



UNIVERSIDAD  
**MARCELINO CHAMPAGNAT**  
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y PSICOLOGÍA

## TESIS

EFFECTO DEL PROGRAMA *CONTÉMPLETE* EN LAS DIFICULTADES  
EN LAS RELACIONES INTERPERSONALES EN ESTUDIANTES DE  
SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN  
EDUCATIVA DE MIRAFLORES

Autoras

**KATHERINE LIZET FERNANDEZ SANDOVAL**  
(ORCID: 0000-0002-1905-6149)

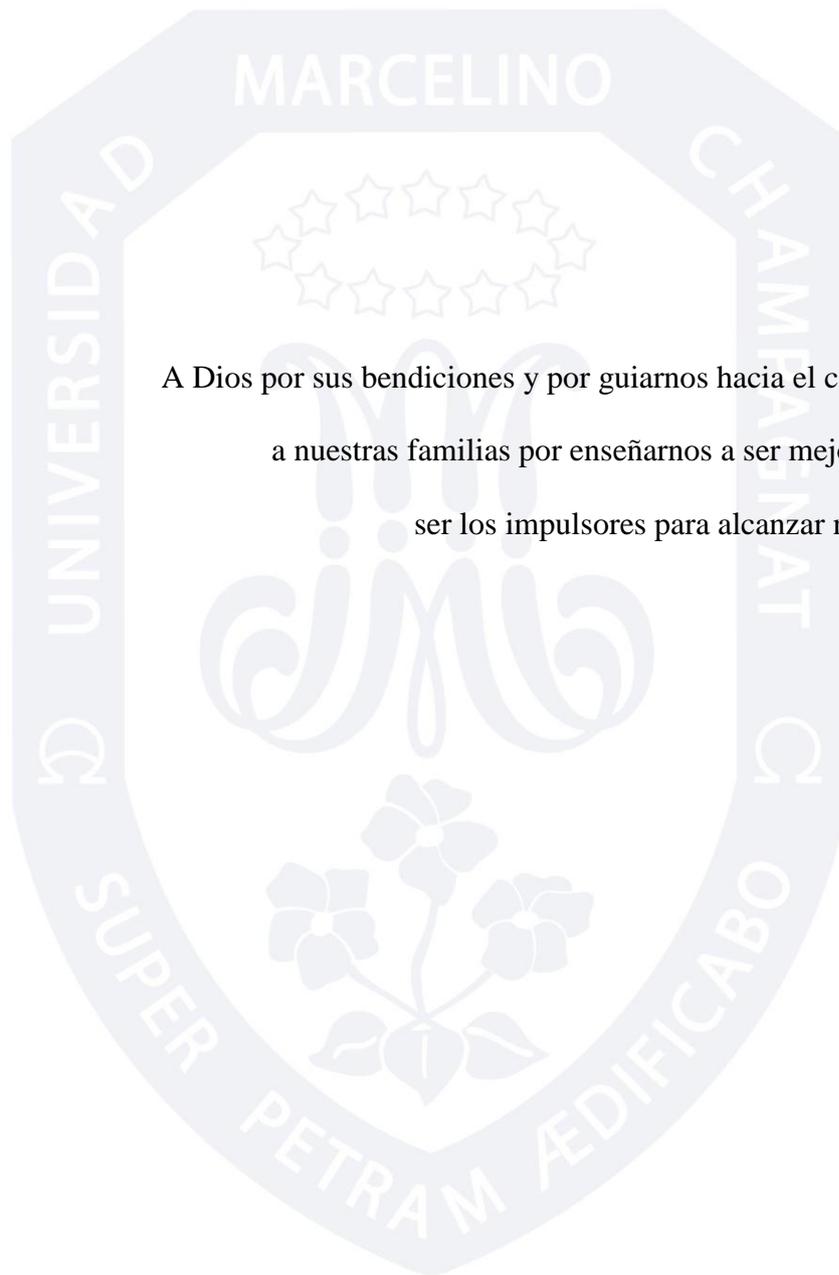
**MARÍA DEL CARMEN VÁSQUEZ RIVERA**  
(ORCID: 0000-0002-8559-1772)

Asesor

Dr. Orlando Cerna Dorregaray  
(ORCID: 0000-0002-1628-244X)

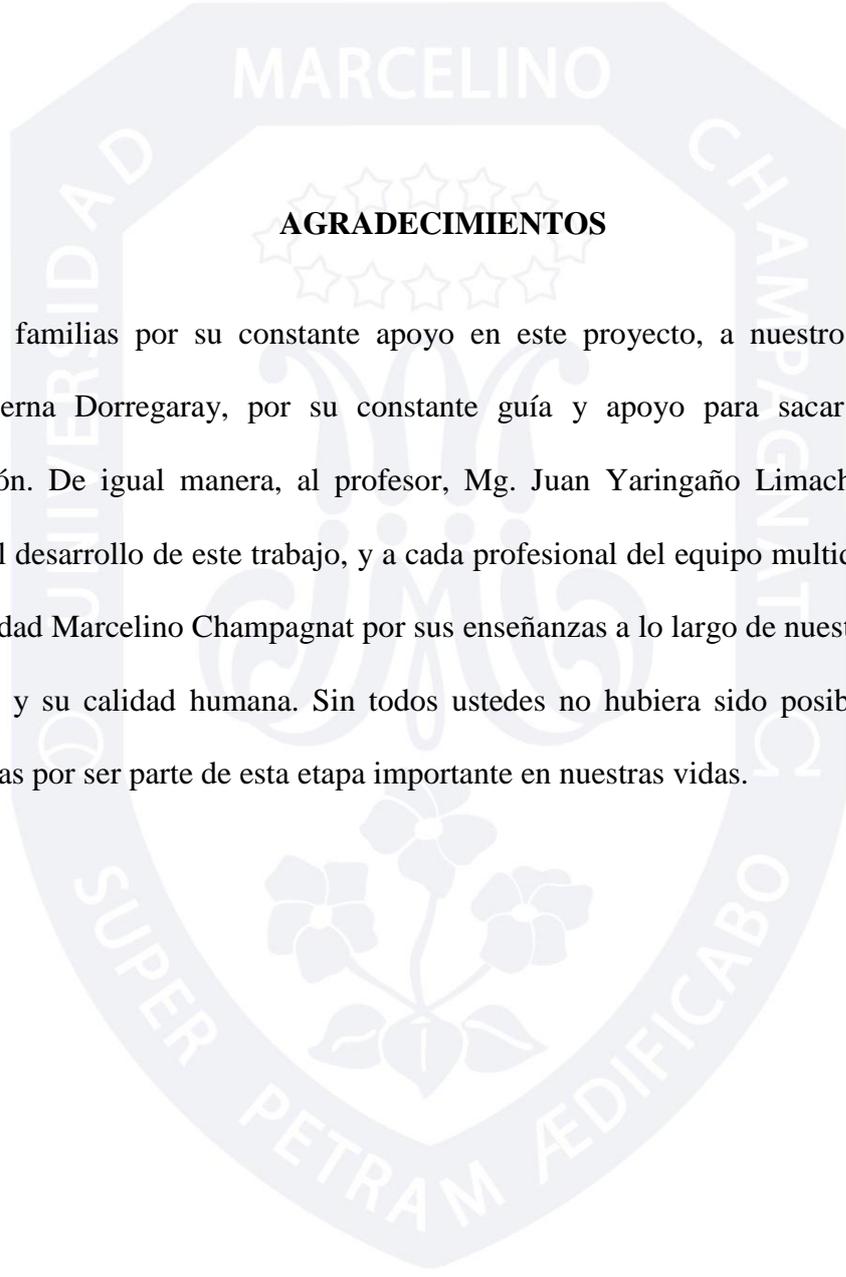
Para optar al Título Profesional de

**PSICÓLOGA**



### **Dedicatoria**

A Dios por sus bendiciones y por guiarnos hacia el camino correcto,  
a nuestras familias por enseñarnos a ser mejores personas y  
ser los impulsores para alcanzar nuestros sueños.



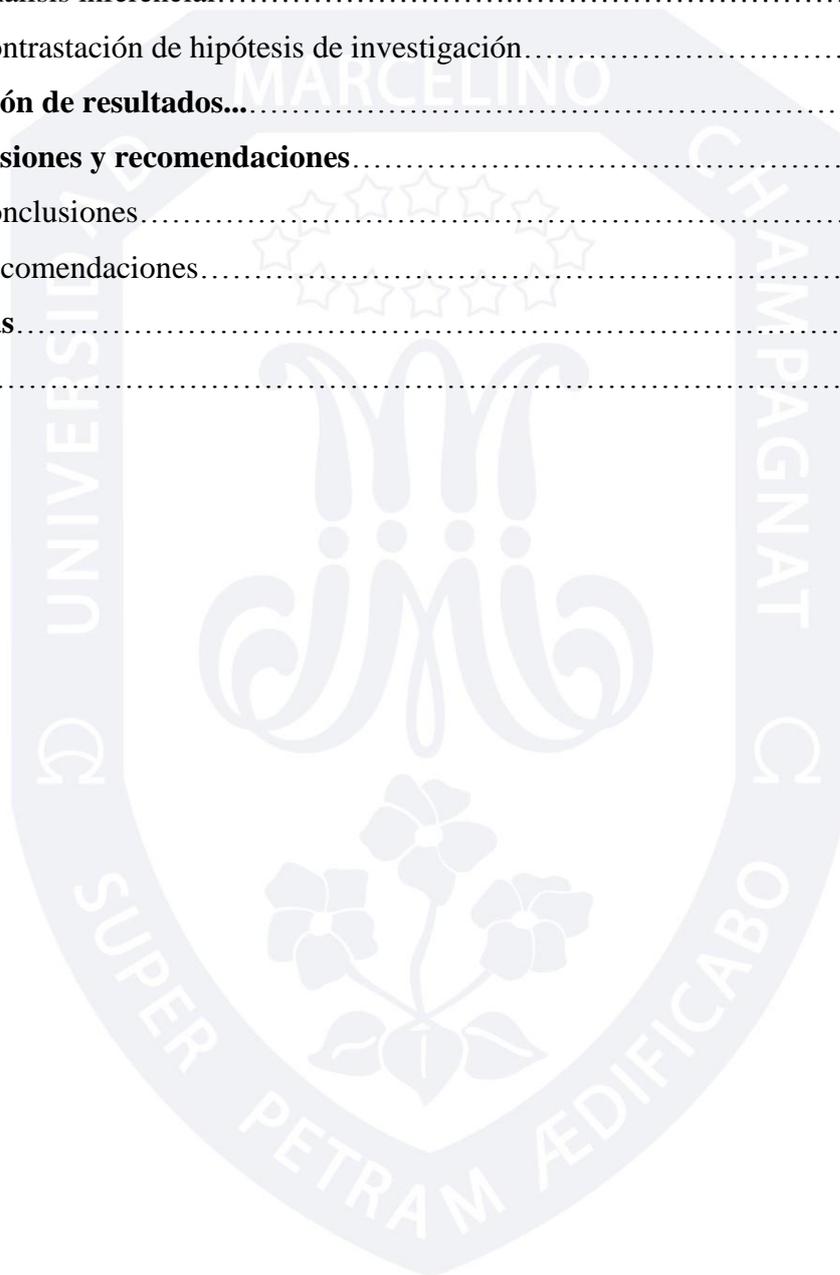
## **AGRADECIMIENTOS**

A nuestras familias por su constante apoyo en este proyecto, a nuestro asesor el Dr. Orlando Cerna Dorregaray, por su constante guía y apoyo para sacar adelante esta investigación. De igual manera, al profesor, Mg. Juan Yaringaño Limache por todo su aporte en el desarrollo de este trabajo, y a cada profesional del equipo multidisciplinario de la Universidad Marcelino Champagnat por sus enseñanzas a lo largo de nuestro crecimiento profesional y su calidad humana. Sin todos ustedes no hubiera sido posible llegar hasta aquí. Gracias por ser parte de esta etapa importante en nuestras vidas.

## Índice

Dedicatoria.....	ii
Agradecimientos.....	iii
Índice.....	iv
Índice de tablas.....	vi
Índice de figuras.....	vii
Índice de apéndices.....	viii
Resumen.....	ix
Abstract.....	x
Introducción.....	1
<b>1. Planteamiento del problema.....</b>	<b>4</b>
1.1 Descripción del problema.....	4
1.2 Formulación del problema.....	9
1.2.1 Problema general.....	9
1.2.2 Problemas específicos.....	9
1.3 Justificación.....	10
1.4 Objetivos.....	12
1.4.1 Objetivo general.....	12
1.4.2 Objetivos específicos.....	13
<b>2. Marco teórico.....</b>	<b>13</b>
2.1 Antecedentes.....	13
2.2 Bases teóricas.....	21
2.3 Programa <i>Contéplate</i> .....	38
2.4 Definición de términos básicos.....	41
<b>3. Hipótesis y variables.....</b>	<b>44</b>
3.1 Hipótesis general.....	44
3.2 Hipótesis específicas.....	44
3.3 Variables.....	45
<b>4. Metodología.....</b>	<b>48</b>
4.1 Nivel de investigación.....	48
4.2 Tipo de investigación y diseño.....	48

4.3 Población y muestra.....	49
4.4 Técnicas e instrumento de recolección de datos.....	51
4.5 Técnicas de procesamiento y análisis de datos.....	55
<b>5. Resultados.....</b>	<b>58</b>
5.1 Análisis descriptivos.....	58
5.2 Análisis inferencial.....	51
5.3 Contrastación de hipótesis de investigación.....	63
<b>6. Discusión de resultados.....</b>	<b>69</b>
<b>7. Conclusiones y recomendaciones.....</b>	<b>77</b>
7.1 Conclusiones.....	77
7.2 Recomendaciones.....	78
<b>Referencias.....</b>	<b>79</b>
<b>Apéndices.....</b>	<b>88</b>



## Índice de tablas

	<b>Pág.</b>
Tabla 1	Estructura del programa <i>Contéplate</i> ..... 51
Tabla 2	Operacionalización de las variables..... 57
Tabla 3	Distribución de estudiantes de 11 a 17 años por grado..... 59
Tabla 4	Matriz factorial de la escala en las dificultades interpersonales en adolescentes..... 64
Tabla 5	Análisis descriptivo del pretest de la variable dificultades en las relaciones interpersonales ( $n=33$ ) en los grupos experimental y control..... 65
Tabla 6	Análisis descriptivo del postest de la variable dificultades en las relaciones interpersonales ( $n=33$ ) en los grupos experimental y control. .... 70
Tabla 7	Evaluación de normalidad en el grupo experimental y control para el pre test..... 71
Tabla 8	Evaluación de normalidad en el grupo experimental y control para el post test. .... 72
Tabla 9	Evaluación de normalidad para las diferencias entre pre y pos en los grupos de estudio..... 72
Tabla 10	Comparaciones pre y postest en las dificultades para las relaciones interpersonales entre el grupo experimental y control. .... 74
Tabla 11	Comparaciones pre y postest en las dificultades en la asertividad entre el grupo experimental y control ..... 75
Tabla 12	Comparaciones pre y postest en las dificultades en la relación con el entorno social entre el grupo experimental y control..... 76
Tabla 13	Comparaciones pre y postest en las dificultades en relación con el entorno familiar entre el grupo experimental y control..... 77
Tabla 14	Comparaciones pre y postest en las dificultades para tener una actitud positiva entre el grupo experimental y control..... 78

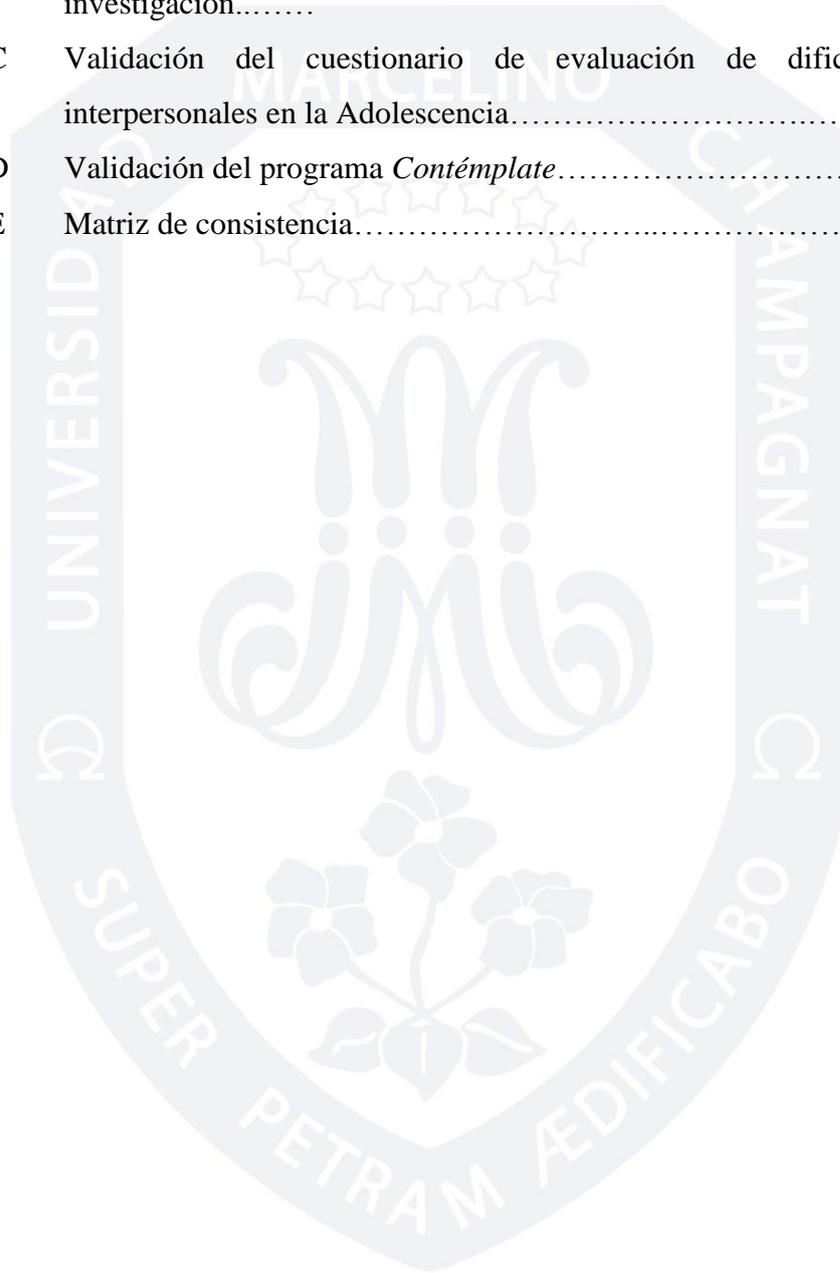
## Índice de figuras

	<b>Pág.</b>
Figura 1    Diseño de investigación.....	58



## Índice de apéndices

	Pág.
Apéndice A	Cuestionario de evaluación de dificultades interpersonales en la Adolescencia.....55
Apéndice B	Consentimiento para participar en un estudio de investigación.....58
Apéndice C	Validación del cuestionario de evaluación de dificultades interpersonales en la Adolescencia.....61
Apéndice D	Validación del programa <i>Contéplate</i> .....65
Apéndice E	Matriz de consistencia.....69



## resumen

La presente investigación tuvo como finalidad aplicar un programa basado en *mindfulness* para disminuir las dificultades en las relaciones interpersonales de los adolescentes de un centro educativo público. Tiene un tipo de diseño cuasi experimental con medida de pre y post test, con un grupo control y un grupo experimental, con una muestra de 66 estudiantes entre 11 y 13 años de edad. Se utilizó el Cuestionario de Evaluación de Dificultades Interpersonales en la Adolescencia (CEDIA) y se elaboró un programa titulado *Contéplate* basado en *mindfulness*, bajo los fundamentos de Kabat-Zinn (2013) y los componentes de Labrador (2014) y Bishop et al. (2004), que fue validado por criterio de cuatro jueces. Los resultados evidenciaron una disminución significativa en las dificultades en las relaciones interpersonales en el grupo experimental, para la comparación de los grupos se utilizó la *t* de Student para muestras relacionadas, con el grupo control en el posttest ( $p < .001$ ;  $d = 1.73$ ), hallándose el mismo resultado en las dificultades a nivel de la asertividad ( $p < .001$ ;  $d = 1.55$ ), en las dificultades en relación con su entorno social ( $p = .002$ ;  $d = .740$ ), en las dificultades en las relaciones familiares ( $p < .001$ ;  $d = 1.64$ ) y en las dificultades para tener una actitud positiva ( $p < .001$ ;  $d = 1.42$ ). Finalmente el programa demostró que los adolescentes lograron disminuir las dificultades en sus relaciones interpersonales.

**Palabras clave:** Dificultades en las relaciones interpersonales, estudiantes de secundaria, institución educativa pública, programa *Contéplate*

## abstrac

The purpose of the following investigation is to apply a program based on *mindfulness* to diminish difficulties between interpersonal relationships with adolescents in a public school. It has a quasi experimental design using a pre and post test measurement, in a control group and an experimental group, using a sample of 66 students between 11 and 13 years old. The following Questionnaire has been used for Interpersonal Evaluation in Difficulties with Adolescents (CEDIA) and it was prepared a program entitled *Contéplate* based on *mindfulness* under the basis of Kabat-Zinn (2013) also parts of Labrador (2014) and Bishop et al. (2004) that has been validated by four judges criteria. The results showed a significant diminish in the difficults between interpersonal relationships in an experimental group. In order to compare the groups, its been used the *t* for Student for samples related with the control group in the postest ( $p < .001$ ;  $d = 1.73$ ), finding the same result for difficulties in the assertive level ( $p < .001$ ;  $d = 1.55$ ), for difficulties in relation to his/her social enviroment ( $p = .002$ ;  $d = .740$ ), for difficulties between family relationships ( $p < .001$ ;  $d = 1.64$ ) and for difficulties to obtain a positive attitude ( $p < .001$ ;  $d = 1.42$ ). Finally, the programa showed that adolescents succeed to diminish their difficulties between their interpersonal relashionships.

**Key words:** Difficulties between interpersonal relationships, secondary students, public school, program *Contéplate*