te comunicas bien?
IX.4.3. Test de Creatividad
IX.4.4. Cuestionario de Asertividad
IX.4.5. Autodiagnóstico de Relaciones Familiares
IX.5. Variables
IX.5.1 Operalización de Variables
IX.5.1.1. Variable Afrontamiento Proactivo

IX.5.1.2.Variable Comunicación
IX.5.1.3.Variable Creatividad
IX.5.1.4.Variable Asertividad
IX.5.1.5.Variable Relaciones Familiares
IX.6. Procedimiento
IX.6.1.Objetivos del Programa
IX.6.1.1. General
IX.6.1.2. Específicos
IX.6.2. Programa de Fortalecimiento de las Estrategias de Afrontamiento
IX.6.2.1. Primer Modulo “Información”
IX.6.2.1.1. Objetivo
IX.6.2.1.2. Primera Sesión
IX.6.2.1.3. Segunda Sesión
IX.6.2.1.4. Tercera Sesión
IX.6.2.1.5. Cuarta Sesión
IX.6.2.2. Segundo Modulo “Comunicación”
IX.6.2.2.1. Objetivo
IX.6.2.2.2. Quinta Sesión
IX.6.2.2.3. Sexta Sesión
IX.6.2.2.4. Séptima Sesión
IX.6.2.3. Tercer Modulo “ Creatividad”
IX.6.2.3.1. Objetivo
IX.6.2.3.2. Octava Sesión
IX.6.2.3.3. Novena Sesión
IX.6.2.3.4. Décima Sesión
IX.6.2.4. Cuarto Modulo “ Asertividad”
IX.6.2.4.1. Objetivo
IX.6.2.4.2. Décimo Primera Sesión
IX.6.2.4.3. Décimo Segunda Sesión
IX.6.2.4.4. Décimo Tercera Sesión
IX.6.2.4.5. Décimo Cuarta Sesión
IX.6.3. Cronograma

X. Resultados Alcanzados
X.1. Análisis Estadístico
X.1.1.1. Línea de estabilidad Variable Afrontamiento Proactivo Grupo Experimental 1
X.1.1.2. Línea de estabilidad Variable Afrontamiento Proactivo Grupo Experimental 2
X.1.1.3. Línea de estabilidad Variable Afrontamiento Proactivo

Grupo Experimental 3

X.1.1.4. Línea de Estabilidad Variable Comunicación Grupo Experimental 1
X.1.1.5. Línea de Estabilidad Variable Comunicación Grupo Experimental 2
X.1.1.6. Línea de Estabilidad Variable Comunicación Grupo Experimental 3
X.1.1.7. Línea de Estabilidad Variable Creatividad Grupo Experimental 1
X.1.1.8. Línea de Estabilidad Variable Creatividad Grupo Experimental 2
X.1.1.9. Línea de Estabilidad Variable Creatividad Grupo Experimental 3
X.1.1.10. Línea de estabilidad Variable Asertividad Grupo Experimental 1
X.1.1.11. Línea de estabilidad Variable Asertividad Grupo Experimental 2
X.1.1.12. Línea de estabilidad Variable Asertividad Grupo Experimental 3
X.1.1.13. Línea de Estabilidad Variable Relaciones Familiares Grupo Experimental 1
X.1.1.14. Línea de Estabilidad Variable Relaciones Familiares Grupo Experimental 2
X.1.1.15. Línea de Estabilidad Variable Relaciones Familiares Grupo Experimental 3
X.1.2.1. Función de Variación Variable Independiente Afrontamiento Proactivo (Pretest, Postest y Seguimiento)
X.1.2.2. Función de Variación Variable Comunicación (Pretest, Postest y Seguimiento)
X.1.2.3. Función de Variación Variable Creatividad (Pretest, Postest y Seguimiento)
X.1.2.4. Función de Variación Variable Asertividad (Pretest, Postest y Seguimiento)
X.1.2.5. Función de Variación Variable Interviniente Relaciones Familiares (Pretest, Postest y Seguimiento)

X.2. Análisis Explicativo
X.2.1. Matriz de Centralización con Valores Ponderados
X.2.2. Matriz de dispersión con Valores Ponderados

X.3. Prueba de Wilcoxon
X.3.1. Para Valores de Correlación
X.3.2. Correlación de Variables
X.3.3. Análisis de Verosimilitud
X.3.4. Análisis de Docimasia para Preguntas de Problema

X.4. Análisis Cualitativo

X.5. Discusión

XI. Conclusiones

XII. Recomendaciones

XIII. Referencias Bibliográficas

Anexos

INTRODUCCIÓN

El presente proyecto de fortalecimiento de estrategias de afrontamiento se ha basado en el modelo psicológico cognitivo comportamental, tomando la perspectiva clínico, educativo y social; implementando un programa preventivo dirigido a escuela de padres y madres que asistieron a cursos de formación en la Organización para el Desarrollo Social y Productivo ODEPRO.

El programa ha sido desarrollado desde el 25 de noviembre de 2003 hasta el 31 de Mayo de 2004, tomando como base un diagnostico de capacidades, habilidades y destrezas previas de los indicadores comunicación, creatividad y asertividad, para fortalecer, entrenar y desarrollar estas habilidades en el programa de fortalecimiento de estrategias de afrontamiento con el fin de generar nuevos niveles de autocuestionamiento para coadyuvar en la formación de una plataforma renovadora en las relaciones familiares y otras esferas de interacción del participante.

Mediante la vinculación de las variables comunicación, creatividad y asertividad, se fortalece, crea y desarrolla nuevas estrategias de afrontamiento teniendo como resultado habilidades sociales efectivas.

El programa implementado en escuela de padres y madres tiene un efecto multiplicador, por la adquisición de nuevos repertorios sociales en los integrantes del núcleo familiar y pudiendo expresar ideas, deseos, requerimientos, sentimientos, y otros con efectividad.

I. JUSTIFICACIÓN

Actualmente en Bolivia, el campo de la Psicología abre espacios que fortalezcan y generen propuestas en el área de prevención, que permiten mejorar la calidad de vida de hombres y mujeres. El enfoque preventivo induce a desarrollar modelos de comportamiento donde existan altos niveles de compromiso y responsabilidad por parte de la población en general. Siendo el sujeto, a partir de sus procesos de cambio de conducta, el actor principal en la conservación de un adecuado estado físico - mental.

Proponer un programa significa un instrumento eficaz, efectivo y preventivo en todas las áreas que repercuten en el ambiente familiar y la satisfacción de los padres con su rol, para trabajar procesos individuales y como apoyo en procesos colectivos que se centren en el desempeño del sujeto como principal estrategia de cambio a partir de un proceso educativo, ya que es un excelente conductor para evaluar permanentemente el avance en el conocimiento de la realidad de cada problemática, como de las soluciones que se proponen, implementan y ejecutan, que responden a las preguntas: ¿qué cambiar? ¿cómo cambiar? y que resultados se obtienen al cambiar para mejorar las condiciones de vida.

En las últimas décadas la familia como institución ha sufrido cambios al surgir un amplio margen de tipos de familias, como consecuencia de cambio de valores y estilos de vida. En muchos casos la familia monoparental, habitualmente con la madre, o casos en que el padre asume los dos roles, familias biparentales con dos padres o dos madres, que optaron por la adopción de niños, o el simple hecho que el 60 % de las mujeres con hijos trabajan. Sin dejar de lado la problemática en el elevado índice de divorcios que de acuerdo a datos del matutino La Razón de fecha 5 de enero del 2005, el Dr. Ronald Saucedo, abogado penalista, afirma que diariamente se registran 30 demandas

nuevas por divorcios, tanto de parejas recientes o matrimonios de 30 años o más, ocasiona que muchos miembros de las parejas vuelvan a casarse, produciendo familias combinadas donde los hijos son de padres y/o madres diferentes.

Todos estos cambios en la sociedad actual son factores que influyen en la interacción cultural intrafamiliar por tanto, se deterioran los repertorios comunicacionales asertivos y creativos tipificándose como familias disfuncionales.

En la dinámica laboral donde toda persona se desarrolla, constantemente se pone a prueba el rendimiento óptimo en las tareas encomendadas, el manejo adecuado de habilidades comunicacionales y asertivas eleva el clima organizacional con el entorno laboral, dando un valor agregado a los conocimientos y capacidad respecto a la profesión que se ejerce.

Una conducta asertiva facilita un flujo adecuado de información en los grupos de trabajo y potencia la creación de más de una solución a los posibles problemas laborales que vayan surgiendo en el día a día. Los problemas saltan a la luz y si se han transmitido de forma asertiva y surgen diversas alternativas y puntos de vista al respecto, permitiendo una resolución más razonable.

Para construir un sociedad proactiva, efectiva y exitosa es importante el fortalecimiento de estrategias de afrontamiento en padres y madres por ser los principales protagonistas en la formación de las nuevas generaciones, por el efecto multiplicador que este significa.

A partir del programa de fortalecimiento de estrategias de afrontamiento dirigido a escuela de padres y madres, se pretendió lograr diferentes niveles de información y aprendizaje sobre los procesos generadores de estrategias de afrontamiento para inducir niveles de autocriticidad en el desempeño de roles

cotidianos y reformular alternativas individuales para mejorar las relaciones familiares.

II. TÉRMINOS DE REFERENCIA

De acuerdo al contrato de trabajo firmado en fecha 15 de Noviembre de 2003 y de acuerdo a los términos de referencia, el tiempo de trabajo en La Organización para el Desarrollo Social y Productivo “ODEPRO” es poner en marcha el programa de fortalecimiento de estrategias de afrontamiento en 20 sesiones por grupo, con una carga horaria de 3 horas reloj por sesión, 60 horas por grupo. Haciendo un total de 240 horas.

ACTIVIDADES:

Entrenar y desarrollar habilidades sociales (comunicacionales y asertivas) para un comportamiento adecuado en diferentes espacios de interrelación social (laborales y familiares.)

TAREAS CONCRETAS A DESARROLLAR:

- Elaboración del manual para el alumno con contenidos teóricos y prácticos concretos.
- Entrenamiento en habilidades comunicacionales
- Desarrollar la capacidad creativa
- Desarrollar habilidades asertivas
- Proporcionar herramientas de autocrítica para fortalecer el desarrollo de la capacidad de afrontamiento mediante talleres participativos he interactivos.
- Evaluación constante a los participantes (cualitativa y cuantitativa).
- Entrega de informes, calificaciones y resultados de aprovechamiento.

COMPETENCIAS ESPERADAS:

El 100% de los participantes adquieren habilidades y destrezas comunicacionales asertivas, mediante la capacidad creativa para elevar el nivel de afrontamiento en los espacios de interrelación del participante.

III. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Las dificultades que se presentan en las relaciones interpersonales son producto de la carencia de la capacidad de afrontamiento por tanto es de prioritaria importancia el educar y desarrollar en el ser humano sus capacidades, destrezas y habilidades, que sustenten nuevos comportamientos y transformaciones para lograr una actuación que devenga en un relacionamiento propositivo con su entorno.

En nuestro medio, la dependencia adquirida socio-cultural, establece modelos de comportamiento con repertorios y esquemas de pensamientos limitados, por tanto, las conductas en el relacionamiento son inadecuadas debido al paternalismo que se ha generado a través de los años, donde la persona toma una conducta pasiva en espera de soluciones que puedan brindarle.

En la actualidad existen diferentes problemáticas debido a los cambios socio-económicos y de valores generacionales, reflejadas en la dinámica relacional, familiar en la cual el déficit se debe al poco entrenamiento en las estrategias de afrontamiento. Se considera a la familia como principal fuente de moldeamiento de valores, creencias, modelos de comportamiento y relacionamiento con el entorno. Las maneras para enfrentar la vida y resolver problemas, en líneas generales condicionan en buena parte el desarrollo de

estrategias de afrontamiento, sin embargo la base principal proviene de las relaciones familiares.

Las relaciones entre miembros de la familia se determinan por la combinación de formas de comunicación y estas indican que existen familias con comportamientos conflictivos. Por otro lado la falta de capacidad para crear espacios destinados al esparcimiento familiar, la carencia de habilidades para expresar lo que siente y piensa de manera sincera, justa y considerada dificultan las relaciones con los demás, por tanto, existe dificultad en la toma de decisiones autónomas.

Uno de los factores de fracasos en las relaciones familiares, de acuerdo a comentarios del Lic. Eduardo Cattaneo en la pagina web http/www.monografías.com/relacionesfamiliares.html.2005 hace referencia a "Muchos de los fracasos familiares se deben a la incapacidad, por parte de los cónyuges, para fijar un proyecto familiar común. Este proyecto debe comenzar a formularse desde el noviazgo y debe reformularse luego al relacionarse con la realidad familiar. Dentro de ese proyecto familiar no solo se debe tener en cuenta lo que esperamos de nuestros hijos, sino también lo que esperamos de nuestro cónyuge".

Otro factor importante es el desempleo, de acuerdo a investigaciones realizadas en México D.F. y de acuerdo a la pagina web http/www.cimacnoticias.com/equipo/maya.html.2005, donde Rafael Maya refiere: "... la participación masculina en el hogar representa el 58%" ..... "
" El desempleo creciente contribuye a que los hombres (dejen de ser proveedores) y, por tanto, tengan conflictos emocionales que muchas veces se traducen en actos violentos en la familia, al tiempo que dedican más horas al trabajo doméstico " ".... De acuerdo con cifras oficiales, 37.8 por ciento de los hombres mayores de 12 años realiza actividades domésticas, y que la

participación de los hombres casados en el hogar alcanza el 58 por ciento a nivel nacional" El rol del varón definido por una construcción sociocultural se encuentra en crisis provocando desigualdad en la relación entre sexos, donde la capacidad de afrontamiento no tiene ejercicio degenerando la capacidad de comunicación asertiva y creativa para la resolución de problemas dentro del núcleo familiar.

Entre los muchos factores, las inapropiadas relaciones familiares provocan el inicio de algunas enfermedades mentales, que, de acuerdo a la publicación realizada en la página web, http/www.bac.co.nk/members_visitors/press/octbre2002/relational.htm 2005, Vannesa Marsh refiere: "Por primera vez la psiquiatría considera las "perturbaciones relacionales" en el cuadro de ciertas patologías" "Una nueva corriente médica, surgida en el seno de la Asociación Americana de Psiquiatría, promueve la inclusión de las relaciones familiares en el origen de algunas enfermedades mentales como la depresión o la ansiedad, que por lo general derivan en problemas de salud". Las perturbaciones relacionales podrían ser descritas como un problema que afecta a una persona o grupo que goza de buena salud, pero que encuentra dificultades en sus relaciones humanas. La experiencia psiquiátrica constata que mejorando las relaciones familiares, se puede actuar positivamente sobre su estado de salud físico y mental."

Las relaciones familiares adecuadas se desarrollan y fortalecen mediante una comunicación asertiva, clara, directa, continua, enriquecedora, que no pretenda imponer, que de a conocer no solo ideas sino también emociones y estados de ánimo, que se amplié tanto en el escuchar como en el hablar, se requiere también desarrollar formas creativas de solución frente a conflictos o crisis en el marco del diario vivir respetando la esencia misma del ser individual, comprender la situación dentro del problema y proponer maneras distintas de reaccionar en situaciones límites.

En este sentido, se pretende contribuir en el mejoramiento de las relaciones familiares y personales, a través del programa de fortalecimiento de estrategias de afrontamiento. De la diversidad de estrategias para el desarrollo del afrontamiento se proponen tres: creatividad, comunicación y asertividad.

A través de la creatividad se mejoran las relaciones interpersonales porque el discurso se torna flexible, incrementando la originalidad y la fluidez en cada uno de los problemas que puedan surgir en la relación familiar.

El entrenamiento asertivo permite reunir las conductas y pensamientos para defender los legítimos derechos de cada uno, sin agredir ni ser agredido, tomando como punto de partida la valoración de si mismo y del otro. Como estrategia de afrontamiento es un facilitador en las relaciones familiares.

El tema de la comunicación se transforma en punto central y de trascendencia capital en la convivencia social, partiendo del hecho de que en todo comportamiento hay comunicación y que toda la comunicación es un vehículo de información que genera lazos de relación entre los miembros de una familia. Por ello, permeabiliza la relación entre los humanos y se hace inevitable en cualquier situación. La comunicación es el soporte principal que se relaciona con las anteriores estrategias de afrontamiento siendo una actividad humana fundamental en las relaciones familiares.

La complementación de estos tres elementos permite fortalecer las estrategias de afrontamiento personales de acuerdo a la experiencia adquirida a través del aprendizaje facilitando una relación familiar y social. El ser humano precisa de sus semejantes, el medio ideal es la familia, esta constituye la institución base de la sociedad, el medio natural para el desarrollo de sus miembros, es conveniente propiciar que se manifiesten relaciones familiares armoniosas, lo que contribuirá al establecimiento de un equilibrio emocional.

La implementación del programa de fortalecimiento en estrategias de afrontamiento en escuela de padres y madres en nuestro medio, permite orientar, informar y desarrollar las capacidades humanas para un mejor relacionamiento familiar.

Este programa tiene como objetivo desarrollar las capacidades, habilidades y destrezas en el manejo adecuado de las estrategias de afrontamiento en base a:

- Diagnóstico
- Información
- Orientación

IV. OBJETIVOS

IV.1. GENERAL

Fortalecer las estrategias de afrontamiento para consolidar las relaciones familiares, mediante la aplicación del programa dirigido a escuela de padres y madres de la Asociación de Desocupados de la Ciudad de La Paz que asisten a los cursos de formación en la Organización para el Desarrollo Social y Productivo – ODEPRO.

IV.2. ESPECÍFICOS:

1. Promover espacios de análisis sobre la importancia de la escuela de padres y madres mediante actividades interactivas.
2. Explicar y analizar los procesos de pensamientos, emociones y conductas que forman parte de las estrategias de afrontamiento.

3. Desarrollar estrategias de afrontamiento mediante la comunicación impartiendo información a cerca de la problemática.
4. Desarrollar la creatividad mediante actividades de orientación - formación, que permita la resolución de problemas en la relación familiar.
5. Fortalecer conductas asertivas, que generen cambios de conducta en las relaciones familiares.
6. Dinamizar el proceso de concientización de los factores de cambio (creatividad, asertividad y comunicación) y la incidencia en las relaciones familiares.
7. Determinar la eficacia del programa de fortalecimiento de estrategias de afrontamiento en escuela de padres y madres.

V. MARCO TEÓRICO REFERENCIAL:

En el presente trabajo, se abordaron las estrategias de afrontamiento de manera flexible, es decir, se realizó un programa de fortalecimiento de estrategias de afrontamiento en escuela de padres y madres para desarrollar una plataforma de nuevas formas de afrontamiento ante diversas situaciones cotidianas que no solo se conceptualizan como estresantes, aunque demanden del sujeto un esfuerzo cognitivo, comportamental y emocional.

V.1. AFRONTAMIENTO:

Afrontamiento es cualquier actividad que el individuo puede activar sus repertorios de tipo cognitivo como de tipo conductual, con el fin de enfrentarse a una determinada situación. Por tanto, los recursos de afrontamiento están formados por todos aquellos pensamientos, reinterpretaciones, conductas y emociones que puede desarrollar para tratar de conseguir mejores resultados

en una determinada situación. Ante cualquier evento, el sujeto reacciona con una determinada emoción, de modo que le sea posible adoptar dimensiones de afrontamiento. La puesta en marcha de este proceso no garantiza el éxito del mismo. Si el sujeto, al poner en marcha el proceso de afrontamiento tiene éxito para solucionar el problema presente, repetirá el mismo cuando se presente situaciones similares. Si no tiene éxito utilizará otra estrategia, por tanto es una situación de aprendizaje por ensayo y error. Lo que se pretendió con el programa es que dicho sujeto adquiera plataformas de acción adecuadas.

De acuerdo a Amparo Belloch - Bonifacio Sandin - Francisco Ramos "Manual de Sicopatología" (Pag. 25) donde describen las dimensiones de afrontamiento según Folkman y Lazarus (1988), se señalan ocho dimensiones de afrontamiento:

V.1.1. Dimensiones de afrontamiento:

DIMENSIÓN	DESCRIPCIÓN
Confrontación	Acciones directas dirigidas hacia la situación, por ejemplo, expresar ira hacia la persona causante del problema, tratar de que la persona responsable cambie de idea, conducta y actitudes.
Distanciamiento	Tratar de olvidarse del problema, negarse a tomarlo en serio, comportarse como si nada hubiera ocurrido.
Autocontrol	Guardar los problemas para uno mismo, procurar no precipitarse.
Búsqueda de apoyo social	Pedir consejo o ayuda a un amigo, hablar con alguien que puede hacer algo concreto, contar a un familiar el problema.
Aceptación de la responsabilidad	Disculparse, criticarse a si mismo, reconocerse causante del problema.

Escape – Evitación	Esperar a que ocurra un milagro, evitar el contacto con la gente, tomar alcohol o drogas.
Planificación de solución de problemas	Establecer un plan de acción y seguirlo, cambiar algo para que las cosas mejoren.
Reevaluación positiva	La experiencia enseña, cambiar y madurar es posible.

El afrontamiento se relaciona con la adquisición del control de la situación que puede oscilar desde el dominio, hasta un somero control de las emociones suscitadas por el evento estresante. Se entiende que los estilos y estrategias pueden ser activados en momentos que no tienen que ser entendidas propiamente como estresante, sino como formas donde el individuo hace frente a situaciones que requieren esfuerzos cognitivos – comportamentales en el intento de reducir o eliminar la experiencia de estrés". Amparo Belloch - Bonifacio Sandin - Francisco Ramos "Manual de Sicopatología" (Pag. 23).

Amparo Belloch y otros; refieren sobre el afrontamiento como proceso a "...los esfuerzos conductuales y cognitivos que emplea el sujeto para hacer frente a las demandas concretas valoradas como <<Gravamen<<, así como también para suprimir el estado emocional del estrés... Estas cuatro fases no obstante, interaccionan constantemente en un proceso dinámico. Así, por ejemplo, un afrontamiento eficaz del estrés podría influir por feedback negativo sobre la valoración cognitiva de la situación, psicosocial. Una relación muy estricta ocurre entre el afrontamiento y los componentes psicológicos y fisiológicos de la respuesta de estrés. De hecho, en ciertas circunstancias resulta difícil separar una reacción emocional o cognitiva y un proceso de afrontamiento." Amparo Belloch - Bonifacio Sandin - Francisco Ramos "Manual de Sicopatología" (Pag. 24)

Richard S. Lazarus (1972) refiere que "Las estrategias de afrontamiento, se identifican con el >>comportamiento>> amplio de las personas ante la diversidad de situaciones y experiencias, independiente de la importancia o significación que pudieran tener objetiva o subjetivamente. Las estrategias de afrontamiento pueden definirse como esfuerzos cognitivos y conductuales realizados para manejar el estrés psicológico o las demandas externas/internas que son evaluadas como algo que excede los recursos propios de la persona" . Richard S. Lazaruz – Susan Folkman "Estrés y procesos cognitivos" (pag. 164).

Se consideran las estrategias de afrontamiento, como acciones concretas y específicas puestas en marcha para enfrentar a diversas situaciones del cotidiano vivir. La multiplicidad de formas en que las personas responden, pueden ser determinadas mediante la acción de diferentes estrategias en situaciones y momentos de la vida. Algunas personas las utilizan con más frecuencia que otras; En algunos casos se utilizan estrategias centradas en resolver los problemas y en otras son más bien formas emocionales para afrontarlos.

Existen formas expresadas en estrategias centradas en el problema que según Richard Lazaruz estas son:

V.I.2. "Afrontamiento Activo:

Se refiere a todos los pasos o estrategias activas para tratar de cambiar las circunstancias estresoras o aminorar sus efectos. Incluye iniciar la acción directa incrementando los esfuerzos personales.

V.1.3. Planificación:

Que conlleva pensar acerca de cómo afrontar el evento estresor, incluye pensar en todas las estrategias y pasos posibles para obtener una mejor aproximación al problema. Es una actividad focalizada sobre el problema, pero es conceptualmente diferente a ejecutar directamente la acción.

V.1.4. Supresión de actividades competitivas:

Implica dejar otros proyectos de lado para evitar llegar a distraerse con eventos que impidan tratar con el estresor.

V.1.5. Restricción del Afrontamiento:

Se ha considerado como una respuesta necesaria y funcional al estrés. Conlleva a esperar hasta la oportunidad apropiada para actuar, y no de forma prematura. (Para planificar el afrontamiento activo)

V.1.6**.** Búsqueda de apoyo social por razones instrumentales:

Es la búsqueda de consejo, asistencia o información relacionada con el objeto o evento estresor.

V.1.7. Reinterpretación positiva y crecimiento:

Su objetivo es manejar el distrés emocional más que tratar con el estresor. No obstante, el valor de esa tendencia no se limita a la reducción del estrés, mediante ella se puede construir una transacción menos estresante en términos que debería llevar a la persona a intentar acciones de afrontamiento más centradas en el problema.

V.1.8. Aceptación:

Es una respuesta funcional de afrontamiento. Ocurre, en una primera aproximación, en aquella persona que tiende a aceptar la realidad de la situación estresante e intenta afrontar o tratar la situación". Richard S. Lazarus "Libertad emocional" (pag. 45).

En el presente trabajo dichas dimensiones de afrontamiento son propuestas en un programa para escuela de padres. Se trata de un plan sistemático formativo para padres en los aspectos psicopedagógicos y ambientales que se desarrollan a lo largo de un periodo de tiempo. Es ésta una organización de encuentro y formación que propicia la educación en el entorno familiar en que se desenvuelven en la actualidad, con una activa participación, propiciando el encuentro, el dialogo y el respeto mutuo.

V. 2. COMUNICACIÓN:

Una de las estrategias de afrontamiento es la comunicación y de acuerdo a la monografía realizada por Antonio Olivar Zúñiga, **“** La comunicación ocurre cuando hay interacción reciproca entre los dos polos de la estructura relacional (Transmisor-Receptor)" realizando la <<ley de bivalencia<<, en la que todo transmisor puede ser receptor, todo receptor puede ser transmisor. "Es la correspondencia de mensajes con posibilidad de retorno mecánico entre polos igualmente dotados del máximo coeficiente de comunicabilidad. Los únicos entes capaces de presentar comportamientos comunicacionales y sociales, de transmitir y recibir intelectual y sensorialmente son los seres racionales” . Antonio O. Zúñiga “Psicología de la comunicación” http/www.Monografías.com.trabajos12/fundteo/shtml.

El ser humano es el único que puede expresarse a través de símbolos verbales, y no verbales, teniendo en cuenta que la palabra verbal, no se refiere sólo al hecho de la existencia de un sonido, sino la representación de abstracciones de datos específicos que transforma el signo en símbolo. La comunicación es ejercida a través del habla mediante un simbolismo vocal, y

apoyada por un simbolismo no verbal observable que refuerza o no, la credibilidad del enunciado transmitido.

Según Antonio Olivar Zúñiga en su pagina web, hace referencia al los modelos de comunicación en el cual el " Modelo lineal en la comunicación es porque se dirige hacia adelante y al hecho de que no se puede retroceder una palabra ya emitida. Las conductas observadas y expresadas en el pasado, no se puede transformar en el futuro, si fue una comunicación positiva o negativa, tendrá las mismas características sin evolucionar en el tiempo, porque lo ya expresado no se puede cambiar.

En los procesos de comunicación humana intervienen diferentes elementos que hacen posibles que la comunicación se ejecute, a través de los órganos eferentes-aferentes de la sensibilidad humana, (vista, oído, habla, tacto y otros) generando el mensaje y otro ente natural que ejecuta el papel de receptor y de decodificador final en una comunicación directa.

En el modelo circular, se expresa en dos funciones; uno; lo que comunicamos y el modo de hacerlo, la altera para el futuro, segundo que esta retrocede hasta llegar al punto de partida, pudiendo restringir y obstaculizar futuras comunicaciones. La combinación de los dos modelos anteriores es el helicoide que combina los rasgos deseables de la línea recta y del circulo, evitando a la vez los puntos débiles de ambos. El helicoide presenta una variedad bastante atractiva de posibilidades de dar forma gráfica a los aspectos patológicos de la comunicación. Y en cualquier momento el helicoide da testimonio geométrico del concepto de la comunicación que al moverse hacia adelante, esta volviendo en el mismo momento sobre sí misma y siendo afectada fundamentalmente por la espiral de la cual ella surge. No obstante aunque sea lentamente el helicoide puede liberarse en forma gradual de sus distorsiones de bajo nivel. El proceso de comunicación, se va moviendo constantemente hacia adelante y sin embargo, depende siempre, en cierta

medida del pasado, que informa al presente y al futuro. El proceso helicoidal de la comunicación ofrece una imagen geométrica flexible y útil para la consideración del proceso comunicativo. La comunicación helicoidal representa la característica básica del ser humano, como es el cambio, de evolucionar, de corregir errores o añadir refuerzos a las interacciones positivas del pasado, no es una comunicación absolutista, ni determinista, por lo que presenta un desarrollo constante e interminable, esto sucede a nivel individual y colectivo, ya que los seres humanos entramos en los modelos helicoidales de las personas que nos rodean". Antonio Olivar Zúñiga "Modelos de la comunicación" http//www.monografías.com.trabajos12/findteo/fundteo.2005.

Sin embargo, la comunicación oral es fugaz, momentáneo y cotidiano, muchas veces sin coherencia lógica; sin embargo la comunicación escrita puede estar cargado emocionalmente. De esta manera se puede manifestar lo que sentimos, deseamos y concluimos. La recepción del mensaje, articulación y selección de palabras son totalmente diferentes al lenguaje oral. Lo oral se manifiesta a través de la vista y el sistema auditivo, por lo que las reacciones inmediatas. En el proceso comunicativo de estos dos mensajes, existen signos lingüísticos uno con reglas y el siguiente sin lógica y coherencia. La lengua hablada es más efectiva que la escrita, sin embargo, para transmitir el énfasis, entonación de las palabras, el lenguaje oral es excelente. La construcción de la comunicación escrita debe ser más cuidadosa y en el lenguaje oral existen auxiliares que son necesarios en él (mímica, gesticulación, entonación y otros)

- Lenguaje mímico:

Toda persona emplea la mímica para comunicar sus ideas, emociones sentimientos; independientemente cual sea la actitud o comportamiento de estas.

- El lenguaje corporal:

Comprende cualquier movimiento que emplea el individuo para comunicar su mundo interior, utilizando posturas al caminar, de mover todo el cuerpo y gestos. El bailar, jugar, saltar y otros, nos dice como es la persona. La comunicación en sicología y en abordajes terapéuticos nos ayuda a comprender nuestro entorno, además de saber los estados de ánimo de nosotros y posteriormente de los que se encuentran a nuestro alrededor.

La comunicación es auxiliada por diferentes abordajes sicologicos:

V.2.1. Comunicación intrapersonal:

Es aquella comunicación que tenemos con nosotros mismos donde pensamos ideas, sentimientos y deseos; sin embargo estos no son transmitidos inmediatamente.

V.2.2. Comunicación interpersonal:

Es aquella que se realiza con dos o más personas (coloquio) e inclusive esta misma genera otros tipos de comunicación (grupal, direccional, organizacional y otros). Esta comunicación es indispensable en nuestra vida cotidiana.

V.2.3. Comunicación masiva:

Es aquella que se tiene simultáneamente junto con los medios masivos de comunicación, depende de la tecnología para poder proyectar o transmitir un proyecto, ideas y otros mediante programas televisivos, programas de radio, películas y otros).

V.2.4. La comunicación persuasiva:

Es aquella que utiliza la mente con el afán de intervenir y dejar en claro el mensaje que queremos elegir, además de llamar la atención, esta se basa en la motivación, autoestima, ganas de deseos y manipulación de las masas.

V.2.5. Las barreras de comunicación:

Son aquellas donde el individuo se encierra en un circulo vicioso, poniendo limites para que otros tipos de movimientos sociales, seres humanos, seres sociales, serie de mensajes no entren en el círculo limitado. Sin embargo estas barreras son muchas veces por diferente naturaleza. Razón por la cual Antonio O. Zúñiga las ha clasificado de la siguiente manera:

- " Barreras físicas: Se producen por falla de alguno de los medios físicos que se han utilizado para transmitir o recibir el mensaje, los cuales impiden que el mensaje llegue con claridad.

- Barreras fisiológicas: Estas se atribuyen a las deficiencias orgánicas de la persona emisora o receptora. Ejemplo: Alteración de aquellos órganos que constituyen los sentidos, deficiencia en la escritura, lectura, escuchar a través de la música o sonidos fuertes.

- Barreras psicológicas: Constituyen el resultado de la diferencia de personalidades entre el emisor y el receptor, puesto que cada persona emite e interpreta los mensajes según su conveniencia, valores, juicios, hábito, costumbres y otros. Antonio Olivar Zúñiga "Barreras de la comunicación " http//www.monografías.com.trabajos12/shtml.barreras.

Existen factores fundamentales en el pensamiento humano que obstaculizan la comunicación, entre los cuáles destacan el hecho de adoptar una posición sarcástica, déspota y otros. O el no poder dominar las emociones,

hacer caso omiso del punto de vista de los demás, valorar a la gente por sus conocimientos y el uso del lenguaje, aceptar la influencia sobre ciertos hechos, palabras, personajes, jerarquías, sospechar de los demás y tenerles una constante aversión. Interpretar los mensajes basándose en lo moral, religioso y cultural. Inclinarse o voltearse para no registrar lo desagradable. Timidez, emociones o preocupaciones ajenas a la persona. Sobrevalorarse o infravalorarse a si mismos.

V.2.6. La comunicación tiene tres elementos base:

a. Cuando se inicia una comunicación.
b. Cuando se responde a esta.
c. Cuando se sirve como observadores o analistas de ella.

V.2.7. Componentes de comunicación:

Se debe considerar tres componentes en la comunicación que dan la pauta para llevar a cabo un proceso: el orador, el discurso, el auditorio. Cada uno de estos componentes cuenta con elementos necesarios para organizar un mensaje:

a. La persona que habla.
b. El discurso que se pronuncia.
c. La persona que escucha.

El autor Antonio Pasquali, en su libro "Comprender la comunicación", hace referencia a dos tipos de componentes importantes en la comunicación:

V.2.7.1. "Componentes no verbales:

- La mirada: Se define objetivamente como "el mirar a otra persona a los ojos, o de forma más general, a la mitad superior de la cara". La mirada mutua implica que se ha establecido "contacto ocular" con otra persona. Casi todas las

interacciones de los seres humanos dependen de miradas recíprocas. Los significados y funciones de las pautas de mirada son múltiples.

Actitudes: La gente que mira más es vista como más agradable, pero la forma extrema de mirada fija es vista como hostil y/o dominante. Ciertas secuencias de interacción tienen más significados: por ejemplo, ser el primero en dejar de mirar es señal de sumisión; la dilatación pupilar, señal de interés por el otro.

Expresión de emociones: Mirar más intensifica la expresión de algunas emociones, como la ira, mientras que mirar menos intensifica otras, como la vergüenza.

Acompañamiento del habla: La mirada se emplea, junto con la conversación, para sincronizar o comentar la palabra hablada. En general, si el oyente mira más, genera más respuesta por parte del que habla, y si el que habla más mira más, es visto como persuasivo y seguro.

- La expresión facial:

Parece ser que la cara es el principal sistema de señales para mostrar las emociones. Hay 6 emociones principales y 3 áreas de la cara responsables de su expresión. Las emociones son: alegría, sorpresa, tristeza, miedo, ira y asco o desprecio. Las tres regiones faciales implicadas son: la frente/cejas, los ojos/párpados, la parte inferior de la cara. Una conducta socialmente habilidosa requiere una expresión facial que esté de acuerdo con el mensaje. Si una persona muestra una expresión facial de miedo o de enfado mientras intenta iniciar una conversación con alguien, es probable que no tenga éxito.

- La sonrisa: Es un componente importante. Puede utilizarse como sonrisa defensiva, como gesto de pacificación. Puede servir para transmitir el hecho de que a una persona le gusta otra; puede suavizar un rechazo,

comunicar una actitud amigable, y animar a los demás a que le devuelvan a uno una sonrisa.

- Los gestos: Un gesto es cualquier acción que envía un estímulo visual a un observador. Para llegar a ser un gesto, un acto tiene que ser visto por algún otro y tiene que comunicar alguna información. Los gestos son básicamente culturales. Las manos y, en menor grado, la cabeza y los pies, pueden producir una amplia variedad de gestos, que se emplean para una serie de propósitos diferentes. Los gestos se constituyen en un segundo canal de comunicación; aquellos que sean apropiados a las palabras que se dicen servirán para acentuar el mensaje añadiendo énfasis, franqueza y calor. Los movimientos desinhibidos pueden sugerir también franqueza, confianza en uno mismo (salvo que fuera un gesto nervioso) y espontaneidad por parte del que habla.

- La postura: La posición del cuerpo y de los miembros, la forma en que se sienta la persona, como está de pie y cómo pasea, reflejan sus actitudes y sentimientos sobre sí misma y su relación con los otros. Los significados y funciones de la postura son múltiples:

Actitudes: Las posturas que reducen la distancia y aumentan la apertura hacia el otro son cálidas, amigables e íntimas. Las posiciones cálidas incluyen el inclinarse hacia delante, con los brazos y piernas abiertas, las manos extendidas hacia el otro, etc. A su vez, apoyarse hacia atrás o entrelazar las manos sosteniendo la parte posterior de la cabeza pueden ser reflejo de dominación o de sorpresa. La timidez puede expresarse por medio de los brazos colgando y con la cabeza hundida y hacia un lado. Por el contrario, las piernas separadas, los brazos en jarras y la inclinación lateral pueden expresar determinación.

Emociones: La postura puede reflejar emociones específicas. Así, la indiferencia puede expresarse por medio de los hombros encogidos, los brazos

erguidos o las manos extendidas; la ira, por medio de los puños apretados, la inclinación hacia delante o los brazos extendidos; el coqueteo, por medio del cruzar o descruzar las piernas, etc.

Acompañamiento del habla: Los cambios importantes de la postura se emplean para marcar amplias unidades del habla, como cambiar de tema, dar énfasis y señalar el tomar o ceder la palabra.

Se han señalado 4 categorías posturales:

1. Acercamiento: postura atenta comunicada por una inclinación hacia delante del cuerpo.
2. Retirada: postura negativa, de rechazo o de repulsa, que se expresa retrocediendo o volviéndose hacia otro lado.
3. Expansión: postura arrogante o despreciativa que se refleja en la expansión del pecho, el tronco recto o inclinado hacia atrás, la cabeza erguida y los hombros elevados.
4. Contracción: postura cabizbaja o de abatimiento que se caracteriza por un tronco inclinado hacia delante, una cabeza hundida, los hombros que cuelgan y el pecho hundido.

La orientación: El tipo de orientación espacial denota el grado de intimidad / formalidad de la relación. Cuanto más cara a cara es la orientación, más íntima es la relación y viceversa.
La distancia / el contacto físico: El grado de proximidad expresa claramente la naturaleza de cualquier interacción y varía con el contexto social. Dentro del contacto corporal, existen diferentes grados de presión y distintos puntos de contacto que pueden señalar estados emocionales, como miedo, actitudes interpersonales o un deseo de intimidad.

La apariencia personal: El desarrollo tecnológico actual permite modificar mucho el aspecto exterior de una persona (maquillaje, cirugía estética, peluquería, régimen de adelgazamiento, etc.). La ropa y los adornos desempeñan un papel importante en la impresión que los demás se forman de un individuo. Los componentes en los que se basan el atractivo y las percepciones del otro son el físico, la ropa, la cara, el pelo y las manos. El objeto de la modificación de la apariencia es la autopresentación ante los demás. El cambio de estilo del pelo es uno de los aspectos que más influyen en la apariencia personal. El atractivo físico puede ser un elemento importante en un primer momento, pero a la hora de establecer una relación más duradera son otros los elementos que tienen más peso.

V.2.7.2. Componentes paralingüisticos

- El volumen de la voz: La función más básica del volumen consiste en hacer que un mensaje llegue hasta un oyente potencial. El volumen alto de voz puede indicar seguridad y dominio. Sin embargo, hablar demasiado alto (que sugiere agresividad, ira o tosquedad) puede tener también consecuencias negativas - la gente podría marcharse o evitar futuros encuentros - Los cambios en el volumen de voz pueden emplearse en una conversación para enfatizar puntos. Una voz que varía poco de volumen no será muy interesante de escuchar.

- La entonación: La entonación sirve para comunicar sentimientos y emociones. Unas palabras pueden expresar esperanza, afecto, sarcasmo, ira, excitación o desinterés, dependiendo de la variación de la entonación del que habla. Una escasa entonación, con un volumen bajo, indica aburrimiento o tristeza. Un tono que no varía puede ser aburrido o monótono. Se percibe a las personas como más dinámicas y extrovertidas cuando cambian la entonación de sus voces a menudo durante una conversación. Las variaciones en la

entonación pueden servir también para ceder la palabra. En general, una entonación que sube es evaluada positivamente (es decir, como alegría); una entonación que decae, negativamente (como tristeza); una nota fija, como neutral. Muchas veces la entonación que se da a las palabras es más importante que el mensaje verbal que se quiere transmitir.

- La fluidez: Las vacilaciones, falsos comienzos y repeticiones son bastante normales en las conversaciones diarias. Sin embargo, las perturbaciones excesivas del habla pueden causar una impresión de inseguridad, incompetencia, poco interés o ansiedad. Demasiados períodos de silencio podrían interpretarse negativamente, especialmente como ansiedad, enfado o incluso, una señal de desprecio. Expresiones con un exceso de palabras de relleno durante las pausas (por ejemplo, "ya sabes", "bueno") o sonidos como "ah" y "eh" provocan percepciones de ansiedad o aburrimiento. Otro tipo de perturbación incluye repeticiones, tartamudeos, pronunciaciones erróneas, omisiones y palabras sin sentido.

- La claridad: La claridad a la hora de hablar es importante. Si se habla arrastrando las palabras, a borbotones, con un acento o vocalización excesivos, uno se puede hacer más pesado a los demás.

- La velocidad: Hablar lentamente puede hacer que los demás se impacienten o se aburran. Por el contrario, si se hace con demasiada rapidez, uno puede no ser entendido.

- El tiempo de habla: Este elemento se refiere al tiempo que se mantiene hablando el individuo. El tiempo de conversación de una persona puede ser problemático por ambos extremos, es decir, tanto si apenas habla como si habla demasiado. Lo más adecuado es un intercambio recíproco de información. Antonio Pasquali, “Comprender la comunicación” (pag. 58 - 60)

V.2.7.3. Componentes verbales:

- El contenido: El hablar se emplea para una variedad de propósitos como, por ejemplo, comunicar ideas, describir sentimientos, razonar y argumentar. Las palabras empleadas dependerán de la situación en que se encuentre una persona, su papel en esa situación y lo que está intentando lograr. El tema o contenido del habla puede variar en gran medida. Puede ser íntimo o impersonal, sencillo o abstracto, informal o técnico. Algunos elementos verbales que se han encontrado importantes en la conducta socialmente habilidosa han sido, por ejemplo, las expresiones de atención personal, los comentarios positivos, el hacer preguntas, los refuerzos verbales, el empleo del humor, la variedad de los temas, las expresiones en primera persona y otros". Antonio Pasquali, "Comprender la Comunicación" (Pag. 89 - 91)

V.3. LA CREATIVIDAD:

Otra estrategia de afrontamiento es la creatividad, los autores Ricardo Marín Ibáñez y Saturnino de la Torre de la Torre y colaboradores (1991) hacen referencia sobre la creatividad a "Todo aquello que sea diferente, algo antes no existente y que aporta aspectos interesantes superadores de lo anterior, resuelve problemas, cumple aspiraciones y necesidades, lo designamos como un valor cualquiera que sea el campo, por modesto, cotidiano o insignificante que parezca, una frase ingeniosa no deja de ser algo nuevo y valioso aunque no tenga el impacto de las grandes aportaciones científicas, tecnológicas o artísticas, que de un modo abusivo han solido acaparar la significación y el ámbito de lo creativo.

Esta sencilla definición nos va permitir centrar el problema de la creatividad y nos va a llevar a otra segunda afirmación*: todos*, en alguna medida o en algún aspecto, *son o pueden ser creativos.* No se trata de decir que todos son genios y que con una técnica adecuada podríamos hacer de la noche a la mañana grandes figuras. Pero si debemos subrayar que todos tienen algunas capacidades que no han sido suficientemente cultivadas o no se les ha dado la oportunidad de proyectarse o, al menos, no el la medida en que podrían hacer una aportación para un ámbito mayor en la sociedad.

Todas las capacidades de cada cual pueden dejar una huella personal y por tanto única, diferente, novedosa y superadora de si mismo y de su entorno. Lo importante es descubrir esas capacidades, cultivarlas, estimularlas y darles una posibilidad de ejercicio. Esa es la gran tarea de la creatividad, revelar, en cada cual sus posibilidades mejores y hacer que contribuyan a mejorar todo cuanto constituye su entorno y su propio ser " . Ricardo Marín Ibáñez y Saturnino de la Torre de la Torre y colaboradores " Manual de la creatividad" (pag. 98). En el capitulo sobre modelo cognitivo de estimulación creativa, los autores refieren:

"..... El esquema es construido por el propio individuo, a partir de una serie de experiencias que tienen algo en común. Es el principio organizador esencial del comportamiento y del pensamiento, ya que contiene aspectos que permiten poner en relación experiencias diversas. Los esquemas son, a un nivel genérico, responsables de la integración de la información que nos llega y de su búsqueda, según las expectativas y necesidades del sujeto. Los esquemas son flexibles para poder modificarse en función de la experiencia".

"Las descripciones del proceso de pensamiento que desembocan en un producto creativo presentan una serie de pasos que difieren poco o en absoluto de los que se proponen para describir el proceso del pensamiento en general".

Ricardo Marín Ibáñez y Saturnino de la Torre de la Torre y colaboradores "Manual de la creatividad" (Pag. 145).

" ..... la creatividad es un proceso estrechamente relacionado con el pensamiento en general y cabe pensar que, dependiendo el grado de generalidad que se pretenda en el estudio de la cognición, no es relevante se diferenciación, ya que se puede explicarse por ciertos mecanismos básicos como los >>esquemas>> de conocimiento". Ricardo Marín Ibáñez y Saturnino de la Torre de la Torre y colaboradores " Manual de la creatividad" (pag. 146).

Para fortalecer la capacidad de afrontamiento en escuela de padres y madres, una de las estrategias utilizadas es la creatividad desde los indicadores de fluidez y flexibilidad.

V.3.1. Indicadores de la creatividad:

V.3.1.1. " La flexibilidad, ...rasgo definitorio de los creadores. La flexibilidad se opone a la rigidez, a la inmovilidad, a la incapacidad de modificar comportamientos, actitudes o puntos de mira, a la imposibilidad de ofrecer otras alternativas o variar en la ruta y en el método emprendido. *La flexibilidad* se revela por un rasgo fácil de detectar. Se trata de categorizar las respuestas, los productos, cuanto hace el sujeto y ver si responde a una gran *riqueza de categorías". "...* En otras circunstancias se puede comprobar la flexibilidad en la riqueza de la argumentación. No ofrece, para defender su posición, un solo argumento, sino muchos, variados, unos para llegar al ánimo del oyente, otros fundamentos en costumbres o precedentes jurídicos o en consecuencias económicas, investigaciones previas, testimonios de autoridades, etc. Frente a la actitud monocorde de algunos, aparece otros un comportamiento flexible." "La flexibilidad para algunos es el criterio fundamental por que se acerca a la originalidad y cuando se realizan análisis factoriales de las respuestas dadas

por los sujetos, se encuentra una lata correlación entre flexibilidad y originalidad, por que para producir respuestas originales no hay remedios que olvidar los puntos de vista tradicionales y contemplar las cosas bajo otros ángulos...”

V.3.1.2. “La productividad o fluidez, ...rasgo que se puede darse en los no creativos, ... Se trata de comprobar que hay una gran cantidad de respuestas, de soluciones, por parte del sujeto. Esto se comprueba cuando hay un estimulo verbal”. Ricardo Marín Ibáñez y Saturnino de la Torre de la Torre y colaboradores “ Manual de la creatividad” (pag.101-3).

V.4. ASERTIVIDAD:

La ultima estrategia de afrontamiento es la asertividad, entendida como capacidad de todo ser humano ser hábil al momento de comunicar sus ideas, de tomar una decisión y de relacionarse con el resto de las personas, autoafirmar sus derechos, ideas y acciones sin caer en la manipulación.

Hidalgo y Abarca en su pagina web http//www.comunicacionhabilidadesociales.com, Definen al individuo asertivo como: "Aquella persona que tiene una personalidad excitativa o activa, el que define sus propios derechos y no presenta temores en su comportamiento" “ Asertividad es la conducta que posibilita la disminución de la ansiedad tomando en cuenta las características básicas de la persona asertiva: Libertad de expresión y comunicación directa, adecuada, abierta y franca.

De acuerdo a la pagina web www.definición.org/asertividad, existen varios conceptos sobre la asertividad, entre ellos están:

- Asertividad es respetarse a si mismo, respetar a los demás. Ser directo, honesto y apropiado. Mantener el equilibrio emocional. Saber decir y saber escuchar. Ser muy positivo y usar correctamente el lenguaje no verbal.

- Es la capacidad que posee una persona de desarrollar el éxito en la vida, a través de un proceso dinámico que posibilita el ajuste constante de conductas, pensamientos y expresiones sinceras desde lo más profundo de su ser.

- Esforzarse por ser asertivo, garantiza la plena convivencia con los demás. Es mostrar quien eres y como eres, aceptando la individualidad de los semejantes

- Es saber expresarse claramente cuando se sabe lo que se quiere. Pero para saber lo que se quiere primero debes de tener la mente clara de valores.

- Es la capacidad para manifestar lo que se piensa y siente sin ofender a los demás, buscando siempre el respeto de los derechos propios y de los otros.

- La persona asertiva es aquella persona capaz de expresar sentimientos, actitudes, deseos y opiniones de un modo adecuado a cada situación social que se le presente, respetando esas conductas en los demás y resolviendo de modo adecuado los posibles problemas que surjan.

- Es tener autenticidad en los actos que se realizan, ser seguros de tus creencias y tener la capacidad de decidir.

- Es la Capacidad de una persona para actuar tranquilamente en forma directa, haciendo respetar sus propios derechos sin afectar los derechos de los demás.

- Es el resultado de una serie de conductas tanto aprendidas como adquiridas por cada individuo, puede ser el respeto mutuo entre las ideas y razones de cada persona. Sabiendo orientar sus decisiones sin lastimar su ego y personalidad.

- Es decir lo que se cree, lo que se piensa y lo que opina sin dañar lo derechos a los demás.

- La asertividad es la forma de expresión verbal y no verbal mediante la cual se expresa lo que el individuo, la persona quiere necesita decir, tomando en consideración el momento apropiado, el lugar adecuado, la forma adecuada o apropiada, la persona apropiada con el propósito de que se entienda lo que está sucediendo, su impacto y posibles consecuencias.

- Es la capacidad de motivar a una acción en forma positiva y constructiva, resaltando los potenciales y animando a la persona a lograr sus metas a través de su autoafirmación.

- Estado de pensamiento orientado hacia el autorespeto con la intención consciente de mejoramiento personal y la convicción profunda de influir en positivo en los demás.

- Capacidad cognitiva que permite una comunicación aplicando la autoasertividad y heteroasertividad

- Capacidad de comunicación, en la que nuestro pensamiento se manifiesta libremente, sin miedo a que los demás no compartan lo que pensamos y respetando los sentimientos y los derechos de los demás. Pero, el concepto que más define la comunicación asertiva es *la pérdida de miedo al comunicarte*. Tanto la comunicación pasiva como la agresiva, encierran en el fondo el miedo y la inseguridad.

- Es el estado de la conducta afirmativa, donde se manifiesta abiertamente el estado de agrado o desagrado.

- Es la capacidad que tiene un individuo de responder con amplia posibilidad de acierto ante una determinada acción.

- La asertividad la podemos entender como el estado de una respuesta o una acción correcta. Debemos tomar en cuenta para tener una buena asertividad, que primero conozcamos bien el termino y también de lo que se habla.

Es la cualidad de una persona que expresa sin ansiedad su particular punto de vista e intereses, sin negar los de los demás. La asertividad se suele practicar mucho en terapias psicológicas para disminuir la ansiedad social,

resolver problemas psicológicos, mejorar el autocontrol y autoestima, moderar la agresividad.

V.4.1. El entrenamiento asertivo:

Nuestra vida de relación con otras personas suele generar a veces conflictos y diferencias. Las personas tenemos tres maneras de responder a estos conflictos : la lucha (agresión física o verbal) , la huida (evitación o actitud pasiva) y la capacidad verbal para resolver problemas. A este última manera es a la que llamamos asertividad. La definición de asertividad que proporciona el psicólogo A. Lazarus en su libro “Psychological stress and coping in aging“ refiere: “... Mucha gente necesita aprender como defender sus derechos personales, cómo expresar pensamientos, emociones y creencias en formas directas, honestas y apropiadas sin violar los derechos de cualquier otra persona. La esencia de la conducta asertiva puede ser reducida a cuatro patrones específicos: la capacidad de decir "no", la capacidad de pedir favores y hacer requerimientos; la capacidad de expresar sentimientos positivos y negativos y la capacidad de iniciar, continuar y terminar conversaciones”. Lazarus “Psychological stress and coping in aging“ (pag. 38-39).

El continuo de asertividad

Estilo pasivo Estilo asertivo Estilo agresivo

V.4.2. Tres pasos para el aprendizaje de una conducta asertiva:

- Identificar el estilo de conducta de relación.

- Conocer el cambio u objetivo que usted desea en esa relación.

- Practicar y ensayar una conducta asertiva adecuada a esa situación.

El autor que hace un aporte a la evolución del concepto de asertividad fue Lazarus en su libro “Libertad emocional “ (pag. 6) describe la asertividad a través del término “Libertad Emocional”. Esto implica: “El reconocimiento y la manifestación adecuada de cada estado afectivo, incluyendo los matices de amor, afecto, empatía, compasión, admiración, aprecio, curiosidad e interés; como también ira, dolor, remordimiento, escepticismo, temor, tristeza” (pag. 6). Cabe destacar que un gran aporte por parte de este autor fue que dentro del concepto de asertividad se incluye la expresión de sentimientos tanto positivos como negativos. Además señala que más importante que defenderse, atacar y contradecir, es enseñar a las personas a expresarse positivamente y a tener manifestaciones de afecto. Lazarus “Libertad emocional “ (pag. 8 – 9)

En esta misma década aparecen los aportes de Vicente Caballo, en su libro “Manual para el tratamiento cognitivo conductual de los trastornos psicológicos” , quien concibe la asertividad como "un conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal. La persona en este ámbito expresa sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de un modo adecuado a la situación, respetando las conductas de los demás y generalmente permite al sujeto resolver los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas" (pag. 14).

Otro aporte reciente es el entregado por el autor Wayne W. Dyer en http/www.comunicaciónsocial.com, define la asertividad, “... como una actitud que permitiría llevar a la práctica tres comportamientos fundamentales, tales como que la persona defina claramente su objetivo o su postura de acuerdo con sus propios valores, que además sea capaz de darlo a conocer a un tercero y

que pueda defenderlo sin agresividad admitiendo que los demás no compartan sus convicciones.

La psicóloga Olga Castanyer en la pagina web http//remeformación@psicología-online.com, caracteriza a la persona asertiva cuando conoce sus derechos y los defiende, pero respetando a los demás, pretendiendo llegar a un acuerdo. Su comportamiento externo se caracteriza por un hablar fluido, con seguridad, presentando contacto ocular directo, relajación muscular y comodidad postural. Además la persona asertiva expresa sentimientos tanto positivos como negativos, se defiende sin agresión, con honestidad, capacidad para decir "no" y aceptar sus propios errores. En cuanto a sus patrones de pensamiento las personas asertivas conocen y creen en sus derechos, pero también respetan los de aquellos que los rodean. Además, sus convicciones en su mayoría son "racionales". En este último aspecto elude a las creencias irracionales planteadas por Ellis, pues esta autora señala que las creencias irracionales de las personas muchas veces llevan a ser agresivo o no asertivo. Agrega que la persona asertiva presenta en su emocionalidad una alta autoestima, mantiene relaciones satisfactorias, respeto por sí mismo y control emocional.

Finalmente, se considera que la asertividad "es un comportamiento dirigido hacia la obtención de alguna meta deseada, a pesar de los obstáculos en el medio o la oposición de otros. La actitud de la persona asertiva sería positiva hacia otra gente, se siente con el derecho de alcanzar sus propias metas, mientras el derecho de los otros sea respetado. Si otros intentan impedir alcanzar su meta, las acciones de la persona asertiva son dirigidas solamente a eliminar las interferencias y no a atacar al individuo. Las personas asertivas sopesan las consecuencias de sus acciones en mira de sus metas últimas y las contingencias de la realidad". Plantea subclases de comportamiento asertivo entre los que se encuentran:

- La autoconfianza:

La autora refiere a las actitudes positivas y de seguridad en uno mismo; la asertividad inicial, que es la tendencia a realizar comportamientos de dirección o iniciación de actividades.

- La franqueza:

Definida como el deseo de expresar abiertamente los sentimientos y opiniones aún cuando esas expresiones sean impopulares o puedan causar una confrontación con otros.

- La alabanza:

Refleja el grado de comodidad al dar o recibir halagos.

- Rechazar peticiones:

Concebida como la capacidad de decir no a demandas poco razonables o inconvenientes.

- La habilidad para enfrentar conflictos:

Definida como la capacidad para enfrentar las dificultades que se presentan, sin evitarlos.

Se han realizado numerosas investigaciones sobre la asertividad y una serie de factores que estarían relacionados con ésta. Entre ellos se pueden mencionar el sexo, antecedentes culturales, salud mental, factores situacionales y familiares. “

Estudios que relacionan la familia y la asertividad mediante una investigación que pretendía conocer las similitudes presentadas por adultos jóvenes y sus padres en cuanto a los niveles de asertividad. Los resultados presentaron similitudes entre madres e hijos, sin embargo, no se encontró una relación significativa entre el padre y los hijos. Además se concluyó que hijos asertivos presentan padres asertivos. Concluyen en que la asertividad no sólo se aprende, sino que además la persona incluye aspectos propios a los

repertorios comportamentales. (Bowlby, John “Vinculos afectivos: Formación, desarrollo y pérdida” pag. 61).

V. 5. RELACIONES FAMILIARES:

La Lic. Pilar Pacheco Bowen; en la pagina web http//www.monografías.com (2005) comenta sobre las relaciones familiares: “ ... El hecho de pertenecer a una familia por un largo tiempo, el grado de intimidad diaria de disfrute en ella, parece ser garantía de relaciones armoniosas y estables entre todos sus miembros. Pero la realidad es otra. Las relaciones entre sus miembros, llegan en ocasiones a constituirse en un problema bastante serio y preocupante, cuando no se logra establecer vínculos afectivos. El convivir en armonía se ha constituido en un arte, que muchos no lo cultivan, en ocasiones no se considera importante y se tiene la idea de soportarla; otras veces, no existe la disposición de brindarle esfuerzo e interés que demanda una tarea en cuyos resultados van a enriquecer la vida personal y emocional.

Los aspectos importantes en las relaciones familiares son:

- Establecer o asumir *los roles adecuados y necesarios* al buen funcionamiento de un sistema familiar. Cuando la figura de uno de los padres se desfigura, se lesiona o definitivamente se ausenta del grupo, o cuando se da a los hijos encasillamientos como "mayorcito", "pequeño", "único", además de roles de "pequeña mamá o papá", se establece de manera automática diferencias artificiales desnivelando los roles que deben respetarse en el grupo familiar.

- Las buenas relaciones familiares se desarrollan y se fortalecen mediante *una comunicación asertiva*. Una comunicación que no pretenda imponerse o convencer, que de a conocer no solo ideas sino también

emociones y estados de ánimo, que se desarrolle tanto en el escuchar como en el hablar.

- El compañerismo sano, requerido en el área relacional, tratando de desarrollar una verdadera amistad entre los miembros de la familia, conociéndose, cediendo tiempo o dejando de lado las preferencias para compartir, no estar juntos por obligación; el entorno familiar se va a constituir en la forma más cercana y segura de llenar nuestras necesidades más profundas de intimidad.

- Las relaciones familiares adecuadas requiere aprender a manejar a personas difíciles, conflictos, crisis y a desarrollar formas creativas de solución en el seno de la misma. El lidiar con personas distintas, susceptibles de cambios, sujetas a circunstancias que obliga a abrir lazos de comprensión hacia otras maneras de ver la vida.

- Trabajar seriamente para *mantener momentos especiales y tradiciones familiares*. El calendario normal trae muchas fechas históricas, conmemorativas y hasta comerciales; si es necesario poner en cada una de ellas un sello personalísimo".

El Dr. Eduardo R. Hernández G. en la pagina web http//www.relacionesfamiliares.com (2003) indica "Sabemos que los períodos de infancia y preadolescencia son etapas donde se asientan muchos de los esquemas cognitivos y conductuales que nos identificarán en nuestra vida adulta, es así que la familia es la principal fuente de moldeamiento de nuestros valores, creencias, actitudes y, en líneas generales, condicionan en buena parte nuestro estilo de vida".

El niño desarrolla mucho de su percepción del mundo, en base a la concepción moral y sociocultural del entorno en que se desenvuelve, sin embargo la base proviene sin duda de las relaciones familiares, es por eso que

se afirma que la familia es la célula de la sociedad. Al hablar de familia la definimos como "un conjunto de personas (consanguíneas o no) que cohabitan bajo un mismo espacio y en donde existe una unión e interacción afectiva entre ellos, regidas por determinadas normas jerárquicas. En toda familia funciona lo que denominamos "binomio autoridad/afecto", el primero es el control paternal, es decir, el grado en que el niño es controlado, supervisado, la cantidad de disciplina y reglamentación existente; el segundo es el afecto paternal, es decir, la cantidad y calidad del apoyo, afecto y comprensión que proporcionan los padres. La combinación de estas dos dimensiones autoridad/afecto en forma adecuada constituirá una familia estructuralmente sana y funcional, con garantía de un buen desarrollo del proceso educativo; por el contrario, un desequilibrio en cualquiera de ambos componentes del binomio dará lugar a familias disfuncionales y desadaptativas. De la misma manera la combinación de la autoridad/afecto produce cuatro estilos generales de ser padres.

- Los padres que tienen valores altos en cuanto al afecto y al control se conocen como Padres Democráticos. Estos padres tienden a tener cuidado de sus hijos y ser sensibles hacia ellos pero colocan unos límites claros y mantienen un entorno predecible. Este estilo de actuar de los padres es el que tiene los efectos más positivos en el desarrollo social de los hijos. Los hijos de estos padres son los más curiosos, los que más confían en sí mismos y los que funcionan mejor en la escuela.

- Los padres que tienen valores bajos en cuanto al afecto pero alto en cuanto al control se denominan Autoritarios. Estos padres piden mucho de sus hijos, ejerciendo un fuerte control sobre su conducta y reforzando sus demandas con miedos y castigos. Sus hijos muestran cambios de humor, agresión y problemas de conducta.

- Los padres que tienen valores altos en cuanto al afecto pero bajos en control se denominan Padres Permisivos, estos padres son cariñosos y

emocionalmente sensibles pero ponen pocos límites a la conducta. Sus hijos son con frecuencia impulsivos, inmaduros y descontrolados.

- Padres que tienen valores bajos en ambas dimensiones se denominan Padres Indiferentes, estos padres ponen pocos límites a sus hijos pero también les proporcionan poca atención o apoyo emocional. Este estilo independiente no fomenta el desarrollo social saludable, sus hijos suelen ser exigentes y desobedientes, les cuesta mucho participar en juegos e interacciones sociales, ya que no siguen reglas.

El tipo de padre óptimo es el que proporciona afecto y autoridad. Es necesario que el niño se sienta amado y aceptado, pero también debe comprender las reglas de conducta, creencias y valores que los padres consideran que han de seguirse".

V.6. ESCUELA DE PADRES:

La escuela de padres se define como "Organización de carácter educativo que tiene como objetivo enseñar, difundir, actualizar y proyectar conceptos básicos fundamentales para el desarrollo de la vida familiar, con miras a la búsqueda del equilibrio social, emocional, físico e intelectual, para la integridad del individuo" . María Isabel Villareal Gil " Las escuelas de padres un reto de la orientación familiar" (pag. 2)

En cuanto a educación de pares, " ... es el que permitirá despejar en parte la incógnita de los padres de niños pequeños, sobre lo que es bueno y no es bueno hacer y por qué, potencializará la salud mental de la madre, posibilita una guía y ayuda para los padres en la adaptación a su rol, genera una situación social de cambio, permite la adquisición de estilos de afrontamiento, y en última instancia también beneficia a las instituciones educativas ya que tiene

efectos sobre la disminución de repetición y clases especiales de apoyo en el ámbito escolar. Christine Z. Cataldo “Aprendiendo a ser padres” (pag. 45).

VI. BENEFICIARIOS:

VI.1. Beneficiarios directos:

- La Organización para el Desarrollo Social y Productivo “ODEPRO” con la implementación del Programa de Fortalecimiento de Estrategias de Afrontamiento, en el brazo social “Escuela de Padres y Madres” dirigido y organizado por dicha institución.
- 104 personas, varones y mujeres de la asociación de desocupados de la Ciudad de La Paz, que asistieron a cursos de formación en ODEPRO. Que fueron invitados a participar del programa de fortalecimiento de estrategias de afrontamiento en horarios donde la institución contaba con aulas libres. Las personas se organizaron de acuerdo a el curso que en el momento estaban pasando.

VI.2. Beneficiarios indirectos:

- Grupo familiar directo = 400 personas que componen el grupo familiar (cónyuge del participante y 3 hijos promedio) 12 hijos de cuatro parejas que participaron. Haciendo un total de 412 personas.
- Esferas de interacción social – laboral = 1040 personas (promedio de relacionamiento de 10 personas por cada un participante).

La Organización para el Desarrollo Social y Productivo, es una organización legalmente constituida que trabaja desde hace 12 años en programas de capacitación y fortalecimiento a nivel nacional apoyando a micro y pequeñas empresas y sectores desfavorecidos de la población boliviana con programas de fortalecimiento e inserción laboral. A la fecha a capacitado a mas de 8000 empleados en diversos rubros, realizó asesoramiento

técnico/productivo y en gestión empresarial a 350 Mype´s y Pyme´s. En diversos programas dirigido a jóvenes logró la inserción laboral de 900 jóvenes, en diferentes programas entre ellos :

- Programa piloto de capacitación para Mype´s y Pyme´s BID – SAT
- Programa de apoyo a empresas consolidadas BID
- Programa de capacitación para Pyme´s SWISSCONTAC
- Programa de capacitación para madres solteras y/o jefas de familia PROCAL – PAÍSES BAJOS
- Programa de capacitación para jóvenes PROCAL – PAÍSES BAJOS
- Programa de apoyo a desempleados MIN DEL TRABAJO - ODEPRO
- Programa de apoyo en desarrollo rural FOS BÉLGICA – CIOEC - ODEPRO
- Programa de mejoramiento de capacidades. VICEPRESIDENCIA DE LA REPUBLICA – MIN. EDUCACIÓN
- Programas Emprender, Mercados, Innovar, Mejorar, Asociar BID - SAT
- Fortalecimiento de capacidades laborales dirigido a porteros de Unidades Educativas UNIÓN EUROPEA - PAR EL ALTO
- Programa de Capacitación Vocacional de Bachilleres USAID – ID BOLIVIA
- Programa de Formación técnico – laboral dirigido a jóvenes de escasos recursos de la Ciudad de El Alto USAID – ID BOLIVIA

Al mismo tiempo, cuenta con un brazo social llamado “Escuela de Padres y Madres” el cual brinda cursillos de desarrollo personal, oratoria y liderazgo y otros, con el objetivo de mejorar las habilidades sociales entrenando formas de comunicación efectiva en negociación tanto familiar como laboral.

VII. INTERVENCIÓN QUE DELIMITA EL PROYECTO:

La intervención, está dirigida exclusivamente a padres y madres desocupad@s, que asistieron a cursos de formación en Organización Para el

Desarrollo Social y Productivo - ODEPRO y orientada al desarrollo de capacidades, habilidades, actitudes y recursos personales que les permitan un afrontamiento eficaz de las distintas situaciones de la vida en el seno familiar. Las sesiones de trabajo, se iniciaron con una exposición teórica de los conceptos a desarrollar, para dar paso a varias técnicas y dinámicas de reforzamiento, finalizando con una programación de tareas intercesiones de autoanalisis. Para el desarrollo de las sesiones se utilizaron medios audiovisuales de apoyo, registros y textos informativos. La evaluación incluye un informe inicial, elaboración continuada de índices de asistencia e intervención espontánea, así como las aplicaciones de los pos test a la finalización de cada modulo abordado.

VIII. DISEÑO DE DESCRIPCIÓN DE LOS PROCEDIMIENTOS:

El diseño utilizado es cuasi - experimental con pre prueba – Tratamiento (aplicación del programa) - post prueba - y seguimiento en grupos intactos.

Cuasiexperimental por que estudia relaciones de causa efecto, pero no en condiciones de control riguroso de todos los factores que puedan afectar al experimento. En este caso se manipuló deliberadamente una variable independiente (Afrontamiento). Los grupos de trabajo no fueron asignados al azar ni emparejados, sino que dichos grupos ya estaban formados antes del experimento de acuerdo a requerimientos y necesidades de la organización. (Hernández Sampieri “Metodología de la investigación” pag. 173)

Diseño de muestra separada con pre test y pos test, de los diseños de Campbell y Stanley.

GRUPO	1era. FASE	2da. FASE	3era. FASE
Grupo Experimental	O1	X	O2
Grupo Control	O1	-	

VIII.1. Descripción del programa de fortalecimiento de estrategias de afrontamiento:

La ejecución del programa de fortalecimiento de las estrategias de afrontamiento se estructuró de manera modular de acuerdo las siguientes prioridades:

1er. Modulo de información
2do. Modulo comunicación
3ero. Modulo creatividad
4to. Modulo asertividad

- 1er. modulo de información; en él se abordó de manera introductoria la temática sobre La Educación en Escuela de Padres y Madres describiendo el "por que" y "para que" la importancia de participar en estas actividades. Mediante actividades concretas, se identificó las formas y contenidos de pensamiento en sistemas de valores y creencias; Se describió las características del sistema atribucional mediante la dinámica de Mis Sueños retroalimentando la sesión con preguntas dirigidas.

- En el 2do. Modulo comunicación; se inició con comunicación verbal y no verbal con el objetivo de diferenciar de manera adecuada el mensaje emitido – recibido mediante la dinámica " El mimo ". Luego de se abordó el tema de

comunicación y sus componentes, ¿como nos comunicamos?, retroalimentado con la dinámica “el extraterrestre”.

- El 3er. Modulo creatividad; Mediante la dinámica el pintor gracioso, se abordó el tema de creatividad, fortaleciendo la flexibilidad, la fluidez y el proceso creativo estimulando la capacidad imaginativa y creadora.

- 4to. Modulo asertividad; Se entreno con el objetivo de discriminar entre la asertividad, agresión y pasividad mediante las dinámicas de banco de niebla, sociodrama y otros.

MODULO 1: INFORMACIÓN

Tema	Objetivo	Resultado esperado	Medio de verificación
Escuela De Padres Y Madres	Impartir información sobre escuela de padres y madres en la relación familiar	El 90% de los participantes reconocen la importancia de asistir a escuela de padres y madres	Mediante preguntas directas, opiniones personales
Sistema De valores Y creencias	Identificar y reconocer las formas y contenidos de pensamiento	El 90% de los Participantes pueden discriminar algunos tipos de pensamientos	Mediante Preguntas directas qué piensa, qué siente, qué quiere.
Sistema Atribucional	Dar a conocer las características del sistema atribucional	El 90% de los participantes comprenden y discriminan las características del sistema atribucional	Mediante preguntas directas de autoestima, autovaloración y autoconcepto.

MODULO 2: COMUNICACIÓN

Tema	Objetivo	Resultado esperado	Medio de verificación
Comunicación Verbal Y no verbal	Diferenciar entre comunicación verbal y no verbal	El 90% de los participantes diferencian los os tipos básicos de la comunicación	Mediante ejercicios y preguntas directas
¿Qué es la Comunicación?	Facilitar una comunicación directa, adecuada, abierta y franca	El 90% de los participantes pueden iniciar, mantener una comunicación adecuada	Mediante preguntas directas
¿Cómo nos comunicamos?	Diferenciar las formas de comunicación	El 90% de los ipantes pueden discriminar las distintas formas de comunicarse	Mediante preguntas directas

MODULO 3: CREATIVIDAD

Tema	Objetivo	Resultado esperado	Medio de verificación
¿Qué es la creatividad?	Desarrollar la creatividad en sus aspectos de fluidez y flexibilidad	El 90% de los participantes diferencian adecuadamente entre fluidez y flexibilidad	Mediante ejercicios creativos
Proceso Creativo	Estimular la capacidad imaginativa y creadora, descubrir el proceso creativo	El 90% de los participantes descubren sus capacidades creativas	Mediante ejercicios
Todos somos Creativos	Fomentar la iniciativa personal para proponer soluciones a los problemas.	El 90% de los participantes proponen varias soluciones creativas a problemas cotidianos.	Mediante soluciones del caso propuesto

MODULO 4: ASERTIVIDAD

Tema	Objetivo	Resultado esperado	Medio de verificación
¿Qué es la asertividad?	Discriminar entre la asertividad, agresión y pasividad	El 90% de los participantes pueden diferenciar los diferentes tipos de comportamientos (asertivos, pasivos, no asertivos)	Mediante opiniones a cerca de la situación dada.
Comportamientos asertivos y no asertivos	Promover el cambio a través de técnicas asertivas los ortamientos asertivos y no asertivos	El 90% de los participantes incorporan algunas técnicas asertivas en el relacionamiento con el sistema de pares.	Mediante opiniones del grupo con respecto tema dado en el sociodrama
Asertividad en situaciones concretas de la vida	Motivar la Comprensión de la vivencia familiar en un marco de libertad, democracia y respeto	El 90% de los participantes los elementos cognitivos – conductuales para iniciar, y mantener relaciones sociales asertivas	Mediante peguntas directas y ejercicios en aula.

IX. MÉTODO:

IX.1 CARACTERÍSTICAS DE LA INVESTIGACIÓN:

Descriptivo – explicativo.

- Descriptivo: “Comprende la descripción, registro, análisis e interpretación de la naturaleza actual y la composición o procesos de los fenómenos. El enfoque se hace sobre conclusiones dominantes o sobre como una persona, grupo o cosa se conduce en el presente”. (Tamayo y Tamayo “ El proceso de la investigación científica” pag. 54) .

Los estudios descriptivos buscan describir la estructura de los fenómenos y su dinámica, miden o evalúan diversos aspectos, dimensiones o componentes

de la variable independiente (estrategias de afrontamiento) para ello se utilizaron técnicas cuantitativas (test, encuestas y autodiagnóstico). En el estudio descriptivo se selecciona una serie de cuestiones y se mide cada una de ellas independientemente, de esta manera describir el fenómeno investigado.

- Explicativo: "Los estudios explicativos están dirigidos a responder a las causas de los eventos físicos o sociales. Su interés se centra por que ocurre un fenómeno y en que condiciones se da éste, o por que dos o más variables están relacionadas". (Hernández Sampieri "Metodología de la investigación" pag. 66)

El estudio explicativo además de describir el fenómeno trata de buscar la explicación del comportamiento de las variables dependientes (comunicación, creatividad y asertividad), son más estructuradas y proporcionan un sentido de entendimiento y están dirigidos a responder a las causas de los eventos familiares/sociales. Su metodología es básicamente cuantitativa, y su fin último es el descubrimiento de las causas.

IX.2. MUESTRA O SUJETOS:

La ejecución del programa de fortalecimiento de estrategias de afrontamiento fue dirigida a escuela de padres y madres organizada por Organización para el Desarrollo Social y Productivo - ODEPRO a partir de mayo del 2002, con el objetivo de brindar apoyo social a las personas que solicitan capacitación en diversas ramas productivas. En este caso se tomo a los participantes que pertenecían a la Asociación de Desocupados de la ciudad de La Paz, organizados en subgrupos de 26 personas haciendo un total de 104 personas. El 92.3% son personas que asisten individualmente y el 7.7% en

pareja. Cada subgrupo se encuentra previamente seleccionado por dicha organización, por tanto son grupos intactos con las siguientes características:

PARTICIPANTES						
PAREJAS	4	7.7%				
INDIVIDUALMENTE	96	92.3%				
TOTAL	104	100,0%				
NIVEL DE ESCOLARIDAD						
MUJERES	**Primaria**	**N° Sujetos**	**%**	**Secundaria**	**N° Sujetos**	**%**
	S/Estudios	21	20.1	1°	1	0.9
	1°	18	17.3	2°	4	3.8
	2°	16	15.3	3°	1	0.9
	3°	12	11.5	4°	7	6.7
	4°	7	6.7	TOTAL	13	12.3
	5°	6	5.7			
	6°	4	3.8			
	7°	2	1.9			
	8°	1	0.9			
	TOTAL	87	83.2			
VARONES	**Primaria**	**N° Sujetos**	**%**	**Secundaria**	**N° Sujetos**	**%**
	S/Estudios	0	0,0	1°	0	0,0
	1°	0	0,0	2°	1	0.9
	2°	0	0,0	3°	0	0,0
	3°	1	0.9	4°	0	0,0
	4°	0	0,0	TOTAL	1	0.9
	5°	0	0,0			
	6°	1	0.9			
	7°	0	0,0			
	8°	1	0.9			
	TOTAL	3	2.7			

ESTADO CIVIL		N° Sujetos	%
MUJERES	Conviviente	20	19.2
	Solter@	16	15.3
	Casado	38	36.5
	Divorciad@	16	15.3
	Viud@	10	9.6
	TOTAL	100	96.1
VARONES	Conviviente	1	0,9
	Solter@	0	0,0
	Casado	3	2,8
	Divorciad@	0	0,0
	Viud@	0	0.0
	TOTAL	4	3.7
EDAD			
MUJERES	Años	N° Sujetos	Edad prom.
	24 -28	3	45 años
	29 -33	6	
	34 - 38	12	
	39 - 43	24	
	44 - 48	15	
	49 - 53	28	
	54 - 58	10	
	59 - 63	2	
	TOTAL	100	
VARONES	Años	N° Sujetos	Edad prom.
	40 - 44	1	50 años
	45 - 59	2	
	60 - 64	1	
	TOTAL	4	

IX. 3. DESCRIPCIÓN DEL AMBIENTE:

El programa se desarrollo en las instalaciones de la Organización para el Desarrollo Social y Productivo ODEPRO Avenida América esquina Pando, Galería Walvic 3er. Piso de la ciudad de La Paz.

TIPO DE AMBIENTE		TENENCIA EN CALIDAD		CAPACIDAD Nº DE PERSONAS	ÁREA M2	CUENTA CON :		
		PROPIO	ALQUILADO			ILUMINACIÓN	VENTILACIÓN	MOBILIARIO
OFICINA	2		X	6	50	X	X	X
SALA DE CLASES	1		X	50	70	X	X	X
	1		X	30	45	X	X	X
	1		X	60	95	X	X	X
	1		X	40	55	X	X	X

IX. 4. INSTRUMENTOS:

Instrumentos utilizados:

IX.4.1. Inventario de afrontamiento proactivo de Benicio Gutierrez - Esther Greenglass, & Ralf Schwarzer (2002).

a) Descripción: El inventario de afrontamiento proactivo consta de hojas de auto evaluación, compuesto de siete subescalas de medición de acuerdo a:

Subescala de Afrontamiento Proactivo de 14 ítems

Subescala de Afrontamiento Reflexivo de 11 ítems.

Subescala de Planeamiento Estratégico de 4 ítems.

Subescala de Afrontamiento Preventivo de 10 ítems.

Subescala de Búsqueda de Apoyo Emocional de 5 ítems.

Subescala Búsqueda de Apoyo Instrumental de 8 ítems.

Subescala de Afrontamiento Evasivo de 3 ítems.

De acuerdo a la cantidad de afirmaciones respondidas y de acuerdo a las escalas propuestas se suma la totalidad de la puntuación.

b) Instrucciones de aplicación: La aplicación del inventario de afrontamiento proactivo esta dirigido a personas adultas que se encuentran en situación de estrés.

Instrucción general: “Las personas usamos diferentes estrategias para enfrentar el estrés. Por favor piense en (la situación a evaluar) e indique en qué medida usó Ud. Cada una de las siguientes estrategias – durante el último mes, incluyendo el día de hoy - para adaptarse y enfrentarse a ella.

c) Objetivo: El objetivo del inventario de afrontamiento proactivo es de poner en una situación específica al sujeto, la forma y contenido de pensamiento en cada persona en cada una de las subescalas a medir (tipos de estrategias) que se relacionan con las distintas esferas de interrelación del sujeto y el despliegue de componentes cognitivos – emocionales - comportamentales, se ponen en juego para responder las afirmaciones.

d) Constructo utilizado:

- Afrontamiento proactivo

e) Categorías:

- Afrontamiento reflexivo
- Planeamiento estratégico
- Afrontamiento preventivo
- Búsqueda de apoyo emocional.
- Búsqueda de apoyo instrumental
- Afrontamiento evasivo.

f) Normativa de Corrección: La corrección se realiza a partir de los siguientes criterios:

- En afrontamiento proactivo: Las escalas para la corrección son: de 11 – 14 afrontamiento óptimo; 7 – 10 afrontamiento aceptable; de 3 – 6 afrontamiento en vías de desarrollo y 0 – 2 afrontamiento no desarrollado. Haciendo un total de 14 respuestas.

- Afrontamiento reflexivo: Las escalas para la corrección son: de 9 - 11 afrontamiento óptimo; 6 – 8 afrontamiento aceptable; de 3 – 5 afrontamiento en vías de desarrollo y 0 – 2 afrontamiento no desarrollado. Haciendo un total de 11 respuestas.

- Planeamiento estratégico: Las escalas para la corrección son: de 4 afrontamiento óptimo; 3 afrontamiento aceptable; de 2 afrontamiento en vías de desarrollo y 0 – 1 afrontamiento no desarrollado, haciendo un total de 4 respuestas.

- Afrontamiento preventivo: Las escalas para la corrección son: de 8 - 10 afrontamiento óptimo; 5 - 7 afrontamiento aceptable; de 2 - 4 afrontamiento en vías de desarrollo y 0 – 1 afrontamiento no desarrollado, haciendo un total de 10 respuestas.

- Búsqueda de apoyo emocional: Las escalas para la corrección son: de 5 afrontamiento óptimo; 4 afrontamiento aceptable; de 3 afrontamiento en vías de desarrollo y 0 – 2 afrontamiento no desarrollado, haciendo un total de 5 respuestas.

- Búsqueda de apoyo instrumental: Las escalas para la corrección son: de 7 – 8 afrontamiento óptimo; 5 - 6 afrontamiento aceptable; de 3 - 4 afrontamiento en vías de desarrollo y 0 – 2 afrontamiento no desarrollado, haciendo un total de 8 respuestas.

-Afrontamiento evasivo: Las escalas para la corrección son: de 0 afrontamiento óptimo; 1 afrontamiento aceptable; de 2 afrontamiento en vías de desarrollo y 3 afrontamiento no desarrollado, haciendo un total de 3 respuestas.

g) Escalas de medición:

NUMERACIÓN DE ITEM	TIPO DE ITEM	REDACCIÓN DE ITEM
1	-Afrontamiento no desarrollado.	-No, Yo no hice esto.
2	-Afrontamiento en desarrollo	-Si, Yo hice esto un poco
3	-Desarrollo de afrontamiento aceptable	-Si, Yo hice esto con bastante frecuencia
4	-Afrontamiento optimo	-Si, Yo hice esto con mucha frecuencia.

IX.4.2. Test de comunicación "¿Te comunicas bien?"

a) Descripción: El test consta de 31 afirmaciones de autoevaluación donde cada afirmación pone en una situación específica que responde a la valoración del contenido, forma de la comunicación y la forma de relacionamiento interpersonal.

b) Objetivo: Identificar la valoración del contenido de la comunicación, valoración de la forma de comunicación y la forma de relacionamiento interpersonal, donde la plataforma para ello son los componentes cognitivo – emocional – comportamental.

c) Constructo utilizado:

- Comunicación verbal

d) Categorías:

- Valoración del contenido de comunicación
- Valoración de la forma de comunicación
- Interrelación social

e) Normativa de Corrección:

La corrección se toma a partir de los siguiente criterios:

- Valoración del contenido de la comunicación: respuestas 1, 3, 4, 9, 11, 13, 22 , 24 en tipo de ítem 3 y 4. 10, 19, 26 en tipo de ítem 1 y 2. Haciendo un total de respuestas 11

- Valoración de la Forma de Comunicación: respuestas: 5, 12, 18, 21, 25, 27, 29 en tipo de ítem 3 y 4. 14, 28, 31 en tipo de ítem 1 y 2. Haciendo un total de respuestas 10.

- Interrelación social: respuestas: 2, 6, 7, 8, 16, 17, 20, 23 en tipo de item 3 y 4. 15 y 30 en tipo de ítem 1 y 2. haciendo un total de respuestas 31.

f) Escalas de medición

NUMERACIÓN DE ITEMS	TIPO DE ITEMS	REDACCIÓN DE ITEMS
0	1	Comunicación deficiente
1	2	Comunicación aceptable
2	3	Comunicación buena
3	4	Comunicación optima

IX.4.3. Test de creatividad de José María Martínez B.

a) Descripción: En base a criterios validos de la capacidad creadora, (Fluidez de ideas e imágenes, flexibilidad en las respuestas como resistencia a las fijaciones, originalidad de soluciones menos frecuentes y elaboración cuidadosa de detalles). Se hicieron apartados en cinco direcciones complementarias y son:

- Creatividad lúdico-instrumental (subtest C1): Orienta respuestas sobre aspectos lúdicos al preguntar: “¿Qué cosas podrías hacer tu con ellos? (peluches). La pregunta abierta da lugar a una inmensidad de respuestas

- Creatividad lógica (subtest C2): El test de cosas imposibles, tiene una carga de creatividad lógica, (pese a lo absurdo de las situaciones que crea) Se piden cinco respuestas por situación, es decir 25 posibles respuestas.

- Creatividad figurativo-espacial (subtest C3): Test de los círculos. A partir de 32 círculos el sujeto puede realizar tantos grabados, a condición de que el círculo quede integrado en el dibujo. De la cantidad y cualidad de las imágenes dependerá la puntuación, ya que también quedan como respuestas falsas las que se convierten en enumeraciones, y otras.

-Creatividad instrumental (subtes C4): ¿Para que sirven las cosas?. Mide la creatividad en el aspecto instrumental: se pregunta por la utilidad de las cosas. Tanto más numerosos cuanto mayor sea la capacidad creadora del individuo, y tanto más originales cuanto mayor sea su capacidad de divergencia. La calificación es por número de respuestas.

b) Objetivo del test de creatividad

- Psicológica, formar parte de los datos de investigación psicotécnica, y ser aplicado a los alumnos de enseñanza general.

c) Constructo utilizado:

- Creatividad

d) Categorías:

- Flexibilidad
- Fluidez

e) Normativa de corrección:

C1 Test de usos posibles:

- Fluidez: Cuenta con número de respuestas, con un máximo de 25.

- Flexibilidad*:* Como resistencia a la fijación. Bajo este criterio son válidas las respuestas diferenciadas de otras; es decir que no supongan repeticiones o expresiones del mismo significado.

C2 Test de cosas imposibles:

- Los criterios son idénticos: Fluidez y Flexibilidad. Esta última presenta pocas dificultades, ya que el cambio de estímulo hecho en cinco ocasiones no se presta a repeticiones. En los resultados encontramos pocas respuestas que hayan de ser anuladas. Lo serán las frases del mismo significado. El número máximo es de 25 respuestas.

C3: Test de los círculos:

- Con un máximo de 32 respuestas, pese a la repetición de respuestas se consideran buenas todas, excepto: las enumeraciones, las respuestas en las que el círculo o la circunferencia no están integrados en el dibujo.

C4: Para qué sirven las cosas:

- En este sub test cuenta sobre todo la fluencia (cantidad) de ideas de utilidad práctica. Han de exceptuarse solamente aquellas expresiones que sean casi idénticas.

f) Escalas de medición:

NUMERACIÓN DE ITEMS	**TIPO DE ITEMS**	**REDACCIÓN DE ITEMS**
0	1	Inferior
1	2	Término medio
2	3	Superior

IX.4.4. Cuestionario de asertividad R. Lazarus

a) Descripción: Este cuestionario cuenta con 20 afirmaciones de auto evaluación. Se aplica en forma individual y/o grupal, el tiempo de aplicación es ilimitado

b) Objetivo: Identificar el estilo de conducta de relación

c) Constructo utilizado:

- Asertividad

d) Categorías:

- Aserción
- Pasividad
- No aserción

f) Normativa de Corrección: La corrección se toma a partir de los siguientes criterios:

- Aserción: Respuestas positivas 4, 5, 6, 9, 13, 14, 15,16, 17, 18, 19, 20; de acuerdo a las escalas 11 – 20 Aserción optima; 5 – 10 Aserción media; 0 – 4 Aserción poco efectiva. Haciendo un total de 13 respuestas.
- Pasividad: Respuestas 1, 2, 3, 8; de acuerdo a las escalas de 3 - 4 no pasiva y 1 – 2 pasividad. Haciendo un total de 4 repuestas.
- No aserción: respuestas 7, 10, 11, y 14 ; de acuerdo a las escalas 3 – 4 aserción poco afectiva; 1 – 2 no asertivo. Haciendo un total de 4 respuestas.

g) Escalas de medición:

NUMERACIÓN DE ITEMS	**TIPO DE ITEMS**	**REDACCIÓN DE ITEMS**
0	1	Aserción poco efectiva
1	2	Aserción media
2	3	Aserción optima

Totalizando las opciones de acuerdo a la tabla de valoración y añadiendo tres preguntas para categorizar con mayor exactitud las tendencias de asertividad, no asertividad y pasividad.

IX.4.5. Autodiagnóstico de relaciones familiares

a) Descripción: Este autodiagnóstico cuenta con 15 afirmaciones de auto evaluación. Se aplica en forma individual y/o grupal, el tiempo de aplicación es ilimitado.

b) Objetivo: Identificar si las relaciones familiares son buenas o no

c) Constructo utilizado:

- Relaciones familiares

d) Categorías:

- Comunicación familiar
- Asertividad en la relación familiar

e) Normativa de Corrección: La corrección se toma a partir de los siguientes criterios:

- Comunicación familiar: Respuestas esperadas 1, 2, 4, 5, 8, 14, 15; de acuerdo a las escalas 4 – 7 Relaciones optimas; 2 – 3 Relación media; 0 – 2 Relaciones no optimas. Haciendo un total de 7 respuestas.
- Asertividad en la relación familiar: Respuestas 3, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 13; de acuerdo a las escalas de 4 – 8 Relaciones optimas; de 1 – 3 Relación media; de 0 - 1 Relaciones no optimas, Haciendo un total de 8 repuestas.

f) Escalas de medición:

NUMERACIÓN DE ITEM	TIPO DE ITEM	REDACCIÓN DE ITEM
0	Relaciones no optimas	No
1	Relación media	A veces
2	Relaciones optimas	Si

IX.5. VARIABLES

Variable Independiente:

Programa de fortalecimiento de estrategias de afrontamiento.

Variables Dependientes:

Estrategias de afrontamiento: Comunicación, creatividad y asertividad.

Variable interviniente

Relaciones familiares

IX.5.1. OPERALIZACION DE VARIABLES:

IX.5.1.1. VARIABLE AFRONTAMIENTO				
DIMENSIÓN	INDICADORES	MEDIDORES	ESCALAS	TEC. E INST.
Afrontamiento proactivo	Número de 14 afirmaciones positivas sumadas y respondidas de acuerdo a las escalas 2, 3 y 4.	Nivel de actuación en el último mes de acuerdo a: 1. No, yo no hice esto. 2. Si, yo hice esto un poco. 3. Si, yo hice esto con bastante frecuencia. 4 Si, Yo hice esto con mucha frecuencia.	14 – 11 Optimo 10- 7 Desarrollo aceptable. 6 - 3 En vías de desarrollo. 2 - 0 No desarrollado	Inventario de afrontamiento proactivo de Benicio Gutierrez - Esthert Greeglass & Ralf Schwarzer. 2002
Afrontamiento reflexivo	Número de 11 afirmaciones positivas sumadas y respondidas de acuerdo a las escalas 2, 3 y 4.	Nivel de actuación en el último mes de acuerdo a: 1. No, yo no hice esto. 2. Si, yo hice esto un poco. 3. Si, yo hice esto con bastante frecuencia. 4 Si, Yo hice esto con mucha frecuencia.	11 – 9 Optimo 8 - 6 Desarrollo aceptable. 5 - 3 En vías de desarrollo. 2 - 0 No desarrollado	
Planeamiento estratégico	Número de 4 afirmaciones positivas sumadas y respondidas de acuerdo a las escalas 2, 3 y 4.	Nivel de actuación en el último mes de acuerdo a: 1. No, yo no hice esto. 2. Si, yo hice esto un poco. 3. Si, yo hice esto con bastante frecuencia. 4 Si, Yo hice esto con mucha frecuencia.	4 Optimo 3 Desarrollo aceptable. 2 En vías de desarrollo. 1 - 0 No desarrollado	

Afrontamiento preventivo	Número de 10 afirmaciones positivas sumadas y respondidas de acuerdo a las escalas 2, 3 y 4.	Nivel de actuación en el último mes de acuerdo a: 1. No, yo no hice esto. 2. Si, yo hice esto un poco. 3. Si, yo hice esto con bastante frecuencia. 4 Si, Yo hice esto con mucha frecuencia.	10 - 8 Optimo 7 - 5 Desarrollo aceptable. 4 - 2 En vías de desarrollo. 1 - 0 No desarrollado	
Busqueda de apoyo emocional	Número de 5 afirmaciones positivas sumadas y respondidas de acuerdo a las escalas 2, 3 y 4.	Nivel de actuación en el último mes de acuerdo a: 1. No, yo no hice esto. 2. Si, yo hice esto un poco. 3. Si, yo hice esto con bastante frecuencia. 4 Si, Yo hice esto con mucha frecuencia.	5 Optimo 4 Desarrollo aceptable. 3 En vías de desarrollo. 2 - 0 No desarrollado	
Búsqueda de apoyo instrumental	Número de 8 afirmaciones positivas sumadas y respondidas de acuerdo a las escalas 2, 3 y 4.	Nivel de actuación en el último mes de acuerdo a: 1. No, yo no hice esto. 2. Si, yo hice esto un poco. 3. Si, yo hice esto con bastante frecuencia. 4 Si, Yo hice esto con mucha frecuencia.	8- 7 Optimo 6 - 5 Desarrollo aceptable. 4 - 3 En vías de desarrollo. 2 - 1 No desarrollado	

Afrontamiento evasivo	Número de 3 afirmaciones positivas sumadas y respondidas de acuerdo a las escalas 1 y 2.	Nivel de actuación en el último mes de acuerdo a: 1. No, yo no hice esto. 2. Si, yo hice esto un poco. 3. Si, yo hice esto con bastante frecuencia. 4 Si, Yo hice esto con mucha frecuencia.	0 Optimo 1 Desarrollo aceptable. 2 En vías de desarrollo. 3 No desarrollado	

IX.5.1.2. VARIABLE COMUNICACIÓN

DIMENSIÓN	INDICADORES	MEDIDORES	ESCALAS	TEC. E INST.
Valoración de la forma de comunica-ción	Número de 10 afirmaciones positivas sumadas y respondidas de acuerdo a las respuestas 5,12,14,18,21,25,27,28,29 y 30.	Calificación de las frases de acuerdo a: 4 Muy exacta 3 Generalmente exacta 2 Ligeramente exacta 1 No muy exacta	10 - 8 Comunicación optima 7 - 5 Comunicación buena. 4 - 2 Comunicación aceptable. 1 - 0 Comunicación deficiente	Test de comunicación ¿Te comunicas bien?

Valoración del Contenido de la comunica-ción	Número de 11 afirmaciones positivas sumadas y respondidas de acuerdo a las respuestas 1,3,4,9,10,11,13,19,22,24 y 26	Calificación de las frases de acuerdo a: 4 Muy exacta 3 Generalmente exacta 2 Ligeramente exacta 1 No muy exacta	11 - 9 Comunicación optima 8 - 6 Comunicación buena. 5 - 3 Comunicación aceptable. 2 - 0 Comunicación deficiente	
Interrelación social	Número de 10 afirmaciones positivas sumadas y respondidas de acuerdo a las respuestas 2,6,7,8,15,16,17,20,23y 30	Calificación de las frases de acuerdo a: 4 Muy exacta 3 Generalmente exacta 2 Ligeramente exacta 1 No muy exacta	10 - 8 Comunicación optima 7 - 5 Comunicación buena. 4 - 2 Comunicación aceptable. 1 - 0 Comunicación deficiente	

IX.5.1.3. VARIABLE CREATIVIDAD

DIMENSIONES	INDICADORES	MEDIDORES	ESCALAS	TEC. E INST.
Fluidez	Facilidad en el número de respuestas en la ejecución del test	Número de respuestas con un máximo de 25.	Superior: 115 - 87 Término medio: 86 - 58 Inferior: 57 - 1	Test de Creatividad José María Martinez B.
Flexibilidad	Variedad en el número de respuestas en la ejecución del tests	Número de propuestas con un máximo de 25.	Superior: 115 - 87 Término medio: 86 - 58 Inferior: 57 - 2	

IX.5.1.4. VARIABLE ASERTIVIDAD

DIMENSIÓN	INDICADORES	MEDIDORES	ESCALAS	TEC. E INST.
Pasividad	Número de afirmaciones positivas y negativas sumadas y respondidas de acuerdo a las preguntas Nº 1,2,3,8.	Nivel de no actuación de acuerdo a: Pasividad	Nº de respuestas: 4 Aserción optima 3 Aserción media 2 Aserción poco efectiva	Cuestionario de Asertividad de R. Lazarus (1980)
Aserción	Número de afirmaciones positivas y negativas sumadas y respondidas de acuerdo a las preguntas Nº 4,5,6,9,12,13,14,15,16,17,18,19 y 20	Nivel de no actuación de acuerdo a: Asertividad	Nº de respuestas: 4 Aserción optima 3 Aserción media 2 Aserción poco efectiva 1 No aserción	

No Aserción	Número de afirmaciones positivas y negativas sumadas y respondidas de acuerdo a las preguntas Nº 7,10,11 y 14	Nivel de no actuación de acuerdo a: No asertivo	Nº de respuestas: 4 Aserción optima 3 Aserción media 2 Aserción poco efectiva 1 No aserción	

IX.5.1.5. VARIABLE RELACIONES FAMILIARES

DIMENSIÓN	INDICADORES	MEDIDORES	ESCALAS	TEC. E INST.
Comunicación familiar	Número de respuestas de acuerdo a las preguntas Nº 1,5,6,7,8,10,13 y 14.	Nivel de actuación de acuerdo a: Si A veces No	Nº de respuestas: 1 Relaciones no optimas 2 Relación media 3 Relación optima	Autodiagnós - tico de relaciones familiares
Asertividad en la relación familiar	Número de respuestas de acuerdo a las preguntas Nº 2,3,4,9,11,12,y 15.	Nivel de actuación de acuerdo a: Si A veces No	Nº de respuestas: 1 Relaciones no optimas 2 Relación media 3 Relación optima	

IX.6. PROCEDIMIENTO:

Programa de fortalecimiento de las estrategias de afrontamiento dirigido a escuela de padres y madres.

IX.6.1. OBJETIVOS DEL PROGRAMA

IX.6.1.1. General:

Estimular el desarrollo de estrategias de afrontamiento dando la oportunidad de aumentar la confianza en sí mismo y su capacidad de relación con el entorno familiar en los participantes, mediante el programa de desarrollo de afrontamiento dirigido a Escuela de Padres y madres de la asociación de desocupados de la Ciudad de La Paz, que asisten a los cursos de formación en ODEPRO.

IX.6.1.2. Específicos:

- Facilitar el desarrollo de la creatividad enfocado al desarrollo del afrontamiento en vías de solución a problemas cotidianos y de relaciones familiares.
- Entrenar en asertividad, mejorando de manera importante la calidad de relaciones interpersonales y familiares.
- Desarrollar la capacidad expresiva orientada a respuestas asertivas frente a situaciones concretas.
- Intercambiar criterios de lo que significa una buena comunicación.
- Identificar las cualidades positivas y las que se necesitan cambiar para ser mejor.

IX.6.2. Programa de fortalecimiento de estrategias de afrontamiento:

IX.6.2.1. Primer modulo: INFORMACIÓN:

IX.6.2.1.1. OBJETIVO:

Impartir información sobre escuela de padres y madres y su importancia en la relación familiar.

IX.6.2.1.2. PRIMERA SESIÓN*:*

a. Objetivo: Aplicar la batería de test. a los participantes de la asociación desocupados, que asisten a los cursos de formación en ODEPRO.

b. Contenido:

- Pretest. Aplicación de la batería de tests

- Inventario de afrontamiento proactivo
- Test de comunicación
- Test de creatividad
- Cuestionario asertivo
- Autodiagnóstico de relaciones familiares

c. Aplicación de la batería de test individualmente.

d. Instrumento: Batería de tests.

e. Materiales: Lápices, fotocopias.

f. Responsables: Participantes y facilitador.

g. Tiempo de aplicación: 180 minutos.

IX.6.2.1.3. SEGUNDA SESIÓN

a. Objetivo: Tomar conciencia de la importancia de asistir a la escuela de padres.

b. Contenido: - Introducción
- Educación en Escuela de Padres

d. Actividades: Se formaran los grupos para realizar el trabajo.

e. Técnicas: Dinámica de grupos para la presentación “La telaraña”, lluvia de ideas.
f. Materiales: Papelógrafos, marcadores, fotocopias, pizarrón, lápices y madeja de lana.
g. Responsables: Participantes y facilitador.
h. Evaluación: Mediante preguntas directas, opiniones personales.
i. Tiempo de aplicación: 180 minutos.

IX.6.2.1.4. TERCERA SESIÓN:

a. Objetivo: Identificar y reconocer las formas y contenidos de pensamiento.
b. Contenido: Sistema de valores y creencias.
c. Actividades: A partir del tema del VH, análisis del contenido, exposición teórica del tema.
d. Técnicas: Proyección del VH “Juez del pueblo”, lluvia de ideas (individual)
e. Materiales: Pizarrón, marcadores, fotocopias y lápices
f. Responsables: Participantes y facilitador.
g. Evaluación: Mediante preguntas directas qué piensa, qué siente, qué hace.
h. Tiempo de aplicación: 180 minutos

IX.6.2.1.5. CUARTA SESIÓN:

a. Objetivo: Dar a conocer las características del sistema atribucional.
b. Contenido: Sistema Atribucional.
c. Actividades: Organización de parejas para el trabajo.
d. Técnicas: Dinámica de grupo “Mis sueños”
e. Materiales: Papel sábana tamaño resma, marcadores, fotocopias, lápices,
f. Responsables: Participantes y facilitador.
g. Evaluación: Mediante preguntas directas de autoestima, autovaloración y autoconcepto.
h. Tiempo de aplicación: 180 minutos

IX.6.2.2. Segundo Modulo: COMUNICACIÓN:

IX.6.2.2.1. OBJETIVO:

Ayudar a comunicarse de modo socialmente efectivo mediante el desarrollo de habilidades de interacción.

IX.6.2.2.2. QUINTA SESIÓN*:*

a. Objetivo: Diferenciar entre comunicación verbal y no verbal.
b. Contenido: Comunicación verbal y no verbal.
c. Actividades: Realización de mimo.
d. Técnicas: Mimo
e. Materiales: Fotocopias, lápices, Pizarrón y marcadores
f. Responsables: Participantes y facilitador.
g. Evaluación: Mediante ejercicios y preguntas directas.
j. Tiempo de aplicación: 180 minutos.

IX.6.2.2.3. SEXTA SESIÓN*:*

a. Objetivo: Facilitar una comunicación directa, adecuada, abierta y franca.
b. Contenido: Qué es la comunicación.
c. Actividades: Formación de grupos de cinco integrantes, exposición teórica del tema.
d. Técnicas: Juego “El teléfono malogrado”
e. Materiales: Fotocopias, lápices, Pizarrón y marcadores
f. Responsables: Participantes y facilitador
g. Evaluación: Mediante preguntas directas.
h. Tiempo de aplicación: 180 minutos

IX.6.2.2.4. SÉPTIMA SESIÓN:

a. Objetivo: Diferenciar las formas de comunicación.
b. Contenido: - Cómo nos comunicamos
   - Postest.
c. Actividades: Selección al azar de dos grupos de trabajo, aplicación del Postest de comunicación.
d. Técnicas: Dinámica de grupo “El extraterrestre”.
e. Materiales: Fotocopias, lápices, pisaron y marcadores
f. Instrumentos: Test de comunicación.
g. Responsables: Participantes y facilitador.
h. Evaluación: Mediante preguntas directas.
i. Tiempo de aplicación: 180 minutos

IX.6.2.3. Tercer modulo: CREATIVIDAD

IX.6.2.3.1. OBJETIVO:

Propiciar el desarrollo de habilidades personales para un trabajo creativo.

IX.6.2.3.2. OCTAVA SESIÓN:

a. Objetivo: Desarrollar la creatividad en sus aspectos de fluidez y flexibilidad.
b. Contenido: Qué es la creatividad.
c. Actividades: Trabajo individual de pintura.
d. Técnicas: Juego creativo “El Pintor gracioso”
f. Materiales: Láminas de cartulina, crayones, fotocopias, lápices Pizarrón, marcadores
g. Responsables: Participantes y facilitador
h. Evaluación: Mediante ejercicios creativos.
i. Tiempo de aplicación: 180 minutos

IX.6.2.3.3. NOVENA SESIÓN:

a. Objetivo: Estimular la capacidad imaginativa y creadora, descubrir el proceso creativo.
b. Contenido: Proceso creativo.
c. Actividades: Organización de grupos con cinco participantes promedio.
d. Técnicas: Dinámica de grupos, juego de palabras
e. Materiales: Ficha de cartulina, papel sábana tamaño resma, lápices, Pizarrón y marcadores.
f. Responsables: Participantes y facilitador
g. Evaluación: Mediante ejercicios.
h. Tiempo de aplicación: 180 minutos.

IX.6.2.3.4. DÉCIMA SESIÓN*:*

a. Objetivo: Fomentar la iniciativa personal para proponer soluciones a los problemas cotidianos.
b. Contenido: - Todos somos creativos.
   - Postest
c. Actividades: Selección de cuatro grupos al azar para la realización del debate, Exposición teórica del tema, aplicación del Postest de creatividad.
d. Técnicas: Lluvia de ideas.
e. Materiales: Fotocopias, papel sábana, autoadhesivo, pizarrón y marcadores.
f. Instrumento: Test de creatividad “José María Martínez Beltrán”
g. Responsables: Participantes y facilitador
h. Evaluación: Mediante soluciones del caso propuesto.
I. Tiempo de aplicación: 180 minutos.

IX.6.2.4. Cuarto modulo: ASERTIVIDAD

IX.6.2.4.1. OBJETIVO:

Promover la capacidad de expresión de sentimientos, pensamientos y conductas dentro del marco de los derechos propios y ajenos para elevar el bienestar personal y la interrelación social.

IX.6.2.4.2. DÉCIMO PRIMERA SESIÓN:

a. Objetivo: Discriminar entre la asertividad, agresión y pasividad.
b. Contenido: ¿Qué es la asertividad?
c. Actividades: Exposición teórica, conformación de cinco grupos para la aplicación de la dinámica.
d. Técnicas: Banco de niebla
e. Materiales: Fotocopias, lápices, pizarrón y marcadores
f. Responsables: Participantes y facilitador
g. Evaluación: Mediante opiniones a cerca de la situación dada..
h. Tiempo de aplicación: 180 minutos.

IX.6.2.4.3. DÉCIMO SEGUNDA SESIÓN:

a. Objetivo: Promover el cambio a través de técnicas asertivas los comportamientos asertivos y no asertivos.
b. Contenido: Comportamientos asertivos y no asertivos
c. Actividades: Conformación de tres grupos, exposición teórica del tema.
d. Técnicas: Sociodrama
e. Materiales: Fotocopias, lápices, Pizarrón y marcadores
f. Responsables: Participantes y facilitador.
g. Evaluación: Mediante opiniones del grupo con respecto al sociodrama.
h. Tiempo de aplicación: 180 minutos.

IX.6.2.4.4. DÉCIMO TERCERA SESIÓN:

a. Objetivo: Motivar la comprensión de la vivencia familiar en un marco de libertad, democracia y respeto.
b. Contenido: - Asertividad en situaciones concretas de la vida.

- Postest de asertividad

c. Actividades: - Proyección de Vh, " El tribunal del pueblo"
- Aplicación del Postest

d. Técnicas: Análisis de contenido
e. Instrumentos: Cuestionario de asertividad (R. Lazzarus)
f. Materiales: Fotocopias, lápices, marcadores y pizarrón.
g. Responsables: Participantes y facilitador
h. Evaluación: Mediante preguntas directas ejercicios.
i. Tiempo de aplicación 180 minutos.

IX.6.2.4.5. DÉCIMO CUARTA SESIÓN:

a. Actividad: - Aplicación del postest Inventario de afrontamiento proactivo.
- Aplicación del postest Autodiagnóstico de relaciones familiares

b. Instrumento: - Inventario de afrontamiento proactivo.
- Cuestionario de autodiagnóstico de relaciones familiares

c. Materiales: Fotocopias, lápices
d. Responsables: Participantes y facilitador.
e. Tiempo de aplicación: 40 minutos.

IX.6.3. CRONOGRAMA

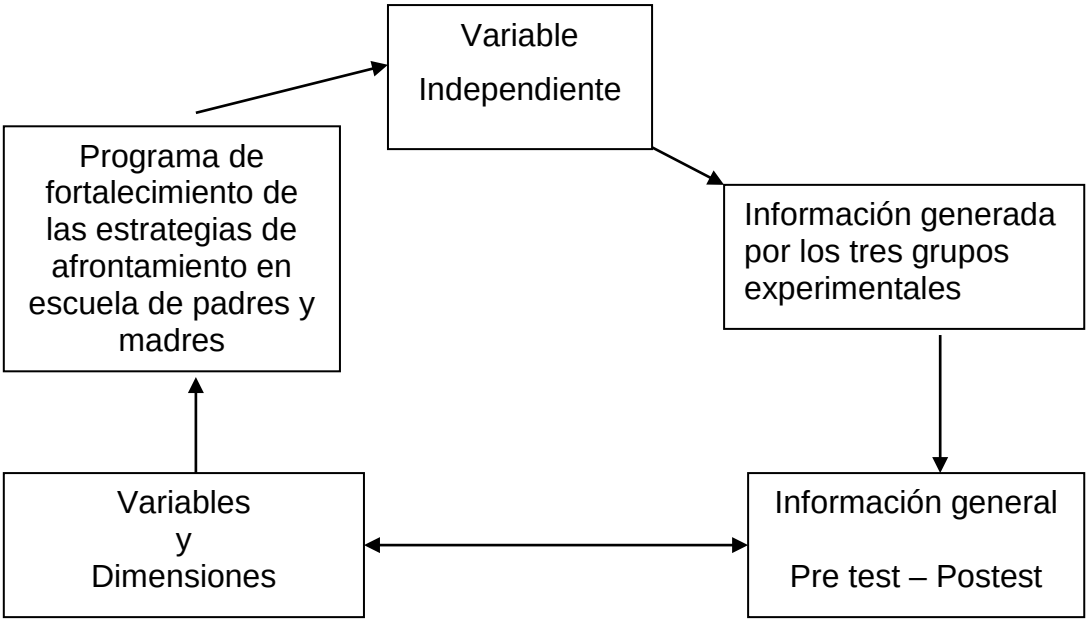
CURSO	FECHA	HORARIO	TOTAL HORAS
Grupo 1	Martes y Viernes	3:30 a 18:30	6 horas semanales
Grupo 2	Martes y Viernes	18:30 a 21:30	6 horas semanales
Grupo 3	Martes y Viernes	3:30 a 18:30	6 horas semanales
Grupo Control	Martes y Viernes	18:30 a 21:30	6 horas semanales
	De 2 diciembre de 2003 al 20 de febrero de 2004		60 horas por grupo
		TOTAL	240 horas

X. RESULTADOS ALCANZADOS:

A partir del modelo de trabajo y mediante el trabajo de campo aplicado a grupos independientes, se han generado los datos bajo el siguiente criterio de ordenamiento: valores de porcentaje correspondientes al pre y postest de cada grupo experimental y control en cada etapa, para definir la variación de los parámetros de análisis de los grupos de trabajo.

La agrupación de datos permite elaborar el cálculo de base o referencia para la interpretación de funciones de comportamiento en los datos de cada estadígrafo.

DIAGRAMA DE ANÁLISIS DE RESULTADOS



X.1. ANÁLISIS ESTADÍSTICO

Características de grupos:

- Grupo control: Constituido por 26 participantes seleccionados por la organización (grupo intacto). En este grupo se aplicó el programa solo desde el abordaje teórico, sin trabajar en dinámicas ni procesos de retroalimentación. Con el propósito de analizar los promedios obtenidos y contrastar con los resultados del grupo experimental.

- Grupo experimental: Conformado por 78 participantes seleccionados por la organización (grupos intactos). En estos grupos se aplicó el programa en su integridad con la participación activa de los integrantes y facilitadores.

- Grupo Seguimiento: 47 participantes de los tres grupos experimentales haciendo un 60.2%, fueron visitados en sus domicilios y centros laborales, en un periodo de tres meses después de la aplicación del programa con el fin de replicar los instrumentos de medición, para analizar y contrastar resultados obtenidos durante la aplicación del programa y realizar un estudio estadístico que permita validar el programa.

En el análisis estadístico de los datos no se tomó en cuenta al grupo 4 (grupo control). Los resultados obtenidos de dicho grupo se tomaron como punto de referencia para la verificación de los resultados en la evolución del grupo experimental.

Por tanto el análisis estadístico se inicia con los tres grupos experimentales utilizando la estadística paramétrica. Se empleó la distribución de frecuencias para determinar el número de observaciones que caen dentro de cada intervalo de clase; uso de promedios para sistematizar los datos y generalizarlos, esperanza matemática para mostrar que el valor de los promedios de la muestra (muestras que se supone que son igualmente

probables) es posible mostrar el valor esperado de la media muestral; análisis explicativo variación de comportamiento, desviación estándar, matrices de centralización, matrices de dispersión, matrices de significación, análisis de validación prueba de signos de Wilcoxon que permite contrastar los datos de una muestra y medir las diferencias positivas y negativas entre valores de las variables; análisis de verosimilitud para la validación de los instrumentos utilizados mediante un muestreo de cuatro pruebas o test seleccionadas al azar describiendo la moda de respuesta; y análisis de docimasia para contrastar las preguntas de problema y de acuerdo a los datos obtenidos de las diferentes variables.

a) Funciones de comportamiento:

ESPERANZA MATEMÁTICA: Ev

$$Ev = \frac{(a\ x1) + (b\ x2) + \ldots\ldots + (zxn)}{(a+b + \ldots\ldots\ldots + z)}$$

Es un estadígrafo de centralización de datos que permite el cálculo de los resultados para obtener la línea base o referencial en el presente trabajo que interesan para hacer el análisis inicial, datos generales de la Ev, para todas las variables y dimensiones.

Funciones de comportamiento corresponden al modo en que va transformándose una variable a partir de un modelo que se ha insertado. Esta variable inicialmente, por un lado genera una información con el pre test, por otro lado se implementa el programa y esta información se genera en el post test del grupo experimental, posteriormente se aplica la etapa de seguimiento.

b) Variación de comportamiento: Tiene una función

$$Fv = \left(1 - \frac{m}{M} \right) \times 100$$

Este estadístico permite observar si existe mejora en las diferentes etapas entre pre y postest de los grupos experimental, en crecimiento numérico a partir de variación en porcentaje.

Los resultados obtenidos se presentan de acuerdo a:

- La agrupación de datos obtenidos del pretest y postest en cada grupo de trabajo, aplicación de la esperanza matemática y los promedios de éstas para obtener la línea de estabilidad por cada una de las variables.
- En base a datos obtenidos de la línea de estabilidad, se utilizó la función de variación, agrupando los datos por cada variable de acuerdo a resultados del pretest, postest y seguimiento.
- El orden de presentación de los resultados es por variables:

Variable independiente afrontamiento
Variable comunicación
Variable creatividad
Variable asertividad
Variable interviniente relaciones familiares

El estadígrafo de la esperanza matemática permitió el análisis comparativo entre el grupo control y el grupo experimental con referencia a los pre test y pos test de las variables que componen el programa de fortalecimiento de estrategias de afrontamiento.

Los resultados de comparación en pre test y pos test de las variables del grupo control no son significativos con relación al grupo experimental y de

seguimiento. Como muestra la comparación de porcentajes en el siguiente cuadro:

ANÁLISIS GRUPO CONTROL

Promedio de Esperanza Matemática por Variable

VARIABLES DEPENDIENTES

Cuadro 1

Comunicación	**Ev Pretest**	**Promedio**	**Ev Postest**	**Promedio**
Valoración del contenido	19,2	20	20,5	20,1
Valoración de la forma	19,7		20	
Interrelación social	21,2		20	

Creatividad	**Ev Pretest**	**Promedio**	**Ev Postest**	**Promedio**
Fluidez	21,2	20,5	20,1	19,1
Flexibilidad	19,9		19,4	
	41,1		39,5	

Asertividad	**Ev Pretest**	**Promedio**	**Ev Postest**	**Promedio**
Pasividad	15,8	16	15	15,3
Asertividad	17,3		16,4	
No aserción	15		14,5	

VARIABLE INDEPENDIENTE

Afrontamiento	**Ev Pretest**	**Promedio**	**Ev Postest**	**Promedio**
Afrontamiento proactivo	16,9	18,3	18	17,8
Afrontamiento reflexivo	18,8		18,5	
Planeamiento estratégico	17,3		16	
Afrontamiento preventivo	20,8		19,5	
Búsqueda de apoyo emocional	17,3		17,5	
Búsqueda de apoyo instrumental	18,8		18,5	
Afrontamiento evasivo	18,8		17	

Fuente propia

CUADRO DE COMPARACIÓN GRUPO EXPERIMENTAL, CONTROL Y SEGUIMIENTO

Promedio de Esperanza Matemática por Variable

Cuadro 2

	Grupo Control		**Grupo Experimental**		**G. Seguimiento**
VARIABLES	**Pre test/Prom**	**Pos test/Prom**	**Pre test/Prom**	**Pos test/Prom**	**Promedio**
Comunicación	20	20,1	20,3	29,7	26,3
Creatividad	20,5	19,1	20,7	30,5	27,8
Asertividad	16	15,3	16,2	26,2	24,4
Afrontamiento	18,3	17,8	16,5	24,8	22,4

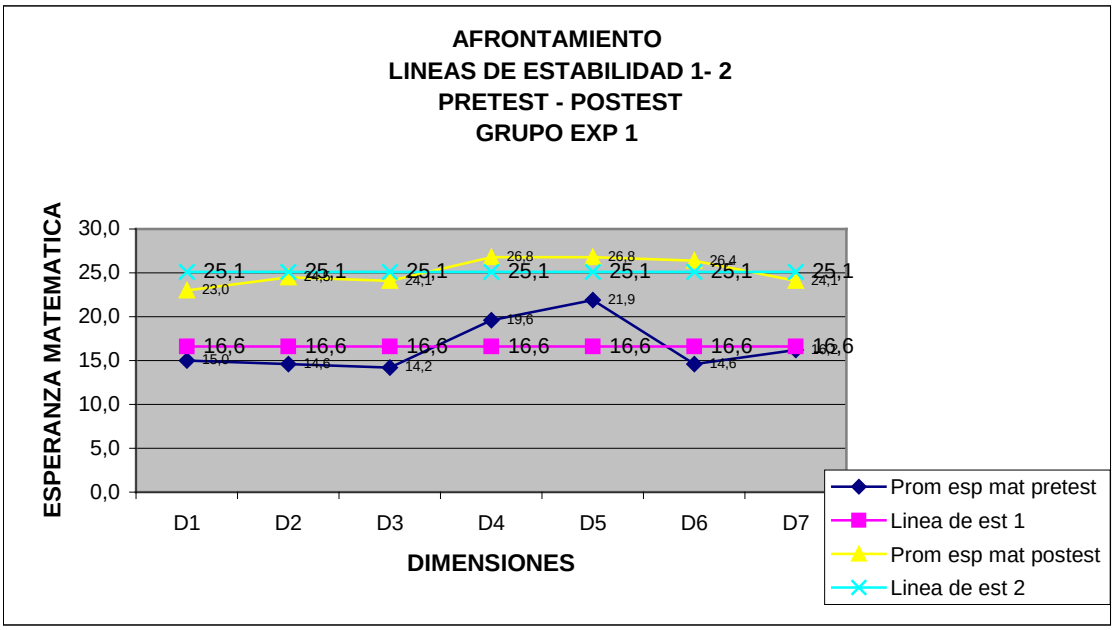
Fuente propia

X.1.1.1. Línea de estabilidad

Variable Afrontamiento Proactivo – Grupo Experimental 1

Dimensiones	Ev Pre	Prom	Ev Post	Prom	Dif/num
Afrontamiento proactivo	15.0	16.6	23.0	25.1	
Afrontamiento reflexivo	14.6	16.6	24.5	25.1	
Planeamiento estratégico	14.2	16.6	24.1	25.1	
Afrontamiento preventivo	19.6	16.6	26.8	25.1	
Búsqueda de apoyo emocional	21.9	16.6	26.8	25.1	
Búsqueda de apoyo instrumental	14.6	16.6	26.4	25.1	
Afrontamiento evasivo	16.2	16.6	24.1	25.1	8.5

Grafica 1



Fuente propia

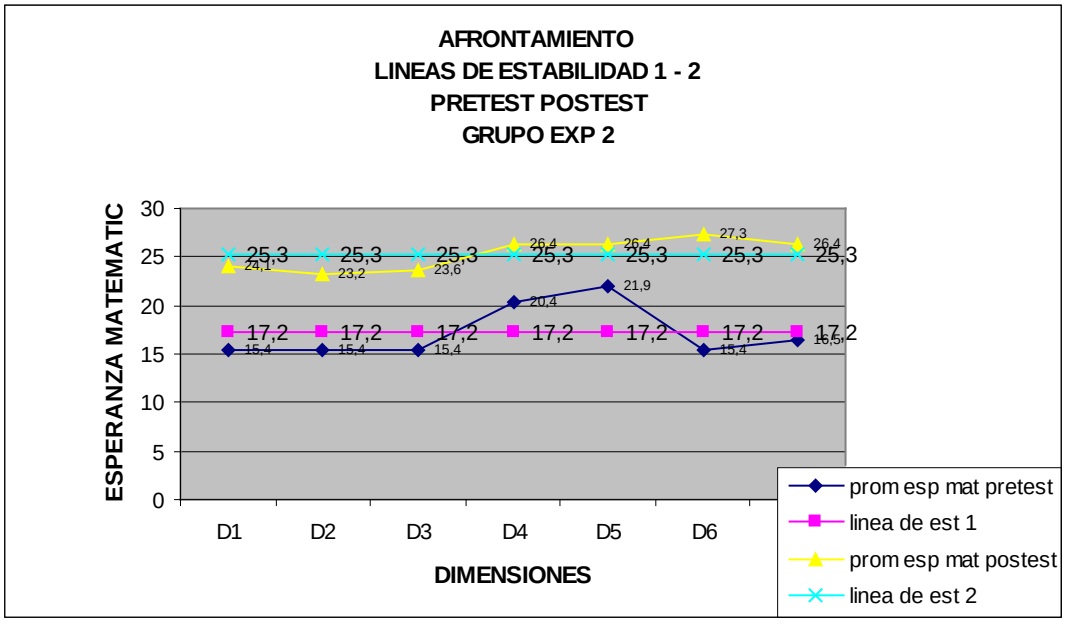
Gráfica de línea de estabilidad correspondiente al grupo experimental 1 de los pretest y postest de la variable afrontamiento con sus respectivas dimensiones, se aprecia que de acuerdo a las líneas de estabilidad 1 y 2 existe mejora en este grupo debido a que la línea de estabilidad 1 (16.6) información recabada antes de la aplicación del programa es menor a la línea de estabilidad 2 (25.1) resultados obtenidos después de la aplicación del programa con una diferencia numérica de 8.5.

X.1.1.2. Línea de estabilidad

Variable Afrontamiento Proactivo – Grupo Experimental 2

Dimensiones	Ev Pre	Prom	Ev Post	Prom	Dif/num
Afrontamiento proactivo	15.4	17.2	24.1	25.3	
Afrontamiento reflexivo	15.4	17.2	23.2	25.3	
Planeamiento estratégico	15.4	17.2	23.6	25.3	
Afrontamiento preventivo	20.4	17.2	26.4	25.3	
Búsqueda de apoyo emocional	21.9	17.2	26.4	25.3	
Búsqueda de apoyo instrumental	15.4	17.2	27.3	25.3	
Afrontamiento evasivo	16.5	17.2	26.4	25.3	8.1

Grafica 2



Fuente propia

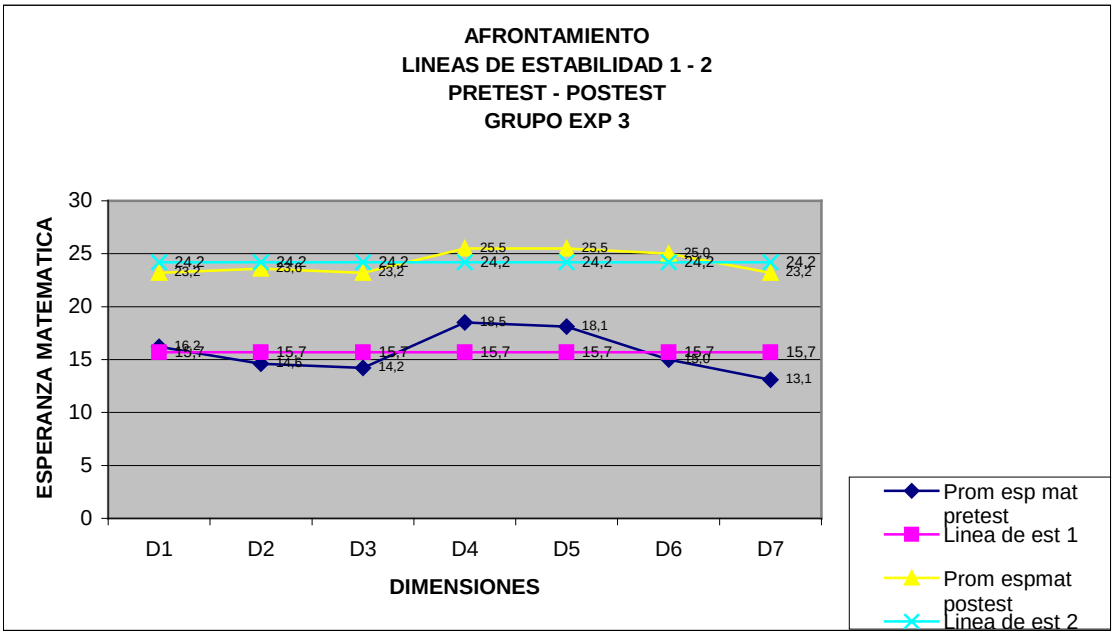
Gráfica de línea de estabilidad correspondiente al grupo experimental 2 de los pretest y postest de la variable afrontamiento con sus respectivas dimensiones, se aprecia que de acuerdo a las líneas de estabilidad 1 y 2 existe mejora en este grupo debido a que la línea de estabilidad 1 (17.2) información recabada antes de la aplicación del programa es menor a la línea de estabilidad 2 (25.3) resultados obtenidos después de la aplicación del programa con una diferencia numérica de 8.1

X.1.1.3. Línea de estabilidad

Variable Afrontamiento Proactivo – Grupo Experimental 3

Dimensiones	Ev Pre	Prom	Ev Post	Prom	Dif/num
Afrontamiento proactivo	16.2	15.7	23.2	24.2	
Afrontamiento reflexivo	14.6	15.7	23.6	24.2	
Planeamiento estratégico	14.2	15.7	23.2	24.2	
Afrontamiento preventivo	18.5	15.7	25.5	24.2	
Búsqueda de apoyo emocional	18.1	15.7	25.5	24.2	
Búsqueda de apoyo instrumental	15.0	15.7	25.0	24.2	
Afrontamiento evasivo	13.1	15.7	23.2	24.2	8.5

Grafica 3



Fuente propia

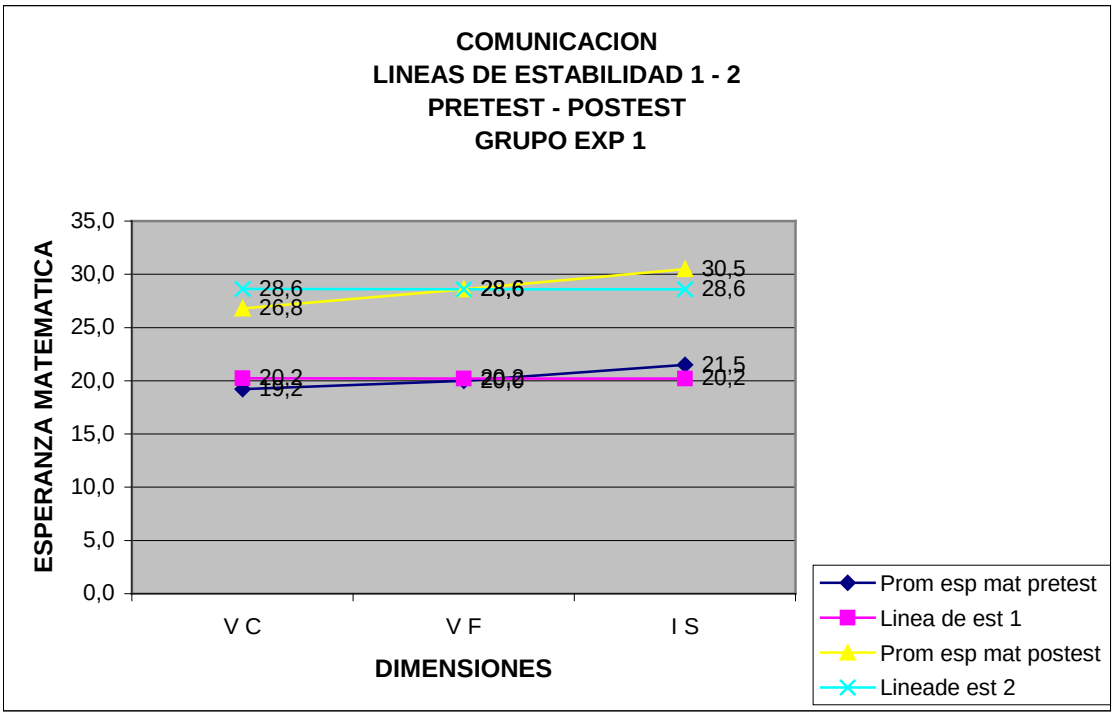
Gráfica de línea de estabilidad correspondiente al grupo experimental 3 de los pretest y postest de la variable afrontamiento con sus respectivas dimensiones, se aprecia que de acuerdo a las líneas de estabilidad 1 y 2 existe mejora en este grupo debido a que la línea de estabilidad 1 (15.7) información recabada antes de la aplicación del programa es menor a la línea de estabilidad 2 (24.2) resultados obtenidos después de la aplicación del programa con una diferencia numérica de 8.5.

X.1.1.4. Línea de estabilidad

Variable Comunicación – Grupo Experimental 1

Dimensiones	Ev Pre	Prom	Ev Post	Prom	Dif/num
Valoración del contenido	19.2	20.2	26.8	28.6	
Valoración de la forma	20.0	20.2	28.6	28.6	
Interrelación social	21.5	20.2	30.5	28.6	8.4

Grafica 4



Fuente propia

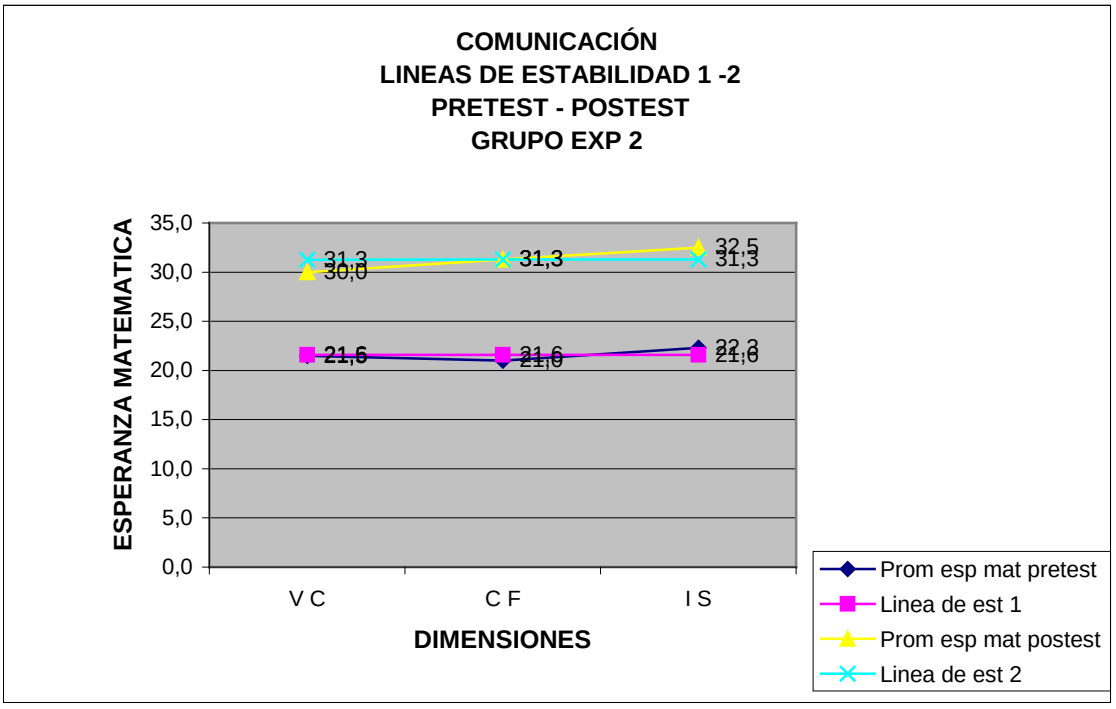
Gráfica de línea de estabilidad correspondiente al grupo experimental 1 de los pretest y postest de la variable comunicación con sus respectivas dimensiones se aprecia que de acuerdo a las líneas de estabilidad 1 y 2 existe mejora en este grupo debido a que la línea de estabilidad 1(20.2) información recabada antes de la aplicación del programa es menor a la línea de estabilidad 2 (28.6) resultados obtenidos después de la aplicación del programa con una diferencia numérica de 8.4

X.1.1.5. Línea de estabilidad

Variable Comunicación – Grupo Experimental 2

Dimensiones	Ev Pre	Prom	Ev Post	Prom	Dif/num
Valoración del contenido	21.5	21.6	30.0	31.3	
Valoración de la forma	21.0	21.6	31.3	31.3	
Interrelación social	22.3	21.6	32.5	31.3	10.0

Grafica 5



Fuente propia

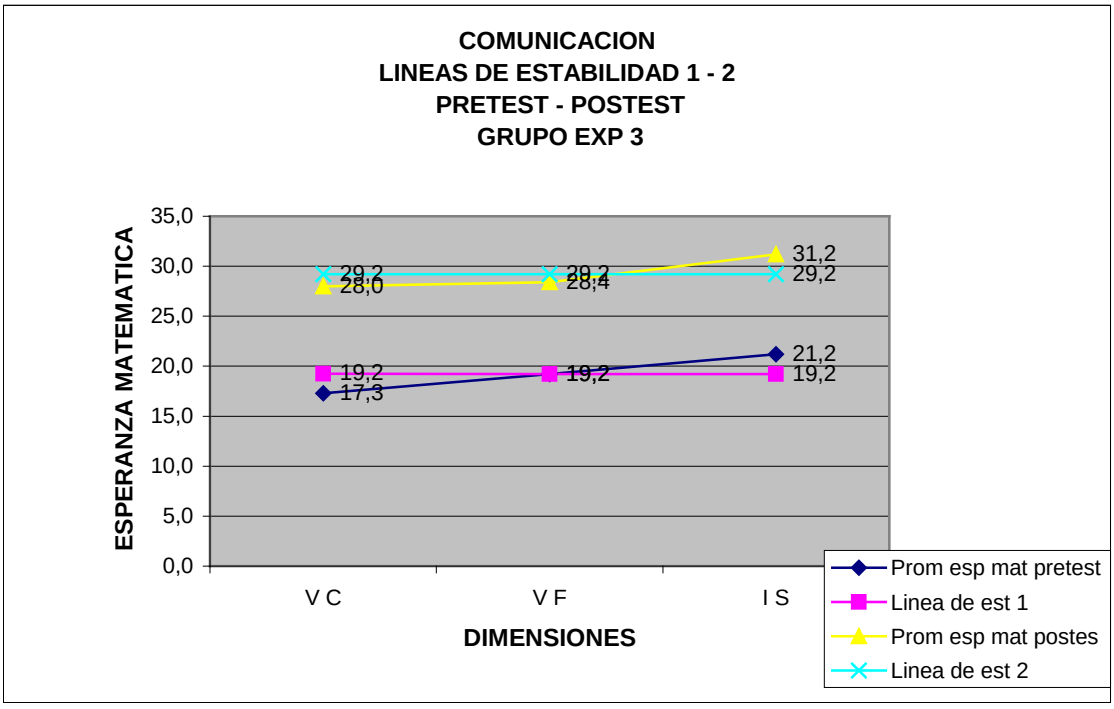
Grafica de línea de estabilidad correspondiente al grupo experimental 2 de los pretest y postest de la variable comunicación con sus respectivas dimensiones se aprecia que de acuerdo a las líneas de estabilidad 1 y 2 existe mejora en este grupo debido a que la línea de estabilidad 1(21.6) información recabada antes de la aplicación del programa es menor a la línea de estabilidad 2 (31.3) resultados obtenidos después de la aplicación del programa con una diferencia numérica de 9.7

X.1.1.6. Línea de estabilidad

Variable Comunicación – Grupo Experimental 3

Dimensiones	Ev Pre	Prom	Ev Post	Prom	Dif/num
Valoración del contenido	17.3	19.2	28.0	29.2	
Valoración de la forma	19.2	19.2	28.4	29.2	
Interrelación social	21.2	19.2	31.2	29.2	10.0

Grafica 6



Fuente propia

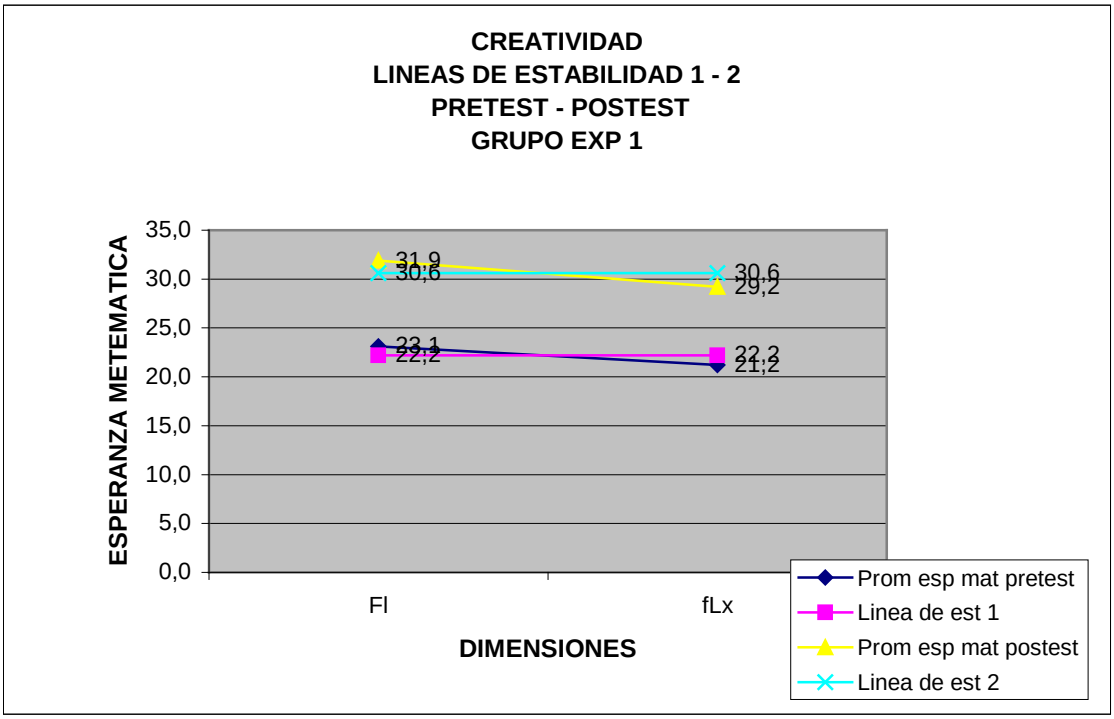
Gráfica de línea de estabilidad correspondiente al grupo experimental 3 de los pretest y postest de la variable comunicación con sus respectivas dimensiones se aprecia que de acuerdo a las líneas de estabilidad 1 y 2 existe mejora en este grupo debido a que la línea de estabilidad 1(19.2) información recabada antes de la aplicación del programa es menor a la línea de estabilidad 2 (29.2) resultados obtenidos después de la aplicación del programa con una diferencia numérica de 10.

X.1.1.7. Línea de estabilidad

Variable Creatividad – Grupo Experimental 1

Dimensiones	Ev Pre	Prom	Ev Post	Prom	Dif/num
Fluidez	23.1	22.2	31.9	30.6	
Flexibilidad	21.2	22.2	29.2	30.6	8.4

Grafica 7



Fuente propia

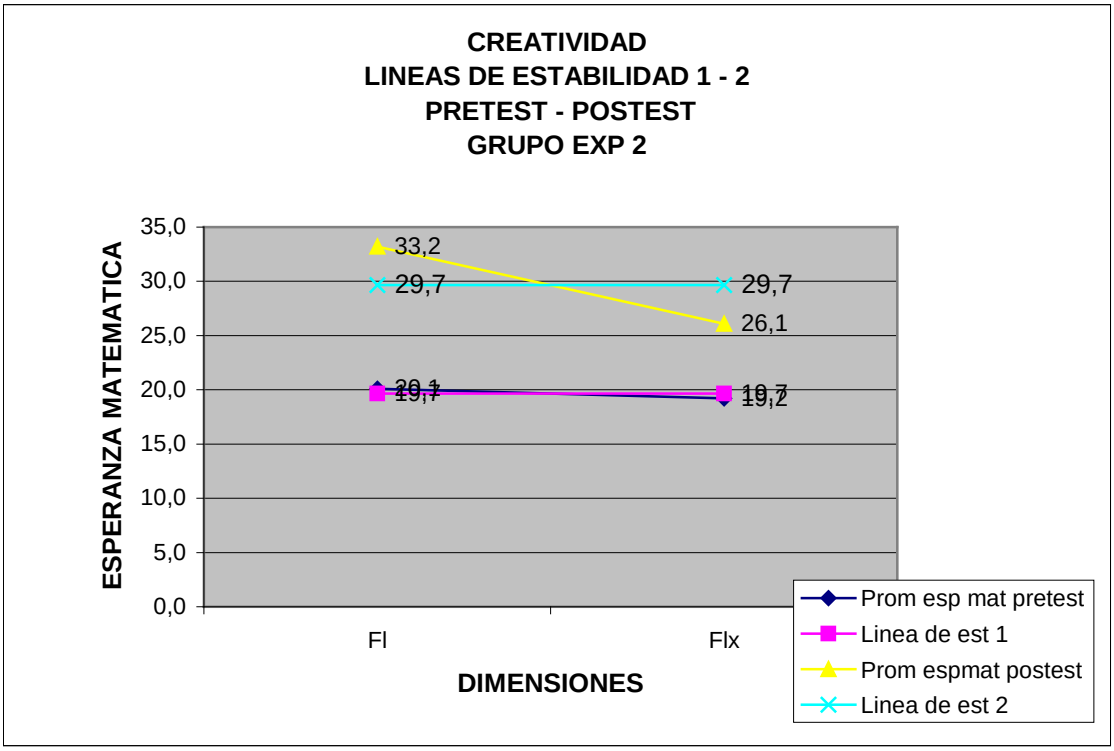
Gráfica de línea de estabilidad correspondiente al grupo experimental 1 de los pretest y postest de la variable creatividad con sus respectivas dimensiones se aprecia que de acuerdo a las líneas de estabilidad 1 y 2 existe mejora en este grupo debido a que la línea de estabilidad 1 (22.2) información recabada antes de la aplicación del programa es menor a la línea de estabilidad 2 (30.6) resultados obtenidos después de la aplicación del programa con una diferencia numérica de 8.4.

X.1.1.8. Línea de estabilidad

Variable Creatividad – Grupo Experimental 2

Dimensiones	Ev Pre	Prom	Ev Post	Prom	Dif/num
Fluidez	20.1	19.7	33.2	29.7	
Flexibilidad	19.2	19.7	26.1	29.7	10.0

Grafica 8



Fuente propia

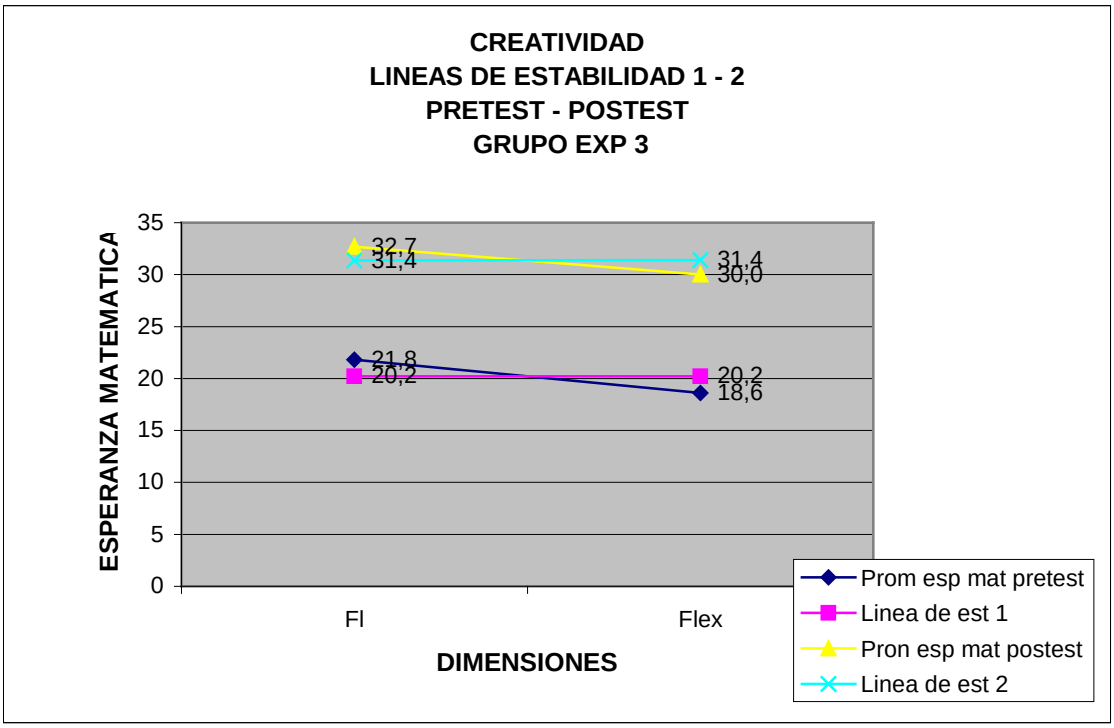
Gráfica de línea de estabilidad correspondiente al grupo experimental 2 de los pre test y pos test de la variable creatividad con sus respectivas dimensiones se aprecia que de acuerdo a las líneas de estabilidad 1 y 2 existe mejora en este grupo debido a que la línea de estabilidad 1 (19.7) información recabada antes de la aplicación del programa es menor a la línea de estabilidad 2 (29.7) resultados obtenidos después de la aplicación del programa con una diferencia numérica de 10.

X.1.1.9. Línea de estabilidad

Variable Creatividad – Grupo Experimental 3

Dimensiones	Ev Pre	Prom	Ev Post	Prom	Dif/num
Fluidez	21.8	20.2	32.7	31.4	
Flexibilidad	18.6	20.2	30.0	31.4	11.2

Grafica 9



Fuente propia

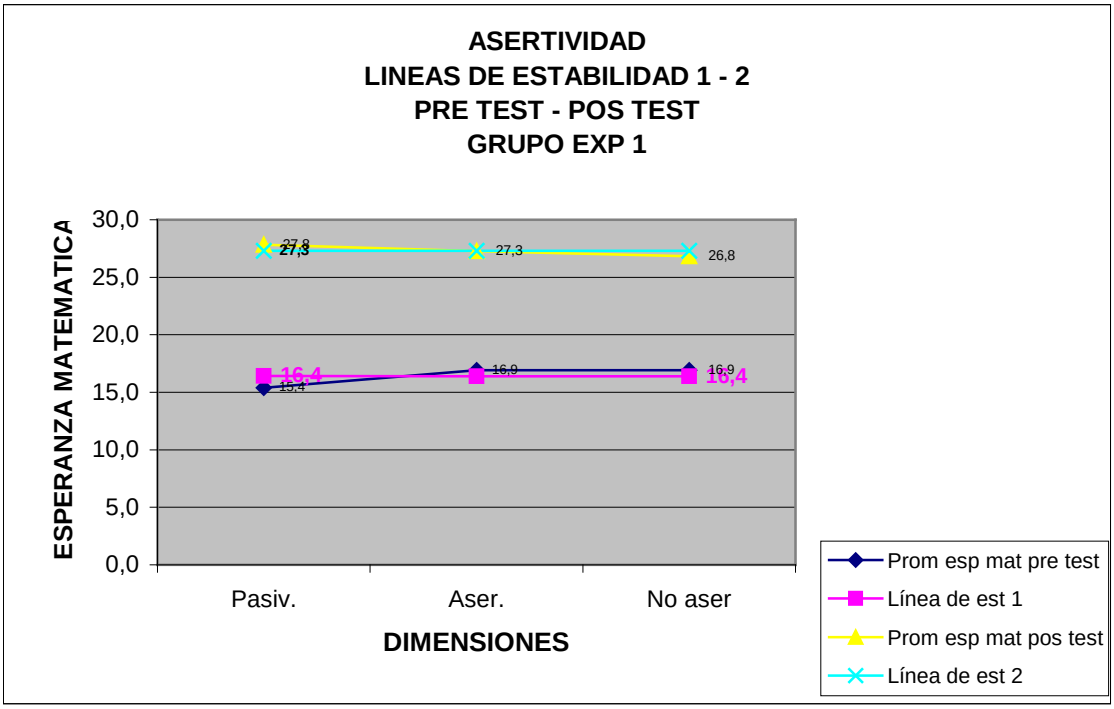
Gráfica de línea de estabilidad correspondiente al grupo experimental 3 de los pretest y postest de la variable creatividad con sus respectivas dimensiones se aprecia que de acuerdo a las líneas de estabilidad 1 y 2 existe mejora en este grupo debido a que la línea de estabilidad 1(20.2) información recabada antes de la aplicación del programa es menor a la línea de estabilidad 2 (31.4) resultados obtenidos después de la aplicación del programa con una diferencia numérica de 11.2

X.1.1.10. Línea de estabilidad

Variable Asertividad – Grupo Experimental 1

Dimensiones	Ev Pre	Prom	Ev Post	Prom	Dif/num
Pasividad	15.4	16.4	27.8	27.3	
Aserción	16.9	16.4	27.3	27.3	
No aserción	16.9	16.4	26.8	27.3	10.9

Grafica 10



Fuente propia

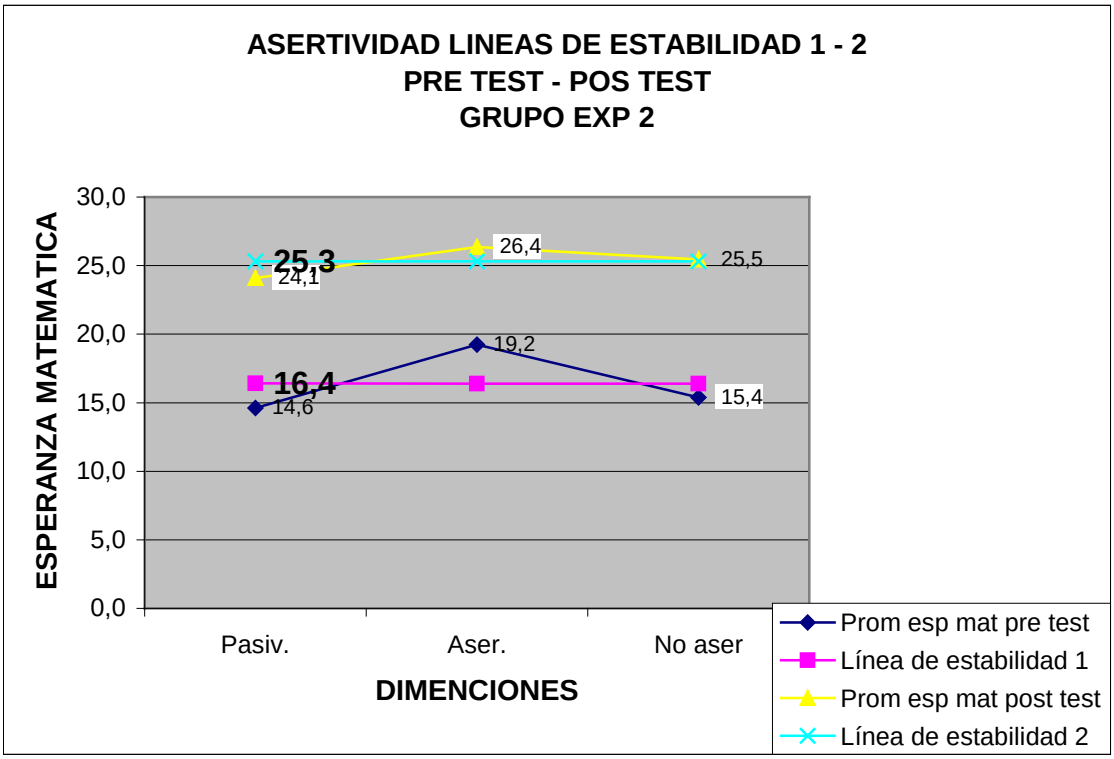
Gráfica de línea de estabilidad correspondiente al grupo experimental 1 de los pretest y postest de la variable asertividad con sus respectivas dimensiones se aprecia que de acuerdo a las línea de estabilidad 1 y 2 existe mejora en este grupo debido a que la línea de estabilidad 1 (16.4) información recabada antes de la aplicación del programa es menor a la línea de estabilidad 2 (27.3) resultados obtenidos después de la aplicación del programa con una diferencia numérica de 10.9

X.1.1.11. Línea de estabilidad

Variable Asertividad – Grupo Experimental 2

Dimensiones	Ev Pre	Prom	Ev Post	Prom	Dif/num
Pasividad	14.6	16.4	24.1	25.3	
Aserción	19.2	16.4	26.4	25.3	
No aserción	15.4	16.4	25.5	25.3	8.9

Grafica 11



Fuente propia

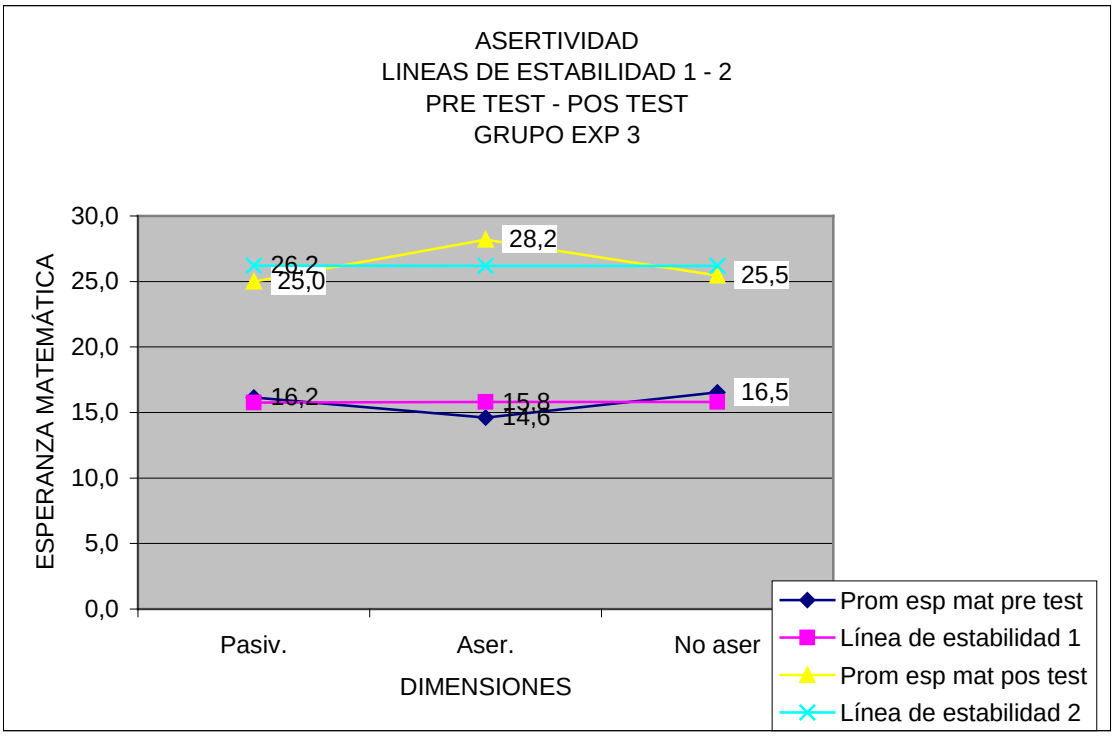
Gráfica de línea de estabilidad correspondiente al grupo experimental 2 de los pretest y postest de la variable asertividad con sus respectivas dimensiones se aprecia que de acuerdo a las línea de estabilidad 1 y 2 existe mejora en este grupo debido a que la línea de estabilidad 1 (16.4) información recabada antes de la aplicación del programa es menor a la línea de estabilidad 2 (25.5) resultados obtenidos después de la aplicación del programa con una diferencia numérica de 8.9

X.1.1.12. Línea de estabilidad

Variable Asertividad – Grupo Experimental 3

Dimensiones	Ev Pre	Prom	Ev Post	Prom	Dif/num
Pasividad	16.2	15.8	25.0	26.2	
Aserción	14.6	15.8	28.2	26.2	
No aserción	16.5	15.8	25.5	26.2	10.4

Grafica 12



Fuente propia

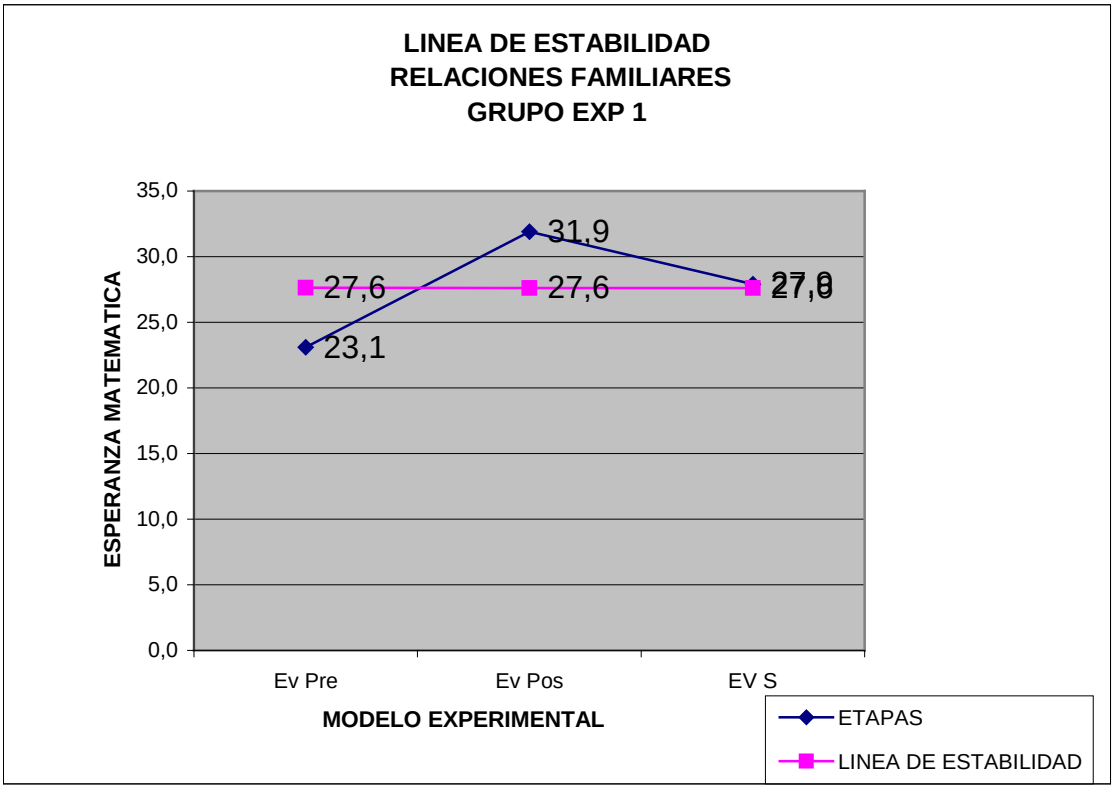
Gráfica de línea de estabilidad correspondiente al grupo experimental 3 de los pretest y postest de la variable asertividad con sus respectivas dimensiones se aprecia que de acuerdo a las línea de estabilidad 1 y 2 existe mejora en este grupo debido a que la línea de estabilidad 1 (15.8) información recabada antes de la aplicación del programa es menor a la línea de estabilidad 2 (26.2) resultados obtenidos después de la aplicación del programa con una diferencia numérica de 10.4

X.1.1.13. Línea de estabilidad

Variable Interviniente Relaciones Familiares – Grupo Experimental 1

Dimensiones	Ev Pre	Prom	Ev Post	Prom	Ev Seg
Relaciones Familiares	23.1	27.6	31.9	27.6	27.9

Grafica 13



Fuente propia

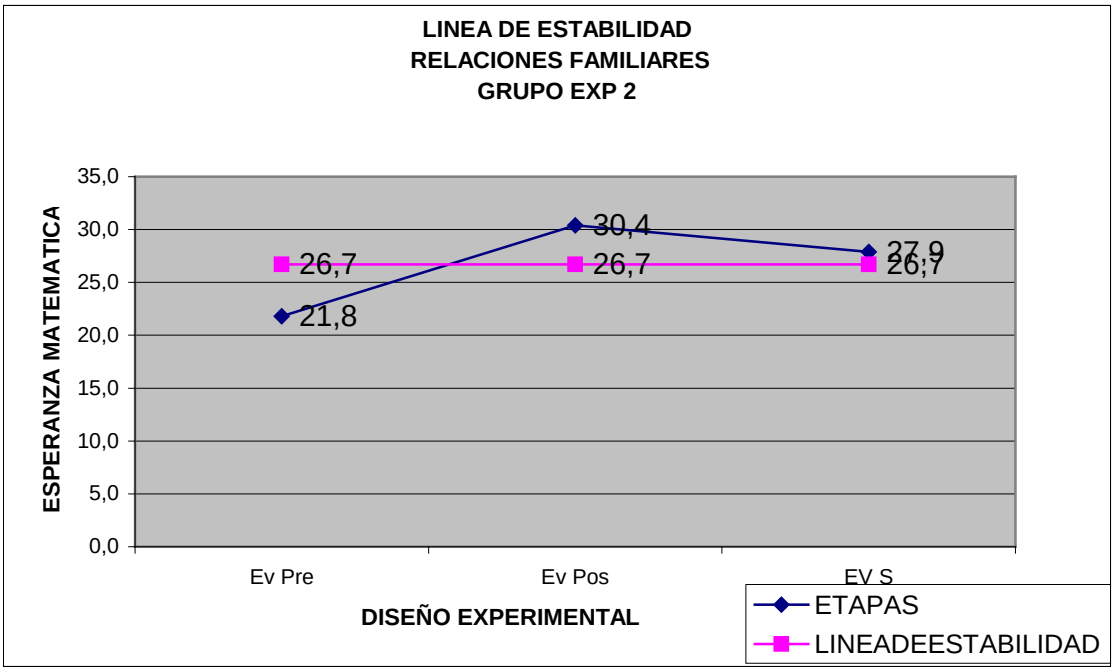
Grafica de línea de estabilidad correspondiente al grupo experimental 1 de la variable interviniente relaciones familiares se aprecia la línea de estabilidad en referencia de los pretest, postest y seguimiento que existe mejora en este grupo debido a la diferencia numérica entre el pretest (23.1), información recabada antes de la aplicación del programa, que es menor al dato obtenido en la etapa del seguimiento (27.9) resultados obtenidos después de la aplicación del programa con una diferencia numérica de 4.8.

X.1.1.14. Línea de estabilidad

Variable Interviniente Relaciones Familiares – Grupo Experimental 2

Dimensiones	Ev Pre	Prom	Ev Post	Prom	Ev Seg
Relaciones Familiares	21.8	26.7	30.4	26.7	27.9

Grafica 14



Fuente propia

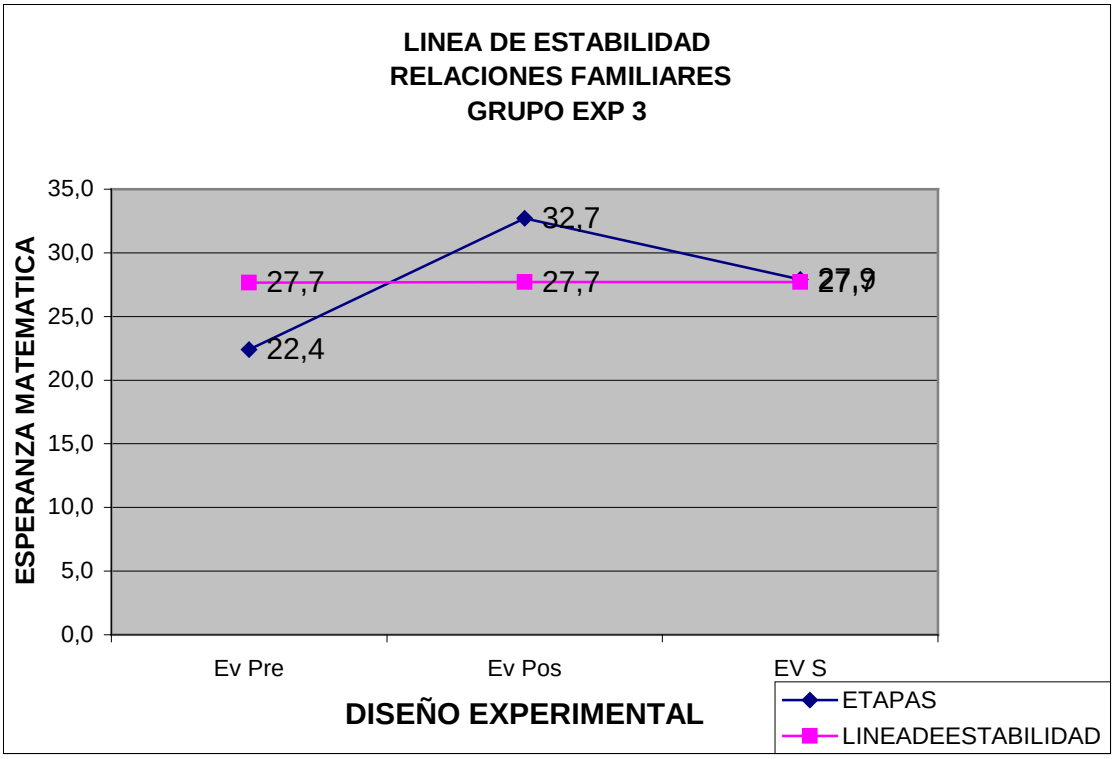
Grafica de línea de estabilidad correspondiente al grupo experimental 2 de la variable interviniente Relaciones familiares se aprecia la linea de estabilidad en referencia de los pretest, postest y seguimiento y existe mejora en este grupo debido a la diferencia numérica entre el pretest (21.8), información recabada antes de la aplicación del programa, que es menor al dato obtenido en la etapa del seguimiento (27.9) resultados obtenidos después de la aplicación del programa con una diferencia numérica de 6.1

X.1.1.15. Línea de estabilidad

Variable Interviniente Relaciones Familiares – Grupo Experimental 3

Dimensiones	Ev Pre	Prom	Ev Post	Prom	Ev Seg
Relaciones Familiares	22.4	27.7	32.7	27.7	27.9

Grafica 15



Fuente propia

Gráfica de línea de estabilidad correspondiente al grupo experimental 3 de la variable interviniente relaciones familiares se aprecia la línea de estabilidad en referencia de los pretest, postest y seguimiento y existe mejora en este grupo debido a la diferencia numérica entre el pretest (22.4), información recabada antes de la aplicación del programa, que es menor al dato obtenido en la etapa del seguimiento (27.9) resultados obtenidos después de la aplicación del programa con una diferencia numérica de 5,5.

X.1.2.1. Función de variación

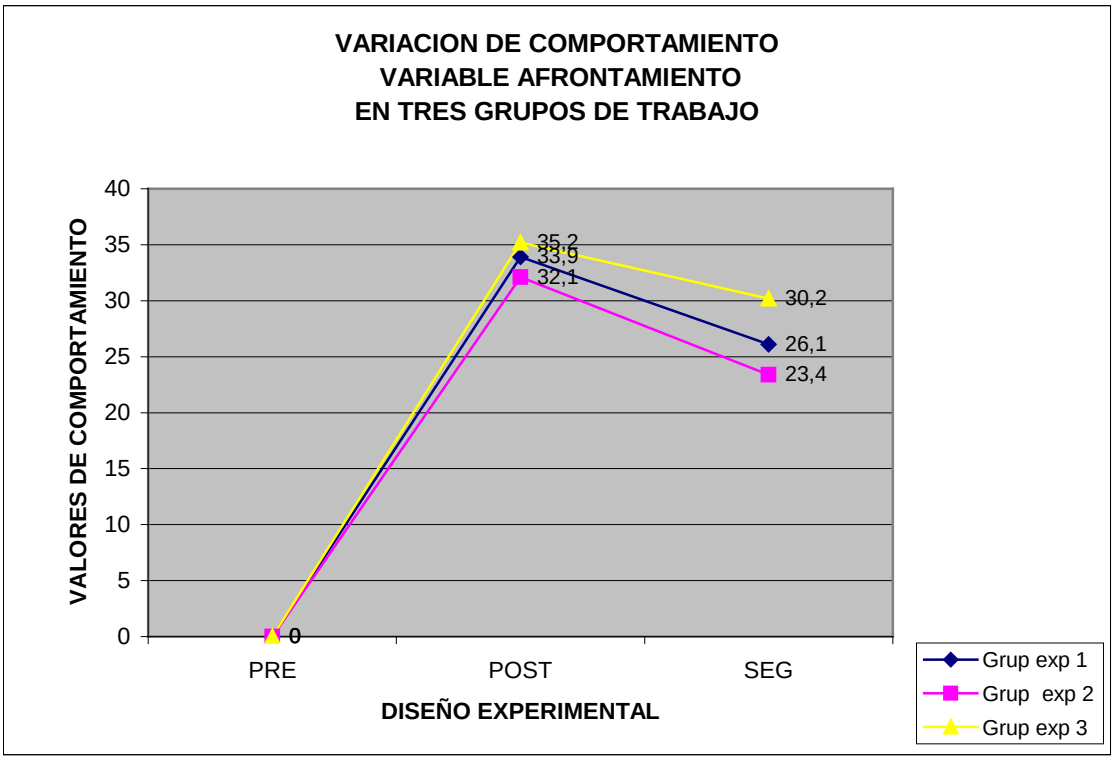
Variable Independiente Afrontamiento Proactivo – Pretest, Postest y Seguimiento

Datos:

	PRE TEST			POS TEST			SEG.
DIMENSION	**G1**	**G2**	**G3**	**G1**	**G2**	**G3**	**Gs**
Afrontamiento proactivo	15.0	15.4	16.2	23.0	24.1	23.2	20.4
Afrontamiento reflexivo	14.6	15.4	14.6	24.5	23.2	23.6	20.9
Planeamiento estratégico	14.2	15.4	14.2	24.1	23.6	23.2	20.6
Afrontamiento preventivo	19.6	20.4	18.5	26.8	26.4	25.5	25.1
Búsqueda de apoyo emocional	21.9	21.9	18.1	26.8	26.4	25.5	24.7
Búsqueda de apoyo instrumental	14.6	15.4	15.0	26.4	27.3	25.0	23.8
Afrontamiento evasivo	16.2	16.5	13.1	24.1	26.4	23.2	21.7
PROMEDIOS	**16.6**	**17.2**	**15.7**	**25.1**	**25.3**	**24.2**	**22.5**
Fvar 1	**33.9**	**32.1**	**35.2**				
Fvar 2	**26.1**	**23.4**	**30.2**				

	G1	**G2**	**G3**
Pretest	0	0	0
Postest	33.9	32.1	35.2
Seguimiento	26.1	23.4	30.2

Grafica 16



Fuente propia

Gráfica de función de variación, que muestra la variación de comportamiento de los 3 grupos experimentales respecto a la variable afrontamiento en términos de porcentaje con relación al diseño experimental del programa.

Grupo experimental 1 logró un 33.9 % de cambio de conducta después de aplicado el programa. En la etapa de seguimiento se estabilizó con el 26.1%.

Grupo experimental 2 logró un 32.1% de cambio de conducta después de aplicado en programa, en la etapa de seguimiento se estabilizó con el 23.4%.

El grupo experimental 3 logró un 35.2% de cambio de conducta después de aplicado el programa, en la etapa de seguimiento se estabilizó con el 30.2%.

X.1.2.2. Función de variación

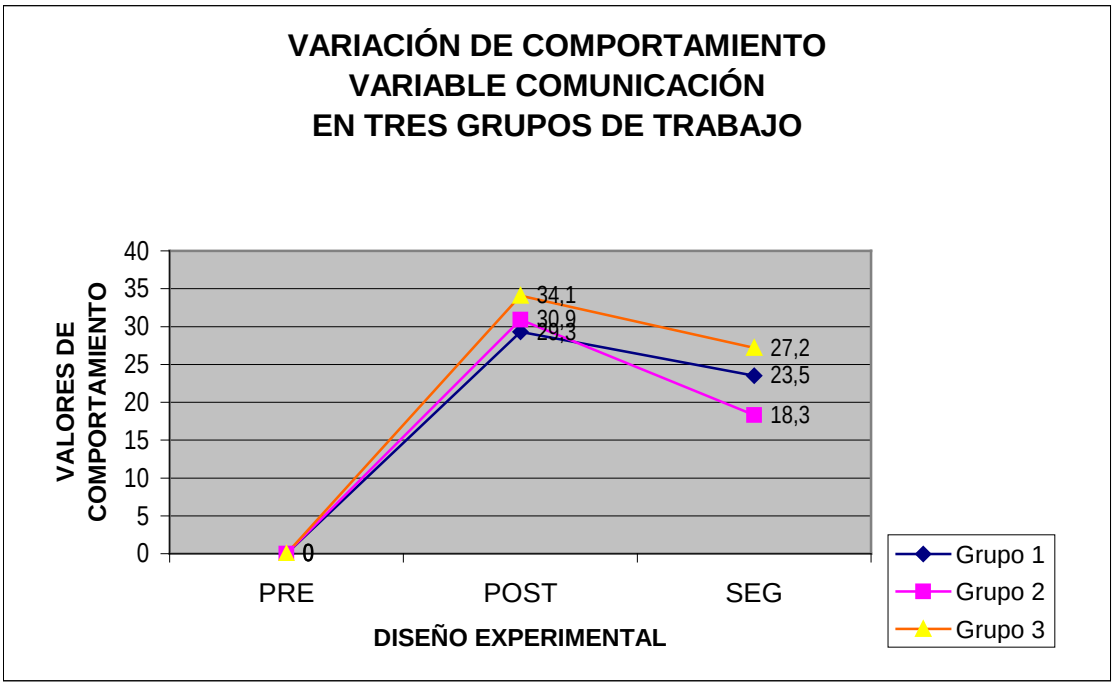
Variable Comunicación – Pretest , Postest y Seguimiento

Datos:

	PRE TEST			POS TEST			SEG.
DIMENSION	**G1**	**G2**	**G3**	**G1**	**G2**	**G3**	**Gs**
Valoración del Contenido	19.2	21.5	17.3	26.8	30.0	28.0	26.6
Valoración de la Forma	20.0	21.0	19.2	28.6	31.3	28.4	25.9
Interrelación social	21.5	22.3	21.2	30.5	32.5	31.2	26.8
PROMEDIOS	**20.2**	**21.6**	**19.2**	**28.6**	**31.3**	**29.2**	**26.4**
Fvar 1	**29.3**	**30.9**	**34.1**				
Fvar 2	**23.5**	**18.3**	**27.2**				

	G1	**G2**	**G3**
Pretest	0	0	0
Postest	29.3	30.9	34.1
Seguimiento	23.5	18.3	27.2

Grafica 17



Fuente propia

Gráfica de función de variación que muestra la variación de comportamiento de los 3 grupos experimentales respecto a la variable comunicación en términos de porcentaje con relación al diseño experimental del programa.

Grupo experimental 1 logró un 29.3% de cambio de conducta después de aplicado el programa, en la etapa de seguimiento se estabilizó con el 23.3%.

El grupo experimental 2 logró un 30.9% de cambio de conducta después de aplicado el programa, en la etapa de seguimiento se estabilizó con el 18.3%.

El grupo experimental 3 logró un 34.1% de cambio de conducta después de aplicado el programa, en la etapa de seguimiento se estabilizó con el 27.2%

X.1.2.3. Función de variación

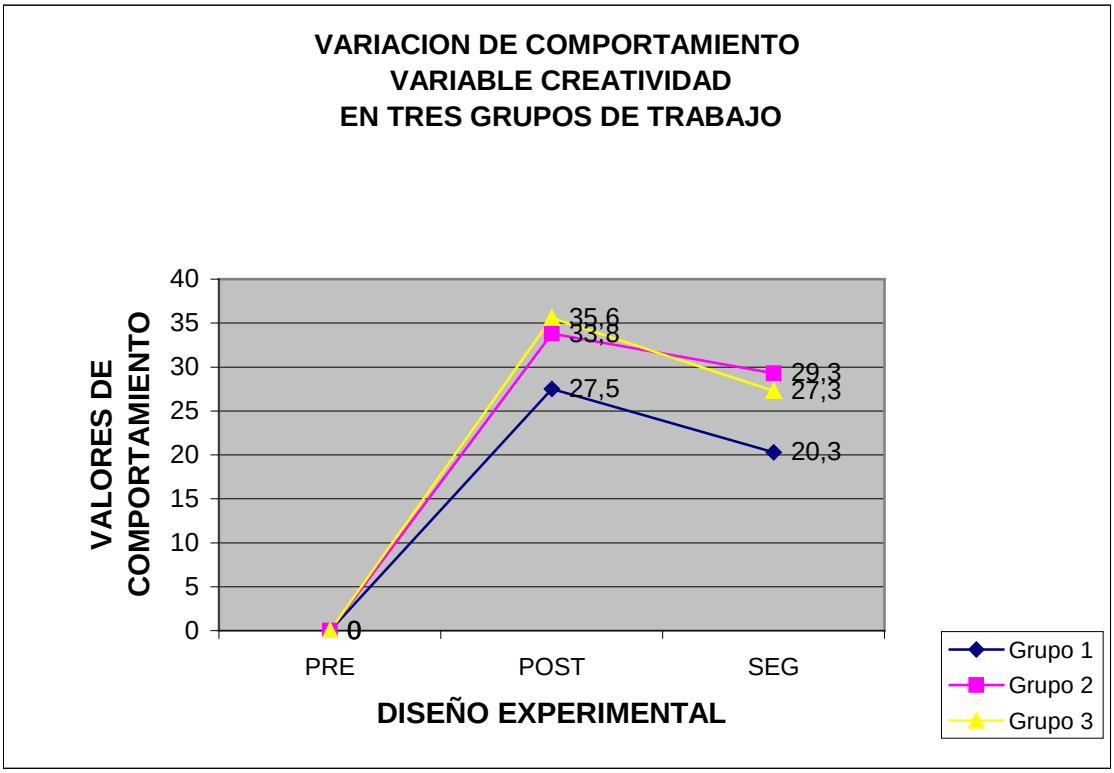
Variable Creatividad – Pretest , Postest y Seguimiento

Datos:

	PRE TEST			POS TEST			SEG.
DIMENSION	**G1**	**G2**	**G3**	**G1**	**G2**	**G3**	**Gs**
Fluidez	23.1	20.1	21.8	31.9	33.3	32.7	27.9
Flexibilidad	21.2	19.2	18.6	29.2	26.1	30.0	27.7
PROMEDIOS	**22.2**	**19.7**	**20.2**	**30.6**	**29.7**	**31.4**	**27.8**
Fvar 1	**27.5**	**33.8**	**35.6**				
Fvar 2	**20.3**	**29.3**	**27.3**				

	G1	**G2**	**G3**
Pretest	0	0	0
Postest	27.5	33.8	35.6
Seguimiento	20.3	29.3	27.3

Grafica 18



Fuente propia

Gráfica de función de variación que muestra la variación de comportamiento de los 3 grupos experimentales respecto a la variable creatividad en términos de porcentaje con relación al diseño experimental del programa.

Grupo experimental 1 logró un 27.5% de cambio de conducta después de aplicado el programa, en la etapa de seguimiento se estabilizó con el 20.3%.

El grupo experimental 2 logró un 33.8% de cambio de conducta después de aplicado el programa, en la etapa de seguimiento se estabilizó con el 29.3%.

El grupo experimental 3 logró un 35.6% de cambio de conducta después de aplicado el programa, en la etapa de seguimiento se estabilizó con el 27.3%

X.1.2.4. Función de variación

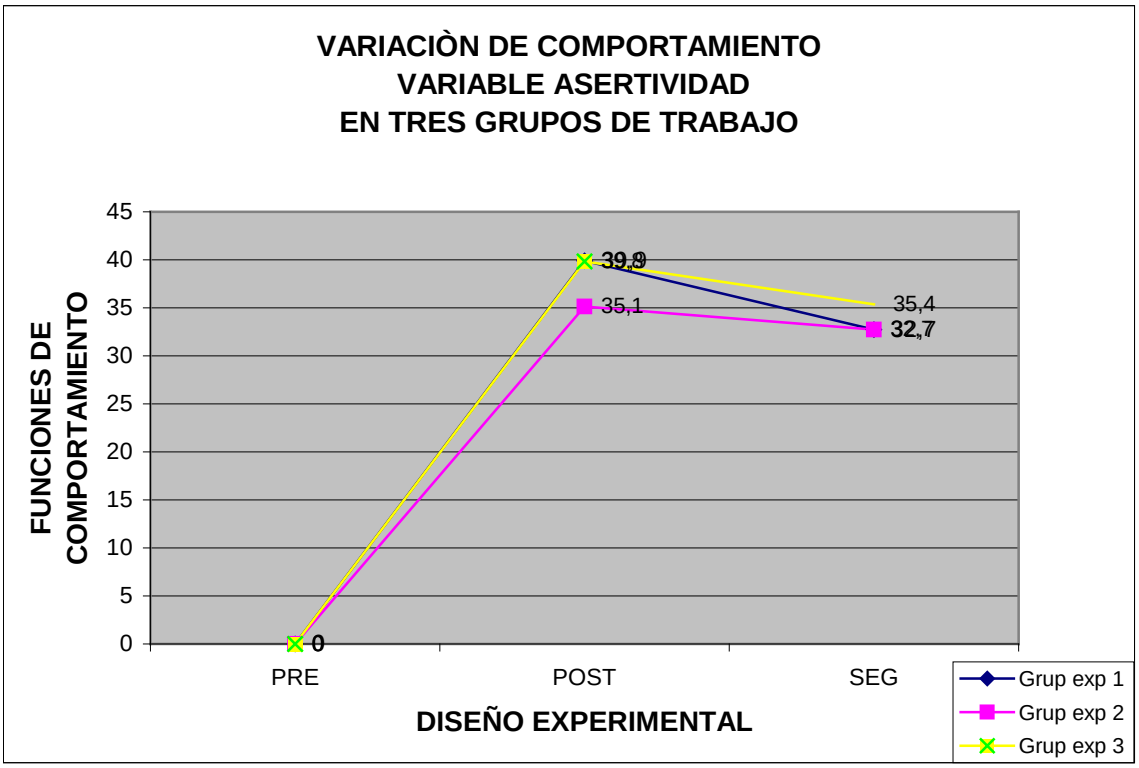
Variable Asertividad – Pretest , Postest y Seguimiento

Datos:

	PRE TEST			POS TEST			SEG.
DIMENSION	**G1**	**G2**	**G3**	**G1**	**G2**	**G3**	**Gs**
Pasividad	15.4	14.6	16.2	27.8	24.1	25.0	23.8
Aserción	16.9	19.2	14.6	27.3	26.4	28.2	24.7
No aserción	16.9	15.4	16.5	26.8	25.5	25.5	24.7
PROMEDIOS	**16.4**	**16.4**	**15.8**	**27.3**	**25.3**	**26.2**	**24.4**
Fvar 1	**39.9**	**35.1**	**39.8**				
Fvar 2	**32.7**	**32.7**	**35.4**				

	G1	G2	G3
Pretest	0	0	0
Postest	39.9	35.1	39.8
Seguimiento	32.7	32.7	35.4

Grafica 19



Fuente propia

Grafica de función de variación que muestra la variación de comportamiento de los tres grupos experimentales respecto a la variable asertividad en términos de porcentaje con relación al diseño experimental de programa.

El grupo experimental 1 logró un 39.3% de cambio de conducta después de aplicado el programa, el la etapa de seguimiento se estabilizó con el 32.7%.

El grupo experimental 2 logró un 35.1% de cambio de conducta después de aplicado el programa, en la etapa de seguimiento se estabilizó con el 32.7%.

El grupo experimental 3 logró un 39.8% de cambio de conducta después de aplicado el programa, en la etapa de seguimiento se estabilizó con el 35.4%.

X.1.2.5. Función de variación

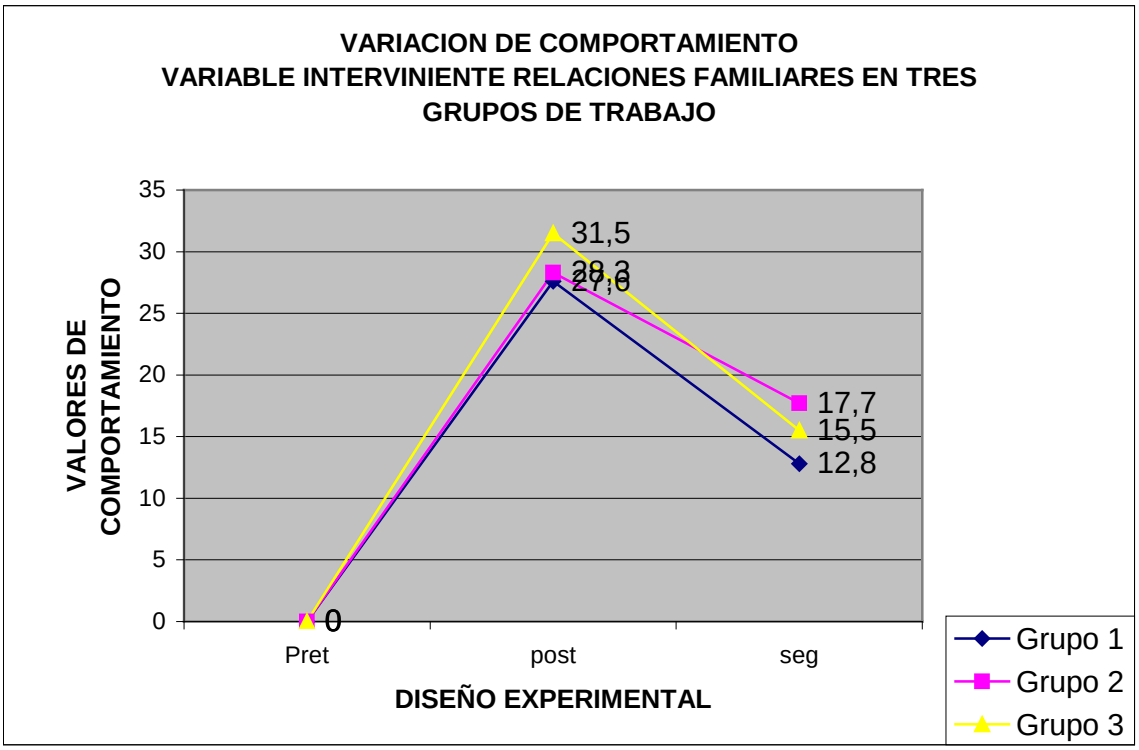
Variable Interviniente Relaciones Familiares – Pretest, Postest y Seguimiento

Datos:

	PRE TEST			POS TEST			SEG.
DIMENSION	**G1**	**G2**	**G3**	**G1**	**G2**	**G3**	**Gs**
Relaciones familiares	23.1	21.8	22.4	31.9	30.4	32.7	26.5
PROMEDIOS	**22.4**	**22.4**	**22.4**	**31.7**	**31.7**	**31.7**	**26.5**
Fvar 1	**27.6**	**28.3**	**31.5**				
Fvar 2	**12.8**	**17.7**	**15.5**				

	G1	**G2**	**G3**
Pretest	0	0	0
Postest	27.6	28.3	31.5
Seguimiento	12.8	17.7	15.5

Grafica 20



Fuente propia

Gráfica de función de variación que muestra la variación de comportamiento de los tres grupos experimentales respecto a la variable interviniente relaciones familiares, en términos de porcentaje con relación al diseño experimental del programa.

Grupo experimental 1 logro un 27,6% de cambio de conducta después de aplicado el programa, en la etapa de seguimiento se estabilizo con el 12,8%.Cambio de conducta real del 46% .

El grupo experimental 2 logro un 28,3% de cambio de conducta después de aplicado el programa, en la etapa de seguimiento se estabilizo con el 17,7%. Cambio de conducta real del 62%.

El grupo experimental 3 logro un 31,5% de cambio de conducta después de aplicado el programa, en la etapa de seguimiento se estabilizo con el 15,5%. Cambio de conducta real del 49% El grupo que se destaca en el cambio de conducta es el 2.

X.2. ANÁLISIS EXPLICATIVO:

En el análisis explicativo, se comparan las diferentes dimensiones y comportamientos, las tendencias que tiene cada variable con relación a las otras, que pueden ser de mayor valor, más significativas e interesantes con relación a las otras de menor tendencia que serían de menor valor.

Para evitar la relación con cantidad de personas por grupo se toma estadígrafo de centralización de promedio de modo que se obtiene un dato relativo al grupo experimental como representación de todos los valores.

Esta explicación se realiza por variable para concentrar la información tomando los estadígrafos de desviación estándar y el promedio móvil de centralización de modo que se observen la homogeneidad y la heterogeneidad, en resultados concretos.

La docimasia permite dar respuesta a las interrogantes de cada variable en el programa (sin tomar en cuenta la variable interviniente) mediante la observación y resultados en el proceso de intervención.

La prueba de Wilcoxon muestra la correlación de las variables dependientes entre ellas con la variable independiente que son por estabilidad y sensibilidad.

El análisis de verosimilitud se aplica para la validación del programa en base a los instrumentos utilizados tomando en cuenta la moda de respuestas de cada instrumento.

X.2.1. Matriz de centralización con valores ponderados

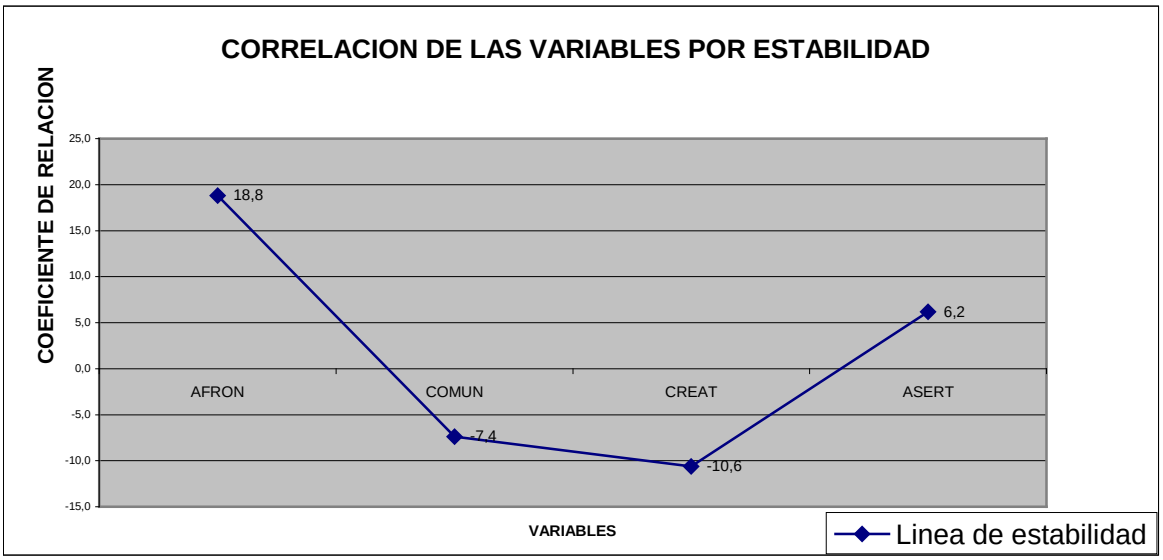
Datos:

	Prom	Desvest	PMC	Promedio móvil de centralización
Afrontamiento	24,9	1,31	0,66	
Comunicación	29,7	1,60	0,80	homogéneo
Creatividad	30,5	2,90	1,45	heterogéneo
Asertividad	26,3	1,00	0,50	

Matriz de centralización con valores ponderados

	Afron 24,9	Com 29,7	Creat 30,5	Asert 26,3	Total	Corre Est.	Coef. Rr	Estab
Afron 24,9	0	-4,8	-5,6	-1,4	-9,0	**18,8**	**9,8**	**Est 1**
Com 29,7	4,8	0	-0,8	3,4	7,4	**-7,4**		**Est 3**
Creat 30,5	5,6	0,8	0,0	4,2	10,6	**-10,6**		**Est 4**
Asert 26,3	1,4	-3,4	-4,2	0,0	-6,2	**6,2**		**Est 2**

Grafica 21



Fuente propia

Correlación de las variables por estabilidad, el valor mayor es el más estable. Esta grafica indica que la variable afrontamiento con una puntuación de 18.8 es más estable y homogénea debido a que cada sujeto desarrolla estrategias de afrontamiento de acuerdo a cada estilo de vida en determinada problemática.

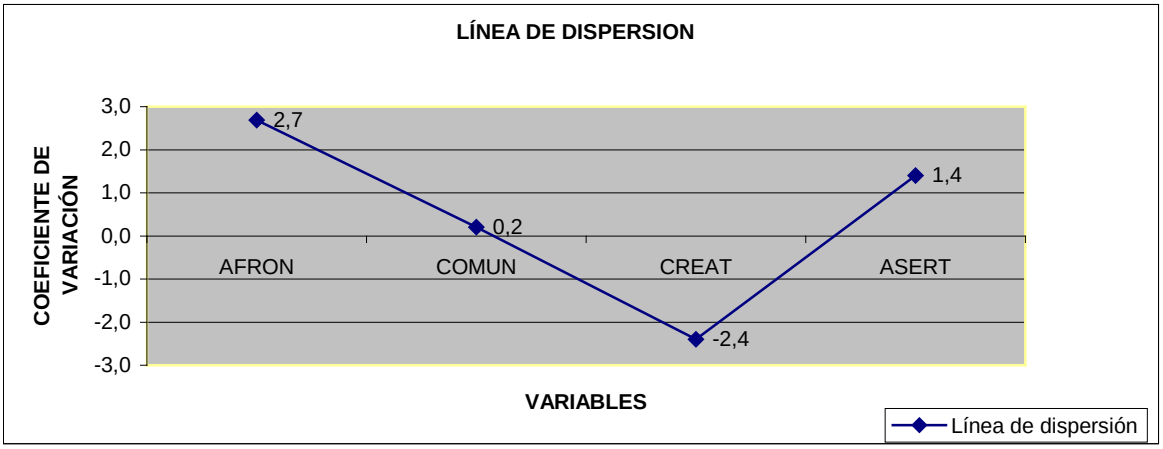
La variable asertividad con una puntuación de 6,2 ocupa el segundo lugar debido a que es la ultima variable aplicada en el programa, con relación a la variable comunicación que ocupa el tercer lugar con un puntaje de - 7.4 y la variable creatividad con una puntuación de -10.6.

X.2.2. Matriz de dispersión con valores ponderados

Datos:

	Afron 0,66	Com 0,80	Crea 1,45	Aser 0,50	Total	VAR	Coef Rr	Sens
Afron 0,66	0,0	-0,1	-0,8	0,2	-0,8	2,7	**1,9**	Sen 4
Comun 0,80	0,1	0,0	-0,7	0,3	-0,2	0,2		Sen 2
Creat 1,45	0,8	0,7	0,0	1,0	2,4	-2,4		Sen 1
Asert 0,50	-0,2	-0,3	-1,0	0,0	-1,4	1,4		Sen 3

Gráfica 22



Fuente propia

Para la correlación por sensibilidad el valor menor es el más disperso. El cuadro muestra que la variable creatividad con un puntaje de -2.4 es la menos manejable por su heterogeneidad en términos de que la población no desarrolla esta capacidad de la misma forma en los diferentes niveles que conforman esta variable. La variable comunicación con un puntaje de 0.2 ocupa el segundo lugar en la correlación por sensibilidad debido a que los sujetos tienen formas diversas formas de comunicación.

X.3. Prueba de Wilcoxon

X.3.1. Para valores de correlación:

Cuadro 3

Análisis de validación

						Prueba de signos (hipergeometrica)		
	Afron	Com.	Creat.	Aser	Total	Des Vest	Corre Z	prueba de signos
Afrontamiento	0	-3,6	-4,4	-1,4	-9,4	2,0	2,4	98%
Comunicación	4,8	0	-0,8	3,4	7,4	2,7	2,4	98%
Creatividad	5,6	0,8	0	4,2	10,6	2,7	2,4	98%
Asertividad	1,4	-3,4	-4,2	0	-6,2	2,7	2,4	98%
					2,4			

Fuente propia

X.3.2. Correlación de variables

Cuadro 4

	Afrontamiento	Comunicación	Creatividad	Asertividad
Afrontamiento	0	-1,2	-2,0	1,0
Comunicación	2,4	0	1,6	1,0
Creatividad	3,2	1,8	0	1,8
Asertividad	1,0	-1,0	1,8	0
	3	-2	-2	3
		1	1	
	98%	33%	33%	98%

Fuente propia

La correlación de variables es la relación de la variable afrontamiento y la variable asertividad que tienen una variación del 98%, lo que significa una buena relación entre estas. Con referencia a la variable comunicación y la variable creatividad las relaciones son bajas teniendo una variación del 33% son univocas respecto a las otras, esto se debe simplemente a la interacción de las diferentes variables en el desarrollo del programa.

X.3.3. Análisis de Verosimilitud

Cuadro 5

Variables	Nº Dimensiones
Afrontamiento	7
Comunicación	3
Creatividad	2
Asertividad	3

Indicadores		Valores positivos de respuesta efectiva	Escala (variación de valores)	Moda de res/ 1	Moda de res/ 2	Moda de res/ 3	Moda de res/4	Validación	Prom. Validación de Investig.
1	Afront. Proactivo	3 - 4	1 - 4	3	0	3	3	33%	
2	Afront. Reflexivo	3 - 4	1 - 4	3	0	3	3	33%	
3	Planeamiento estratégico	3 - 4	1 - 4	3	3	0	3	33%	
4	Afront. Preventivo	3 - 4	1 - 4	3	0	3	3	33%	
5	Busq. De apoyo emocional	3 - 4	1 - 4	3	4	4	4	100%	
6	Busq. De apoyo instrumental	3 - 4	1 - 4	3	4	4	4	100%	
7	Afrontamiento evasivo	1 - 2	1 - 4	2	1	1	1	33%	
8	Valoración del contenido	3 - 4	1 - 4	3	3	4	3	33%	60%
9	Valoración de la forma	3 - 4	1 - 4	3	3	3	3	33%	
10	Interrelación social	3 - 4	1 - 4	3	4	4	4	33%	
11	Fluidez	2 - 3	1 - 3	3	2	2	2	100%	
12	Flexibilidad	2 - 3	1 - 3	2	2	2	2	33%	
13	Pasividad	NO	1 - 4	2	1	2	2	100%	
14	Aserción	SI	1 - 4	2	1	2	2	100%	
15	No aserción	NO	1 - 4	2	1	2	2	100%	

Fuente propia

X.3.4. Análisis de Docimasia para preguntas de problema Cuadro 6

Variables de trabajo	Indicadores de la variable	Evaluación		Observación
		Ho	Hi	
AFRONTAMIENTO: El déficit de entrenamiento en las estrategias de afrontamiento refleja en la dinámica relacional familiar.	Afrontamiento proactivo		x	El desarrollo de repertorio de estrategias de afrontamiento permite mejorar las relaciones familiares por tanto evita la inestabilidad emocional en los miembros que la conforman.
	Afrontamiento reflexivo		x	
	Planteamiento estratégico		x	
	Afrontamiento preventivo		x	
	Búsqueda de apoyo emocional	x		
	Búsqueda de apoyo instrumental		x	
	Afrontamiento evasivo		x	
COMUNICACIÓN : La comunicación inadecuada en los miembros de la familia interfiere en el desarrollo de estrategias de afrontamiento	Valoración del contenido		x	Las relaciones familiares optimas se da por la combinación en formas de comunicación
	Valoración de la forma		x	
	Interrelación social		x	
CREATIVIDAD: La creatividad no desarrollada disminuye los repertorios de afrontamiento en las relaciones familiares	Fluidez		x	La creatividad permite desarrollar la flexibilidad y fluidez en todas las esferas de interacción
	Flexibilidad		x	
ASERTIVIDAD: La carencia de entrenamiento asertivo debilita las relaciones familiares	Pasividad		x	La asertividad facilita las conductas y pensamientos de respeto reciproco en miembros de la familia
	Aserción	x		
	No aserción		x	
	TOTAL	2	13	

El análisis de docimasia para preguntas del problema de investigación, responde en un **86%**

El análisis cualitativo se realizó en base a la observación y registro de conteo de frases, propuestas y la interrelación de grupos en cada sesión desarrollada de acuerdo al programa.

Al inicio del programa se observó conductas de inseguridad, timidez y desinterés, por la poca participación en las actividades físicas e intelectuales, la negación a dar respuesta a las preguntas por vergüenza, anticipación de juicios de valor negativos a trabajos desempeñados en aula, temor a la calificación de los compañeros y facilitadores y descuido en la presentación de trabajos. En el transcurso del desarrollo del programa la participación fue tornándose activa, flexible, el leguaje verbal significativamente fluido, las expresiones corporales y faciales fueron espontáneas, al culminar las tareas de aula demostraron actitudes de satisfacción por los logros alcanzados, proponían nuevas actividades utilizando en su lenguaje términos académicos, daban soluciones a problemas laborales y familiares surgidos en el momento haciendo prevalecer sus derechos y respetando opiniones de sus pares. Manifestaban con seguridad sus expectativas laborales y de relaciones familiares. El clima en aula fue entretenido con la utilización del humor en los participantes.

Al finalizar el programa hubo un cambio significativo reforzando los resultados en el grupo de seguimiento.

X.5. DISCUSIÓN

Cuadro 8

PROBLEMA	CAUSA	EFECTO	SOLUCIÓN	ACCIÓN
1- Déficit de entrenamiento en la capacidad de afrontamiento.	-Dependencia sociocultural, esquemas limitados.	- Conductas inadecuadas.	-Fortalecimiento de la capacidad de afrontamiento.	-Aplicar programas que permitan informar, orientar y desarrollar capacidades, habilidades y destrezas de modo que amplíen los repertorios de afrontamiento para un mejor relacionamiento familiar y social.
2 - Carencia de habilidades de comunicación verbal y no verbal.	-Aprendizaje en el núcleo familiar.	-Comportamientos conflictivos en relaciones intra/ interpersonales.	-Desarrollar la capacidad de comunicación.	
3- La creatividad no desarrollada dificulta la resolución de problemas.	-Esquemas de pensamiento rígidos.	-Disminución de repertorios de afrontamiento.	-Desarrollar la capacidad creativa.	
4- Falta de valoración de si mismo y del otro.	-Aprendizaje sociocultural.	-Debilitación en esquemas de afrontamiento.	-Desarrollar la asertividad.	
5- Relaciones familiares conflictivas	- Aprendizaje impartidos culturalmente	- Familias disfuncionales	-Desarrollar nuevos repertorios de relaciones familiares	

X.5.1 DISCUSIÓN:

El déficit de entrenamiento en afrontamiento se explica por la dependencia sociocultural, esta falencia se manifiesta en determinados momentos y circunstancias, provocando conductas inadecuadas en la resolución de problemas. Si bien el ser humano desarrolla la capacidad de afrontamiento, este no es adecuado, debido a la interiorización por parte del sujeto de esquemas rígidos; es necesario el fortalecimiento de esta capacidad mediante estrategias estructuradas en programas.

La carencia de habilidades comunicacionales, transmitida de generación en generación, relacionada con una actitud sobreprotectora en el núcleo familiar disminuye la autonomía y la expresión de la personalidad, provoca comportamientos conflictivos en las relaciones intra/interpersonales. La comunicación constituye el factor individual más importante, se puede afirmar que es el medio indispensable para que exista una relación familiar y social adecuada, ya que las relaciones interpersonales se dan en función de un objetivo, establecer una relación y mantenerla requiere un intercambio de información, su progreso posibilita el fortalecimiento del afrontamiento incrementando esquemas de acción y crecimiento personal.

La capacidad creativa no desarrollada oportunamente disminuye la adquisición de repertorios en afrontamiento, debido a la falta de flexibilidad en esquemas de pensamiento que limitan el accionar y se repiten respuestas aprendidas del contexto, principalmente en la esfera relacional familiar. Mediante el desarrollo de la creatividad se ejercita la capacidad de producir nuevas ideas y de ampliar las ya existentes, apunta a orientar las potencialidades creativas como parte necesaria de una realización integral, por tanto, amplia el universo de la capacidad de afrontamiento.

La falta de conocimiento de los derechos y obligaciones en el ámbito de la valoración de si mismo y del otro limita el accionar adecuado en el relacionamiento, debilitando los esquemas de acción en el campo de la capacidad de afrontamiento ocasionando conductas de sometimiento y desvalorización de si mismo. El entrenamiento en asertividad permite reconocer el respeto necesario a los demás en la esencia misma del ser individual y dinámica familiar, facilitando de esta manera la ampliación de esquemas de acción en el afrontamiento.

Las relaciones familiares conflictivas son el producto de aprendizajes impartidos culturalmente en la dinámica familiar produciendo familias disfuncionales que se reflejan en relaciones sociales deficitarias. Es importante para la prevención de esta problemática desarrollar nuevos repertorios que permitan la calidad y duración de las relaciones familiares e interpersonales. Los programas especializados posibilita el incremento de habilidades sociales.

La acción inmediata para el logro del fortalecimiento de la capacidad de afrontamiento, es aplicar instrumentos estructurados que informen, orienten y desarrollen las capacidades, destrezas y habilidades, en base a estrategias que coadyuven el potenciamiento del afrontamiento en las diferentes etapas del desarrollo humano y esferas de relacionamiento en las que se desenvuelve.

XI. CONCLUSIONES:

En el trabajo realizado sobre el fortalecimiento de las estrategias de afrontamiento, se aplicó un modelo estructurado en base a estrategias fundamentadas en capacidades que todo ser humano posee.

La aplicación del programa ha sido realizada en el lapso de tres meses. Al margen de los instrumentos aplicados se observó mayor participación en las actividades realizadas dentro de los diferentes módulos y un incremento en las relaciones interpersonales positivas. Los resultados se obtuvieron de acuerdo a las normas de los instrumentos aplicados para su posterior tabulación y análisis estadístico correspondiente. A partir de estos resultados se establecen las siguientes conclusiones:

El logro del objetivo general trazado en el programa es alentador por que al relacionar las variables que integran el programa de fortalecimiento de estrategias de afrontamiento, la variable asertividad es significativamente estable, debido a la articulación que existe entre las variables comunicación y creatividad, que desarrollan los esquemas de acción asertivos.

La comunicación es la variable mediadora entre asertividad y creatividad, se desarrolla de manera similar en todo ser humano pudiendo ser optima o deficiente. De acuerdo a los resultados se observa homogeneidad en dicha variable. Contrastando con el objetivo especifico para esta variable, se logro intercambiar criterios de autocuestionamiento en el desarrollo de una comunicación optima.

Por otro lado la variable creatividad, con sus dimensiones flexibilidad y fluidez por sus características complejas va desarrollándose de acuerdo a

situaciones y diferentes oportunidades en cada persona. Por tanto de acuerdo a los resultados esta variable marca heterogeneidad por que se retroalimenta constantemente de las otras dos variables para la solución de problemas cotidianos en las relaciones familiares.

Los resultados obtenidos concluyen que la variable independiente afrontamiento es la más estable, debido al encadenamiento coherente de las variables dependientes propuestas en el programa.

La variable interviniente relaciones familiares, de acuerdo a datos proporcionados por la línea de estabilidad y función de comportamiento, se ha establecido que mediante un entrenamiento constante esta variable eleva el porcentaje significativamente.

En lo referente a la matriz de dispersión con valores ponderados, la variable dependiente creatividad resulta ser la más sensible, debido a la complejidad de su desarrollo. Esto hace que los esquemas de acción en la capacidad de afrontamiento sean diversos.

En la correlación de las variables (análisis de verosimilitud) del programa en si, la variable dependiente asertividad y la variable independiente afrontamiento, tienen una buena relación por la complementación de sus características comunes.

Las variables dependientes comunicación y creatividad tienen una relación baja, debido a que, estructuralmente, son complejas en su desarrollo. Aun cuando los resultados obtenidos muestran esta baja relación, estas son requisito para canalizar una relación indirecta, dado que su carencia muestra un déficit en los repertorios de acción de la capacidad de afrontamiento.

De acuerdo a los datos obtenidos en el análisis de docimasia, que permite confirmar en qué medida las interrogantes planteadas en el presente trabajo se han alcanzado, los resultados responden a un 86% de logro.

En relación a las escalas de variación de valores en los instrumentos aplicados en el programa fortalecimiento de estrategias de afrontamiento, se afirma que se alcanzó un 60 % de validación de la investigación.

Se consideran los resultados de cambio de comportamiento en el grupo de seguimiento de acuerdo al estadístico de variación de comportamiento, que en esa etapa se estabilizó significativamente el fortalecimiento en estrategias de afrontamiento, cumpliendo de esta manera el objetivo general satisfactoriamente.

Es importante el fortalecimiento de la capacidad de afrontamiento en edad temprana para generar esquemas de acción que no signifiquen esfuerzo cognitivo conductual, por el contrario adquiera pensamientos automáticos proactivos, incrementando la efectividad de respuestas inmediatas ante demandas externas o internas.

La comunicación, por sus características peculiares es una estrategia primordial y plataforma en las relaciones interpersonales. La segunda estrategia para este propósito es la creatividad, capacidad que, una vez desarrollada, coadyuva a mejorar el afrontamiento. Una tercera estrategia conectada estrechamente con las anteriores, es la asertividad, a través de la cual la persona es exitosa en todas las esferas de interacción por es seguro de lo que quiere y siente, y tiene la capacidad de expresar adecuadamente sus ideas y pensamientos sin afectar los derechos de los que le rodean. Estas tres estrategias permiten acciones concretas y específicas para el fortalecimiento

del afrontamiento. Su desarrollo estimula la capacidad del ser humano para mejorar las relaciones interpersonales y la resolución de problemas.

Con respecto a los objetivos específicos, la conformación de la escuela de padres y madres es un medio que facilita las actividades interactivas en beneficio del fortalecimiento de las estrategias de afrontamiento debido a que por medio de éste se mejoran las relaciones familiares.

Mediante el fortalecimiento de estrategias de afrontamiento se logró el cuestionamiento sobre los esquemas de pensamiento, emociones y conductas que forman parte de cada persona. Los participantes verbalizaban en el transcurso de las actividades el reconocimiento de los modos de pensar y actuar en situaciones cotidianas y su replanteamiento a un posible cambio.

La comunicación como estrategia de afrontamiento a permitido mejorar y efectivizar las relaciones familiares y sociales por que la expresión corporal y verbal se hizo fluida en comparación al inicio de la aplicación del programa. En la etapa de finalización y seguimiento se observó mayor desenvolvimiento y seguridad en su conducta.

El desarrollo de la creatividad logro elevar la capacidad de resolución de problemas en los participantes mediante la negociación en la interrelación con su grupo de pares. En la finalización y seguimiento del programa se observó la apertura de posibles soluciones y elaboración de varias estrategias para dar solución a diversas problemáticas surgidas en el momento.

El fortalecimiento de asertividad ha generado cambios significativos de conducta y concientización respecto a los derechos individuales y de los demás, debido al cambio de conducta observado en la interacción e interrelación en

aula y en la etapa de seguimiento. El discurso fue más asertivo en la negociación familiar y laboral.

La eficacia del programa aplicado se determina mediante el estudio estadístico de los resultados obtenidos en la variación de comportamiento en los diferentes grupos de trabajo y la relación de variables que da como resultado un logro significativo de cambio de conducta de los participantes.

XII. RECOMENDACIONES:

Al proyectar los resultados del presente trabajo, es necesario crear instancias que permitan el entrenamiento de estrategias de afrontamiento dirigido a toda la población, sin distinción de edades, género o raza.

Fortalecer las estrategias de afrontamiento, eleva el desenvolvimiento social efectivo de personas homosexuales en un sistema heterosexual tanto laboral como familiar.

Entrenar las capacidades comunicacionales – asertivas y creativas disminuye los casos de personas depresivas, desarrollando esquemas de acción proactivos.

El entrenamiento de repertorios de afrontamiento en el ámbito familiar previene posibles casos de perturbaciones relacionales que afecta a todos los componentes del núcleo familiar. Genera a su vez la disminución de consumo de sustancias nocivas para la salud.

Enfatizar la importancia del fortalecimiento del afrontamiento, especialmente en escuelas de padres y madres, por ser un factor multiplicador que optimiza las relaciones familiares, relaciones interpersonales y eleva la calidad de vida permitiendo incrementar los repertorios comportamentales proactivos para dar solución a diversas situaciones.

Este programa es susceptible a aplicarse en diversos campos relacionados con la actividad integral del ser humano, como ser en el área de educación, tomando en cuenta desde la educación inicial a través de el entrenamiento de habilidades comunicacionales asertivas reforzando el

desarrollo de la capacidad creativa de cada persona, así, la adquisición de la capacidad de logro será mayor en cada una de ellas.

Prevención en salud mental, facilitando la formación de esquemas mentales flexibles para el desarrollo de resolución de problemas evitando cuadros de estrés y patologías.

Formación de cuadros políticos y sindicales, elevando la capacidad comunicacional y de liderazgo de grupo.

Mediadores de conflictos políticos, económicos, familiares y otros tienen deben desarrollar la capacidad comunicacional asertiva para solucionar problemas de manera creativa.

Es prioritario desarrollar estrategias de afrontamiento en el personal de dirección empresarial, donde la capacidad negociadora es importante para el fortalecimiento operativo de la empresa, espacio en el cual, el dialogo entre los directivos, ejecutivos, empleados y otros debe ser proactivo.

Se sugiere que en el campo educativo en general en la currícula, contemplen programas que faciliten el desarrollo y fortalecimiento de estrategias de afrontamiento como temas transversales en las diferentes asignaturas.

.

XIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- **Belloch Amparo – Sandín Bonifacio –Ramos Francisco.** Manual de sicopatología, Volumen 2, Ediciones Mc Graw-Hill – Interamericana de España, 1995.

- **Bowlby, John.** Vínculos Afectivos: Formación, Desarrollo y Pérdida. Ediciones Morata, S.L. Madrid, España. 1.995.

- **Caballo, Vicente E. (Dir).** Manual Para el Tratamiento Cognitivo-Conductual de los Trastornos Psicológicos Vol. 2 Siglo Veintiuno Editores, S.A..España. 1998

- **Cataldo, Christine Z.** Aprendiendo a Ser Padres. Gráficos Rogar, Visor Distribuciones S.A. España, 1.991.

- **Ferrán Aranaz Magdalena.** SPSS para windows Programación y Análisis estadístico. Editor José Domínguez Alconchel. España 1999.

- **Hernández G. Eduardo R**. http//www.relacionesfamiliares.com/currículo/eduardo-h.htm 2003

- **Hernández Sampieri Roberto** Metodología de la Investigación. McGraw – Hill Interamenricana Editores. Colombia 1996.

- **Hidalgo y Abarca.** Habilidades sociales asertivas. http//www.comunicaciónhabilidadesociales.com (2002)

- http//www. relaciones familiares.com.org. 2004

- http/www.definición.org/asertividad

- **Lazarus Richard S. – Folkman Susan.** Estrés y procesos cognitivos, Ediciones Martínez Roca. 1972

- **Lazarus Richard S.** Libertad emocional. Ediciones Martínez Roca. 1971

- **Lazarus Richard S.** Psychological Stress and Copingng in Aging. Ediciones Martínez Roca. 1983

- **Marsh Vanesa.** Las relaciones familiares forman parte de la génesis de algunas enfermedades http//www.bac.co.nk/members_visitors/media/press/octubre2002/relational.htm 2005.

- **Matutino "La Razón"** 5/01/05 Dr. Ronald Saucedo

- **Maya Rafael.** El desempleo transforma las relaciones familiares. http//www.cimacnoticias.com/equipo/rmaya.html. 2005

- **Murria R. Spiegel.** Estadística. 2da. Edición. Colombia 1998.

- **Olivar Zúñiga Antonio.** Barreras de la comunicación. http//www.monografías.com.trabajos12/fundteo/shtml/barreras. 2005

- **Olivar Zúñiga Antonio.** Modelos de la comunicación http//www.monografías.com.trabajos12/fundteo/shtml/modelo. 2005

- **Olivar Zúñiga Antonio.** Psicología de la comunicación. http//www.monografías.com.trabajos12/fundteo/shtml. 2005

- **Pacheco Bowen Pilar.** Relaciones familiares http/www.monografías.com 2005

- **Pagano Robert R.** Estadistica para las Ciencias del Comportamiento. Internacional Thomson Editores. México 1999.

- **Pasquali Antonio.** Comprender la Comunicación. Monte Ávila Editores. Caracas, 2001.

- **R. Marin – S. de la Torre.** Manual de la creatividad, Ediciones Vicens Vives S.A. Barcelona – España 1991.

- **REME, Revista Electrónica de Motivación y Emoción** http//remeformación @psicología-online.com

- **Tamayo y Tamayo Mario.** El proceso de la investigación científica Bogotá, Comex S.A. 1986

- **Villareal Gil María Isabel.** Las Escuelas de Padres un Reto de la Orientación Familiar. Revista Itinerario Educativo, Universidad San Buenaventura. Bogotá, Colombia. Mayo – Agosto de 1.989.

- **Wayne W. Dyer.** Comunicaciónsocial.com 2001