



**UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES
CHIMBOTE**

**FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

**INFLUENCIA DEL PROGRAMA ESTILOS DE VIDA EN
LA FUNCIONALIDAD FAMILIAR DE ESTUDIANTES
DE SECUNDARIA DE LA I.E. JORGE BASADRE,
HUARAZ-2020**

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

AUTORA

SEVILLANO VALVERDE, DELIA THALÍA

CODIGO ORCID: 0000-0002-0946-339X

ASESOR

VALLE RIOS, SERGIO ENRIQUE

ORCID: 0000-0003-0878-6397

CHIMBOTE – PERÚ

2022

Equipo de trabajo

Autora

Sevillano Valverde Delia Thalia

Orcid: 0000-0002-0946-339x

Universidad católica los ángeles de Chimbote, estudiante de pregrado,
Chimbote, Perú.

Asesor

Valle Ríos, Sergio Enrique

Orcid: 0000-0003-0878-6397

Universidad católica los ángeles de Chimbote, facultad ciencias de la salud,
escuela profesional de psicología, Chimbote, Perú

Jurado

Millones Alba, Erica Lucy

ORCID: 0000-0002-3999-5987

Castillo Sánchez, Julieta Milagros

ORCID: 0000-0002-8156-3862

Quintanilla Castro, María Cristina

ORCID: 0000-0001-9677-3152

Jurado evaluador

Dra. Erica Lucy Millones Alba

Presidente

Dra. Julieta Milagros Castillo Sánchez

Miembro

Dra. María Cristina Quintanilla Castro

Miembro

Mgtr. Sergio Enrique Valle Ríos

Asesor

Agradecimiento

Quisiera empezar agradeciendo a Dios por ser mi guía y acompañarme en el transcurso de mi vida, dándome lecciones de vida y mucha voluntad de seguir adelante, también quiero agradecer a todas las personas que me han apoyado en el proceso de la investigación y redacción de este trabajo, sin su apoyo u consejo seguramente no lo hubiese logrado, aportaron tanto en mi formación profesional y personal, gracias infinitas por darme la mano cuando más los necesito.

Dedicatoria

A mi familia por ser la joya más preciada que uno puede tener, sin ellos uno no puede conseguir la fuerza necesaria para lograr los objetivos trazado con éxito.

A mi hija, por ser la detonante de mi felicidad, de mi esfuerzo, de mis ganas de buscar lo mejor para ella. Gracias.

Resumen

El presente trabajo de investigación se realizó en la institución educativa Jorge Basadre – Huaraz; se planteó los objetivos, como objetivo general tenemos; Determinar la influencia del Programa estilos de vida en los estudiantes de Secundaria de la I.E. Jorge Basadre, Huaraz, 2020. La metodología de la investigación es de tipo cuantitativo, con diseño cuasi experimental, la muestra es de 31 estudiantes, la técnica es la entrevista, observación y el instrumento es la escala de evaluación de cohesión y adaptabilidad familiar (FACES III) Versión real de Olson. Los resultados obtenidos del funcionamiento familiar en el nivel balanceado mejoraron del 33,33% al 48,15%, el nivel medio disminuyó del 62,96% al 40,74%, y el nivel extremo aumentó del 3,7% al 11,11%. En conclusión, Determine que el programa estilos de vida no tuvo influencia estadísticamente significativa en el funcionamiento familiar ($P=0,626 > \alpha=0.05$), pero si hubo cambios en todos los niveles del funcionamiento familiar, ya que el programa fue desarrollado mediante los medios digitales por la actual pandemia.

Palabras clave: Familia, estudiantes, programa, investigación, nivel

Abstract

The present research work was carried out at the educational institution Jorge Basadre - Huaraz; From which the following question was raised, What is the Influence of the lifestyle program on the family functionality of secondary school students from the I.E. Jorge Basadre, ¿Huaraz 2020? The objectives were also raised, as a general objective we have; Determine the influence of the Lifestyles Program on Secondary students of the I.E. Jorge Basadre, Huaraz, 2020. And the specific objectives are: Measure the level of family functionality before applying the Lifestyle Program in students; Measure the level of family functionality after applying the Lifestyle Program in students; Compare the level of family functionality of students; Analyze the influence of the lifestyle program on the family functionality of the students. The research methodology is quantitative, with a quasi-experimental design, the sample is 31 students, the technique is the interview, observation and the instrument is the Family Cohesion and Adaptability Assessment Scale (FACES III) Real version. The results obtained from family functioning at the balanced level improved from 33.33% to 48.15%, the medium level decreased from 62.96% to 40.74%, and the extreme level increased from 3.7% to 11. eleven%. In conclusion, determine that the lifestyles program did not have a statistically significant influence on family functioning ($P = 0.626 > \alpha = 0.05$), but there were changes at all levels of family functioning, since the program was developed by means of due to the current pandemic.

Keywords: Family, students, program, research, level.

Indice de contenido

Equipo de trabajo	2
Jurado evaluador	3
Agradecimiento	4
Dedicatoria	5
Resumen	6
Abstract	7
Indice de contenido	8
Indice de tablas es	10
inidice de figuras	11
Introducción	12
1. Revisión de la literatura	16
1.1 Antecedentes	16
1.2 Bases teóricas de la investigación	17
2. Hipótesis	25
3. Método	25
3.1 Tipo de investigación	25
3.2 Nivel de la investigación de la tesis:	25
3.3 Diseño de investigación	25
3.4 El universo, población y muestra	26
3.5 Definición y operacionalización de variables	28
3.6 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	29

3.7 Plan de análisis 30

3.8 Principios éticos 31

4. Resultados 32

5. Discusión 35

6. Conclusiones 40

Referencias bibliográficas 41

Apéndice A. Instrumento de evaluación 46

Apéndice B. Consentimiento informado 47

Apéndice C. Cronograma de actividades 48

Apéndice D. presupuesto 49

Apéndice E. ficha técnica del instrumento de evaluación 50

Apéndice F. matriz de consistencia

Apéndice G. carta de autorización

Apéndice H. Programa “estilos de vida” 59

Índice de tablas

Tabla 1	28
Tabla 2	32
Tabla 3	33
Tabla 4	33
Tabla 5	34
Tabla 6	34

Índice de figuras

Figura 1.....	35
---------------	----

Introducción

La presente investigación se encuentra relacionada a la línea de investigación funcionalidad familiar propuestas por la escuela profesional de psicología de la ULADECH del cual desarrollamos el sub proyecto funcionamiento familiar.

El funcionamiento familiar, en nuestro país es preocupante, porque existen familias no saludables y disfuncionales, con extrema carencia de calidad de vida, ya que esto influye directamente en la salud mental y física del individuo por que los estilos de vida están basados en las condiciones de vida, en las actitudes, comportamientos que cada persona puede adoptar, para desarrollarse individualmente y colectiva.

Para mejorar la funcionalidad familiar en la población elegida para la investigación, se realizó el programa estilos de vida, ya que los estilos de vida es la interacción entre las condiciones de vida y los patrones individuales de la conducta, determinados por los diversos factores socioculturales y características personales, para determinar se aplicó un pretest y post test, (la escala de evaluación del funcionamiento familiar FASES III), y cada sesión tuvo una duración de 45 minutos.

Para definir la problemática procedo a revisar las siguientes: a nivel mundial la OMS, (2003), indica que los modelos y la composición de la familia están variando rápidamente al igual que los aspectos socioeconómicos, ¿demográficos y salud? Estos cambios están afectando fuertemente a las familias que recaen sobre sus hogares, originando una serie de crisis en sus miembros. Por ello, las familias se han convertido en un asunto del estado, que suponen inversión en programas estilos de vida que ayuden a las familias a enfrentar las adversidades que surjan en el desarrollo de su ciclo vital. A nivel nacional en el Perú la familia nuclear se compone normalmente de un padre, madre y sus hijos, sean biológicos o adoptados. La familia nuclear ha sido tradicionalmente la unidad básica de la estructura de la familia más grande. Es desde la familia nuclear que se aprenden varios valores como el amor,

la tolerancia y la convivencia, sin embargo, hace algunas décadas han ido desmullendo. Los datos de las encuestas demográficas del Instituto Nacional de Estadística e Informática INEI (2007) corroboran que la familia tradicional pierde vigencia, mientras que las familias disfuncionales aumentan. las cuales acarrear consecuencias letales como los conflictos, donde abunda la violencia, el consumo de drogas, la depresión, entre otras. A nivel regional en el departamento de Ancash, se observa que hay un aumento considerable del número de convivientes (24,4%); mientras que el porcentaje de casados disminuyó, 29,9%. Asimismo, el número de personas separadas se acrecentó en (3,6%) y el número de divorciados se amplió en (0.4%). El 42,9% de las madres solteras del departamento se encuentran en la provincia de Santa. La provincia de Huaraz le sigue en orden de importancia relativa con 14,5% de madres solteras. INEI (2007). A nivel local en los últimos años en Huaraz existe una prevalencia de 204 pacientes adolescentes embarazadas. En el primer semestre del 2016, se atendieron un total de 320 pacientes adolescentes embarazadas, de los cuales 264 fueron primigestas. Por tanto, la proporción de adolescentes embarazadas se está incrementándose, esto se debe a la falta de comunicación de los padres hacia los hijos, en base a estos datos el funcionamiento familiar es preocupante desde el ámbito de la formación de las familias, tanto en la nuclear como en la extensa, implicando la falta de figuras necesarias en el desempeño de acciones vitales en el ámbito familiar; en la Institución educativa en la Institución Educativa Jorge Basadre, algunas de las familias están desintegradas, disfuncionales, con violencia doméstica, las familias son de bajos recursos económicos, muchos adolescentes no van a estudiar, hay problemas de ludopatía problemas de pandillaje, drogadicción, embarazo en adolescentes y bajo rendimiento académico; como también ha obtenido grandes reconocimientos y han pasado personalidades que hoy son profesionales. Después de estos antecedentes planteo la siguiente pregunta, ¿Cuál es la Influencia del programa estilos de vida en la funcionalidad familiar de los estudiantes de secundaria de la I.E. Jorge Basadre, Huaraz 2020?

También se planteó los siguientes objetivos: **Objetivo general:** Determinar la influencia del Programa estilos de vida en los estudiantes de Secundaria de la I.E. Jorge Basadre, Huaraz, 2020. **Objetivos específicos:** Medir el nivel de funcionalidad familiar antes de aplicar el Programa estilos de vida en los estudiantes de Secundaria de la I.E. Jorge Basadre, Huaraz - 2020; Medir el nivel de funcionalidad familiar después de aplicar el Programa estilos de vida en los estudiantes de Secundaria de la I.E. Jorge Basadre, Huaraz -2020; Comparar el nivel de funcionalidad familiar de los estudiantes de secundaria de la I.E. Jorge Basadre, Huaraz-2020; Analizar la influencia del programa estilos de vida en la funcionalidad familiar de los estudiantes de secundaria de la I.E. Jorge Basadre, Huaraz-2020

Se justifica a la investigación **a nivel teórico:** esta investigación se realiza con el propósito de aportar al conocimiento existente sobre el funcionamiento familiar, ya que conoceremos los aspectos implicados (cohesión y adaptabilidad) y la influencia del programa estilos de vida saludable en los estudiantes de secundaria del colegio Jorge Basadre. **A nivel práctico:** Este trabajo sirve para ir precisando los factores que intervienen en la funcionalidad familiar de los adolescentes y poder desarrollar el programa estilos de vida saludable. Ya que la salud de una determinada población es el reflejo de desarrollo de una sociedad, que se constituyen en medidas que permiten determinar si tal desarrollo ha tenido éxito, para ello es fundamental el fomento de la capacidad humana y el aumento de la cantidad de logros que los individuos puedan alcanzar a lo largo de sus vidas. Un aspecto que se ha comprobado que es factible de incidir en grupos sociales y su bienestar es la modificación de los estilos de vida relacionados con la salud. **A nivel metodológico:** será un antecedente para futuras investigaciones relacionadas a las variables de interés ya que, en la actualidad, se mantiene firme y sólido el compromiso de las instituciones educativas con relación al desarrollo de sus estudiantes y el éxito posterior. **A nivel social:** La importancia del presente trabajo radica en que se abre una línea de investigación cuya información puede contribuir al mejor análisis del

funcionamiento familiar, así como al estudio, ante la carencia de investigaciones del tema, en nuestro país, acerca del desarrollo de la personalidad en los adolescentes.

La metodología de la investigación es de tipo cuantitativo, nivel aplicativo, y de diseño cuasi- experimental, la población es de 179 estudiantes y la muestra es de 31 estudiantes de la institución educativa Jorge Basadre, la técnica e instrumento utilizado en la investigación son la entrevista, observación y Escala de evaluación de cohesión y adaptabilidad familiar (FACES III) Versión real.

Los resultados obtenidos del total de participantes, la funcionalidad familiar antes y después de aplicar el programa se elevó en el nivel balanceado del 33,33% al 48,15%, disminuyó en el nivel medio del 62,96% al 40,74% y elevó en nivel extremo del 3,70% al 11,11%. De acuerdo al análisis estadístico inferencial mediante T de student, se obtiene que el P-valor=0,626, dicho valor es $> \alpha=0.05$, que apoyado en el estadístico t (0,493) dentro de la región de aceptación de la hipótesis nula (H_0) y por tanto rechaza la hipótesis alterna, se decide que el programa aplicado no tuvo influencia estadísticamente significativa en la funcionalidad familiar de los estudiantes.

La investigación se concluyó con los siguiente: el programa estilos de vida no tuvo influencia estadísticamente significativa en el funcionamiento familiar ($P=0,626 > \alpha=0.05$), pero si hubo cambios en todos los niveles del funcionamiento familiar, ya que el programa se desarrolló mediante medios digitales debido al estado de emergencia a causa del covid-19, de esta manera se evaluó con los siguientes criterios de la eficacia, la eficiencia, la cobertura, la pertinencia, la visibilidad y el impacto generado.

1. Revisión de la literatura1

1.1 Antecedentes

Velásquez & Barreto, (2016) elaboraron un estudio aplicado a familias afrocolombianas con el objetivo de verificar la funcionalidad familiar desde abuelos y nietos, Guapi – Cauca, 2016”. Se hizo un estudio cuantitativo, pre experimental, o cuasi experimental sin grupo de control, cuyos participantes fueron 50 familias. Este programa fue construido con el apoyo de la comunidad, con acciones de cuidado adaptadas culturalmente y en entornos saludables. La información recolectada con la Escala de Efectividad del Funcionamiento Familiar, fue procesada y analizada con métodos descriptivos. Las conclusiones fueron que el programa fue efectivo relacionado a la funcionalidad familiar en los abuelos y nietos de las familias afrocolombianas del Municipio de Guapi Cauca. Este estudio favoreció acciones de promoción de la salud a través de alianzas estratégicas, fue más favorable en términos de oportunidades para el desarrollo individual y colectivo de la población escolar, adulta mayor y la comunidad en general.

Vilcahuamán. & Jondec, (2009) El trabajo de investigación tuvo como objetivo determinar la efectividad del programa de “Familias Saludables” en la calidad de vida de las familias de la comunidad de Manatí I zona, Iquitos. El estudio es de enfoque cuantitativo, de diseño pre - experimental y de corte longitudinal. La muestra estuvo compuesta por 77 familias de la comunicad de Manatí Zona I, seleccionada de manera no probabilística y por conveniencia. Se utilizó una ficha de monitoreo del cumplimiento de cada indicador antes de empezar con el programa de intervención y después de su aplicación. Para el procesamiento y análisis de datos se utilizó la estadística descriptiva. Los resultados muestran la efectividad del programa en el bienestar físico de las familias en los indicadores: lavado de manos, almacenamiento y consumo de agua segura; en el bienestar material en los indicadores: eliminación de residuos sólidos y viviendas saludables; en el desarrollo personal en los

indicadores: creatividad, desempeño, satisfacción, con un nivel de significancia de 0,000 según la prueba de McNemar. Se concluye que el programa “Familias Saludables” es efectivo en la calidad de vida de las familias de la comunidad de Manatí I zona.

1.2 Bases teóricas de la investigación

1.2.1 Definición de los estilos de vida

Los estilos de vida se conceptualizan como hábitos, actitudes, comportamientos, tradiciones, actividades y los aspectos inherentes a las decisiones de una o más personas, estilos que pueden ser modificados ante muchas situaciones de la sociedad. El estilo de vida se forma en la vida, por lo que es un proceso de aprendizaje continuo mediante la asimilación o imitación de modelos familiares o grupales.

OMS (2003), Señaló que el estilo de vida es una forma de vida, De acuerdo con patrones de comportamiento identificables, por la interacción entre características personales, interacción social y Condiciones de vida socioeconómicas y ambientales. Lo que significa estilo las medidas de vida miden el bienestar personal como factor protector o arriesgar. (p. 10)

Según la OPS (s,f), El término "estilo de vida" se refiere a estilo de vida general, basado en la interacción entre las condiciones de vida. Del más amplio significado y patrón de comportamiento personal afectado por factores sociales, culturales y características personales. Tales pautas actuar en, por tanto, diversas condiciones sociales no son fijas, sino que están sujetas a modificar". (p. 4)

Según Maya, (2010), El estilo de vida es un conjunto de patrones de comportamiento que las personas pueden elegir entre otro patrón de comportamiento que las personas pueden elegir de acuerdo con las condiciones socioeconómicas de las personas y las instalaciones que las personas pueden elegir entre diferentes opciones en el estilo de vida. Es la

autorrealización, la responsabilidad por la salud, el ejercicio, Nutrición, apoyo interpersonal y manejo del estrés. (p. 15)

Según Bibeaw y Col. (2011), Como parte del estilo de vida el nivel colectivo y social incluye tres aspectos interrelacionados: Material, sociedad e ideología. En cuanto a materiales, el estilo de vida es característico a través de expresiones culturales relacionadas con la vivienda, la alimentación y la vestimenta; En la sociedad, según la forma y estructura social: tipo de familia, Parentesco, redes sociales e instituciones de apoyo y otros sistemas de apoyo y asociaciones; a nivel ideológico, el estilo de vida se expresa de las siguientes formas determinar pensamientos, valores y creencias en respuesta a diferentes reacciones. Eventos de la vida. (p. 23).

1.2.2 Características de familias saludables.

Laura, (2017) Menciona que una familia saludable debe tener las siguientes características: Satisfacer las necesidades afectivas y emocionales, a la vez materiales de cada miembro; enseñarles valores éticos y culturales, socializar con su entorno armoniosamente, mantener hábitos de higiene, practicar estilos saludables de vida, mantener una vivienda saludable.

Gonzales, (2010) menciona los siguientes elementos de las familias saludables: comprometerse con el cuidado y el soporte de la familia, capacidad de los miembros de la familia para que puedan ser el soporte psicológico, social y espiritual, mantenerse unidos y apoyarse en situaciones agradables y desagradables, mostrar respeto por la disconformidad de cada integrante de la familia, respetar la autonomía de cada miembro de la familia, apoyarse equitativamente en las responsabilidades del hogar. Entre otros.

1.2.3 Tipos de estilos de vida

1.2.3.1 Estilos de vida saludable. Para Aguilar, (2014), “Los estilos de vida son determinados por la presencia de factores de riesgo y de factores protectores para el bienestar,

para lo cual deben ser vistos como un proceso dinámico que no solo se compone de acciones, comportamientos individuales, sino también de acciones de naturaleza social. En esta forma los estilos de vida saludables o comportamientos saludables, al asumirlos responsablemente ayudan a prevenir desajustes biopsicosociales, espirituales y mantener el bienestar para mejorar la calidad de vida, satisfacción de necesidades y desarrollo humano”. (p. 45)

1.2.3.2 Estilos de vida no saludable. Según Aguilar, (2014), “Son comportamientos, hábitos o conductas que adoptan las personas en contra de su salud y en contra del mejoramiento de su calidad de vida y estilo de vida. Es el estilo de vida no saludable el que conlleva a la persona al deterioro de su aspecto biológico, psicológico y social, llevándolo a pérdidas físicas y en sí de su integridad personal”. (p. 56)

1.2.3 Dimensiones de la calidad de vida familiar

Las dimensiones de la calidad de vida familiar según SchalockL, Verdugo, & Ángel (2003) Son: Bienestar físico Salud: Funcionamiento físico, síntomas de enfermedad, molestia/dolor físico, forma física, energía/vitalidad, estado nutricional y medicación habilidades sensoriales; Actividades de la vida diaria: Comidas, trasferencias, movilidad, aseo y vestido; Atención sanitaria: Disponibilidad, efectividad, satisfacción, ocio, recreo, aficiones, oportunidades y creatividad; Bienestar emocional Alegría y satisfacción (actividades de la vida): Humor (frustración, feliz, triste), funcionamiento físico y/o mental, placer y disfrute, auto concepto: Identidad, valía personal, autoestima e imagen corporal. Ausencia de estrés: Entorno seguro, entorno predecible y seguro, mecanismos de afrontamiento/manejo del estrés, relaciones interpersonales Interacciones: Redes sociales, contactos sociales y vida social, relaciones; Familia y amigos, apoyos: Emocional, físico, económico y feedback Inclusión social Integración y participación en la comunidad: Acceso, presencia, implicación y aceptación; roles comunitarios: Colaborador, estilo de vida,

interdependencia, apoyos sociales, red de apoyo y servicios; desarrollo personal: Educación, actividades, logros, nivel educativo y satisfacción.

1.2.5 Criterios e indicadores de evaluación

Presencio y Gutiérrez (2010). La evaluación del programa será según estos criterios, según la eficacia según el criterio de eficiencia, el uso de recursos fue adaptado a la situación actual de pandemia y a las necesidades de los participantes, tales como el uso de medios digitales (zoom o WhatsApp) para llevar a cabo las sesiones, el envío de materiales digitales para su difusión, etc.; mientras que en el criterio de cobertura, es limitada ya que la condición socioeconómica del Perú impide acceder a todas las familias a medios digitales para participar del programa; en cuanto al criterio de pertinencia se buscó adecuar el programa a las necesidades de la población, buscando contextualizar el proceso de ejecución a la situación actual; en el criterio de visibilidad, el programa aplicado es visible para las familias beneficiarias ya que son ellos quienes evalúan el impacto de la misma; en el criterio de impacto, esta es positiva ya que permite a la población mejorar la calidad de vida, aun este sea en un número mínimo de familias.

1.2.6 Definición de la Familia

El término familia es un concepto fundamental en las ciencias sociales y la psicología. La familia es considerada como un grupo de personas conectadas en la convivencia, sangre, parentesco, y afecto. El entorno histórico-social y cultural en el que se desarrolló, y por tanto se inserta en la estructura de las clases sociales, reflejando el grado de desarrollo de la sociedad.

Según Minuchin, (1974) Define que “La familia es considerada como la base esencial en la conformación de toda sociedad, la familia, conforme se desarrolla hace frente a diferentes situaciones que difieren en cuanto a las influencias culturales sin embargo las familias presentan características universales. La familia ha ido experimentando cambios

análogos a nivel social, ha establecido sus funciones y las funciones de los miembros que la componen como un método de respuesta ante las exigencias culturales. En este sentido la familia cumple con dos objetivos fundamentales, un interno el cual es la protección psicosocial de cada uno de sus miembros y un externo que hace referencia a la adaptación a una cultura con la subsecuente transferencia de esa cultura”. (p. 45)

Según la Organización Mundial de la Salud (2003) sostiene que “La familia o los integrantes que lo conforman deben tener parentesco entre sí, tales como; por grupo sanguíneo, adopción o matrimonio, grado de parentesco, dado que el límite de parentesco dependerá del beneficio que se le otorga a cada miembro de la familia”. (p. 37)

Salinas, M. (2012), “La familia es una entidad universal y tal vez el concepto más básico de la vida social, sin embargo, las familias se manifiestan de muy diversas maneras y con distintas funciones. Por ello es catalogada como la más compleja de todas las instituciones, aunque en nuestra sociedad muchas de sus actividades tradicionales hayan pasado parcialmente a otras, todavía quedan sociedades en las que la familia continúa ejerciendo las funciones educativas, religiosas protectoras, recreativas, productivas, entre otras”. (p.151)

Gracia, y Musito, (2000), mencionan que “la familia cumple múltiples funciones con la satisfacción de necesidades básicas, psicológicas y económicas; Mientras que las tareas principales están relacionadas con el cuidado de los hijos, los límites, obligaciones y toma de decisiones, así como también la definición de algunas reglas de obligaciones o deberes en casa”. (p.54)

1.2.7 Definición de la Funcionalidad familiar

En las investigaciones de Olson (1979), menciona que “el funcionamiento familiar se dimensiona en la cohesión y la adaptabilidad y que la cohesión el tipo de expresión de emociones que tienen los miembros de la familia y la adaptabilidad representa lo que puede

hacer moldear su alineación familiar con el resultado de sobresalir en los problemas familiares”. (p.25)

En ese sentido Malde, (2012), Define que “Psíquicamente la familia es la unión de parejas con un propósito mentalizado a cumplir con un objetivo o una meta en específico en su vida personal, la cual percibirán varias emociones y valores individual y sociales”. (p.236)

Para Oyarzún, (2017). Para entender “El funcionamiento familiar es imprescindible estudiar su organización, los conocimientos e interacción tanto interna como externa seguido de los valores, nociones y modelos que la familia debe tener en contexto, es decir, la educación que las personas como grupo poseen en la familia”, (p. 85)

Para Ortiz, (2008) “El funcionamiento familiar es toda relación que existe en la estructura de los integrantes de la familia, en los cuales interfieren algunos componentes más intangibles como los sistemas de comunicación entre dichos miembros, el cual se basa en una concepción estructurada”. (p. 63)

Por otro lado, Coates, (1997) Define que “La funcionalidad familiar se la puede explicar mediante los procesos de cambio que facilitan y promueven la adaptación familiar a situaciones determinadas; la familia es un sistema que se encuentra activamente funcionando, en este sentido, cualquier tipo de tensión generada interna o externamente repercute en la funcionalidad del sistema familiar; debido a que estas tensiones generan cambios dentro del mismo. El proceso de continuidad familiar y crecimiento personal ocurre mediante el equilibrio dinámico de la homeostasis familiar y su capacidad de transformación”. (p. 196).

Espejel, (1997) define al funcionamiento familiar como un sistema familiar con la capacidad y función esencial de enfrentar y superar cada una de las etapas de la vida, las crisis por las que puedan enfrentar. Para comprender el funcionamiento familiar es necesario analizar su estructura, los procesos y su filosofía familiar.

1.2.8 Tipos de familia

Para Saavedra, (2006) “Indica que hay diferentes tipos de estructura familiar y se diferencian por las siguientes tipologías; La familia nuclear destacado por ser conformado por esposo, esposa e hijos; los hijos biológicos o adoptados por la pareja; La familia extensa comprendido por más de una unidad nuclear; es decir, se desarrolla más allá de dos procreaciones y fundada por vínculos de sangre, incluyendo a los padres, hijos, abuelos, tíos, sobrinos, primos y más; La familia monoparental se compone por la convivencia con uno de los padres y sus hijos, ya sea por la muerte de uno de los esposos; del cual por padres separados y los hijos viven por lo general con la madre; también está la familia de madre soltera la madre desde un inicio asume sola la crianza de sus hijos. Generalmente, es la mujer quien la mayoría de las veces asume este rol, pues el hombre se distancia y no reconoce su paternidad por diversos motivos; Pues no es lo mismo ser madre soltera adolescente, joven o adulta. Finalmente se encuentra la familia de padres separados es la que tiene a los padres separados; Se obstaculizan a estar juntos; no son dúo, pero deben continuar desempeñando su relación de padres”. (p. 32)

1.2.9 Dimensiones

1.2.9.1 Dimensión de coherencia. Según Olson, (1979). “Detalla cuatro tipos de familias de la Dimensión de cohesión en la cual se encuentra: Disgregado: Este es el extremo de la baja cohesión. Sus características operativas son: autonomía personal y pocas uniones familiares, estrictas restricciones generacionales, alianzas débiles, separación de cuerpo y mente, sujeto a decisiones personales, actividades y amistades que son individuos más que familias. Separada: Moderadamente bajo. Sus características son: independencia moderada de los miembros de la familia, límites generacionales claros, alianzas familiares claras, mantener un equilibrio entre estar solo con la familia, amigos personales y familiares y decisiones personales. Conectada: O medio a alto. Sus características son: dependencia moderada de la

familia: límites generacionales claros; fuertes alianzas matrimoniales; aunque pueden ahorrar algunos amigos, espacio y tiempo personal, tienen mucho tiempo, espacio, amigos y actividades familiares; una familia para hacer toma decisiones importantes. Amalgamada: Este es el extremo de alta cohesión familiar. Sus características son: otorgar gran importancia a la identificación familiar para prevenir el desarrollo personal; difuminar los límites generacionales: alianza con padres e hijos; tiempo, espacio y amigos deben ser compartidos por toda la familia; todas las decisiones las toma la familia”. (p. 67).

1.2.9.2 Dimensión de adaptabilidad. Según Olson, (1979). Se basa en “El concepto de adaptabilidad de Bertalanffy vertido en la teoría general de los sistemas. La morfogénesis sería el sistema de retroalimentación positiva que permite que un sistema crezca, se innove y cambie; mientras que la morfostásis, es el sistema de retroalimentación negativo que contribuye al mantenimiento del status”. (p.5).

Según Olson, (1979). “Describe 4 Tipos de familias de la Dimensión de Adaptabilidad en la cual se encuentra: Rígida: Es el extremo de baja adaptabilidad. Sus características son: estilo de liderazgo pasivo o agresivo; control autoritario; disciplina autoritaria; capacidad de negociación limitada; roles rígidos; estereotipos; reglas rígidas; muchas comunicaciones explícitas implícitas negativas o positivas Raramente Estructurada: Moderado a bajo, que se caracteriza por: liderazgo seguro general; control democrático y estable; disciplina democrática; capacidad de negociación estructurada; algunos roles de participación; reglas que rara vez cambian; la comunicación es más que negativa. Flexible: Medio a alto, que se caracteriza por: liderazgo independiente general; control igualitario de las vidas de todos los miembros de la familia; disciplina democrática; participación en roles y cambios de participación; reglas más implícitas con algunos cambios; más comunicación que negativa. Caótico: Este es un extremo altamente adaptable, caracterizado por: estilo de

liderazgo agresivo; laissez-faire, disciplina indulgente y contemplativa; sin negociación; cambios importantes en roles y reglas; principalmente comunicación activa". (p. 78)

2. Hipótesis

H1: El programa estilos de vida influye significativamente en la funcionalidad familiar de los estudiantes de Secundaria de la I.E. Jorge Basadre, Huaraz -2020.

H0: El programa estilos de vida no influye significativamente en la funcionalidad familiar de los estudiantes de Secundaria de la I.E. Jorge Basadre, Huaraz -2020.

3. Método

3.1 Tipo de investigación

El presente estudio es de tipo cuantitativo que permitió recoger, procesar y analizar datos cuantitativos o numéricos respecto a las variables de estudio a fin de determinar su relación y la validez de las hipótesis.

3.2 Nivel de la investigación de la tesis: Nivel aplicativo – experimental. Según Bunge, (1984) La investigación aplicada claramente tiene intervenciones, basadas en las necesidades de la población, la llamada manipulación de variable.

3.3 Diseño de investigación

Arnau, (2001) Un diseño cuasi-experimental es un programa de trabajo diseñado para estudiar los efectos de un tratamiento y/o un curso de cambio sin asignar sujetos o unidades de observación según criterios de aleatorización. cuyo esquema es el siguiente:

GE	O1	X	O2

Donde:			
GE	: Grupo Experimental		
X	: Variable independiente		
O1	: Pre test		

O2 : Post test

3.4 El universo, población y muestra

Está conformada de la siguiente manera:

3.4.1 Población

Selltiz et al. (1980). Una población es el conjunto de todos los casos que concuerdan con una serie de especificaciones. la delimitación de las características de la población no sólo depende de los objetivos de la investigación, sino de otras razones prácticas. Un estudio no será mejor por tener una población más grande; si no por la calidad de un trabajo investigativo estriba en delimitar claramente la población con base en el planteamiento del problema.

Distribución de Población de los estudiantes de secundaria del colegio Jorge Basadre, Huaraz-2020: el total de alumnos de todas las secciones del segundo año conforman un total de 175.

3.4.2 Muestra

En estas técnicas no se utiliza el muestreo al azar, sino que la muestra se obtiene atendiendo al criterio o criterios del investigador o bien por razones de economía, comodidad, etc. Consecuentemente, estas técnicas no utilizan el criterio, sino que siguen otros criterios, procurando que la muestra obtenida sea lo más representativa posible. Estas muestras, al no utilizar el muestreo al azar, no tienen la garantía de las muestras probabilísticas, pero en la práctica son a menudo necesarias e inevitables, en opinión de Kerlinger (1975). Dentro de este tipo de muestreo podemos distinguir: el muestreo intencional o por conveniencia y el muestreo por cuotas.

Distribución de muestra de los estudiantes del segundo grado sección "D" de secundaria del colegio Jorge Basadre, Huaraz- 2020, el total de la muestra son 27 estudiantes, de los cuales se dividen en 12 mujeres y 15 varones.

Nuestro muestreo es no probabilístico, Hernández, (2010). En las muestras no probabilísticas, la elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de causas

relacionadas con las características de la investigación o de quien hace la muestra. Aquí el procedimiento no es mecánico ni con base en fórmulas de probabilidad, sino que depende del proceso de toma de decisiones de un investigador o de un grupo de investigadores las muestras seleccionadas obedecen a otros criterios de investigación siendo representativa en la cual la muestra se obtiene al criterio del investigador.

3.4.3 Muestreo por conveniencia

En esta técnica, el investigador selecciona de modo directo los elementos de la muestra que desea participen en su estudio. Se eligen los individuos o elementos que se estima que son representativos o típicos de la población. Se sigue un criterio establecido por el experto o investigador. Se suelen seleccionar los sujetos que se estima que pueden facilitar la información necesaria.

3.4.4 Criterios de selección

3.4.4.1 Criterio por inclusión

- Ψ Los alumnos del segundo grado sección “D” de la I.E. Jorge Basadre. Huaraz 2020.
- Ψ Estudiantes de 12 a 15 años del segundo grado sección “D” de la I.E. Jorge Basadre. Huaraz 2020.

3.4.4.2 Criterio por exclusión

- Ψ Alumnos que no quieran participar en el estudio de la investigación.
- Ψ Alumnos que no pertenezcan al grado y sección.

3.5 Operacionalización de variables

Tabla 1

Variable	Dimensiones	Temas	Indicadores	Escala de medición
Programa estilos de vida saludable		Bienestar físico	- Concientizar a los alumnos sobre los beneficios de las actividades diarias a través de una charla informativa	
		Bienestar psicológico	- Dar a conocer a los alumnos sobre el beneficio del bienestar psicológico a través de un dialogo.	
		Estado de ánimo	- Identificar el estado de ánimo de los estudiantes a través de un video.	
		La nutrición	- Dar a conocer sobre la buena alimentación a través de charla informativa.	
		Los 7 hábitos saludables	- Concientizar a los alumnos a tener hábitos saludables a través de charla informativa.	
		Voluntad	- Concientizar a los alumnos a tener voluntad para practicas las pautas dadas en cada sesión.	
		Relación con los padres y vida familiar	- Enseñar a los alumnos tener una buena relación con sus padres a través de charla informativa.	
		Amigos y apoyo social	- Mejorar las relaciones interpersonales mediante charla informativa.	
		Entorno en el colegio	- Dar a conocer a los alumnos sobre el beneficio del entorno en el colegio a través de un dialogo.	
		Rechazo social - Bullying	- Concientizar a los estudiantes a enfrentarse ante un rechazo social a través de las técnicas de defensa.	
		Autopercepción	- describir la autopercepción de los alumnos a través de charla informativa.	
		Autonomía	- Identificar la autonomía de los estudiantes a través de charla informativa.	
		El soporte interpersonal	- Fomentar el reconocimiento de soporte interpersonal a través de charla informativa.	

Funcionalidad familiar		<p>Recursos económicos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Informar a los estudiantes que los recursos económicos son importantes para tener un buen estilo de vida. <p>Retroalimentación</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fomentar el reconocimiento de la importancia de la terapia. a través de las técnicas de retroalimentación. 	
	<p>Cohesión familiar</p> <p>Adaptabilidad familiar</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Evalúa el vínculo emocional de la familia y el grado de autonomía individual, que una persona experimenta dentro del ámbito familiar. <ul style="list-style-type: none"> Ψ Examina: vinculación emocional, límites familiares, tiempo y amigos, intereses y recreaciones. Ψ Niveles: desligada, separada conectada y amalgamada. - Cambia la estructura del sistema familiar (poder, reglas, reglas), de acuerdo a su desarrollo y los diferentes eventos que les toca vivir. <ul style="list-style-type: none"> Ψ Examina: liderazgo, control, disciplina, roles y reglas. Ψ Niveles: rígida, estructurada, flexible y caótica. 	<p>Escala de evaluación de cohesión y adaptabilidad familiar (FACES III) Versión real</p>

3.6 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

En la presente investigación se utilizarán las siguientes técnicas e instrumentos de recolección de datos:

3.6.1 Técnica

3.6.1.1 Encuesta. Para Richard L. Sandhusen, (2002) las encuestas obtienen información sistemáticamente de los encuestados a través de preguntas, ya sea personales, telefónicas o por correo.

3.6.1.2 Instrumentos. la escala de Evaluación de Adaptabilidad y Cohesión Familiar de Olson, Portner y Lavee (FACES III), la escala tiene 20 items. Que son los siguientes
 Cohesión: Desligada 10–31 Separada 32 – 37 Conectada 38 – 43 Amalgamada 44 – 50;
 Adaptabilidad: Rígida 10 – 19 Estructurada 20 – 24 Flexible 25 – 29 Caótica 30 – 50.

El programa estilos de vida, consta de 14 sesiones con una duración de 45 minutos cada una, elaborado por la estudiante investigadora.

3.7 Plan de análisis

Para el análisis de datos se utilizó las medidas de tendencia central, las medidas de dispersión y la prueba de hipótesis que a continuación se detallan.

3.7.1 Medidas de Tendencia Central: Media Aritmética (\bar{x}): Es la suma de los valores observados de una variable cuantitativa dividida entre el número de observaciones (n).

3.7.2 Medidas de Dispersión:

$$\bar{X} = \frac{\sum . X}{n}$$

3.7.2.1 Desviación Estándar (S): Esta medida permitirá conocer el grado de desviación de los datos obtenidos en relación con el valor de la media aritmética.

$$S = \sqrt{\frac{\sum f_i (X - \bar{X})^2}{n}}$$

3.7.2.2 Varianza (S^2): Es el cuadrado de la desviación estándar, determina la distancia de los datos respecto a su valor central.

$$\bar{X} = \frac{\sum f_i . X_i}{n}$$

3.7.2.3 Coeficiente de variación (CV): Es una medida relativa de dispersión, con ella se relaciona la desviación estándar y la media, expresando la desviación estándar como porcentaje de la media.

$$CV = \frac{S}{X} \times 100$$

3.7.3 Prueba de Hipótesis

Prueba “T de Student: Permitirá determinar si hipótesis es congruente o no con la información recogida de la muestra de estudio para que sea aceptada o rechazada.

$$T = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{N_1} + \frac{S_2^2}{N_2}}}$$

3.8 Principios éticos

El presente estudio contempló con los principios éticos necesarios y sugeridos por el comité de ética y el reglamento de ética de la universidad, evidenciándose a través de documentos tales como el oficio dirigido a la decana de la facultad de ciencias de la salud, de la universidad católica los ángeles de Chimbote; así mismo, consentimiento informado: consentimiento de los padres, para realizar el programa de estilos de vida en sus hijos. confidencialidad: no se publica nombre ni apellidos, donde la información personal será protegida sin ser divulgada en la cual solo se sabrán códigos y la cantidad. porque cada individuo tiene derecho a que sean protegidos su información personal. Se considero los siguientes principios éticos: **Protección a las personas:** Aquí es donde trabajé con las personas, por lo que respeté su dignidad, identidad, diversidad, confidencialidad y privacidad. En la investigación actual se consideró que las personas que son objeto de la investigación participen voluntariamente y cuenten con información suficiente, además, se respetan plenamente sus derechos básicos, especialmente si son vulnerables en determinadas

circunstancias. **Libre participación y derecho a estar informado:** Me referí a la información proporcionada a los participantes sobre el propósito y fines de la investigación en curso, y también consideramos que pueden participar libremente y sin compromiso. Para la investigación se tomó la actuación aceptada por los participantes, acordándose así utilizar la información para el propósito correspondiente. **Beneficencia no maleficencia:** Se aseguro el bienestar de las personas que participaron en la investigación. En la presente investigación los sujetos investigados no presentan ningún tipo de riesgo en su integridad física o mental. **Justicia:** La justicia y los intereses comunes se considerarán en primer lugar, es decir, no podemos anteponer los intereses personales, la investigación se desarrolló de manera equilibrada, reconociendo limitaciones y prejuicios, y para un trabajo que no sea manipulado y no conduzca a prácticas desleales. **Integridad científica:** la investigadora a cargo mantuvo su integridad al realizar la investigación y evito todo tipo de malas intenciones que puedan aparecer durante la investigación. Además de asegurar la autenticidad de todo el proceso de investigación, desde el inicio hasta la adquisición y comunicación de resultados.

4. Resultados

4.1 Resultados

Tabla 2

Nivel de funcionalidad familiar antes de la aplicación del programa Estilos de vida en los estudiantes de la I. E. Jorge Basadre, Huaraz, 2020

Nivel de funcionalidad familiar	f	%
Funcional	9	33,33
Semi funcional	17	62,96
Disfuncional	1	3,70
Total	27	100

Nota: Antes de aplicar el programa, el nivel de funcionalidad familiar de los estudiantes es de nivel semifuncional con 62,96%.

Tabla 3

Nivel de la funcionalidad familiar después de la aplicación del programa Estilos de vida en los estudiantes de la I. E. Jorge Basadre, Huaraz, 2020.

Nivel de funcionalidad familiar	f	%
Balanceado	13	48,15
Medio	11	40,74
Extremo	3	11,11
Total	27	100

Nota: Después de aplicar el programa, el nivel de funcionalidad familiar de los estudiantes es de nivel balanceado con 48,15%.

Tabla 4

Comparación del nivel de la funcionalidad familiar antes y después de la aplicación del programa Estilos de vida en los estudiantes de la I. E. Jorge Basadre, Huaraz, 2020

Comparación del nivel de funcionalidad familiar	Antes		Después	
	f	%	F	%
Balanceado	9	33,33	13	48,15
Medio	17	62,96	11	40,74
Extremo	1	3,70	3	11,11
Total	27	100	27	100

Nota: Del total de participantes, la funcionalidad familiar antes y después de aplicar el programa se elevó en el nivel balanceado del 33,33% al 48,15%, disminuyó en el nivel medio del 62,96% al 40,74% y elevó en nivel extremo del 3,70% al 11,11%.

4.1.1 Resultado inferencial

- *Paso 1.* Planteamiento de hipótesis

Hipótesis nula (H_0): El programa estilos de vida no mejorará la funcionalidad familiar de los estudiantes de Secundaria de la I. E. Jorge Basadre, Huaraz, 2020

Hipótesis alterna (H_1): El programa estilos de vida mejorará significativamente la funcionalidad familiar de los estudiantes de Secundaria de la I. E. Jorge Basadre, Huaraz, 2020

- *Paso 2.* Elección del nivel de significancia

$$\alpha=0.05=5\%$$

- *Paso 3.* Elección de la prueba

Prueba T de student (para muestras relacionadas)

- *Paso 4.* Cálculo del criterio de normalidad

Tabla 5

Normalidad		
• Prueba F. $N \geq \alpha$ se acepta H_0 = Datos provienen de una distribución normal.		
• Prueba F. $N < \alpha$ se acepta H_1 = Datos <i>no</i> provienen de una distribución normal		
Prueba F.N = 0,250	>	$\alpha=0.05$
Decisión: Los datos provienen de una distribución normal.		

Paso 5. Decisión estadística (cálculo de T de student)

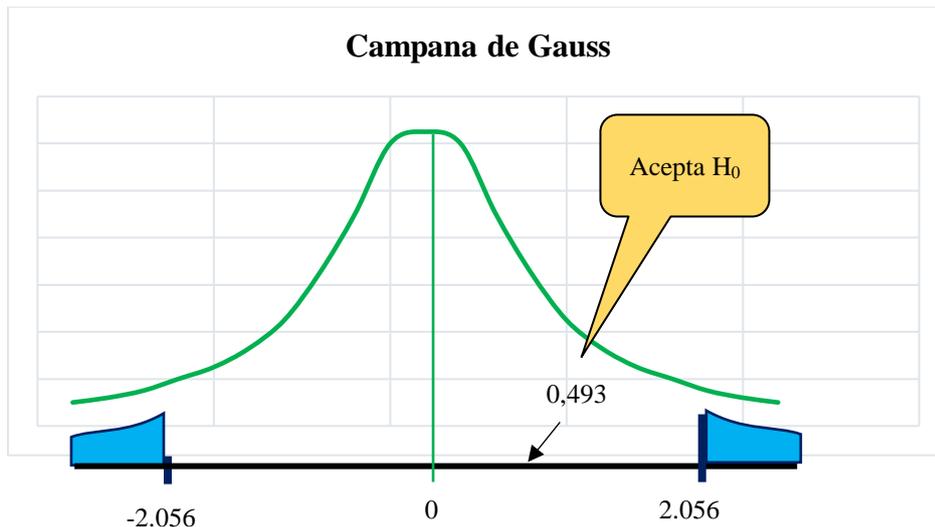
Tabla 6

<i>Funcionamiento familiar</i>	<i>Pretest</i>	<i>Postest</i>
Media	1,704	1,630
Varianza	0,293	0,473
Observaciones	27	27
Coefficiente de correlación de Pearson	0,210	
Diferencia hipotética de las medias	0	
Grados de libertad	26	
Estadístico t	0,493	
P(T<=t) dos colas (P-valor)	0,626	
Valor crítico de t (dos colas)	2,056	

Fuente: Microsoft Excel

- *Paso 6.* Elaboración de gráfico

Gráfico 1



Descripción: De acuerdo al análisis estadístico inferencial mediante T de student, se obtiene que el P-valor=0,626, dicho valor es $> \alpha=0.05$, que apoyado en el estadístico t (0,493) dentro de la región de aceptación de la hipótesis nula (H_0) y por tanto rechaza la hipótesis alterna, se decide que el programa aplicado no tuvo influencia estadísticamente significativa en la funcionalidad familiar de los estudiantes.

5. Discusión

Estudiar el funcionamiento familiar es imprescindible ya que permite comprender su organización, la interacción interna y externa, los modelos y valores existentes dentro del hogar (Oyarzún, 2017). Todo ello va a permitir explicar los procesos de cambio que facilitan o retrasan la adaptación a los cambios y la unidad que existe entre ellos (Coates, 1997; Espejel, 1997). Todos ellos se van a evaluar de acuerdo a sus dimensiones: cohesión y adaptabilidad (Olson, 1979). Todo esto llevado a cabo dentro de un contexto de pandemia que se vive actualmente en todo el mundo.

El objetivo general de este estudio es *determinar la influencia del Programa estilos de vida en la funcionalidad familiar de los estudiantes de Secundaria de la I.E. Jorge Basadre, Huaraz, 2020*, por lo que de acuerdo a los resultados procesados se obtiene que el programa aplicado no tuvo influencia estadísticamente significativa en el funcionamiento familiar

($P=0,626 > \alpha=0.05$), sin embargo de acuerdo a la comparación de resultados se interpreta que si hubo cambios en todos los niveles del funcionamiento familiar, como prueba de ello, el nivel balanceado mejoró del 33,33% al 48,15%, el nivel medio disminuyó del 62,96% al 40,74%, y el nivel extremo aumentó del 3,7% al 11,11%. Estos resultados discrepan al antecedente de Velásquez y Barreto (2016), quienes encontraron que el programa aplicado tuvo efecto estadísticamente significativo en la funcionalidad familiar de la población aplicada ($p\text{-valor}<0.001$). Desde el punto de vista teórico y conceptual, la evaluación del impacto de un programa debe tener en cuenta algunos criterios e indicadores que permiten evaluar la influencia de un estímulo, entre ellos están: la eficacia, la eficiencia, la cobertura, la pertinencia, la visibilidad y el impacto generado (Presencio y Gutiérrez, 2010). Por lo que, evaluando el programa según estos criterios, según la eficacia se puede decir que los cambios generados en las familias de los estudiantes según el cumplimiento de objetivos de las sesiones programadas dentro del programa es insuficiente, ya que estos carecieron de una evaluación profunda para conocer los avances al ser el programa de poca duración; según el criterio de eficiencia, el uso de recursos fue adaptado a la situación actual de pandemia y a las necesidades de los participantes, tales como el uso de medios digitales (zoom o WhatsApp) para llevar a cabo las sesiones, el envío de materiales digitales para su difusión, etc.; mientras que en el criterio de cobertura, es limitada ya que la condición socioeconómica del Perú impide acceder a todas las familias a medios digitales para participar del programa; en cuanto al criterio de pertinencia se buscó adecuar el programa a las necesidades de la población, buscando contextualizar el proceso de ejecución a la situación actual; en el criterio de visibilidad, el programa aplicado es visible para las familias beneficiarias ya que son ellos quienes evalúan el impacto de la misma; en el criterio de impacto, esta es positiva ya que permite a la población mejorar la calidad de vida, aun este sea en un número mínimo de familias.

El primer objetivo específico es *Medir el nivel de funcionamiento familiar antes de aplicar el Programa estilos de vida en los estudiantes de Secundaria de la I.E. Jorge Basadre, Huaraz – 2020*, por lo que de acuerdo a los resultados procesados se obtiene que antes de aplicar el programa, los estudiantes presentaban un funcionamiento familiar de nivel semi funcional con 62,96%. Según antecedentes, los resultados se asemejan al estudio de Velásquez y Barreto (2016), quienes encontraron como resultados que antes de aplicar el programa (pre-prueba) a los escolares, estos tenían un funcionamiento familiar de nivel bajo con 88%, nivel intermedio con 12% y 0% de nivel alto. Desde el punto de vista teórica y conceptual, aquellas familias que presentan un funcionamiento familiar de nivel semi funcional se caracterizan por la presencia de ciertas dificultades en algunas de las dimensiones del funcionamiento familiar, que de acuerdo a los resultados pueden ser relacionados a la ausencia de funciones claras, reglas flexibles, con preferencia de los espacios personales antes que los familiares, un liderazgo limitado y eficacia parcial, con disciplina pasiva e inconsistente por lo que explica que en las dimensiones apuntan a una sola dirección, es por eso que en la dimensión cohesión tiende a la primacía del yo, con liviana unidad afectiva, lealtad e interdependencia el cual tiende a la dependencia (separada), o la unidad, donde prima el nosotros (conectada), o prima el yo, con desunión afectiva y falta de lealtad y tendencia a la independencia (desprendida), de la misma manera que en la dimensión adaptabilidad, donde presenta tendencia a ser alta, ya que puede ser capaz de tener liderazgo y roles compartidos, con disciplina y cambios necesarios (flexible), pero a la vez tener ausente el liderazgo y los roles, disciplina irregular y cambios con frecuencia (caótica) (Olson et al., 1979).

El segundo objetivo específico es *Medir el nivel de funcionamiento familiar después de aplicar el Programa estilos de vida en los estudiantes de Secundaria de la I.E. Jorge Basadre, Huaraz – 2020*, por lo que de acuerdo a los resultados procesados se obtiene que

después de aplicar el programa, los estudiantes presentaban un funcionamiento familiar de nivel balanceado con 48,15%. Según antecedentes, los resultados discrepan al estudio de Velásquez y Barreto (2016), quienes encontraron como resultados que después de aplicar el programa (post-prueba) a los escolares, estos tenían un funcionamiento familiar de nivel disfuncional con 66%, nivel semifuncional con 34% y 0% de nivel funcional. Desde el punto de vista teórica y conceptual, aquellas familias que presentan un funcionamiento familiar de rango balanceado se caracterizan ser las más adecuadas, ya que tienen habilidades para experimentar y balancear las situaciones de unión y afectividad con la capacidad para adaptarse al cambio y superar las situaciones de estrés, los miembros son capaces de ser independientes pero a la vez conectarse entre sí en situaciones específicas, es decir todos juntos eligen qué camino seguir para el bienestar de todos, pertenecen a un tipo de familia con liderazgo igualitario, que autoriza los cambios, con funciones compartidas, cada uno tiene su tiempo para adaptarse según sus intereses; en comparación al nivel extremo, donde las familias tienden a la disfuncionalidad familiar, ya que se caracterizan por estar en ambos extremos de las dimensiones, donde puede existir, con un tipo de familia que la disciplina es débil, las reglas cambian continuamente y las decisiones se sujetan a interés individuales y deseos personales; por lo que se explica que de acuerdo a las dimensiones, en la cohesión hay primacía del yo, con liviana unidad afectiva, lealtad e interdependencia el cual tiende a la dependencia (separada), mientras que en adaptabilidad mantiene los niveles antes de aplicar el programa (Olson et al., 1979).

El tercer objetivo específico es *Comparar el nivel de funcionalidad familiar de los estudiantes de secundaria de la I.E. Jorge Basadre, Huaraz – 2020*, por lo que, de acuerdo a los resultados procesados, comparando los niveles del funcionamiento familiar antes y después de aplicar el programa, se encontró que el nivel balanceado mejoró del 33,33% al 48,15%; mientras que el nivel medio disminuyó del 62,96% al 40,74%; de la misma forma, el

nivel extremo aumentó del 3,7% al 11,11%. Según algunos antecedentes, los resultados se asemejan (o discrepan) del estudio de Velásquez y Barreto (2016), quienes encontraron en su estudio comparando el antes y después de aplicar un programa que el funcionamiento familiar de nivel bajo disminuyó del 88% al 66%, mientras que el funcionamiento familiar de nivel intermedio aumentó del 12% al 34%, no hubo cambios en cuanto al funcionamiento familiar de nivel alto (0%). Desde el punto de vista teórica y conceptual, la mejora en ciertos aspectos del funcionamiento familiar cuando se aplica un estímulo está basado en las estrategias otorgadas para mejorar la adaptación a situaciones de crisis o cambio y la capacidad de unión afectiva que estos mantengan en este proceso para que el funcionamiento familiar perdure en niveles óptimos el tiempo, por lo que estos deben tener en cuenta ciertos aspectos como la atmósfera que existe en el ambiente, la confianza a los líderes de la familia de asumir las responsabilidades y gestionarlas con todos los miembros, y garantizar en el proceso el logro de la estabilidad, mantención y fortalecimiento de la cercanía y la valoración de sentimientos y emociones y la satisfacción de necesidades (Álvarez, 2008).

El cuarto objetivo específico es *Analizar la influencia del programa estilos de vida en la funcionalidad familiar de los estudiantes de secundaria de la I.E. Jorge Basadre, Huaraz – 2020*, por lo que, de acuerdo a los resultados procesados, analizando los resultados a través de la prueba de hipótesis T de student se encontró que el P-valor ($P=0,626$) es mayor al valor del nivel de significancia ($\alpha=0.05$), que, apoyado en el estadístico t ($t=0,493$) ubicado dentro de la región de aceptación de la hipótesis nula (H_0), como consecuencia se rechaza la hipótesis alterna (H_1) y se toma la decisión de que la hipótesis confirmada es “*el programa estilos de vida no mejorará la funcionalidad familiar de los estudiantes de Secundaria de la I. E. Jorge Basadre, Huaraz, 2020*”. Según algunos antecedentes, los resultados se asemejan (o discrepan) del estudio de Velásquez y Barreto (2016), quienes encontraron que tras la comprobación de hipótesis a través del estadístico de la prueba de rango signado de Wilcoxon

que el p-valor (<0.001) es menor al valor de significancia, lo que permite aceptar la hipótesis alterna y tomar la decisión de que el programa aplicado tiene efecto estadísticamente significativo en la funcionalidad familiar de los escolares de las familias afrocolombianas del Municipio de Guapi Cauca. Desde el punto de vista teórica y conceptual, la influencia de un programa, primero, se mide a través de una evaluación continua o centrada en el proceso (formativa) que consiste en realizar un seguimiento y monitoreo de la ejecución del programa para mejorar las estrategias y recursos empleados donde se tiene en principal consideración la implicancia, participación activa y motivación de los participantes, así como la satisfacción que estos tienen del proceso que se sigue durante la ejecución del programa; y segundo, una evaluación final o centrada en el proceso (sumativa) que busca evaluar la eficacia del programa, es decir si se alcanzó o no los objetivos y esto se consigue a través de una evaluación pre-prueba y post-prueba y una evaluación estadística (Hidalgo et al, 2014).

6. Conclusiones

De acuerdo a los resultados obtenidos en el presente estudio se puede concluir lo siguiente:

Determine que el programa estilos de vida no tuvo influencia estadísticamente significativa en el funcionamiento familiar, pero si hubo cambios en todos los niveles del funcionamiento familiar, ya que el programa fue desarrollado mediante los medios digitales debido al estado de emergencia a causa del covid-19.

los estudiantes presentaban un funcionamiento familiar de nivel semi funcional, estas familias son aquellas que presentan un funcionamiento familiar de rango balanceado que se caracterizan ser las más adecuadas, ya que tienen habilidades para experimentar y balancear las situaciones de unión y afectividad con la capacidad de adaptarse al cambio y superar las situaciones de estrés y otros.

Comparando los niveles del funcionamiento familiar antes y después de aplicar el programa, se encontró que el nivel funcional mejoró, mientras que el nivel semi funcional disminuyó y el nivel disfuncional aumentó; el cambio de ciertos aspectos del funcionamiento familiar, está basado en las estrategias otorgadas para mejorar la adaptación a situaciones de crisis o cambio.

El programa de estilos de vida no tuvo influencia estadísticamente significativa en el funcionamiento familiar ($P=0,626 > \alpha=0.05$), sin embargo, si influyo mediante cambios en todos los niveles del funcionamiento familiar, ya que el programa fue evaluado con los criterios de la eficacia, la eficiencia, la cobertura, la pertinencia, la visibilidad que incrementaron en el post test. lo que significa que requiere hacer reajustes en algunas sesiones para lograr mayor eficacia.

7. RECOMENDACIONES

A la Escuela profesional de psicología de la Universidad católica los ángeles de Chimbote, a continuar con los programas preventivos y/o motivacionales para que los educandos de la institución educativa Jorge Basadre tengan una mejor calidad de vida.

A la institución educativa Jorge Basadre a programas actividades grupales e individuales con la finalidad de poder mejor su calidad de vida.

Programar charlas para los padres de familia de dicha institución para que en casa impulsen y/o realicen las sugerencias dadas en el programa estilos de vida.

Finalmente se sugiere que investigaciones relacionadas a lo expuesto puedan ser ampliadas y profundizadas de tal manera que se contribuya tanto a la explicación causal de las variables de estudio y disminuya la incidencia de problemas de la calidad de vida.

Referencias

Aguilar G. (2014). *Estilo de vida del adulto mayor que asiste al Hospital Materno Infantil*

Villa María del Triunfo. Perú

<https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/3579>

Álvarez, (2008) *Familia, desarrollo y cambio social. Claves para un estudio*

interdisciplinario. (2 ed.) México.

http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-

[879X2008000200001](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-879X2008000200001)

Arnau, j. (2001) *Diseño de series temporales: técnicas de análisis*. Ed. Universitat de

Barcelona.

[https://books.google.com.pe/books?id=IGptN_0cXMwC&pg=PA420&dq=Arnau,+J.](https://books.google.com.pe/books?id=IGptN_0cXMwC&pg=PA420&dq=Arnau,+J.+)

[+\(1995c\).+Dise%C3%B1os+experimentales+de+sujeto+%C3%BAnico.&hl=es-](https://books.google.com.pe/books?id=IGptN_0cXMwC&pg=PA420&dq=Arnau,+J.+(1995c).+Dise%C3%B1os+experimentales+de+sujeto+%C3%BAnico.&hl=es-)

Bibeaw Y Col. (2011). *Estilos de vida y factores biosocioculturales del adulto joven del AH*

La Victoria - Chimbote. Perú.

<http://repositorio.uladec.edu.pe/handle/123456789/5705>

Bunge, M. (1984) *La ciencia, su método y su filosofía*. Ed. Reimpresa. Canada.

<https://espejeloscientificos.weebly.com/la-ciencia-seguacuten-mario->

[bunge.html#:~:text=La%20ciencia%20ha%20sido%20utilizada,elaborar%20constr](https://espejeloscientificos.weebly.com/la-ciencia-seguacuten-mario-bunge.html#:~:text=La%20ciencia%20ha%20sido%20utilizada,elaborar%20constr)

[ucciones%20conceptuales%20de%20mundo.](https://espejeloscientificos.weebly.com/la-ciencia-seguacuten-mario-bunge.html#:~:text=La%20ciencia%20ha%20sido%20utilizada,elaborar%20construcciones%20conceptuales%20de%20mundo)

Coates V. (1997) *Transformaciones en la familia en el transcurrir de la adolescencia de los*

hijos. Tesis. <http://pesquisa.vs.br/brasil/resource/pt/psi>

Espejel E. (1997) *Manual para la escala de funcionamiento familiar*. Universidad Autónoma

de Tlaxcala, México. <https://www.worldcat.org/title/manual-para-la-escala-de->

[funcionamiento-familiar/oclc/47105745](https://www.worldcat.org/title/manual-para-la-escala-de-funcionamiento-familiar/oclc/47105745)

- Gonzales, M. (2010). “*¿Cómo construir una familia saludable?*” Ministerio Cristiano El Campamento De Dios.
- Gracia, E. y Musito, G. (2000). *Psicología Social de la familia*. Editorial Paidós Iberica Barcelona, España. <https://www.casadellibro.com/libro-psicologia-social-de-la-familia/9788449308277/694700>
- Hernández, R, Fernández, C, Baptista, L. (2010). *Metodología de la investigación*. México. <http://cdn.psiquiatria.com/bibliopsiquis/handle/10401/3775>
- Hidalgo et al. (2014) *Evaluación de la implementación del Programa Formación y Apoyo Familiar en Servicios Sociales*. Málaga. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1989-38092014000300005
- INEI (2007). *Censo Nacional de población y vivienda*. <http://censos.inei.gob.pe/cpv2007/tabulados/>
- Kerlinger, f. (1975) *Investigación del comportamiento. Técnicas y metodología*. Editorial Interamericana, México. <https://es.scribd.com/doc/219071325/2-Ciencia-y-Metodo-Cientifico-F-N-kerl>
- Laura, R. (2017). *Relación entre el funcionamiento familiar y el rendimiento académico en el área de comunicación de los estudiantes de quinto Grado de Educación primaria de la I.E. 0027 San Antonio Jicamarca*.
- Malde, I. (2012). “*Qué es la familia. Definición e implicaciones del concepto*”. <http://www.psicologia-online.com/monografias/separacion-parental/que-es-la-familia.html>.
- Maya L. (2010). *Los Estilos de Vida Saludables: Componente de la Calidad de Vida*. Editorial Paidós Iberica. Costa Rica.
- Minuchin, S. (1974) *familias y terapia familiar*. ed. Gedisa. Barcelona. <https://books.google.com.pe/books?id=5Cs1BQAAQBAJ&printsec=frontcov>

- Olson, D. (1979). *"Funcionamiento familiar según el modelo Circumplejo de Olson en familias con un niño que presenta retardo mental"*.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/437067>
- Organización mundial de la salud- OMS (2003). *Estilo de vida*.
<http://www.consumoteca.com/bienestar-y-salud/vidasana/estilode-vida/>
- Ortiz D. (2008). *Terapia Familiar Sistémica*. editor. Editorial Abya.
 Ecuador. <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/6096/1/Terapia%20familiar%20sistemica.pdf>
- Oyarzún, E. (2017). *"Estructura y dinámica familiar"*.
https://www.ucursos.cl/medicina/2008/2/MPRINT25/1/material_docente/previsualizar?id
- Presencio y Gutiérrez, (2010). *Evaluación del trabajo con familias en los programas de prevención escolar y familiar*. https://proyectohombre.es/wp-content/uploads/2020/06/Informe-evaluacion-Juego-de-Llaves_vf_dl.pdf
- Saavedra, J. (2006) *"Familia: tipos y modos"*. Pucallpa, Perú. tesis
<http://www.psicologiaonline.com/monografias/separacionparental/que->
- Salinas, M. (2012). *"Análisis situacional sobre el consumo de sustancias psicoactivas en búsqueda de un abordaje integral"*. San Cristóbal Bogotá, Colombia.
<https://books.google.com.pe/books?id=IrmYAwAAQBAJ&pg=PT56&dq=sal>
- Sandhusen. R. (2002) *Mercadotecnia*. Primera edición. Ed. compañía continental.
https://www.google.com/search?rlz=1C1CHBD_esPE847PE847&tbm=bks&e
- SchalockL, R., Verdugo, A., & Ángel, M. (2003). *Indicadores más empleados para las ocho dimensiones centrales de calidad de vida*. In *Calidad de Vida: manual para profesionales de la educación, salud y servicios sociales*.

Selltiz et al, (1980) *Métodos de la investigación en las relaciones sociales*. Madrid.

<https://www.iberlibro.com/servlet/BookDetailsPL?bi=30223936097&searchur>

Velásquez, V., & Barreto, Y. (2016). “*Efecto de un programa de atención primaria en salud sobre la funcionalidad familiar desde abuelos y nietos, Guapi – Cauca*”. Tesis.

<http://www.scielo.org.co/pdf/reus/v18n3/v18n3a11.pdf>

Vilcahuamán. & Jondec, (2009) “*Efectividad del programa “Familias Saludables” en la calidad de vida en las familias de la comunidad de Manatí I zona, Iquitos, 2018*”.

Tesis. <http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/2970>

Apéndice A. Instrumento de evaluación

Escala de evaluación de cohesión y adaptabilidad familiar (FACES III)
Versión real

David H. Olson, Joyce Portener y Yoav Lavees, 1985

Instrucciones

A continuación, encontrará una serie de frases que describe como es su familia real, responda que tan frecuente se dan estas conductas en su familia y escriba una “X” en los recuadros correspondientes a:

1. Casi nunca
2. Una que otra vez
3. A veces
4. Con frecuencia
5. Casi siempre

Nº	Describe como es su familia real	1	2	3	4	5
1	Los miembros de la familia se piden ayuda unos a otros.					
2	En la solución de problemas se siguen las sugerencias de los hijos.					
3	Nosotros aprobamos los amigos que cada uno tiene.					
4	Los hijos expresan su opinión acerca de su disciplina.					
5	Nos gusta hacer cosas solo con nuestra familia inmediata.					
6	Diferentes personas de la familia actúan en ella como líderes.					
7	Los miembros de la familia se sienten más cerca entre sí que a personas externas a la familia.					
8	En nuestra familia hacemos cambios en la forma de ejecutar los quehaceres.					
9	A los miembros de la familia les gusta pasar su tiempo libre.					
10	Padres e hijos discuten las sanciones.					
11	Los miembros de la familia se sienten muy cerca unos de otros					
12	Los hijos toman las decisiones en la familia.					
13	Cuando en nuestra familia compartimos actividades, todos estamos presentes.					
14	Las reglas cambian en nuestra familia.					
15	Fácilmente se nos acurren cosas que podemos hacer en familia.					
16	Nos turnamos las responsabilidades de la casa.					
17	Los miembros de la familia se consultan entre si las decisiones.					
18	Es difícil identificar quien es, o quiénes son los líderes.					
19	La unión familia es muy importante.					
20	Es difícil decir quien se encarga de cuáles labores del hogar.					
Cohesión (Puntajes impares)=						
Tipo:						
Adaptabilidad (Puntajes pares)=						
Tipo:						

Apéndice B. Consentimiento informado

Consentimiento Informado para Participantes de Investigación

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer a los participantes en esta investigación con una clara explicación de la naturaleza de la misma, así como de su rol en ella como participantes.

La presente investigación es conducida por sevillano Valverde Delia Thalia, de la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote. La meta de este estudio es **“la influencia del programa estilos de vida en la funcionalidad familiar de estudiantes de secundaria de la i.e. Jorge Basadre, huaraz-2020”**

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá responder preguntas en una entrevista (o completar una encuesta, o lo que fuera según el caso). Esto tomará aproximadamente 05 minutos de su tiempo. Lo que conversemos durante estas sesiones se grabará, de modo que el investigador pueda transcribir después las ideas que usted haya expresado.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas al cuestionario y a la entrevista serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas. Una vez transcritas las entrevistas, los cassettes con las grabaciones se destruirán.

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

Desde ya le agradecemos su participación.

Acepto participar voluntariamente en esta investigación, conducida por Valverde Delia Thalía, de la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote. La meta de este estudio es **“la influencia del programa estilos de vida en la funcionalidad familiar de estudiantes de secundaria de la i.e. Jorge Basadre, huaraz-2020”**

Me han indicado también que tendré que responder cuestionarios y preguntas en una entrevista, lo cual tomará aproximadamente 05 minutos.

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona. De tener preguntas sobre mi participación en este estudio, puedo contactar a _____ al teléfono _____.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido. Para esto, puedo contactar a 988572661 al teléfono anteriormente mencionado.

Nombre del Participante

Firma del Participante

Fecha

Apéndice D. presupuesto

Presupuesto desembolsable (Estudiante)			
Categoría	Base	% o Número	Total (S/.)
Suministros (*)			
Impresiones	0.10	4000.00	400.00
Fotocopias	0.10	5000.00	500.00
Empastado	50.00	4	200.00
Papel bond A-4 (500 hojas)	12.00	5	60.00
Lapiceros	1.00	20	20.00
Uso de Turnitin	50.00	4	200.00
Sub total			1380
Gastos de internet	80.00	4	320
Pasajes para recolectar información	3	70	210
Sub total			530
Total de presupuesto desembolsable			1910

Presupuesto no desembolsable (Universidad)			
Categoría	Base	% ó Número	Total (S/.)
Servicios			
Uso de Internet (Laboratorio de Aprendizaje Digital - LAD)	30.00	4	120.00
Búsqueda de información en base de datos	35.00	2	70.00
Soporte informático (Módulo de Investigación del ERP University - MOIC)	40.00	4	160.00
Publicación de artículo en repositorio institucional	50.00	1	50.00
Sub total			400.00
Recurso humano			
Asesoría personalizada (5 horas por semana)	63.00	4	252.00
Sub total			252.00
Total de presupuesto no desembolsable			652.00
Total (S/.)			2242

Apéndice E. ficha técnica del instrumento de evaluación

I. Ficha técnica

- A.** Nombre original de la escala: Escala de Evaluación de la Cohesión y Adaptabilidad Familiar FACES III.
- B.** Autores: David Olson, Joyce Portener y Joav Lavee (1985)
- C.** Traducción: Angela Hernandez Cordiva, Universidad Santo Tomas. Colombia
- D.** Administración: individual o colectiva
- E.** Duración: 10 minutos
- F.** Significación: Tercera versión de la escala FACES que fue diseñada para evaluar dos dimensiones básicas de la familia: Cohesión y adaptabilidad dentro del Modelo Circumplejo de David Olson y colaboradores; clasifica 16 tipos de familia. El instrumento es útil para obtener el funcionamiento real, ideal e indirectamente la satisfacción familiar.
- G.** Descripción: está compuesta de 20 ítems agrupados en dos dimensiones: cohesión y adaptabilidad
 - A.** Cohesión: evalúa el grado en que los miembros de la familia están separados o conectados a ella; es el vínculo emocional que los miembros de la familia tienen entre sí.
 - a.** Examina: vinculación emocional, límites familiares, tiempo y amigos, intereses y recreación.
 - b.** Niveles: desligada, separada, conectada y amalgamada.
 - B.** Adaptabilidad: es la capacidad que tiene el sistema de cambiar su estructura (poder, roles, reglas) de acuerdo a su desarrollo y los eventos que le toca vivir.
 - a.** Examina: liderazgo, control, disciplina, roles y reglas.
 - b.** Niveles: rígida, estructurada, flexible y caótica.

I. Validez y confiabilidad:

El grupo de estudio estuvo conformado por 2,412 sujetos sin aparente problema y de diferentes etapas vitales, quedando de los 50 ítems del instrumento original en 20 ítems.

En Perú (Bazo, Bazo, Aguila, Peralta, Mormontoy y Bennett, 2016) se hizo un estudio con una población de 910 adolescentes para la *escala real*.

Validez de constructo

Olson y cols. al desarrollar FACES III buscaron reducir la correlación entre cohesión y adaptabilidad, llevarla lo más cerca de cero; del mismo modo reducir la correlación de cohesión y adaptabilidad con deseabilidad social ($r: 0.3$). Así mismo los ítems de las dos áreas están correlacionados con la escala total.

A través del coeficiente Alpha de Crombach determina la confiabilidad para cada escala, en cohesión es 0.77, en adaptabilidad 0.62 y en la escala total 0.68. La prueba test retest calculada con el coeficiente de correlación producto-momento de Pearson obtuvo en cohesión 0.83 y adaptabilidad 0.80.

Fanie Melamud (1976) adaptó a nuestra realidad el FACES II, obtuvo una validez para familias con adolescentes de 0.82. La confiabilidad test- retest fue de 0.84.

En Perú (Bazo et al., 2016) se halló un Alpha de Crombach en la dimensión de cohesión de 0.79, y en flexibilidad (adaptabilidad) 0.55.

II. Normas de estandarización

Se incluye los baremos originales y 2 más basados en investigaciones realizadas con estudiantes universitarios (S. Becerra, 1999) y alumnos de secundaria (E. González, 1998).

III. Calificación

El puntaje de cohesión, es la suma de todos los ítems impares. El puntaje de adaptabilidad es la suma de todos los ítems pares. Se ubica cada puntaje en el rango correspondiente a la dimensión medida para ubicarlo en el tipo de familia que corresponde.

IV. Interpretación y diagnóstico:

Se ubica cada puntaje en el banco correspondiente a la dimensión medida para ubicarlo en el tipo de familia que corresponde. Los resultados y su interpretación se apreciarán fácilmente en el gráfico del modelo circunflejo donde se ubican los 16 tipos de familias.

Por otro lado, es necesario puntualizar que en el estudio realizado en Perú (Bazo et al., 2016) que las mediciones de cohesión y flexibilidad no están correlacionadas entre sí, lo que es un supuesto elemental del modelo circunflejo de Olson. Explicando la historia, el FACES-II ya tenía este problema y, por ello, el proceso de construcción del FACES-III giró en torno a una selección de ítems que permitiera cumplir con dicho supuesto teórico (reducción de ítems hasta

llegar a los 20 que hoy conocemos). En principio, Olson lo logró ($r=0,03$ entre ambas escalas) y esto funcionó más o menos bien en otros contextos (v.g. un $\beta=0,28$ en el estudio de Schmidt et al. 12). Sin embargo, en nuestro estudio esta propiedad no se ha confirmado. Esto tiene repercusiones directas en las interpretaciones de los resultados; o sea, no se discute la bidimensionalidad del constructo funcionalidad familiar, pero sí la ortogonalidad de sus dimensiones. Para efectos prácticos, se dificulta la construcción de los 16 tipos familiares y calzarlos en los tres niveles de funcionalidad deja de estar empíricamente justificado, ¿qué se puede recomendar en este punto?: trabajar la interpretación de funcionalidad (balanceada, extrema y media) directamente sobre las dimensiones por separado, y no sobre los tipos familiares. Por supuesto, esta no es una solución final, pero puede ser de ayuda para cualquier fin evaluativo inmediato.

V. Clasificación:

Así la familia se clasifica en:

- a. Balanceada, moderado en ambas dimensiones.
 - Flexiblemente separada
 - Flexiblemente con sentada
 - Estructuralmente separada
 - Estructuralmente con sentada.
- b. Medio, extremos en una dimensión y moderada en otra.
 - Flexiblemente desligada
 - Flexiblemente amalgamada
 - Poéticamente separada
 - Caóticamente conectada
 - Estructuralmente desligada
 - Estructuralmente amalgamada
 - Rígidamente separada
 - Rígidamente con sentada.
- c. Extremo: En ambas dimensiones muestra un nivel extremo.
 - Caóticamente desligada
 - Caóticamente amalgamada
 - Rígidamente desligada
 - Rígidamente amalgamada.

VI. Niveles

1.1 Niveles de cohesión familiar.

Desligada.

- Extrema separación emocional.
- Falta de lealtad familiar
- Muy poca interacción o involucramiento emocional entre los miembros
- La correspondencia afectiva es infrecuente en los miembros
- Falta de cercanía parento-filial
- Predominan la separación personal
- Rara vez pasan tiempo juntos
- Necesidad y preferencia por espacios separados
- Se toman las decisiones independientemente
- El interés se focaliza fuera de la familia
- Los amigos personales son vistosos a solas
- Existen intereses desiguales
- La reacción se lleva a cabo individualmente.

Separada.

- Hay separación emocional.
- La lealtad familiar es ocasional.
- El involucramiento se acepta, se prefiere la distancia emocional.
- Algunas veces se demuestra la correspondencia afectiva.
- Los límites parento-filiales son claros, con cierta cercanía entre los padres e hijos.
- Se alienta cierta separación personal.
- El tiempo individual es importante, pero eso se pasa parte del tiempo junto.
- Se prefiere los espacios separados compartiendo el espacio familiar.
- Las decisiones se toman se toman individualmente siendo posible las decisiones conjuntas.
- El interés se focaliza fuera de la familia.
- Los amigos personales rara vez son compartidos con la familia.
- Los intereses son distintos.
- La recreación se lleva a cabo más separada que compartida.

Conectada

- Cercanía emocional.
- La lealtad familiar es esperada.
- Se enfatiza el involucramiento, pero se permite la distancia personal.

- Las interacciones afectivas son alentadas y preferidas.
- Los límites entre los subsistemas son claros, con cercanía parento filial.
- La necesidad de separación es respetada pero poco valorada.
- El tiempo que se pasa juntos es importante.
- El espacio privado es respetado.
- Se prefiere las decisiones conjuntas.
- El interés se focaliza dentro de la familia.
- Los amigos individuales se comparten con la familia.
- Se prefiere a los intereses comunes.
- Se prefiere la recreación compartida que la individual.

Amalgamada

- Cercanía emocional extrema.
- Demanda de lealtad a la familia.
- Dependen mucho uno de otros. Dependencia afectiva.
- Extrema reactividad emocional.
- Coaliciones parento filial.
- Falta de límites generacionales.
- Falta de separación personal.
- La mayor parte del tiempo se pasan juntos.
- Se permiten poco tiempo y espacio privado.
- Las decisiones están sujetas al deseo del grupo.
- El interés se focaliza dentro de la familia.
- Se prefiere a los amigos de la familia que los personales.
- Los intereses conjuntos se dan por mandato.

8.2 Niveles de adaptabilidad familiar

Rígida

- El liderazgo es autoritario, existiendo fuerte control parental.
- La disciplina es estricta y rígida, sus aplicaciones son severas.
- Es autocrática.
- Los padres imponen sus decisiones.
- Los roles están estrictamente definidos.
- Las reglas se hacen cumplir estrictamente, no existiendo la posibilidad de cambio.

Estructurada

- El liderazgo es autoritario, siendo algunas veces igualitario.

- La disciplina rara es severa, siendo predecible sus consecuencias.
- Es un tanto democrática.
- Los padres toman las decisiones.
- Los roles son estables, pero pueden compartirse.
- Las reglas se hacen cumplir firmemente, pocas son las que cambian.

Flexible

- El liderazgo es igualitario y permite cambios.
- La disciplina es algo severa, negociando de sus consecuencias.
- Usualmente es democrática.
- Hay acuerdo en las decisiones.
- Se comparten los roles.
- Las reglas se hacen cumplir con flexibilidad y algunas cambian.

Caótica:

- Liderazgo limitado y/o ineficaz.
- La disciplina es muy poco severa, habiendo inconsistencia en sus consecuencias.
- Las decisiones parentales son impulsivas.
- Hay falta de claridad en los roles, existen alterancia o inversión de los mismos.
- Frecuentes cambios en las reglas, se hacen cumplir inconscientemente.

VII. Administración y procedimiento de puntuación.

1. Administración.

El instrumento es fácil de administrar y simple para calificar. Se puede ministrar sobre una base individual en situaciones tales como cuando una familia una pareja son vistas en una sesión de terapia, o cuando participan en proyecto de investigación. Se puede usar en grupos grandes tales como estudiantes en clase o familias que responden a un estudio por correo.

Se le pide a la persona que lea las frases y decida para cada una, qué tan frecuentemente la conducta descrita se presenta en su familia, puntuando sobre una escala que oscila entre 1 (casi Nunca) y 5 (casi siempre).

2. Procedimiento de puntuación.

- El puntaje de cohesión, es la suma de todos los ítems impares.
- El puntaje de adaptabilidad, es la suma de todos los ítems pares.

X. Normas y puntuación de corte.

Las normas y puntos de corte para los cuatro niveles de cohesión y adaptabilidad establecieron para tres grupos.

Adultos (padres) a través de las etapas de la vida familiar: estas normas son para ser aplicadas por los investigadores cuya muestra consiste solamente en grupos de adultos excepto cuando se están estudiando únicamente parejas jóvenes (primera etapa del ciclo familiar) es útil para clasificar familias y para comparar familias en diversas etapas de la vida familiar.

Familias con adolescentes: estas normas son para ser aplicadas cuando se estudia adolescentes con sus padres. Esas familias están en el cuarto (el hijo mayor tiene 12-19 años) o en el quinto estadio (el hijo mayor salió del hogar, pero hay al menos uno de los otros hijos viviendo en la casa), del desarrollo del ciclo familiar.

Parejas jóvenes. Estas son normas para ser aplicadas en nuestra de parejas en primer estadio (antes del nacimiento de primer hijo) deben responder la forma de FACES III para parejas.

7.6.4. Procedimientos de recolección de datos

Se realizó una solicitud al centro educativo Jorge Basadre para realizar la investigación, que tiene como finalidad realizar el programa estilos de vida en el 2do grado, sección "D" de educación secundaria Y la aplicación de la escala de evaluación de funcionalidad familiar FASE III.

Apéndice F. carta de autorización.

I.E. "Jorge Basadre Grohman"
 Exp. N° 6020 Folios 01
 Fecha 1 OCT 2019 Hora 11:50
 Lugar


 UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ANGELES
 CHIMBOTE

"Año de la lucha contra la corrupción e impunidad"

Huaraz, 21 de octubre del 2019

OFICIO N° 238- 2019- ULADECH CATÓLICA -CHz.Esc.Psicología

DR. Joaquín Félix Torres Ilanos
 DIRECTOR DE LA I.E. "JORGE BASADRE GROHMANN" -HUARAZ

Asunto : Solicita permiso para aplicar programa

Es grato dirigirme a usted, a fin de hacer de su conocimiento que la Escuela de Psicología de la ULADECH CATOLICA HUARAZ, dentro de su plan de Estudios en el VII ciclo, los estudiantes llevan el curso Tesis I. Asimismo, dentro de su proyecto de investigación tienen que aplicar un programa llamado "INFLUENCIA DEL PROGRAMA RESILIENCIA EN LA FUNCIONALIDAD FAMILIAR "JORGE BASADRE GROHMANN", dirigido a los estudiantes de 2DO año del nivel secundario.

Al respecto solicito a su Despacho autorizar a la estudiante SEVILLANO VALVERDE DELIA THALIA del VII ciclo de estudios de Psicología para aplicar la escala funcionalidad familiar Faces III (última versión) 2020 (de abril a julio).

Agradeciendo la atención a la presente
 Aprovecho la oportunidad para reiterarle los sentimientos de mi estima personal

Atentamente


 Lic. Lily Rosa Pimentel Trujillo
 C.O.P.S. Nº 1000
 Coordinadora de Carrera de Psicología

Jr. Llanganuco N°2061, Pícup – RPM #942149652
 J. Simón Bolívar N°789, Huaraz – RPM #515733

Apéndice G. Matriz de consistencia.

Pregunta	Objetivos	Hipótesis	Variables	Marco teórico	Metodología	Muestreo
¿cuál es la Influencia del programa estilos de vida en el funcionamiento Familiar de los estudiantes de Secundaria de la I.e. Jorge Basadre, Huaraz 2020	<p>Objetivo general:</p> <ul style="list-style-type: none"> - determinar la influencia del programa estilos de vida en los estudiantes de secundaria de la i.e. Jorge Basadre, Huaraz, 2020. <p>Objetivos específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Medir el nivel de funcionamiento familiar antes de aplicar el programa estilos de vida en los estudiantes de secundaria de la i.e. Jorge Basadre, Huaraz -2020. - Medir el nivel de funcionamiento familiar después de aplicar el programa estilos de vida en los estudiantes de secundaria de la i.e. Jorge Basadre, Huaraz -2020. - Comparar el nivel de funcionalidad familiar de los estudiantes de secundaria de la i.e. Jorge Basadre, Huaraz – 2020. - Analizar la influencia del programa estilos de vida en la funcionalidad familiar de los estudiantes de secundaria de la i.e. Jorge Basadre, Huaraz – 2020 	<p>H₁: el programa estilos de vida influye significativamente en el funcionamiento familiar de los estudiantes de secundaria de la i.e. Jorge Basadre, Huaraz -2020.</p> <p>H₀: el programa estilos de vida no influye significativamente en el funcionamiento familiar de los estudiantes de secundaria de la i.e. Jorge Basadre, Huaraz -2020</p>	<p>Variable Independiente: Programa de estilos de vida.</p> <p>Variable dependiente: funcionamiento familiar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Definición de los estilos de vida. - Tipos de estilos de vida. - Clasificación de los estilos de vida. - Definición del funcionamiento familiar. - Características del funcionamiento familiar. - Clasificación del funcionamiento familiar. - Dimensiones 	<p>Cuantitativa. Experimental. Prospectivo. Explicativo.</p> <p>Diseño pre Experimental</p> <p>G0 0₁ X 0₂</p>	<p>Población 200</p> <p>Muestra 30 estudiantes</p> <p>H----- 70%</p> <p>M----- 30%</p> <p>Muestreo No probabilístico. Por conveniencia.</p>

Apéndice H. Programa “estilos de vida”

I. Datos Informativos

- ☆ **Denominación:** Programa estilos de vida en el funcionamiento familiar de los Estudiantes de Secundaria de la Institución Educativa Jorge Basadre- Huaraz - 2020
- ☆ **Institución educativa:** estudiantes de la I. E. Jorge Basadre- Huaraz -2020.
- ☆ **Institución ejecutora:** universidad Católica los Ángeles de Chimbote-Filial Picup - Huaraz
- ☆ **Ugel:** Huaraz
- ☆ **Responsable:** Delia Thalía Sevillano Valverde Delia
- ☆ **Beneficiarios/as:** Estudiantes del 2º año sección “D” de educación secundaria de la I.E. Jorge Basadre- Huaraz -2020
- ☆ **Duración:** 4 meses
- ☆ **Número de sesiones:** quince sesiones

Fundamentación

El proyecto cuya denominación es programa “estilos de vida” se ejecutó en 15 sesiones con la finalidad de ofrecer a los estudiantes temas relevante, se pretende llegar a concientizar a los alumnos y este se vea reflejado en sus capacidades motivacionales, de cohesión y adaptabilidad familiar. Así mismo es importante el logro de las metas y objetivos que se propondrán en cada sesión y que con su ejecución los estudiantes proyecten cambios para su bienestar social, académico y familiar

Objetivo general:

- Determinar la Influencia del programa estilos de vida en la funcionalidad familiar de los estudiantes de secundario de la I.E. Jorge Basadre, Huaras, 2020.

Objetivos específicos

- a) Concientizar a los alumnos sobre los beneficios de las actividades diarias a través de una charla informativa.

- b) Dar a conocer a los alumnos sobre el beneficio del bienestar psicológico a través de un dialogo.
- c) Identificar el estado de ánimo de los estudiantes a través de un video.
- d) Describir la autopercepción de los alumnos a través de charla informativa.
- e) Identificar la autonomía de los estudiantes a través de charla informativa.
- f) Enseñar a los alumnos tener una buena relación con sus padres a través de charla informativa
- g) Mejorar las relaciones interpersonales mediante charla informativa
- h) Dar a conocer a los alumnos sobre el beneficio de un buen entorno escolar a través de un dialogo.
- i) Concientizar a los estudiantes a enfrentarse ante un rechazo social a través de las técnicas de defensa.
- j) Dar a conocer sobre la buena alimentación a través de charla informativa.
- k) Fomentar el reconocimiento de soporte interpersonal a través de charla informativa
- l) Concientizar a los alumnos a tener voluntad para practicas las pautas dadas en cada sesión.
- m) Concientizar a los alumnos a tener hábitos saludables a través de charla informativa.
- n) Identificar el estado de ánimo de los estudiantes a través de un video.
- o) Fomentar el reconocimiento de la importancia de la terapia. a través de las técnicas de retroalimentación.

Actividades propuestas en el programa de motivación

Se desarrollaron 15 sesiones en un periodo de cuatro meses, cada sesión duro 45 minutos (una hora pedagógica) y se llevó a cabo en una sesión por semana durante cuatro meses.

III. Metodología

Para la aplicación del programa, se utilizó la metodología AMATE, para que la aplicación sea lo más favorable posible para que los estudiantes puedan reflejarse en los resultados al finalizar las sesiones, permitiéndonos el logro de los objetivos, esperando que las sesiones fortalezcan de manera positiva, y tenga una influencia efectiva en la funcionalidad familiar de los estudiantes.

Para el desarrollo de las sesiones se tendrá en cuenta las dinámicas, videos, información del tema, promoviendo la participación activa de los estudiantes y lograr así el reforzamiento en los temas planteados, con la finalidad de lograr generar un cambio propicio en los estudiantes y que esto pueda influir de manera positiva en sus relaciones sociales y familiares.

IV. Evaluación:

Se desarrollo la evaluación antes de la ejecución del programa la cual consiste en la evaluación mediante un cuestionario de la escala de cohesión y adaptabilidad familiar (FASES III) con la finalidad de verificar la funcionalidad familiar de los estudiantes, durante el desarrollo de las sesiones se fueron reforzando lo aprendido durante la sesión y se promovió la participación de los estudiantes a fin de que creen sus propios conceptos.

Para finalizar al culminar la aplicación de las 15 sesiones se aplicó el cuestionario de cohesión y adaptabilidad Familiar (FASES III) como un postest y se verifico la influencia del programa aplicado.

Sesiones para la realización del programa estilos de vida

Sesión: 1
“BIENESTAR FÍSICO”

Objetivo: Concientizar a los alumnos sobre los beneficios de las actividades diarias a través de una charla informativa

Materiales: pizarra y plumón, proyector de video, video, hoja bond

Momento	Metodología	Procedimiento	Tiempo	Responsable
Inicio	Animación	Se realiza la dinámica denominado “el autorretrato” pedir a los participantes que se dibujen a sí mismos. Reunir todos los retratos y colgarlos al frente, luego que traten de adivinar de quién es cada autorretrato.	10	Sevillano Valverde Delia Thalía
	Motivación	Se les presentara un video video de “bienestar físico”. https://youtu.be/2juubzwxpo	5	
Desarrollo	Apropiación	se les brindara información sobre el bienestar físico y la importancia de practicar las diferentes actividades.	10	
	Transferencia	A los participantes se les entregará una hoja bond y del video mostrado “bienestar físico”. se les preguntara: ¿practican alguna de las actividades que acaban de ver en el video? ¿cuál de las actividades practicarías a diario? ¿por qué? ¿ustedes creen que las actividades que están en el video son importantes para su vida diaria? ¿por qué?	10	
Cierre	Evaluación	Se preguntará a los estudiantes: ¿qué han aprendido hoy?, en base a las respuestas brindadas se elabora un resumen y escribe en la pizarra.	15	

Sesión: 2**“BIENESTAR PSICOLÓGICO”**

Objetivo: Dar a conocer a los alumnos sobre el beneficio del bienestar psicológico a través de un dialogo

Materiales: proyector de video, video, hoja bond

Momento	Metodología	Procedimiento	Tiempo	Responsable
Inicio	Animación	se realiza la dinámica denominado “el espejo” los participantes deben buscar una posición confortable, con los ojos cerrados y la atención dirigida a la experiencia interior: tomando contacto con las sensaciones físicas y la respiración.	10	Sevillano Valverde Delia Thalía
	Motivación	se les presentara un video video de “bienestar psicológico”. https://youtu.be/hpq5bhrbz2k	5	
Desarrollo	Apropiación	se les brindara información sobre el bienestar psicológico y la importancia de practicar las diferentes actividades.	10	
	Transferencia	A los participantes se les entregará una hoja bond y del video mostrado “bienestar psicológico”. se les preguntara: ¿qué debemos hacer para tener un buen bienestar psicológico?	10	
Cierre	Evaluación	cada alumno reflexiona, opina y reconoce los aspectos importantes del tema.	15	

Sesión: 3**“ESTADO DE ÁNIMO”****Objetivo:** Identificar el estado de ánimo de los estudiantes a través de un video.**Materiales:** proyector de video, video, hoja bond

Momento	Metodología	Procedimiento	Tiempo	Responsable
Inicio	Animación	se realiza la dinámica denominado “la carta” en donde cada estudiante escriba una carta contando sus hobbies, mascotas, o quién son, en general. Luego compartimos entre todos	10	Sevillano Valverde Delia Thalía
	Motivación	se les presentara un video video de “diferencias entre las emociones y los estados de ánimo” https://youtu.be/k_rienpssp8	5	
Desarrollo	Apropiación	se les brindara información sobre los estados de ánimo, la diferencia entre las emociones y los estados de ánimo, pautas para controlar los estados de ánimo.	10	
	Transferencia	A los participantes se les entregará una hoja bond y del video mostrado “diferencias entre las emociones y los estados de ánimo”. se les propondrá: que identifiquen sus emociones y sus estados de ánimo	10	
Cierre	Evaluación	finalizamos la sesión dando las gracias por su participación.	15	

Sesión: 4**“AUTOPERCEPCIÓN”****Objetivo:** Describir la autopercepción de los alumnos a través de charla informativa.**Materiales:** proyector de video, video, hoja bond

Momento	Metodología	Procedimiento	Tiempo	Responsable
Inicio	Animación	se realiza la dinámica denominado “mis cosas favoritas” consiste en que cada uno/a escribirá su nombre, sus programas de televisión favoritos o cualquier otro elemento similar (deportes, grupos de música...). El juego consiste en que los compañeros y las compañeras adivinen quién ha escrito esas respuestas	10	Sevillano Valverde Delia Thalía
	Motivación	se les presentara un video video de “mi autopercepción”	5	
Desarrollo	Apropiación	se les brindara información sobre el tema autopercepción.	10	
	Transferencia	A los participantes se les entregará una hoja bond y se les preguntará: ¿has estado contento/a con tu forma de ser? ¿has tenido envidia del aspecto de otros chicos/as?	10	
Cierre	Evaluación	finalizaremos analizando las respuestas de los participantes	15	

Sesión: 5**“AUTONOMÍA”****Objetivo:** Identificar la autonomía de los estudiantes a través de charla informativa**Materiales:** proyector de video, video, hoja bond

Momento	Metodología	Procedimiento	Tiempo	Responsable
Inicio	Animación	se realiza la dinámica “el mesero” se les pedirá a los participantes que formen un círculo, uno queda de pie y hace de mesero en el restaurante. Cada jugador debe pensar en una comida o bebida, té, tostadas, leche, helados, etc. El mesero recorre el círculo preguntando a cada participante que se quiere servir y luego se aleja. Los jugadores cambiarán rápidamente de sitio. Al volver el mesero debe dar a cada uno lo que pidió. Si se equivoca pierde.	10	Sevillano Valverde Delia Thalía
	Motivación	se les presentara un video video de “la autonomía como base de mi proyecto de vida” https://youtu.be/2mynbv1sde0	6	
Desarrollo	Apropiación	se les brindara información sobre la autonomía, la importancia de la autonomía en la vida diaria.	10	
	Transferencia	A los participantes se les entregará una hoja bond y del video mostrado “la autonomía como base de mi proyecto de vida”. se les preguntara: ¿es importante la autonomía como proyecto de vida? ¿por qué?	10	
Cierre	Evaluación	cada alumno reflexiona, opina y reconoce los aspectos importantes del tema.	15	

Sesión: 6**“RELACIÓN CON LOS PADRES Y VIDA FAMILIAR”**

Objetivo: Enseñar a los alumnos tener una buena relación con sus padres a través de charla informativa

Materiales: proyector de video, video, hoja bond, lapiceros

Momento	Metodología	Procedimiento	Tiempo	Responsable
Inicio	Animación	se realiza la dinámica denominado “el personaje famoso” donde se les pedirá a los participantes, que imite a su personaje favorito, y el resto debe adivinar cuál es su nombre, se seguirá la secuencia hasta que todos los participantes hayan imitado a su personaje favorito	10	Sevillano Valverde Delia Thalía
	Motivación	se les presentara un video video de “la familia perfecta” https://youtu.be/w-gtcgqp2cg	5	
Desarrollo	Apropiación	se les brindara información sobre la importancia de relación entre padres eh hijos.	10	
	Transferencia	A los participantes se les entregará una hoja bond y del video mostrado “la familia perfecta”. se les propondrá que hagan dos diferencias de lo que an podido observar en el video	10	
Cierre	Evaluación	finalizamos analizando las diferencias que cada alumno describe.	15	

Sesión: 7**“AMIGOS Y APOYO SOCIAL”****Objetivo:** Mejorar las relaciones interpersonales mediante charla informativa**Materiales:** proyector de video, video, hoja bond

Momento	Metodología	Procedimiento	Tiempo	Responsable
Inicio	Animación	se realiza la dinámica denominado “bola de nieve” cada estudiante escribe tres cosas acerca de sí misma/o en un trozo de papel. Luego, debe hacer una bola con él; seguidamente, se meten en una urna o recipiente similar y cada estudiante coge una bola de otro u otra. Debe intentar averiguar de quién es la bola y, una vez que dé con la otra persona, debe llevarla al frente de la clase y explicar lo que han aprendido de su compañero o compañera.	10	Sevillano Valverde Delia Thalía
	Motivación	se les presentara un video video de “los súper amigos, los guardianes galácticos”. https://youtu.be/hlm2yo45aye	5	
Desarrollo	Apropiación	se les brindara información sobre la importancia de la relación interpersonal.	10	
	Transferencia	A los participantes se les entregará una hoja bond. Seguidamente se les preguntara ¿cómo defines a los amigos? ¿tienes a esos amigos?	10	
Cierre	Evaluación	finalizamos la sesión compartiendo las ideas que cada participante tiene acerca del tema.	15	

Sesión: 8**“ENTORNO ESCOLAR”**

Objetivo: Dar a conocer a los alumnos sobre el beneficio de un buen entorno escolar a través de un dialogo.

Materiales: proyector de video, video, hoja bond

Momento	Metodología	Procedimiento	Tiempo	Responsable
Inicio	Animación	se realiza la dinámica denominado “la cucaracha asustada” se le pedirá a los participantes que hagan un círculo. El tallerista inicia la actividad entregando una pelota a alguno de los participantes, quien de inmediato la pone a circular pasándola de uno en uno, sin saltarse a ninguno. Cada vez que el tallerista hace sonar un silbato. La pelota cambiara de dirección con rapidez. El que no logra acertar rápidamente la orden y dirige la pelota en el mismo sentido deberá pagar una penitencia que será impuesta por el resto del grupo.	10	Sevillano Valverde Delia Thalía
	Motivación	se les presentara un video video de “entorno escolar” https://youtu.be/4isbcnprklk	5	
Desarrollo	Apropiación	se les brindara información sobre la importancia del entorno escolar.	10	
	Transferencia	A los participantes se les entregará una hoja bond, y se les pedirá que mencionen como es su entorno escolar	10	
Cierre	Evaluación	cada alumno opina y reconoce los aspectos importantes del tema.	15	

Sesión: 9**“RECHAZO SOCIAL - BULLYING”**

Objetivo: Concientizar a los estudiantes a enfrentarse ante un rechazo social a través de las técnicas de defensa.

Materiales: proyector de video, video, hoja bond

Momento	Metodología	Procedimiento	Tiempo	Responsable
Inicio	Animación	se realiza la dinámica denominado “obsérvame” se le pedirá a los estudiantes uno frente a otro en dos líneas paralelas. Dare 30 segundos para mirarse muy bien y observar detalles. Se dan la espalda y cambian algún detalle (una diadema, ponerse o quitarse las gafas, una chapa en la camisa...). El objetivo es que adivinen qué cambió su compañero o compañera	10	Sevillano Valverde Delia Thalía
	Motivación	se les presentara un video video de “la creatividad como respuesta al rechazo social” https://youtu.be/ko_qsnim6e	5	
Desarrollo	Apropiación	se les brindara información sobre la influencia de la creatividad como respuesta al rechazo social.	10	
	Transferencia	A los participantes se les entregará una hoja bond y se le pedirá que creatividad tendrían como respuesta al rechazo social.	10	
Cierre	Evaluación	Finalizamos la sesión dando pautas para enfrentar al rechazo social.	15	

Sesión: 10

“LA NUTRICIÓN”

Objetivo: Dar a conocer sobre la buena alimentación a través de charla informativa

Materiales: proyector de video, video, hoja bond, lapiceros.

Momento	Metodología	Procedimiento	Tiempo	Responsable
Inicio	Animación	se realiza la dinámica denominado “pictionary” pediré a los estudiantes a hacer dibujos con poca información sobre lo que les gusta hacer en su tiempo libre, sus comidas favoritas, su asignatura favorita, etc. Cada uno/a debe mostrar sus dibujos a la clase y los/as compañeros/as deben intentar adivinar qué ha señalado...	10	Sevillano Valverde Delia Thalía
	Motivación	se les presentara un video video de “la nutrición” https://youtu.be/awo1ghhg97a	5	
Desarrollo	Apropiación	se les brindara información sobre la nutrición, la importancia de la nutrición.	10	
	Transferencia	A los participantes se les entregará una hoja bond y se les pedirá que describan acerca del tema ¿qué han aprendido hoy?	10	
Cierre	Evaluación	cada alumno opina y reconoce los aspectos importantes del tema.	15	

Sesión: 11**“EL SOPORTE INTERPERSONAL”****Objetivo:** Fomentar el reconocimiento de soporte interpersonal a través de charla informativa**Materiales:** proyector de video, video, hoja bond, lapiceros.

Momento	Metodología	Procedimiento	Tiempo	Responsable
Inicio	Animación	se realiza la dinámica denominado “naufragio del barco” se les pedirá a los participantes que se ubiquen alrededor del tallerista, a la señal se formaran grupos de 2, 4, 6, o más integrantes, según la orden dada por el tallerista. Quedaran eliminados aquellos que no alcanzaron a formar grupos con el número exacto de participantes, anunciado por el tallerista.	10	Sevillano Valverde Delia Thalía
	Motivación	se les presentara un video “relaciones interpersonales” https://youtu.be/vl4qm0wljsw	5	
Desarrollo	Apropiación	se les brindara información sobre la importancia del soporte interpersonal.	10	
	Transferencia	A los participantes se les entregará una hoja bond y del video mostrado Se les preguntara ¿que han aprendido hoy?	10	
Cierre	Evaluación	cada, opina y reconoce los aspectos importantes del tema.	15	

Sesión: 12
“VOLUNTAD”

Objetivo: Concientizar a los alumnos a tener voluntad para practicas las pautas dadas en cada sesión

Materiales: proyector de video, video, hoja bond, lapiceros

Momento	Metodología	Procedimiento	Tiempo	Responsable
Inicio	Animación	se realiza la dinámica denominado “la pelota preguntona” consiste en pasar la pelota a los participantes mientras suene la música y cuando hay un stop con la música la persona que lo tenía la pelota responde la pregunta de sus compañeros.	10	Sevillano Valverde Delia Thalía
	Motivación	se les presentara un video video de “la fuerza de la voluntad” https://youtu.be/d6vgqwwzcs4	5	
Desarrollo	Apropiación	se les brindara información sobre influencia de la voluntad para mejores estilos de vida.	10	
	Transferencia	A los participantes se les entregará una hoja bond y del video mostrado “como tener la fuerza de la voluntad”. ¿en aspectos practicas la fuerza de la voluntad?	10	
Cierre	Evaluación	cada alumno reflexiona, opina acerca del tema.	15	

Sesión: 13**“LOS 7 HÁBITOS SALUDABLES”**

Objetivo: Concientizar a los alumnos a tener hábitos saludables a través de charla informativa.

Materiales: proyector de video, video, hoja bond, lapiceros

Momento	Metodología	Procedimiento	Tiempo	Responsable
Inicio	Animación	se realiza la dinámica denominado “la carta” en donde que cada estudiante escriba una carta contando sus hobbies, mascotas, o quién son, en general. Luego compartimos entre todos	10	Sevillano Valverde Delia Thalía
	Motivación	se les presentara un video video de “los 7 hábitos en los adolescentes” https://youtu.be/gwp5n7119pc	5	
Desarrollo	Apropiación	se les brindara información sobre los 7 hábitos saludables, y la importancia de practicar.	10	
	Transferencia	A los participantes se les entregará una hoja bond y se les preguntara ¿qué hábitos practican a diario? ¿qué hábitos deben implementar para mejorar su estilo de vida?	10	
Cierre	Evaluación	cada alumno reflexiona, opina acerca del tema.	15	

Sesión: 14**“RECURSOS ECONÓMICOS”****Objetivo:** Identificar el estado de ánimo de los estudiantes a través de un video.**Materiales:** proyector de video, video, hoja bond, lapiceros

Momento	Metodología	Procedimiento	Tiempo	Responsable
Inicio	Animación	se realiza la dinámica denominado “la carta” en donde que cada estudiante escriba una carta contando sus hobbies, mascotas, o quién son, en general. Luego compartimos entre todos	10	Sevillano Valverde Delia Thalía
	Motivación	se les presentara un video video de “importancia de la actividad económica”	5	
Desarrollo	Apropiación	https://youtu.be/4ipr1-yrnyg se les brindara información sobre la importancia de los recursos económicos y cómo influye par tener un buen estilo de vida	10	
	Transferencia	A los participantes se les entregará una hoja bond ¿qué han aprendido hoy y como practicar en su vida diaria?	10	
Cierre	Evaluación	cada alumno reflexiona, opina acerca del tema	15	

Sesión: 15**“RETROALIMENTACIÓN”**

Objetivo: Fomentar el reconocimiento de la importancia de la terapia. a través de las técnicas de retroalimentación.

Materiales: proyector de video, video, hoja bond, lapiceros

Momento	Metodología	Procedimiento	Tiempo	Responsable
Inicio	Animación	se realiza la dinámica denominado “la carta” en donde que cada estudiante escriba una carta contando sus hobbies, mascotas, o quién son, en general. Luego compartimos entre todos	10	Sevillano Valverde Delia Thalía
	Motivación	se les presentara un video video de “estilos de vida saludable”	5	
Desarrollo	Apropiación	https://youtu.be/nzvvr9y3qpw se hará una retroalimentación de todas las sesiones de manera breve	10	
	Transferencia	A los participantes se les entregará una hoja bond se les preguntaran a los participantes. ¿que han aprendido en cada sesión realizada? ¿qué aspectos están poniendo en práctica? ¿cuál de las sesiones le gusto más? ¿por qué?	10	
Cierre	Evaluación	finalizaremos la sesión dando gracias a los participantes por haberme brindado su tiempo para poder realizar el programa de esa manera también poderles brindar información para que mejoren su estilo de vida. Gracias	15	