



**UNIVERSIDAD SEÑOR DE SIPÁN**

**ESCUELA DE POSGRADO**

**TESIS**

**“PROGRAMA COGNITIVO CONDUCTUAL PARA  
EL BIENESTAR EMOCIONAL EN DOCENTES DE  
LA I.E. DOCE DE OCTUBRE DE CHONTALÍ,  
JAÉN”**

**PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO  
DE MAESTRO EN PSICOLOGÍA CLÍNICA**

**Autor:**

**Bach. Horna Villarreal Jeison Arnol**

**<https://orcid.org/0000-0002-4745-2915>**

**Asesor:**

**Mg. Perez Martinto Pedro Carlos**

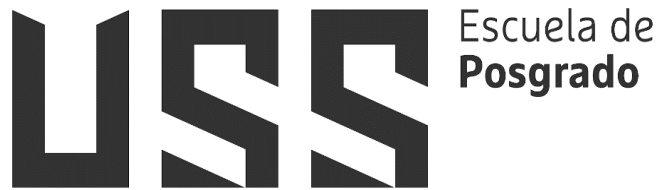
**<https://orcid.org/0000-0001-8554-6034>**

**Línea de Investigación:**

**Ciencias de la vida y cuidado de la salud humana**

**Pimentel – Perú**

**2022**



**UNIVERSIDAD SEÑOR DE SIPÁN**

**ESCUELA DE POSGRADO**

**MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA**

**“PROGRAMA COGNITIVO CONDUCTUAL PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL EN DOCENTES DE LA I.E. DOCE DE OCTUBRE DE CHONTALÍ, JAÉN”**

**AUTOR**

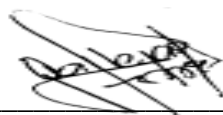
**Mg. HORNA VILLARREAL JEISON ARNOL**

**Pimentel – Perú**

**2022**

**“PROGRAMA COGNITIVO CONDUCTUAL PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL EN DOCENTES DE LA I.E. DOCE DE OCTUBRE DE CHONTALÍ, JAÉN”**

**APROBACIÓN DE LA TESIS**



---

Dr. Callejas Torres Juan Carlos  
**Presidente del jurado de tesis**



---

Mg. Asenjo Zapata Cornelia Yajaira  
**Secretaria del jurado de tesis**



---

Mg. Perez Martinto Pedro Carlos  
**Vocal del jurado de tesis**

## ÍNDICE GENERAL

Dedicatoria.....	vi
Agradecimiento.....	viii
RESUMEN .....	ix
ABSTRACT.....	x
I INTRODUCCIÓN .....	11
1.1. Realidad problemática .....	11
1.2. Formulación del Problema .....	15
1.3. Justificación e importancia del estudio .....	15
1.4. Objetivos .....	15
1.4.1. Objetivos General .....	15
1.4.2. Objetivos Específicos. ....	16
1.5. Hipótesis.....	16
II. MARCO TEÓRICO.....	17
2.1. Trabajos previos.....	17
2.2. Teorías relacionadas al tema .....	21
2.2.1. Caracterización del enfoque cognitivo – conductual y su dinámica .....	21
2.2.2. Enfoque cognitivo conductual .....	21
2.2.3. Teoría del Condicionamiento clásico de Iván Pavlov .....	22
2.2.4. Teoría del Condicionamiento operativo de B. F. Skinner .....	24
2.2.5. Teoría del Aprendizaje social de Albert Bandura .....	25
2.2.6. Terapia Cognitiva de Aaron Beck.....	26
2.2.7. Terapia racional Emotiva de Albert Ellis .....	28
2.2.8. Teoría del A-B-C de la perturbación emocional .....	28
2.3. Marco Conceptual .....	36
III. MÉTODO .....	38
3.1. Enfoque, Tipo y Diseño de Investigación .....	38
3.2. Variables, Operacionalización .....	38
3.2.1. Variable independiente: .....	38
3.2.2. Variable dependiente: .....	38
3.3. Población, muestreo y muestra.....	39
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad. ....	39
3.4.1. Técnicas de recolección de datos .....	39
3.4.2. Instrumentos .....	40
3.5. Procedimientos de análisis de datos .....	41
3.6. Criterios éticos.....	41
3.7. Criterios de Rigor científico .....	42
IV. RESULTADOS.....	43

<b>4.1. Resultados del personal docente</b> .....	<b>43</b>
<b>4.2. Resultados en el grupo del personal administrativo</b> .....	<b>45</b>
<b>V. DISCUSIÓN</b> .....	<b>47</b>
<b>VI APORTE DE LA INVESTIGACIÓN</b> .....	<b>50</b>
<b>VII VALORACIÓN Y CORROBORACIÓN DE LOS RESULTADOS</b> .....	<b>86</b>
<b>VIII CONCLUSIONES</b> .....	<b>88</b>
<b>IX. RECOMENDACIONES</b> .....	<b>89</b>
<b>X. REFERENCIAS</b> .....	<b>90</b>
<b>ANEXOS</b> .....	<b>99</b>

## Índice de tabla

Tabla 1: <u>Resumen de la Evolución de las Terapias Cognitivas Conductuales</u> .....	31
Tabla 2: <u>Diagnóstico del estado de bienestar emocional en los docentes de I.E. doce de octubre de Chontalí, Jaén</u> .....	43
Tabla 3: <u>Diagnostico actual de las dimensiones de bienestar emocional en docentes de la I.E doce de octubre, Chontalí, Jaén</u> .....	44
Tabla 4: <u>Nivel y porcentaje de bienestar emocional en los docentes, según los datos emitidos por el personal administrativo</u> .....	45
Tabla 5: <u>Nivel y porcentaje de las dimensiones de bienestar emocional en los docentes, según la opinión del personal administrativo</u> .....	46
Tabla 6: <u>Cuadro comparativo de los resultados obtenidos en la variable bienestar emocional después de aplicar el programa cognitivo conductual</u> .....	91
Tabla 7: <u>Cuadro comparativo de los resultados obtenidos en cada una de las dimensiones de bienestar emocional después de aplicar el programa cognitivo conductual</u> .	92

## **Dedicatoria**

*A Dios, por darme la vida y por estar conmigo en cada paso que doy, a la vez por guiarme y darme fuerzas para afrontar los desafíos de cada día.*

*Mis padres Héctor. A Horna Pérez y Editha Villarreal Mendoza, por guiarme por el buen camino de la vida.*

*Mis hermanos, quienes han sido mi fuente de inspiración para lograr mis objetivos.*

## **Agradecimiento**

*Agradezco la confianza, apoyo y dedicación de tiempo de mis docentes por haber compartido conmigo sus conocimientos y sobre todo su amistad.*

*A mi asesor y a mis tres jurados quienes se tomaron el tiempo pertinente para poder hacer realidad hoy en día mi sustentación de tesis, gracias a todos y cada uno de ustedes.*



## **RESUMEN**

La presente investigación tuvo como objetivo principal aplicar un programa cognitivo conductual basado en el bienestar emocional en docentes de una institución educativa de Chontalí, Jaén. Por lo que en este estudio se buscó identificar el problema con el que posterior a ello se aplicó un programa en vías de mejoras para una calidad de vida, para ello se utilizó una prueba con el que se logró identificar los niveles de bienestar emocional con los que se encontraban, es así que las pruebas fueron aplicadas a una muestra de 17 docentes. Se obtuvo como resultados positivos después de haber aplicado el programa cognitivo conductual, logrando que el 88,2 % de los docentes presenten bienestar emocional alto, puesto que en el pre test solo el 64,7% obtuvo este porcentaje. Con base al diagnóstico, se diseñó un programa cognitivo conductual basado en la dinámica del proceso para accionar sobre el bienestar emocional en docentes, dicho programa fue validado por el asesor quien brindó su credibilidad para ser aplicado, finalmente tras la aplicación se logró generar mejoras en el bienestar emocional de los docentes.

Palabras Clave: Bienestar, emoción, programa, cognitivo, conductual

## **ABSTRACT**

The main objective of this research was to apply a cognitive behavioral program based on emotional well-being in teachers of an educational institution in Chontalí, Jaén. Therefore, in this study we sought to identify the problem with which, after that, a program in the process of improving quality of life was applied, for which a test was used with which it was possible to identify the levels of emotional well-being with the found, so the tests were applied to a sample of 17 teachers. Positive results were obtained after applying the cognitive behavioral program, achieving that 88.2% of teachers present high emotional well-being, since in the pre-test only 64.7% obtained this percentage. Based on the diagnosis, a cognitive behavioral program was designed based on the dynamics of the process to act on emotional well-being in teachers, this program was validated by the advisor who gave his credibility to be applied, finally after the application it was possible to generate improvements in the emotional well-being of teachers.

Keyword: Well-being, emotion, program, cognitive, behavioral

## **I. INTRODUCCIÓN**

### **1.1. Realidad problemática**

La salud mental se ha convertido en un desafío que busca generar bienestar integral en las personas, sin embargo, en la actualidad durante la pandemia se percibe consecuencias nocivas que implican un desequilibrio a nivel emocional en diferentes grupos de la población. Observamos trabajadores de salud realizando labores bajo presión y temor al contagio, docentes y alumnos afectados ante una nueva modalidad de educación, procesos de duelo que no reciben el soporte emocional necesario, etc., ciertas actividades mencionadas desencadenan diversas alteraciones psicológicas, según los reportes de la organización de las naciones unidas manifiesta que la población adulta mayor, mujeres y niños están propensos a padecer problemas de salud mental a mediano y largo plazo si es que no se ejecutan medidas necesarias a tiempo (Organización mundial de la Salud [ONU] 2020).

Según el Ministerio de salud (MINSA, 2020) recalca que la realidad a la que estamos inmersos actualmente, ha traído consigo presencia de incertidumbre, por lo que es normal que las personas muestren distintas emociones negativas como miedo, frustración, irritabilidad, preocupación, alteraciones en el sueño y apetito, ansiedad, labilidad emocional y sentimientos de soledad en su gran mayoría por carencia de un soporte social.

Uno de los cambios en nuestro país y el mundo debido a la pandemia, se suscitan dentro del ámbito educativo, la modalidad de las clases virtuales en todos los niveles, inicial, primaria y secundaria, siendo los docentes un grupo afectado, quienes tuvieron la responsabilidad de buscar formas para poder llegar a los alumnos y seguir impartiendo conocimiento a pesar de las limitaciones existentes debido al deficiente sistema educativo. Según reporte de bienestar emocional en docentes, Gutiérrez y Buitrago (2019) demostró que la autoeficacia y las habilidades socioemocionales son importantes para evitar el agotamiento emocional y exista mayor vínculo en sus actividades que se estima a nivel pedagógico.

Las consecuencias del trabajo remoto de los distintos profesionales sobre en el bienestar emocional es muy evidente, desde que se dio inicio la pandemia, la virtualidad fue una opción para seguir generando ingresos además de continuar con el desarrollo económico y educativo, según una indagación realizada, los profesionales que laboran en la

instituciones muestran más ansiedad y estrés generados por tres motivos, trabajar en un nuevo medio, temor a la soledad por la falta de compañerismo y trabajar en un ambiente demasiado conocido y con distractores (Urceira, 2021).

Se define bienestar al estado del crecimiento personal debido al óptimo funcionamiento del individuo y que presentan propósitos de vida y autorrealización (Pérez et al., 2020). Por otro lado, Johnson et al (2020) estima que bienestar emocional es un estado de equilibrio que permite al individuo manejar sus emociones, por ende, se interpreta como la habilidad que poseemos para hacer frente a los problemas y manejarlos de manera adecuada. Lema y Marca (2019) menciona que es como la capacidad de sentirse estable ya sea física o emocional lo que permite un adecuado desarrollo de las capacidades cognitivas y sociales, que va de la mano con una alta autoestima, reconociendo disfrutar de un equilibrio, felicidad y satisfacción.

Es muy importante el manejo emocional para una adaptación al medio, es aquí donde se introduce el término inteligencia emocional puesto que muchas personas no desarrollan estas habilidades a través de las experiencias vividas lo que dificulta su rendimientos y bienestar, cabe destacar que una buena preparación en cuanto al conocimiento y manejo de las emociones reduce y modifica repercusiones del estrés y un adecuado funcionamiento en el área social, educativo, laboral y personal (Veliz et al., 2018).

La vivencia de las emociones se da desde los primeros días de vida y se desarrolla en el transcurso de la misma, es necesario que la educación emocional sea una forma de prevención para que los profesionales de diversos sectores y profesiones estén preparados para hacer frente a las adversidades que se presentan en el trascurso de desarrollo vital (Ortiz, 2017).

Dentro de los factores asociados al bienestar emocional según Vidal y Toro (2018) menciona que se ha reconocido conductas dentro de los hábitos, estilos de vida, aspectos biológicos y las construcciones de los roles impuestos ante la sociedad de cada género.

A nivel internacional la investigación de Lema y Marca (2019) relaciona bienestar emocional y el proceso de adaptabilidad donde describe que, aunque exista alto nivel de estabilidad, las personas pueden encontrarse afectados emocionalmente. En argentina en un estudio, se muestra que el 59.3% exhibe moderada salud mental, el 35.2% presentan bajos niveles de síntomas depresivos y síntomas somáticos, mientras que el 5% salud

metal deficiente con menores niveles de depresión, lo que permite interpretar que existen ciertos porcentajes evidentes de síntomas desadaptativos con respecto a la salud física y mental esto repercute sobre el bienestar emocional (Góngora y Castro, 2018).

En el Perú según el departamento Académico de Psicología (2020) mediante una sesión webinar, los ponentes manifestaron que durante el aislamiento la sensación de incertidumbre ha aumentado llegando a generar cambios en las emociones y la salud mental. Así mismo para Blanco y Blanco (2021) señala las diferentes emociones negativas que causan daños en la salud mental. MINSA (2020) según su estudio realizado con el apoyo de la organización panamericana de la salud, afirma que 3 de cada 10 peruanos manifiestan problemas y dificultades en su salud mental.

En el centro educativo “Doce de Octubre” de Chontalí, Jaén, no se han encontrado estudios o programas relacionados a la variable lo que evidencia un vacío teórico, sin embargo, existen **manifestaciones del problema** recopiladas mediante indagaciones y las vivencias:

- Agotamiento emocional por el trabajo.
- Preocupación obsesiva por el trabajo.
- Frustración emocional cuando no se logra contacto con los estudiantes.
- Escaso dominio de los dispositivos tecnológicos.
- No captar la atención telefónicamente de los estudiantes.
- Evaluaciones constantes por la UGEL.
- Dificultad para manifestar lo que sienten.
- Personal autoritario en la institución.
- Agotamiento físico.
- Impotencia al no llegar virtualmente al alumnado.

Las manifestaciones descritas pueden ser vistas desde la psicología positiva, para facilitar el bienestar y la felicidad. En una institución los docentes son los encargados de transmitir conocimiento a través de la sensatez, la actitud y comportamiento, con la transición de la imagen que se va generando en el proceso de interacción (García, 2017). Para el desarrollo de la investigación se plantea el **problema científico**: Desvalorización emocional en el proceso cognitivo conductual, dificulta el bienestar emocional.

Con respecto a la identificación de factores que conlleva la desvalorización de las emociones, para Vidal y Toro (2018) las experiencias de cada persona, quienes manifiestan un conjunto de sentimiento positivo y negativo durante su desarrollo son los que predisponen posibles dificultades para lograr un bienestar emocional. Por ende, se identifican las **causas posibles** del problema planteado:

- Insuficiencias en el proceso cognitivo conductual, limita el bienestar emocional.
- Deficiencias en el trabajo de carácter remoto para el bienestar emocional en el proceso cognitivo conductual.
- Escaso afrontamiento hacia el estrés para el bienestar emocional en el proceso cognitivo conductual.
- Incapacidad para el uso de los medios tecnológicos para el bienestar emocional en el proceso cognitivo conductual.
- Escasa conexión de los alumnos para el bienestar emocional en el proceso cognitivo conductual.
- Deficiencia de los servicios de internet para el bienestar emocional en el proceso cognitivo conductual

De acuerdo a las causas mencionadas surge el **objeto de estudio**: proceso cognitivo conductual.

Para definir el objeto de estudio se hace énfasis en estudios realizados en el enfoque cognitivo conductual.

El enfoque cognitivo hace referencia a la identificación de los pensamientos irracionales que generan sufrimiento, además permite reconocer como uno piensa de sí mismo y percibe lo que ocurre a su alrededor, mediante la proporción de herramientas, ejecución de técnicas acompañado de un proceso predeterminado de autoanálisis del afectado(os) y del profesional encargado en promover y supervisar (Savia, 2019). Desarrollado en un inicio por Watson, Thorndike, Skinner y Bandura, quienes realizaron distintos estudios referentes a la psicología conductista, partiendo del condicionamiento clásico hasta llegar al condicionamiento operante, donde desarrollaron posturas cognitivas (Centro de psicoterapia y diagnóstico, 2021)

Según Beck et al (2007) cada individuo tiene distintas creencias, estrategias y percepciones que forman parte significativa de los mismos. Por otro lado, Beck (2000) explica que afirma que lo mencionado anteriormente sirve como guía en el proceso de enseñanza a cerca de los caracteres mentales, lo que permite al ser humano se adapte de manera idónea al medio.

Las teorías del aprendizaje, entre ellas la del aprendizaje social desarrolla por Alberta Bandura se combina con facilidad con el modelo cognitivo conductual, puesto que permite una intervención bajo el análisis de las conductas desde la infancia y la pubertad que son etapas donde el humano desarrolla diversas áreas de su vida y se encuentra en proceso de aprendizaje.

De lo mencionado por los autores se aprecia que aún son insuficientes los estudios prácticos y metodológicos en cuando a la dinámica del proceso.

En cuanto al **campo de la investigación** se da mediante la dinámica del proceso cognitivo conductual.

## **1.2. Formulación del Problema**

Desvalorización emocional en el proceso cognitivo conductual, dificulta el bienestar emocional.

## **1.3. Justificación e importancia del estudio**

El presente informe de investigación es de gran relevancia debido a que consistió en elaborar un programa que permitirá crear un ambiente de mejoría en el bienestar emocional en docentes, también se toma como marco referencial a futuras investigaciones que permitan fortalecer dichas variables.

De esta manera el trabajo forma parte de un aporte de carácter social, por lo que contribuye a identificar falencias en el bienestar emocional en la población de docentes de una institución educativa.

El presente trabajo tiene un factor metodológico, por lo que los resultados van a permitir establecer un programa cognitivo conductual direccionado al bienestar emocional.

## **1.4. Objetivos**

### **1.4.1. Objetivos General**

Aplicar un programa cognitivo conductual para el bienestar emocional en docentes de la I.E. Doce de Octubre” de Chontalí, Jaén.

#### **1.4.2. Objetivos Específicos.**

- Fundamentar teórica y metodológicamente el proceso cognitivo conductual, su evolución en la ciencia y su dinámica.
- Diagnosticar el estado actual de la dinámica del proceso cognitivo conductual en relación con el bienestar emocional en docentes de la I.E. Doce de Octubre” de Chontalí, Jaén.
- Elaborar acciones, fases, etapas, planeación estratégica del programa cognitivo conductual que se propone para la mejora del bienestar la I.E. Doce de Octubre” de Chontalí, Jaén.
- Validar comparativamente los datos obtenidos en la aplicación del pre test y post test para evidenciar los cambios.

#### **1.5.Hipótesis**

Si se aplica un programa cognitivo conductual, que tenga en cuenta las estrategias de afrontamiento psicológico del síndrome de Burnout, entonces se contribuye a la mejora del bienestar emocional en los docentes de la institución educativa secundaria “Doce de Octubre” Chontalí.



## **II. MARCO TEÓRICO**

### **2.1. Trabajos previos**

La aparición de la covid-19 se ha convertido en un desafío donde diversos sectores se han visto afectados, entre ellos la docencia pública, desde el 2020 se han condicionado la apertura de las escuelas públicas y privadas, tanto de nivel inicial, primaria, secundaria e inclusive las universidades. La educación remota ha exigido a los distintos profesionales la implementación de distintas herramientas que faciliten la intervención y el proceso de aprendizaje siga su curso (Organización de Naciones Unidas para la Educación, Ciencia y Cultura [UNESCO], 2020).

Cierta circunstancia afecta la salud mental de la población docente volviendo el ambiente hostil y estresante, de tal manera se busca mecanismos que sean útiles para contrarrestar el impacto psicológico existente en la actualidad. Según Quispe y García como cito a Kaden (2020) en su investigación realizada en los Estados Unidos demuestra que existe un aumento de carga de trabajo en los docentes y se les resulta más difícil adaptarse a los maestros de zona rural.

Los resultados cuantitativos de una investigación realizada por Quispe y García (2020) en una muestra de 70 docentes se evidencia la presencia de síntomas de estrés y ansiedad, esto mayormente en la población femenina más que en la masculina, siendo los porcentajes que el 36 % de los encuestados evidencian un incremento de malestar general y psicológico, el 35% un incremento en cuanto a irritabilidad y niveles de enfado, el 42% refiere un cambio relacionado al mal humor, mientras que el 45 % ha experimentado problemas de sueño, esto permite concluir que existe una sobrecarga laboral que trae consigo riesgos y estresores que trae consigo impacto en el bienestar emocional de los docentes del Perú.

Los profesionales de educación están expuestos a los diversos riesgos psicosociales que ha permitido ser materia de investigación para poder elaborar planes e intervención y evitar repercusiones futuras, se encuentran diversos estudios a nivel internacional, nacional y local de tipo cuantitativo y cualitativo los cuales serán detallados:

#### **Internacional**

Blanco y Blanco (2021) a través de su publicación sobre bienestar emocional y el aprendizaje significativo a través del tic en tiempos de pandemia, dicho estudio conto con una muestra de 130 participantes, donde el 40% son varones y el 60% mujeres, a través de los instrumentos aplicados se determinó que existe predominio de moderado y bajo nivel de bienestar emocional, mientras que en el grupo de los chicos exhiben alto y moderado nivel de manejo de bienestar emocional. Debido a los resultados las autoras recomiendan la implementación de actividades educativas donde se aborde temas que permitan generar oportunidades para gestionar emociones y el aprendizaje sea más significativo.

Según Lema y Marca (2019) realizó una investigación en Riobamba-Ecuador, con el objetivo de determinar el nivel de bienestar emocional y establecer la adaptabilidad, aplicada a una muestra de 127 estudiantes ambos, mediante un estudio no experimental-transversal. Se utilizó la prueba psicométrica de Carol Ryff y la prueba ad hoc, donde se encontró como resultado que, ante un estado de bienestar emocional deteriorado, no haya conformidad en medio ambiente, es decir que no hay una correcta adaptabilidad, por lo que se evidencia una correlación significativa de  $-.053$  entre ambas variables.

En una investigación realizado por Vidal y Toro (2018) en Chile, con la finalidad de determinar los factores asociados al bienestar mental y emocional, mediante un estudio transversal, aplicado a una muestra de 2624 hombres que oscilan entre las edades 15 a 93, donde se encontró como resultado que el 22,6% exhibe un bienestar emocional menos que bueno, siendo la insatisfacción sexual el factor principal que impide un óptimo estado de salud mental, también está la calidad de sueño y la apreciación del bajo apoyo social. Así mismo entre los factores encontrados menos significativos son una enfermedad crónica, el desempleo, nivel de educación y la edad.

Tejón y Gutiérrez (2015) en un estudio realizado en España, donde hace uso de la intervención cognitivo conductual en casos de confusión emocional y manejo de ira, haciendo de las diferentes técnicas cognitivas, como la psicoeducación, técnicas de desactivación, reestructuración cognitiva, técnicas de resolución de problemas y entrenamiento de habilidades sociales, logro demostrar que se podía lograr una modificación de comportamientos en cuanto a seguridad, expresión verbal y manejo emocional en situaciones familiares y sociales.

Costa et al (2021) realizó una investigación en el país vecino de Chile, por lo que se tomó como labor principal a la importancia de la inteligencia emocional como parte fundamental de los maestros en su práctica pedagógica, dado que se destacó la educación emocional en los escolares como una de las herramientas principales para obtener mejores procesos de aprendizaje en los estudiantes, en cuanto al objetivo principal fue analizar las emociones y su procesamiento en el aprendizaje, cuyos resultados se evidenciaron en que la hay ciertas facultades importantes como el aprender a educar a los estudiantes a través de la emoción dado que resuelve gran parte del bienestar humano.

### **Nacional**

En la ciudad de lima Briceño (2021) desarrollo una investigación con el objetivo de determinar la relación entre la ansiedad por covid-19 y bienestar psicológico en las personas adultas. Mediante un estudio cuantitativo, transversal, aplicado a una muestra de 300 personas, el 39,7% varones y el 60,3% mujeres, se utilizó el instrumento BIEPS-A para medir la variable bienestar emocional. Se obtuvo como parte de los resultados que existe niveles bajos de ansiedad y niveles medios de bienestar psicológico. Permitiendo concluir que los que presentan ciertos niveles de ansiedad ante situaciones, podrían presentar dificultades en cuanto a su bienestar emocional, físico, cognitivo, etc.

Ruesta (2021) en su investigación realizada con la finalidad de determinar la relación entre estrategias cognitivas de regulación emocional y bienestar psicológico en la ciudad de Chiclayo, bajo una investigación correlacional en una muestra de 140 participantes, donde en la en él estudia hecho sobre el bienestar emocional se determinó que el 12,1% muestra nivel alto, el 55,7% nivel medio y el 32,1% nivel bajo, evidenciando que existe cierto grupo de participantes presenta problemas en el área emocional. Con respecto a las estrategias cognitivas se mostró efectividad entre reinterpretación positiva, focalización en los planes y focalización positiva con el bienestar psicológico.

En una investigación realizada por Zegarra (2020) en la ciudad de Lima, donde se determinó la relación que existe entre inteligencia emocional y las dimensiones de Burnout en estudiantes universitarios, bajo un enfoque cuantitativo, tipo trasversal, dirigida a una muestra aplicada de 562 ambos sexos, en el análisis de las variables mediante la aplicación de instrumentos se demostró que la inteligencia emocional se relaciona de manera positiva con los sentimientos de cansancio, fatiga y desmotivación, síntomas asociados al síndrome de burnout, donde se presenta los siguientes niveles de

inteligencia emocional: el 6,8% nivel bajo, 57,1% nivel medio, mientras que el 36,1% un nivel alto, lo que permite concluir que existe cierta población con problemas relacionados al manejo y bienestar emocional.

Así mismo Zapata (2020) planteó un programa de intervención cognitivo conductual, en una muestra de 5 participantes de la ciudad de Lima, para reducir los niveles de ansiedad, se planteó 14 sesiones para abordar distorsiones cognitivas, conductas disfunciones, síntomas físicos y emocionales. Después de haberse ejecutado las sesiones de relación y respiración, se evidencio la disminución de los síntomas, probando de esta manera la efectividad de las técnicas cognitivo conductual.

Tacca y Tacca (2019) investigación que fue realizada en la ciudad capital de Lima, cuyo objetivo principal dentro de su investigación fue la de conocer la relación entre el síndrome de burnout y la resiliencia en docentes peruanos, dicha investigación fue de carácter cuantitativo correlacional no experimental y transversal, se tuvo un muestreo de 183 docentes de una serie colegios públicos como privados, dentro del cuestionario empleado para la investigación fue tras una adaptación del Maslach Burnout Inventory (MBI); y con la Escala de resiliencia de Wagnild y Young, en cuanto a los resultados se tiene que la resiliencia se correlaciona de manera inversa con la variable del agotamiento emocional, por otro lado se obtuvo una relación positiva con la variable de realización personal, finalmente se concluye que los varones mantienen mayor agotamiento emocional, mientras que las mujeres denotan mayor resiliencia y proyección personal.

### **Local**

López (2018) realizó una investigación con la finalidad de determinar la relación entre inteligencia emocional y los estilos de aprendizaje. Se contó con una muestra de 30 enfermeros de Jaén y Chota, mediante un estudio descriptivo correlacional. La variable inteligencia emocional midió mediante el inventario (EQ-1) de Bar-On. Se encontró como resultado que los participantes presentan un bajo nivel de inteligencia emocional. Dentro de ello se muestra adecuado manejo de estrés, sin embargo, se debe mejorar el componente interpersonal, toma de decisiones y el estado de ánimo en general.

Son escasos los antecedentes de carácter local por lo que se ha visto la necesidad de investigar en cuanto al bienestar emocional docente dado que se es evidente el desbalance emocional que se observa en muchos de ellos tras ser el segundo año donde las actividades de manera virtual por lo que se ha vuelto tediosa la labor que se desarrolla.

## **2.2. Teorías relacionadas al tema**

### **2.2.1. Caracterización del enfoque cognitivo – conductual y su dinámica**

El modelo de terapia cognitivo conductual un medio de intervención terapéutico que se basa en conocimiento científico debido a que posee métodos y estrategias propias (Fernández y Fernández, 2017). Por otro lado, Gonzalez, Barreto y Salamanca (2017) hace referencia que este tipo de intervención se realiza con la finalidad de generar bienestar en las personas, modificar distintos patrones de comportamiento y prevenir repercusiones futuras.

La TCC es una forma de entender como uno se percibe así mismo y entender lo que nos rodea, como los pensamientos, sentimientos y emociones que nos afectan, es decir una forma de intervenir como piensa el individuo y como actúa para poder generar cambios y mejorar su estilo de vida (Gonzalez et al., 2017)

El proceso cognitivo conductual muy usado actualmente por diferentes psicoterapeutas, presenta una forma estructurada, con una cierta cantidad de sesiones, enfocadas a contribuir para que el afectado tome conciencia de sus pensamientos negativos y darles solución a través de la identificación (Mayo Clinic, 2021)

Se ha demostrado la eficacia del proceso cognitivo conductual en el tratamiento de diferentes patologías como depresión, ansiedad, estrés postraumático, fobias, trastorno obsesivo compulsivo, etc. Así mismo aborda desafíos emocionales tales como: (González, 2017)

- Prevenir recaídas de enfermedades mentales.
- Desarrollo de habilidades para lidiar en situaciones frustrantes.
- Controlar emociones.
- Solucionar dificultades en las relaciones e instruirse formas de comunicarse asertivamente.
- Afrontar procesos de duelo.
- Resolver emocionales relacionadas a maltrato o violencia.
- Afrontar enfermedades medicas

### **2.2.2. Enfoque cognitivo conductual**

Según Díaz y Ruíz (2012) la TCC constituye en una decisión de medicación interdisciplinaria pues ha demostrado efectividad en las intervenciones psicológicas. Este ajuste fusiona técnicas, terapias y procedimientos diversos que puestos en práctica favorece y mejoran la raza de vitalidad de las personas. Como terapia es la inflexibilidad dispensario de los estudios de la psicología y posee una inteligencia coche-evaluador a lo amplio de todo el proceso de intervención, igualmente sus rudimentos son validados empíricamente.

Si bien es cierto el modelo cognitivo conductual surge de la unión de las escuelas psicológicas cognitiva y conductual, donde opto puntos de intervención como la cognición y el proceder humano, llegando a adaptarse como un enfoque con metodología científica con evidencias válidas.

Hernández y Sánchez (2007) describen que ha aumentado el sistema terapéutico en el ámbito de la psicología y psiquiatría, por lo que muchos de los profesionales de la salud mental están interesados en la forma de aplicación de esta terapia debido a su gran cantidad de experiencias y prácticas fiables por la que es reconocida.

### **2.2.3. Teoría del Condicionamiento clásico de Iván Pavlon**

La teoría se fue desarrollada por el revolucionario Iván Petrovich Pávlov nacido en 1849 en Riazán, Rusia, se dice que el condicionamiento viene a ser un entrenamiento de carácter asociativo, se viene a desarrollar primeramente por el fisiólogo ruso Ivan Pavlov, el condicionamiento viene a desarrollarse mediante estímulos incondicionados ya que se asocia a ciertos patrones de conducta que mediante proximidad y causal se desarrolla en este caso en animales como en los perros cuales fueron sus sujetos utilizados para el estudio, además se basó en muchos ensayos para que se pueda generar este tipo de adiestramiento.

Pavlov fue la persona que se pasó gran parte de su tiempo investigando los reflejos de los perros con la salivación por lo que dio lugar a que estas conductas sean interpretadas en sus laboratorios, esto debido a que los perros empezaban a salivar a medida que se les mostraba ciertos estímulos como la comida, por lo que al hacerse persistente asociaba sus conductas a actividades que se tendría que hacer antes de recibir su alimento (Núñez, et. al, 2015)

Estas salivaciones provocaban en el sujeto con el tiempo salivaciones prematuras ya que los mismos estaban expuestos a abstinencias en su alimentación y al presionar una “palanca” puesta por el investigador hacía de que el sujeto presionara para ser recompensado con alimento que se daría como premiación, este estímulo era provocado en los canes con los que se creía que tenían un nivel superior de inteligencia a los demás animales.

El mecanismo del condicionamiento se presentaba a medida que los reflejos jugaban un rol importante en la salivación, por lo que esta actuación se pretendía explicar como un reflejo ante ciertos estímulos que las personas también lo sentimos y que son reflejos con los que nacemos de manera innata, en la actualidad los estímulos incondicionados (la comida) se asocia a un mecanismo estímulo que las personas conocemos o sabemos por situaciones con las que se rigen en el día a día, por lo que un simple sonido, o estímulo hace de que inmediatamente nuestro cerebro asocie una respuesta como respuesta condicionada, como el mecanismo de un can que con un mínimo estímulo inmediatamente empieza a salivar, este mecanismo a conducido a que el aprendizaje se transmita por ciertas asociaciones que son producto de un condicionamiento (Núñez et. al, 2015).

Un factor relevante para la aparición de un condicionamiento es la persistencia y ante los estímulos, dado esto el intervalo se hace mucho más consecutivo, tal así que la presentación condicionada se vuelve congruente al estímulo incondicionado, es importante rescatar que mientras más duración tenga el estímulo más fuerte se vuelve el aprendizaje condicionado.

En cuanto a los experimentos dados, Pavlov identifico cuatro estadios que se daban ante este aprendizaje:

1. El principio de adquisición: esto a medida que el sujeto se pretendía adherir al estímulo incondicionado con el estímulo neutro, por lo que cuan mayor sea el factor adherido al sujeto mayor es la respuesta que se da de manera condicionada.
2. El principio de generalización: Este principio hace referencia a que un sujeto ha sido condicionado es por ello que el responder a un estímulo determinado hace de

que la respuesta se sitúe ante un suceso útil y adaptativo ya que responde a que esta sufra múltiples variaciones.

3. El principio de discriminación: Este factor hace referencia a la capacidad de distinguir un estímulo condicionado por lo que las características suelen ser parecidas, la respuesta puede ser discriminativa a las respuestas.
4. El principio de extinción: se denota que el sujeto condicionado genera una respuesta, si la incitación va acompañada por el estímulo incondicionado la respuesta de carácter condicionada desaparece.

Se dice que los principios son casos sumamente especiales del condicionamiento esto fue lo que llamó la atención del investigador por lo que el condicionamiento se connota de orden superior, pues gracias al condicionamiento se podría lograr nuevas formas de estimular las respuestas, por lo que puede provocar diferencias automáticas siendo estas como un estímulo superior como una experiencia que puede quedar establecida con repeticiones que involuntariamente presenta repeticiones muy constantes, a partir del condicionamiento se puede denotar como las prácticas psicoterapéuticas han aumentado a medida que han transcurrido los años. (Núñez et. al, 2015)

Hacia el año 1930, se dio un sinnúmero de investigaciones relacionadas a Skinner el cual planteó una existencia de una serie de conductas que fueron ajenas a las teorías de Pavlov, es decir con el condicionamiento operante se adhieren nuevos comportamientos que tuvieron nuevas funciones como consecuencias a las que al día de hoy se van manteniendo o se extinguen a consecuencia de las nuevas generaciones.

#### **2.2.4. Teoría del Condicionamiento operativo de B. F. Skinner**

El estudio de Skinner tuvo influencia del condicionamiento clásico, donde Pavlov explica reforzadores para la aparición de las conductas. Sin embargo, Skinner creía que la manera en la que se desarrolla el comportamiento era el poder observar las causas y sus consecuencias a lo que él llamó condicionamiento operante, desarrollado a través de experimentos con animales (Vergara, 2020).

Uno de los pioneros en realizar estudio del condicionamiento operante, fue el psicólogo Edward Thorndike, quien ideó lo que conocemos como cajas de solución, eran jaulas donde



realizó estudios con ratas con la finalidad de comprobar si esta hipótesis teórica tenía resultado a través del reforzamiento, como medio reforzador utilizó comida que servía como motivación para que en este caso la rata encuentre solución al problema en el que estaba inmerso, por medio de ello se llegó a la conclusión que la conducta al ser estimulada se convertirá en una conducta probable de repetir a futuro en situaciones similares (Vergara, 2020).

Si bien es cierto el condicionamiento operante tiene similitud con el condicionamiento clásico de Watson sin embargo este es más completo y complicado. Donde no existe asociación de estímulo y reflejo si no estímulo, respuesta y refuerzo. Por ello se interpreta que el aprendizaje generado por este método es después de la conducta. Existen dos tipos de refuerzo el positivo y negativo, el primero es aquel que funciona como premio ante un trabajo bien desarrollado, por lo general está dirigido a satisfacer alguna necesidad básica, mientras tanto el refuerzo negativo suele ser un castigo, un acto desagradable y doloroso que causa incomodidad (Pradas, 2018)

Las técnicas desarrolladas en este condicionamiento son eficaces, se ha demostrado resultados positivos de este procedimiento en niños. Es necesario el planteamiento de metas ante un posible problema, que puede ser en el aumento o disminución de comportamientos a fin de mejorarlos. Hoy en día este tipo de proceso es aplicado en diversos medios psicoterapéuticos a fin de reducir conductas comportamientos no deseados (Torres, s.f)

### **2.2.5. Teoría del Aprendizaje social de Albert Bandura**

El psicólogo Albert Bandura concentra sus estudios en la relación que existe entre el aprendizaje y el ambiente donde el ser humano se desarrolla, a través de sus estudios explicó que los individuos aprenden por imitación, donde para la palabra clave de esta teoría sería el entorno social, A diferencia a de los psicólogos conductistas quienes manifiestan el cambio de la adquisición de las nuevas habilidades y las conductas adquiridos cuando existe de por medio reforzamiento (Triglia, s.f.)

Por otro lado, según (Delgado, 2019) sostiene que esta teoría se centra sus estudios en los niños, puesto que ellos están en pleno desarrollo de sus habilidades cognitivas y fijan sus propios modelos que sería sus seres más cercanos o personas externas con quien se sientan

identificados, esto quiere decir que los infantes aprenden por medio de observación y de imitación

Según (Guerri, 2021) existen tipos de aprendizaje, es posible que el principal mecanismo de enseñanza no sea el refuerzo, si no que se dé prioridad al estímulo social donde se desarrolla el individuo. Esta teoría explica que las personas adquieren nuevos conocimientos y desarrollan habilidades mediante de la observación de otras. Se halla que el pionero de la psicología del aprendizaje social está muy involucrado y le cierta veracidad a los enfoques cognitivos, realizados por esas mismas épocas. Bandura reconoce que las personas aprenden cuentos están relacionados a ciertos procesos de reforzamiento ya sea positivo o negativo, además que menciona que es imposible entender el comportamiento si es que no se considera el entorno social y las exposiciones e influencias presentes en el proceso de desarrollo de cada uno (Triglia, 2017)

Se encuentran cuatro principios asociados a la teoría de aprendizaje social, el primero hace referencia a la necesidad que se tiene de estar enfocado y concentrado en algo que nos parece nuevo (atención), luego (retención) esto llega a ser la forma como se interioriza la información recibida para almacenarla y aprender de ella. La reproducción también forma parte, es la forma como es que le damos uso a la información recibida. Por ultimo esta la motivación el eje principal que genera interés para poder realizar algo (Delgado, 2019).

### **2.2.6. Terapia Cognitiva de Aarón Beck**

En cuanto a la terapia de Beck se considera y se entiende que los procesos por los cuales se forja la psicología toman neutralidad de manera que los resultados de esta terapia son eficientes a medida que el proceso cognitivo tiene gran credibilidad en sus resultados, por lo que se crea gran esperanza a medida que se van generando su plan de tratamiento, además sus mecanismos están ligados a la evidente información que proporciona sus técnicas al actuar.

Es así como un papel de memoria juega un rol importante en cuanto a los estudios de los conflictos que se pueden producir y que están reflejados en varios métodos cognitivos y que su procesamiento puede ser notable a medida que se conceptualice los conflictos.

Aarón Beck ha logrado grandes complementos para la psicología es decir ha otorgado gran variedad de técnicas conductuales para las terapias, así mismo la interpretación que

generó en biografía deja descrito grandes interpretaciones independientes para su interpretación, para hacer parte de la referencia se dice que la reestructuración cognitiva advierte muchos modelos que se utilizan para el actuar en su técnica, por ello se genera gran subjetividad en su bibliografía.

En cuanto a los esquemas con lo que se trabaja es beneficiar a los individuos que presenten ciertas conductas decadentes en su personalidad es decir su salud mental se va a reestablecer a medida que se lleve gran parte del tratamiento, por ejemplo Beck sostiene que las personas responden de acuerdo a ciertos estímulos que se asignan independientemente desde que las conductas se perciben como un significado cognitivo ya que los esquemas se vuelven autónomos al ser evaluados (González , 2017).

Existen conductas con las que las personas actúan de manera automática, Beck lo denomino conductas automáticas que son producto de un actuar ante un estímulo, de hecho, la gran parte de las conductas son productos de una actuación inmediata que rompe gran parte de esquemas cognitivos y que tiene gran influencia en el actuar del día a día. Estos se refieren a mecanismos que las personas tienen por instinto y que en nuestra memoria se ha creado una actuación inmediata que a la posibilidad se quiere hacer una respuesta rápida y precisa (González, 2019)

En cuanto a las creencias Beck mencionaba que los sujetos esencialmente se basan en esquemas cognitivos, es decir según la comunidad en la que residía cada persona por lo que las creencias se vienen a denotar en factores emocionales que juegan un papel sumamente importante en el sujeto, tanto así que los pensamientos tienen interacción concreta como las palabras que permiten la comunicación emocional de los factores extraños según los esquemas (González, 2019)

Clark y Beck (2017) la terapia cognitiva tiene grandes elementos donde el factor terapéutico es esencial dado que existe un compromiso donde se puede intervenir con la psicopatología es por ello que sus recursos son de gran valor terapéutico y que su dirección se emana en evaluar los constructos que son relevantes para el tratamiento cognitivo, además se afirma a que la capacidad de los pensamientos automáticos se afirmen y se centren básicamente en las respuestas emocionales ante los factores que son estimulantes en la sociedad, para ello son las circunstancias que generan respuesta ante

esquemas cognitivos, que clasifican e interpretan sus creencias nucleares ante la respuesta automática

### **2.2.7. Terapia racional Emotiva de Albert Ellis**

La terapia racional emotiva, forma parte de la creación de Albert Ellis en el año 1955, fue como fundo en la ciudad de Nueva York, es así como se consideró dentro de los psicoterapeutas más destacados de la historia como Sigmund Freud, es así como la terapia racional emotiva, era la más sencilla y fácil de aplicar, además se obtuvo mayor popularidad donde se terminó siendo muy reconocido dentro de la psicoterapia breve la cual pretende conseguir mejoras en el estado mental de las personas que tienen un cuadro emocional decadente (Pérez, 2019).

Por tanto, la terapia racional emotiva o TREC forma parte de una cadena de psicoterapia breve, que pretende revisar los pensamientos asociados a un malestar emocional, de manera que se propone revisar las ideas irracionales, es así que el paciente contrarrestar sus problemas aprendiendo a relacionarse y motivar parte de sus habilidades para generar bienestar en su salud mental.

Las creencias irracionales generan malestar y hacen que nos enfrentemos de manera persistente a ideologías que no son sanas para la salud mental, es por ello que pueden herir a las emociones debido a que se puede generar un terror a situaciones que sean inciertas. Para ello existen tres supuestos llamados por el Ellis insight (Pérez, 2019).

#### **Sobre la personalidad**

La teoría de Ellis sitúa gran prevalencia en los valores de las personas por lo que consiste ciertamente en una serie de medidas adaptadas a las creencias simbólicas, además los constructos adheridos a la personalidad son actitudes que los seres humanos tienden a relacionar las bases empíricas que se perfeccionan a medida que se va desarrollando la terapia.

### **2.2.8. Teoría del A-B-C de la perturbación emocional**

Bajo este enfoque práctico se tiene grandes reacciones de carácter emocional por lo que las experiencias se basan en lo ocurrido (punto A) es decir la tendencia se ha hecho realidad con el punto (C) es así que la manera más acentuada después del (punto A)

rechaza la causa de la depresión que se da a partir de las creencias valoradas y representadas en (punto B).

### **Aspectos técnicos de la terapia**

La terapia consta de creencias de carácter irracional por lo que vienen a ser prejuiciosas para las personas y a la vez los destruye a medida que se va creyendo erróneamente en ella, por lo que el terapeuta que intentará cambiar persuadir y fomentar nuevas ideologías las cuales a medida que los ejercicios se vuelven emotivos van contrarrestando los pensamientos catastróficos que el cliente manifiesta, por lo que las ideas irracionales se vuelven a analizar si son ciertas y razonables, finalmente el proceso culmina con la reestructuración cognitiva.

### **Determinación de las tendencias históricas de la psicoterapia cognitivo conductual y su dinámica.**

Es aquí donde se desarrollan las etapas históricas del proceso cognitivo conductual dando origen a sus siguientes indicadores:

- Descripción de la psicoterapia
- Pensamiento teórico.
- Resultado del enfoque
- Valoración del enfoque

### **Etapas 1. Inicio de la Teoría Cognitiva Conductual. (1900 - 1960).**

La terapia cognitiva conductual se origina a mediados de los años 50, donde se da inicio por necesidades de carácter terapéutica, en el desarrollo psicoanalítico, la terapia conductual se centra en los comportamientos de carácter observables donde se prevé de estímulos y respuestas y que se determinan cuando estas conductas son aprendidas, a la vez son modificables (Díaz et al, 2012; Ruiz, 2018).

En este periodo se sitúan distintos campos que mantienen a la psicología como por ejemplo Skinner, Hans Eysenck con su terapia conductual y Joseph Wolpe con su sensibilización sistémica. Este tipo de psicoterapias son propuestas de manera óptima y que a al pasar de sus generaciones siguen siendo muy eficaces, este modelo se ha ido extendiendo por todo el mundo dando lugar a que las técnicas son cada vez más precisas por el profesional quien lo ejerce, además los cambios de conductas han sido relevantes lo cual ha tenido buenos y exitosos resultados (Castanedo, 2008).

## **Etapa 2. Desarrollo de la Terapia Cognitivo Conductual (1960-1980).**

Este proceso marco significancia dado que se instauraron distintos modelos de intervención los cuales, se evidenciaron nuevas conductas a partir de la reestructuración cognitiva la cual fue clave para que se sitúen el desarrollo óptimo de la terapia cognitivo conductual, además se implementó la técnica de manejo de situaciones o la denominada solución de problemas, dado que dio lugar a que los aprendizajes sociales del historiador Bandura refleja una serie de autoeficacia en sus tratamientos, es así como los intereses terapéuticos reflejan la eficiencia en sus procedimientos los cuales se laboran hoy en día por los profesionales que ponen en práctica estas técnicas.

En cuanto a la reestructuración cognitiva según Ellis y Eliot (2005), es esencial en la terapia y están situadas a cambiar o adaptar el modo de identificar y el grado de dar su respectiva valoración subjetiva que se le amerite, esto en cuanto a las distintas técnicas como el diálogo dialectico, la adaptación y la derivación de hábitos terapéuticos conductuales, es decir los comportamientos decadentes están originados por ideales poco congruentes. Ruiz (2018) En este enfoque es Bandura quien insita con su propuesta del aprendizaje social, Albert Ellis (TREC) y Aron Beck (TC). (Castanedo, 2008)

Por ese lado la TREC (Albert Ellis) labora sobre los pensamientos irracionales, consensuando a ideales de carácter racionales, además el enfoque de Aaron Beck la perfecciona con la terapia cognitiva (TC), que contempla con ideales desadaptativos, bajo esta apariencia se evidencia que estos dos tratamientos forman parte de un grupo de terapias cognitivos conductuales (Caballo et al, 2019).

## **Etapa 3. Una Nueva Perspectiva (1980-Actualidad).**

En esta etapa es donde se instaura una aliada psicoterapéutica, (Marquez, 2012) es aquí donde se centran los medios por los que se aplican ciertas metodologías que desarrollan las misiones de las perspectivas racionales emotivas, con un enfoque holístico demostrando eficiencia y productividad donde se aplican las terapias disuasivas (Navarro,2020) este enfoque deductivo habilita analíticamente la aprobación y responsabilidad a sus enfoques didácticos de conducta demostrativa basado en intereses por el aprendizaje congruente usando la expresión y dando lugar a los contenidos.

Existe a la vez enfoques constructivistas que contemplan al desarrollo cognitivo conductual, donde se contextualiza y se demuestra intereses para el abordaje de los distintos trastornos que ciertamente connotan y desarrollan buenos resultados, es el caso

de la teoría cognitivo conductual post diagnóstica, cuyo enfoque refiere ciertos patrones de terapia cognitivo conductual, ciertamente mostrando una noción integrativa mostrando abiertamente las deficiencias de la personalidad que también evolucionan hacia la terapia cognitiva conductual (González y Ruiz, 2018).

**Tabla 1**

*Resumen de la Evolución de las Terapias Cognitivas Conductuales*

	<b>Etapa 1. Surgimiento de las teorías (1900 - 1960)</b>	<b>Etapa 2. Desarrollo de la terapia (1960-1980)</b>	<b>Etapa 3. Una nueva perspectiva (1980-Actualidad)</b>
<b>Formación de la psicoterapia</b>	Surge a partir del enfoque psicoterapéutico, con el modelo psicoanalítico, siendo la base de la evaluación conductual.	Este indicio surge a efecto de los diversos realizados en la psicología cognitiva y la psicología conductual originando la fusión que da como resultado al tratamiento de carácter cognitivo conductual.	Se origina a partir del modelo CC, generando una visión holística y circunstancial, determinada al área de los trastornos de la personalidad
<b>Concepción teórica</b>	Instaurada en la conducta notoria que determinante es factible (estímulo-respuesta) y puede transformarse a través de los principios de aprendizaje.	Relevante para los aportes CC en los acontecimientos del comportamiento significativo como la reestructuración cognitiva, técnicas determinadas a la concepción teórica.	Implica características científicas, con una noción holística garantizando la aplicación terapéutica en situaciones competentes.
<b>Trascendencia del enfoque</b>	Este enfoque dio lugar que predomine su aplicación, entre las principales fueron las técnicas enfocadas en la salud donde su intervención se basó en una autonomía.	Implementa una aproximación terapéutica que los acontecimientos impone intervención, acrecentando el provecho en la garantía de los procedimientos	Se despliega las terapias cognitivas constructivistas y contextuales las cuales están esclareciendo resultados en el abordaje de

		manejados distintas ramas.	en enfermedades mentales
<b>Evaluación del enfoque</b>	Aprecia las mejoras conductuales de pensamientos oposiciones desadaptativas, donde trasciende las más oportunas enfoque conductual.	Valora procedimientos y cognitivos, adaptados donde se aprecia que se atienden todo tipo de cogniciones afectuosas, situaciones tolerantes conductas humanas.	Determina la aprobación de una terapia de tipo de reflexión basada en el provecho de la enseñanza poco compasiva por lo que se establece desde la evaluación constructiva.

A pesar de los aportes prácticos y las prestaciones recientes en la diversidad de los países existe cierta carencia en los aportes enfocados en el bienestar emocional, por lo que se considera que aún falta instaurar programas de terapia cognitivo conductual, de manera que el aporte sea cada vez más óptimo en el campo de la investigación.

### **Programa de terapia cognitivo conductual**

Referente a la que concierne el enfoque cognitivo conductual ciertamente se desliga los enfoques psicoterapéuticos que se transforma mediante un programa de los cuales lleva consigo las siguientes fases (Reyes, 2005):

#### **Fase 1. Relación Terapeuta Paciente.**

Se da lugar a un saludo inicial de entrevista y de interacción adecuada, posterior a ello se plantea preguntas manteniendo la cordialidad y el respeto, también es posible interactuar en relación a la paciente – terapeuta.

El psicoterapeuta debe oír y analizar con suma cuidado e intentando no obstaculizar el sentido de las sesiones, se debe a la vez incitar a que el paciente se pronuncie y se deje expresar sus emociones las cuales siente. Por lo tanto, estas entrevistas deben tener una prioridad exclusiva.



## **Fase 2. Crear la Alianza Terapéutica.**

Son estas las fases las cuales el terapeuta debe basarse en la confidencialidad y conocimiento por lo que se denotan algunos puntos claves para ello:

- Recaltar su historial del paciente (¿Que acontecimientos significativos existe en su vida?).
- El aprecio, ¿Cuál es tu posición en cuanto a esto?, ¿Cómo te sientes animosamente?
- Las dificultades, diagnosticar la problemática, ¿Qué es lo que más le preocupa ante todo esto?
- El descarte, hechos controversiales (¿Qué es lo que estás haciendo para sentir alivio?)
- La intuición, buscar acuerdos para sobrelivir. (Imagino lo mal que lo debe estar pasando).

## **Fase 3. Psicoeducación.**

En este periodo se dan las aclaraciones oportunas de modo espontáneo puesto que el paciente quien lo padece instaure metodologías que le permiten identificar un plan de tratamiento acorde a su malestar, y que puede presentar normas y reglas que generen acierto en su dinámica.

## **Fase 4. Técnicas de relajación y musicoterapia.**

Es importante mencionada técnica dado que refleja gran alivio al organismo, la técnica consta de inhalar por las fosas nasales profundamente por 5 segundos consecutivos, posterior a ello retener el aire inhalado en el abdomen por 5 segundos más, finalmente exhalar el aire por la boca de manera suave y consecutiva en los restantes 5 segundos, esto hace que la respiración diafragmática se realice de manera óptima y se sienta el alivio deseado.

## **Fase 5. Realizar Psicoterapia.**

La psicoterapia debe tomarse con responsabilidad, entusiasmo y mucha destreza tanto por el profesional quien lo ejerce y el paciente quien recibe este servicio, por otro lado, saber expresar y prestar atención a las diferentes inquietudes y emociones del paciente. A esto se le denomina enfoques primordiales de la psicoterapia. Se es necesario realizar el sustento socioemocional, fortificando la capacidad de resistencia hacia

situaciones complicadas que los pacientes en su momento manifiestan es así como se debe en todo sentido hacerles frente a las dificultades que presentan a su vez proponer siempre un plan de solución a los pacientes con el fin de mejorar desde un inicio su manera de pensar.

En ese sentido se plantea una serie de técnicas enfocados en la resolución de conflictos, para la cual se siguen a continuación los siguientes pasos:

- Diagnostica cuales son los elementos que intenta descontrolar su estado actual del paciente.
- Implementar qué gestiones realiza el paciente para hacerle frente a los conflictos.
- Prevaler las labores o condiciones que está elaborando con superación.
- Planear y expresar la serie de diligencias que el sujeto debe desarrollar en los días venideros con el fin de resolver los contextos estresantes.
- Finalmente, una técnica optima seria la desensibilización.

#### **Fase 6. Remisión a Especialista.**

En esta fase el profesional determina si es posible su atención a través de su persona, caso contrario estará derivando el caso a donde se crea conveniente para una evaluación más minuciosa y un tratamiento que mejor encaje con el paciente, en conjunto a ello mucho tiene que ver la ética que el profesional consigo debe tener dado que es vital y de suma importancia atender los casos que se le es de conocimiento.

#### **Desarrollo del programa**

Se es de importancia predisponer que el programa de terapia cognitivo conductual se desarrolla de manera en la que un grupo de personas formen parte de ella y sean partícipes de sus conocimientos (Royal College of Psychiatricians, 2009).

Valles y Olivares (2014) hace mención a que un programa de intervención debe darse a medida que el problema se diagnostica para identificar el número de sesiones y el tiempo y a su vez dichas sesiones deben contar de lo siguiente:

Criterios a tomar en cuenta frente a estas actividades:

- Preparación de destrezas enfocados a un grupo, para ello se debe interactuar, conversaciones, relacionar, otorgar y recibir cumplidos, tratar de establecer

normas de convivencia y mantener amistades como compañerismo y se debe considerarla participación de todos los participantes.

- La exhibición, las personas que conforman el grupo deben exponer situaciones en donde se relacionan y tienen iniciativa de dialogo con personas desconocidos de ambos sexos, también se utiliza lo que se denomina como videofeedback.
- Se emplea técnicas de reestructuración cognitiva dando uso a la terapia cognitiva de Beck y Ellis, tal como la preparación en focalización direccional, el uso del vídeo-feedback, el ejercicio en autoinstrucciones efectivas.

Una manera óptima de realizar estas labores de manera más interactiva, se instaura de que el trabajo sea en el cual se agencia de que las sesiones salgan llenas de aprendizaje, puesto que ello determinará imaginar, equilibrar y hacer un muestreo de su manera de ideologías, conmociones, emociones somáticos y actuaciones.

Recientemente según los programas cognitivos conductuales, representan métodos cognitivos conductuales como lo que refiere quién plantea una interposición psicoterapéutica para la dimensión cognitiva emocionales – orgánicas y comportamentales, en un promedio de 12 talleres; donde se prioriza la alianza psicoterapéutica y psicoeducativa, el dialogo histórico de métodos de distribución, instrucción de desahogo y técnicas enfocadas en los sucesos psicológicos, de esta manera la reestructuración cognitiva brinda imaginación sobre las situaciones vividas y pasadas (Acevedo y Gelves, 2018).

Según Roca (2016), impuso que las sesiones se deben desarrollar de manera individual, conforme pasaron los años se instauraron nuevos métodos dentro de los cuales las sesiones se iban desarrollando de manera grupal dado que la interacción entre los mismos brindaba óptimos resultados según el modelo de Beck, basados en los trabajos de (Heimberg, Butler y Mattick) se debe desarrollar a medida que el grupo lo requiera y dentro de las técnicas impartidas son las siguientes:

- Ejercicio de habilidades sociales
- La reestructuración cognitiva
- Realizar un listado de pensamiento ansiosos e imitativos (diagnosticar)
- Colocar apuntes en un registro de los avances significativos (ayudarse de la de los tiempos libres)

- Reconocer los ideales negativos (identificar)
- Mentalizar el autoconocimiento.
- Orientar a prueba los pronósticos
- Prevaler las pruebas que se tomaran al terminar el tratamiento.
- Modificar frecuentemente las creencias desadaptativas
- Interactuar (diálogo reflexivo con los pares)

Cuando se identifica que las sesiones no están dando resultados, se vuelve a intervenir de manera en la que se cambien sesiones, a la vez es posible mejorar la metodología que se viene aplicando a medida que se encaminan para mejorar circunstancialmente el tratamiento cognitivo conductual, es importante evitar que caigan las recaídas dado que pueden sumergirse más de lo que se estaba en inicio (Camino y Serrano, 2018)

### 2.3. Marco Conceptual

**Bienestar emocional:** Es un estado venidero y bienaventurado que sentimos los seres humanos ante situaciones y acciones simpáticas que causan ilusión, gratitud y alegría por lo que se manifiesta en las conductas de los sujetos y se representa de manera emotiva y eufórica

**Condicionamiento:** Es la agrupación entre estímulo y respuesta, lo cual se convierte en un estilo de adiestramiento además es el proceso por medio del cual se efectúa un cambio en la conducta a través de la experiencia o la asociación de eventos o estímulos.

**Cognición:** Es la capacidad de todo ser vivo para procesar información a partir de su entorno donde finalmente se procesa en el área del cerebro, esto genera cierta interpretación donde finalmente brinda un significado real. En este sentido los procesos cognitivos provienen de las capacidades cognitivas de sujeto

**Docente:** Maestro, profesor o facilitador, es la persona capacitada que imparte su sabiduría ante los alumnos o estudiantes por lo que transmite sus conocimientos y enriquece su potencial cognitivo del sujeto.

**Emociones:** Forman parte de una reacción que los sujetos llegamos a experimentar. Esto acompañado de reacciones subjetivas al lugar, ambiente y vienen sujeto a cambios orgánicos -fisiológicos y endocrinos que se denotan de manera biológica e innata. La reacción juega desencadena en una emoción que se expresa de manera física en el individuo, además se trata de un estado de ánimo expresada de diversas maneras según el tipo de emoción.

**Estímulo:** efecto físico o químico capaz de producir una respuesta en un sujeto, en otras palabras, viene a ser una pulsión conductual de un organismo como interacción entre un sujeto y su medio el cual lo rodea, otros autores lo describen como un agente, condición o energía capaz de provocar una respuesta en un ser vivo.

**Interpretación:** Esto implica hacer una hipótesis de la realidad que la persona quien lo analiza percibe sobre un sujeto, teniendo en cuenta los signos, síntomas y la manera conductual que son propios del lenguaje tanto verbal como no verbal.

**Programa:** Plan ordenado, puntual, secuencial y dinámico que permite efectuar ciertas actividades a ejecutar de manera conjunta, se le conoce como sesiones que se dan a realizar y que se intenta tener productividad al ser aplicadas en un entorno social.

**Refuerzo:** Consistente en otorgar un estímulo positivo, el refuerzo es una técnica psicológica que consiste en “premiar” la realización de una conducta para aumentar la probabilidad de ésta y generar comportamientos deseables en un sujeto, este efecto se

**Respuesta:** Es toda acción ante un estímulo, se produce ante cualquier conducta de un organismo que surge como reacción a una incitación que puede darse de manera condicionada e incondicionada, a esto se determina como respuesta que el sujeto manifiesta de manera esporádica.

### III. MÉTODO

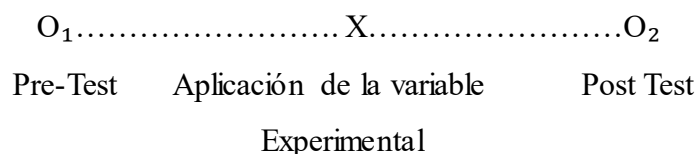
#### 3.1. Enfoque, Tipo y Diseño de Investigación

Es un estudio de enfoque mixto, dado que lo que se tiende a dar inicialmente es cualificar, obteniendo resultados no cuantificables mediante la observación, a partir de la investigación resultará cuantitativa de manera que se presentará un análisis estadístico a fin de dar a conocer todos los resultados a través de los datos recogidos con el instrumento (Hernández y Mendoza, 2018)

Así mismo es de tipo aplicada, esto debido a que se trabaja desde una estrategia de carácter cognitivo conductual, por lo que permite identificar mecanismos que ostenten desarrollar un claro objetivo específico (Hernández y Mendoza, 2018). Con respecto al nivel de alcance es de tipo explicativa, puesto que se determina el efecto que causa el estímulo en la variable independiente (Hernández et al., 2014)

De acuerdo al grado de manipulación de la variable es de diseño experimental (pre-experimental) es decir se procederá a la aplicación de un pre test y post test, para la comprobación de los efectos que causa a variable independiente sobre la dependiente, cuyo grafico es el siguiente:

#### Diseño Pre- Experimental



Donde:

O1= Aplicación de la Escala Escala Carol Ryff (Pre-Test).

#### 3.2. Variables, Operacionalización

##### 3.2.1. Variable independiente:

Programa cognitivo conductual

##### 3.2.2. Variable dependiente:

Bienestar emocional

### **3.3. Población, muestreo y muestra**

El trabajo en cuanto a la aplicación del cuestionario se tuvo una población exacta de 17 sujetos entre docentes y administrativos de una institución educativa, los cuales participaran de manera voluntaria.

En cuanto a la muestra se tomaron el total de sujetos de la población, elegidos mediante un muestreo no probabilístico, esto quiere decir que el investigador es quien decide sobre quienes formaran parte del estudio, teniendo en cuenta los criterios de exclusión e inclusión (Hernández y Mendoza, 2018). Para esta investigación se contó los 17 docentes pertenecientes a la institución donde se aplicará el programa.

A fin de triangular la información se contó con 4 laboradores del área administrativa quienes tenían contacto directo con los docentes, a quienes también se le aplicó la escala.

#### **Criterios de Inclusión**

- Sexo masculino y femenino
- Rango de edad (25 – 64 años de edad)
- Por grado de instrucción.

#### **Criterios de exclusión**

- Que no estén dentro del rango de 25 a 64 años de edad
- Que no presenten síntomas de ansiedad

### **3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad.**

#### **3.4.1. Técnicas de recolección de datos**

##### **Encuesta.**

Técnica que consiste en resolver un cuestionario con respuestas directas que a su vez está estandarizado hacia una población determinada, es decir, posee validez y fiabilidad en un contexto enfocado a la investigación (Bernal, 2016).

##### **Análisis documental.**

Técnica que consiste en la exploración exacta de material referenciado, donde se dosifica dicha información según su consistencia dentro de un estudio y a su vez realizar un análisis centralizado a los objetivos propuestos en la investigación (Bernal, 2016).

##### **Juicio de expertos.**

Técnica que consiste en la evaluación según análisis de un instrumento o test psicológico por parte de ciertos expertos que establece que el documento sea claro, preciso y veras para su optima aplicación (Hernández y Mendoza, 2018).

#### **Producción metodológica.**

Técnica que consiste en la aplicación de ciertos parámetros que permitan realizar una mejor medición de la investigación de la presente tesis, en definitiva, es la planeación de un programa cognitivo conductual para intervenir en el bienestar emocional (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

### **3.4.2. Instrumentos**

Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1989), misma que fue adaptada en el año 2004 por Dierendonck y traducida al español por Díaz, Rodríguez et al (2006), este instrumento cuenta con 6 dimensiones: la dimensión de Auto aceptación con 7 ítems; Relaciones Positivas también compuesta por 7 ítems; Autonomía comprendido por 5 ítems; Dominio del entorno con 7 ítems; Propósito en la vida consta de 8 ítems y por último crecimiento Personal con 5 ítems. El total de ítems de la escala es 39, con un tipo de respuesta Likert, con puntuaciones del 1 a 6, donde 1=Totalmente en Desacuerdo y 6=Totalmente de Acuerdo.

### **3.4.3. Validez y confiabilidad.**

La validez factorial del instrumento original se comprobó mediante el Análisis Factorial Confirmatorio (Método de extracción: Máxima verosimilitud. Método de rotación: Normalización Oblimin con Kaiser.), empleando el programa AMOS 5.0. Por lo que su validez llega a cumplir los parámetros para que el instrumento sea empleado de manera óptima.

Para fines de esta investigación se determinó la confiabilidad a través del coeficiente omega McDonald donde la escala general presenta un valor aceptable de 0,963 de igual manera cada uno de sus ítems los cuales tiene valor dentro de los rangos de fiabilidad, por ello se descarta la eliminación de alguno puesto que el instrumento tiene buena fiabilidad con la presencia de los 39 reactivos. Con respecto a sus dimensiones también se obtuvo puntuaciones aceptables de confiabilidad, auto aceptación con un coeficiente McDonald de 0,804, relaciones positivas 0,718,



autonomía 0, 732, dominio del entorno 0, 782, propósito de vida 0, 917 y por último crecimiento personal 0,887. Dichos resultados se presentan en una muestra aplicada de 50 docentes que conforman la prueba piloto.

Así mismo se determinó los baremos tanto de la escala total y de sus dimensiones obteniendo así los resultados, para bienestar emocional los rangos de 39 a 176 bajo, de 177 a 199 medio y de 200 a 234 alto. En la dimensión de auto aceptación los rangos son los siguientes 7 a 29 nivel bajo, 30 a 26 medio de 37 a 42 alto. Relaciones positivas 7 a 27 nivel bajo, 28 a 32 medio, 33 a 42 alto. Autonomía 5 a 20 bajo, 21 a 23 medio, 24 a 30 alto. Dominio del entorno 7 a 30 bajo, 31 a 35 medio, 36 a 42 alto. Propósito de vida 7 a 21 bajo, 22 a 23 medio, 24 a 48 alto. Crecimiento personal 5 a 16 bajo, 17 a 18 medio 19 a 30 alto

### **3.5. Procedimientos de análisis de datos**

En cuanto a la aplicación de la prueba se realizará de manera directa dado que para este inventario se tiene la modalidad “Excel” donde se facilitara la labor estadística, el inventario del cual se menciona es el de “bienestar psicológico” perteneciente a Carol Ryff, tras recibir el consolidado de las pruebas aplicadas se buscaran resultados estadísticos con el programa IBM – SPSS, donde se detallaran datos precisos de los sucesos emocionales de cada docente y administrativo, esta labor nos detallará tablas y gráficos los cuales serán de análisis directo y sencillo para la exposición de la investigación además que se dará valor a la hipótesis donde se comprueba lo analizado en inicio, finalmente los resultados se darán a conocer ante la institución educativa dado que se pueden tomar actos y trabajo oportuno ante las posibles deficiencias.

### **3.6. Criterios éticos**

En el año 1979 se describió un informe basado en los principios éticos de Belmont, dado que dan a conocer la unificación de regulaciones que presentan en la investigación científica; se detallan tres principios que son de suma importancia para los investigadores.

- **Respeto a las personas:** En este principio se protege a la autonomía de los seres humanos, por lo que se les presenta un consentimiento informado para ser evaluadas.
- **Beneficencia:** Se promueve directamente los beneficios con los que se conocerá tras ser realizada la investigación y a la vez se le evitará riesgos.

- **Justicia:** Se dan respuesta a procedimientos razonables que permiten una administración correcta de la investigación como costo – beneficio.

### 3.7. Criterios de Rigor científico

En cuanto a la investigación realizada se detallan principios de rigor científica, lo cual permiten que la investigación tenga mayor confiabilidad tanto del investigador como de su investigación Lincoln y Guba (1985); a continuación, se detallan los principios de la confiabilidad.

- **Credibilidad:** Representa a la veracidad de los hallazgos en las pruebas encontradas.
- **Transferibilidad:** Se da a conocer que los resultados encontrados tienen nuevas aplicaciones en distintos contextos.
- **Confiabilidad:** Muestra que los resultados encontrados vienen a ser consistentes.
- **Neutralidad:** Forma parte de la garantía de los resultados encontrados

## IV. RESULTADOS

Se determinó el diagnóstico del estado actual de los docentes de la I.E doce de octubre, Chontalí, mediante la escala de bienestar emocional de Ryff, conta de 39 ítems aplicada a una muestra de 17 docentes, que lograron precisar las dimensiones de auto aceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito de vida y crecimiento personal.

### 4.1. Resultados del personal docente

**Tabla 2**

*Diagnóstico del estado de bienestar emocional en los docentes de I.E. doce de octubre de Chontalí, Jaén*

<i>Instrumento aplicado a los docentes</i>			
Variable	Nivel	N	Porcentaje
Bienestar emocional	MEDIO	6	35,3
	ALTO	11	64,7
	Total	17	100,0

*Nota:* Se puede apreciar según la Tabla 2 presentada que existe un porcentaje de 64 % de los docentes que presentan un nivel alto de bienestar emocional, es decir poseen capacidades de auto aceptación, relaciones interpersonales positivas, dominio de su entorno, propósitos en la vida y crecimiento personal, mientras que existe un 35,3 % que se encuentra en un nivel promedio.

**Tabla 3**

*Diagnostico actual de las dimensiones de bienestar emocional en docentes de la I.E doce de octubre, Chontalí, Jaén*

Variable	Instrumento aplicado a los docentes		
	Nivel	N	Porcentaje
Dimensión autoaceptación	BAJO	6	35,3
	MEDIO	2	11,8
	ALTO	9	52,9
	Total	17	100,0
Relaciones positivas	MEDIO	5	29,4
	ALTO	12	70,6
	Total	17	100,0
Autonomía	BAJO	4	23,5
	MEDIO	5	29,4
	ALTO	8	47,1
	Total	17	100,0
Dominio del entorno	BAJO	5	29,4
	MEDIO	5	29,4
	ALTO	7	41,2
	Total	17	100,0
Propósito de vida	MEDIO	4	23,5
	ALTO	13	76,5
	Total	17	100,0
D. crecimiento personal	BAJO	5	29,4
	MEDIO	3	17,6
	ALTO	9	52,9
	Total	17	100,0

*Nota.* Según la Tabla 3, se puede observar que el 52,9% de los encuestados presenta un nivel alto de auto aceptación es decir aceptan y reconocen sus virtudes y defectos, además que sienten a gusto con su vida, sin embargo, hay un porcentaje de 35,3% que presenta nivel bajo siendo esta la población identificada para fortalecer habilidades de auto aceptación. Así mismo se observa en la dimensión de relaciones positivas que 70,0% de docentes que presentan capacidades para establecer relaciones efectivas con su entorno con un nivel alto, mientras que el 29,4 se ubica en un nivel medio. Con respecto a la dimensión de autonomía se observa que el 47,1 % presenta un nivel alto es decir los docentes muestran ser independientes y capaces de confiar en sí mismos y el 23,5% presenta nivel bajo es decir tienen dificultades para valerse por sí solos, tomar decisiones y confiar en sus propias capacidades. En la dimensión de dominio

del entorno se puede apreciar que el 41,2% presentan nivel alto en cuanto, es decir poseen capacidades para desenvolverse y actuar en su ambiente, mientras que el 29,4% nivel medio. En lo que respecta la dimensión de propósito de vida el 76,5% de los docentes muestran nivel alto, tienen claras sus metas, propósitos y objetivos trazados a futuro los cuales, muestran actitud y ejecutan acciones para salir adelante y el 23,5% se encuentra en un nivel medio. Por último, en la dimensión de crecimiento personal se exhibe que el 52,9% se encuentran en un nivel alto de crecimiento personal esto permite interpretar que el docente tiene claridad acerca de sus metas, consideran seguir aprendiendo y estar en continuo cambio y se esfuerzan para mejorar su vida, por otro lado, el 29,4% requieren fortalecimiento de esta área personal y de esta manera mejorar su bienestar emocional.

#### 4.2. Resultados en el grupo del personal administrativo

**Tabla 4**

*Nivel y porcentaje de bienestar emocional en los docentes, según los datos emitidos por el personal administrativo*

<i>Instrumento aplicado al personal administrativo</i>		
Variable	Nivel	Porcentaje
Bienestar emocional	MEDIO	25,0
	ALTO	75,0
	Total	100,0

*Nota:* A modo general se puede observar los resultados de las encuestas aplicadas al personal administrativo a fin de triangular la información, los resultados obtenidos concuerdan en cierto modo con los de la muestra, en la encuesta a los docentes el porcentaje más elevado fue el nivel alto de bienestar emocional, seguido del medio. Del mismo modo en la presente tabla se observa porcentaje de 75,0% nivel alto y 25,0 % nivel medio de bienestar emocional general según el personal administrativo.

**Tabla 5**

*Nivel y porcentaje de las dimensiones de bienestar emocional en los docentes, según la opinión del personal administrativo*

Variable	Nivel	Porcentaje
Dimensión autoaceptación	BAJO	25,0%
	MEDIO	25,0%
	ALTO	50,0 %
	Total	100,0
Relaciones positivas	MEDIO	50,0
	ALTO	50,0
	Total	100,0
Autonomía	BAJO	25,0
	MEDIO	50,0
	ALTO	25,0
	Total	100,0
Dominio del entorno	BAJO	0,0 %
	MEDIO	75,0 %
	ALTO	25,0 %
	Total	100,0
Propósito de vida	MEDIO	25,0%
	ALTO	75,0 %
	Total	100,0
D. crecimiento personal	BAJO	25,0%
	MEDIO	25,0%
	ALTO	50,0%
	Total	100,0

*Nota:* En la presente tabla se muestra que existe porcentaje mínimo de docentes que se encuentran en un nivel bajo en las dimensiones de autoaceptación, autonomía, dominio del entorno y crecimiento personal, sin embargo, en todas las dimensiones se evidencia porcentajes elevados en los niveles altos y medios. Cabe recalcar que en las dimensiones de relaciones positivas y propósito de vida no se observan puntajes negativos, pero es necesario fortalecer estas áreas para lograr un nivel alto en toda la muestra, todos estos resultados tienen coherencia y similitud con los mostrados en la tabla N°3 aplicada directamente a los docentes

## V. DISCUSIÓN

Luego de analizar los resultados obtenidos en la investigación a través de los instrumentos de recolección de datos, se ha encontrado ciertas similitudes como diferencias a comparación con resultados de otros estudios que se asemejan a la presente investigación, la finalidad del estudio ha sido aplicar un programa cognitivo conductual para el bienestar emocional en docentes de una institución educativa. Se puede apreciar según la tabla presentada que existe un porcentaje de 64,7% de los docentes que presentan un nivel alto de bienestar emocional, es decir poseen capacidades de auto aceptación, relaciones interpersonales positivas, dominio de su entorno, propósitos en la vida y crecimiento personal, existe un 35,3 en nivel medio. El correspondiente a 17 docentes quienes necesitan intervención para mejorar tener resultados óptimos y se ubiquen en nivel alto su calidad de vida; Dicho resultado contrasta en lo hallado por Helguero (2017) en su investigación titulada “Relación entre autoestima y el bienestar psicológico en los estudiantes del tercer grado de secundaria de la institución educativa República del Perú– Tumbes 2016”, donde determina que el nivel de bienestar psicológico de los estudiantes del tercer grado de secundaria de la institución educativa “República del Perú” se encuentra en nivel alto con el 51,25%, seguido del nivel medio con el 33,75%.

Es así que los niveles de la dimensión de auto aceptación de la investigación presentada se pudieron observar que el 52,9% de los encuestado presenta un nivel alto de auto aceptación es decir aceptan y reconocen sus virtudes y defectos, además que sienten a gusto con su vida, sin embargo, hay un porcentaje de 35,3% que presenta nivel bajo siendo esta la población identificada para fortalecer habilidades de auto aceptación. Este estudio se complementa con el resultado de Gutiérrez (2017) en su investigación titulada “Bienestar psicológico y ansiedad en estudiantes de una universidad nacional del norte del Perú”, donde concluye que los estudiantes de enfermería tienen un nivel de 36% de aceptación alto, un 34% de nivel promedio y un 30% de nivel bajo, esto hace consistencia a que las personas de ambas poblaciones por lo general tienen una auto aceptación decadente esto hace de que se muestren como personas poco seguras de sí mismas.

En cuanto a los niveles de la dimensión relaciones positivas se aprecia que existe un porcentaje de 70,6% de docentes que presentan capacidades para establecer relaciones positivas con su entorno. Así mismo también existe cierta población representada por el 29,4 % que presenta nivel medio, quiere decir este porcentaje requiere fortalecer para llegar a ubicarse en un nivel alto. Por lo que Núñez (2018) encontró en sus resultados de

similar magnitud donde los estudiantes de psicología de la UIGV demostraron en la dimensión relaciones positivas un nivel promedio en el 45% de estudiantes, seguido por el 43% con un nivel alto; lo cual guarda cierta relación con lo obtenido por Zapata (2016) en su investigación titulada “Bienestar Psicológico y Bienestar Social donde concluye que existe mayor bienestar psicológico, destacando en las dimensiones relaciones positivas e integración social. Al respecto, queda demostrado que en ambas investigaciones el factor de las relaciones positivas favorables juega un punto importante para lograr el ansiado de bienestar personal; teniendo en cuenta que el interactuar potencializa las habilidades sociales y la seguridad en sí mismo al momento de entablar nuevas relaciones.

Existen niveles de autonomía donde se muestra que existe más de la mitad de los docentes encuestados que presenta nivel bajo en la dimensión de autonomía de la escala de bienestar emocional representada con un 23,5% es decir presentan dificultades para valerse por sí solos, tomar decisiones y confiar en sus propias capacidades. Sin embargo el 47,1% presenta un nivel elevado de autonomía los cuales muestran ser independientes y capaces de confiar en sí mismos. Velázquez (2008), donde se identificaron en su escala de bienestar emocional precisamente en la dimensión de autonomía en una población mixta determinada en trabajadores de una municipalidad de que el 68% mantenía unos niveles significativos de autonomía mientras que el 13% generaba un nivel promedio y lo que restaba se trataba de niveles decadentes, esto ostenta a que depende de la población encuestada los resultados.

A su vez en la dimensión dominio del entorno según los resultados obtenidos se demuestra que el 29,4% de los docentes presenta dificultades en cuanto a las responsabilidades de su vida, establecerse y adaptarse al ambiente, así como construir sus propias salidas. El 41,2% muestra un nivel alto en cuanto a esta dimensión es decir poseen capacidades para desenvolverse y actuar en su ambiente. Lo cual se diferencia estrechamente con el estudio de Carranza et al (2017) quienes realizaron una investigación titulada “Bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes de pregrado de psicología”, donde concluyeron acerca del bienestar psicológico que los estudiantes manifiestan en la dimensión crecimiento personal el nivel alto en 51.5%. Esta diferencia de resultados se debe a que los estudiantes mantienen mejores niveles de dominio en sus relaciones dado que interactúan frecuentemente.



De acuerdo a los resultados obtenidos a Niveles de la dimensión propósito de vida se puede apreciar que el 76,5% de los docentes presentan metas, propósitos y objetivos trazados a futuro los cuales, muestran actitud y ejecutan acciones para salir adelante. Por otro lado, existe un 23,5% de docentes con nivel medio por lo que se requiere fortalecer áreas de su vida personal para mejorar; es así que comparando a su investigación de Martínez (2016) titulada "Bienestar psicológico en estudiantes de psicología de primero y segundo año que tienen mascotas comparado con estudiantes que no tienen", donde encontró en relación al indicador propósito en la vida el puntaje más alto con una media de 28.9, lo que identifica que los estudiantes poseen metas y objetivos claros, situándolos en un rango promedio/alto. Esta posible coincidencia se debe a que, en ambos grupos de estudio, los docentes son quienes cuentan con un proyecto de vida, además de contener de sus metas y objetivos claros, orientados a un mayor crecimiento personal.

En cuanto a los niveles de crecimiento personal nuestra investigación muestra que el 52,9% de los encuestados se encuentran en un nivel alto de crecimiento personal esto permite interpretar que el docente tiene claridad acerca de sus metas, consideran seguir aprendiendo y estar en continuo cambio y se esfuerzan para mejorar su vida. Sin embargo, existe un 29,4% con nivel bajo ellos cuales necesitan intervención para mejorar su calidad de vida y el área identificada. Por lo contrario Nuñez (2018), encontró resultados distintos en los estudiantes de psicología de la UIGV en la dimensión crecimiento personal donde demostraron que el 46% de estudiantes presenta un nivel alto, seguido del 43% con un nivel promedio, se presume que estos resultados de ambas investigaciones se disuelve en el hecho de que los docentes por ser personas adultas mantienen ya un crecimiento personal apropiado, mientras que los jóvenes estudiantes aún se encuentran en miras hacia su desarrollo.

Por lo previsto de los resultados obtenidos por cada nivel de las dimensiones y sus frecuencias se logra identificar que existen algunos factores decadentes los cuales hacen de que el personal donde se realiza la investigación requiere de una temática enfocada en mejorar factores para su bienestar emocional óptimo, por lo que se cree conveniente elaborar un programa con el fin de optimizar los mismos.

## **VI. APORTE DE LA INVESTIGACIÓN**

### **“Programa cognitivo conductual para el bienestar emocional en docentes de la I.E. Doce de octubre de Chontalí, Jaén”**

El presente programa es planteado ante una situación problemática relacionada al bienestar emocional encontrada a través de la investigación teórica, empírica y estadística en docentes de la I.E doce de octubre, Chontalí, misma que puede estar generando dificultades para desenvolverse de manera adecuada en el ámbito laboral, familiar, social, etc. El estudio de bienestar emocional siempre ha sido un tema para ser estudiado debido a las repercusiones que puede llegar a generar en la vida de las personas. En tiempos de pandemia debido al cambio drástico en las rutinas diarias de trabajo se ha incrementado este el malestar respecto a la salud mental en los docentes en los maestros, según lo explica la Fundación Wiese (2021) la exigencia de trabajo sería la principal causa de estrés, sumado a la presión por el cuidado de la salud de su familia y de sí mismos, por ello es importante proporcionar medios donde aprendan a manejar sus emociones en cualquier situación que ellos atravesasen. A través de la intervención cognitivo conductual se busca mejorar la calidad de vida de los maestros pertenecientes a dicha institución, para ello se requiere un plan con propósitos claros y precisos, donde se pueda contextualizar objetivos orientados a mejorar el bienestar emocional y sus dimensiones relacionas como auto aceptación, autonomía, relaciones positivas, propósito de vida y crecimiento personal.

De acuerdo a los aportes y observación del área del departamento de TOE durante el periodo de trabajo remoto se encuentran conductas desadaptativos en los docentes de las I.E, dentro de ellas cansancio físico, preocupación obsesiva por el trabajo, estrés producido por el escaso dominio de dispositivos tecnológicos, frustración al no lograrse contacto con los estudiantes, dificultad para expresar lo que sienten, presencia de personal autoritario dentro de la institución y presión las evaluaciones constantes de la UGEL, las situaciones presentadas repercuten en la salud mental de los docentes generando malestar para desenvolverse de manera óptima en distintos ámbitos de su vida. Por este medio se les brindara a los docentes de la I.E.

#### **6.1.Fundamentación del aporte práctico.**

Según la OMS define a bienestar emocional como un estado integral de salud física, mental y social, se han realizado estudios donde las personas emocionalmente estables muestran nivel elevado de compromiso, generan un mejor clima laboral, por ello velar por el bienestar de las personas es indispensable dentro de una entidad laboral (Anapio y Hammerschmidt, 2022)

El enfoque cognitivo conductual se ha convertido en uno de los modelos el cual tiene resultados óptimos en un proceso de tratamiento terapéutico, facilita el conocimiento de estrategias que permiten al individuo reestructurar los distintos ámbitos de su vida que se han visto afectados, del modo que interprete y tenga conocimiento de sus estados de ánimo para que pueda manejarlos, reemplazando pensamientos y creencias desadaptativas a fines de generar nuevos patrones los cuales sean adecuados para un cambio según lo requiera el paciente.

La TCC tiene diversos tipos de tratamiento en base a diversas problemáticas biopsicosocial del ser humano, recalando que este modelo de terapia no solo se queda a nivel individuo, si no se considera parte de un conjunto funcional en base a sociedades y naturaleza biológica. Y como ya se había mencionado es la que mayor resultado positivo ha arrojado en resumen de tratamientos de distintas afecciones. A pesar de existir distintas explicaciones acerca de lo que es la Terapia Cognitivo Conductual y qué tipo de técnicas y estrategias se puede incluir en su amplio espectro, hoy en día se puede considerar como uno de los modelos más utilizados (Caro, 2002).

## **6.2. Construcción del aporte práctico**

Al manifestar la presencia de bajos niveles en algunas dimensiones de bienestar emocional en los docentes de la I.E doce de octubre de Chontalí, se propone el programa cognitivo conductual a fin de mejorar la salud mental en las dimensiones de autonomía, autoaceptación, dominio del entorno, propósito de vida, sin embargo hay puntuaciones de niveles moderados en las dimensiones de propósito de vida y crecimiento las cuales necesitan fortalecer para de esa manera prevenir y evitar aumento de la problemática.

Dicho programa elaborado está compuesto por 5 fases, las cuales se describen a continuación:

Etapa I: Diagnóstico

Etapa II: Objetivo General

Etapa III: Planeación Estratégica

Etapa IV: Instrumentación

Etapa V: Criterios de Evaluación

## **Etapa I: DIAGNOSTICO**

### **Cuestionario.**

Técnica que consiste en resolver un cuestionario con respuestas directas (el cual se aplicó mediante la plataforma “formularios de Google”) que a su vez está estandarizado hacia una población determinada, es decir, posee validez y fiabilidad en un contexto enfocado a la investigación (Bernal, 2016).

### **Análisis documental.**

Técnica que consiste en la exploración exacta de material referenciado, donde se dosifica dicha información según su consistencia dentro de un estudio y a su vez realizar un análisis centralizado a los objetivos propuestos en la investigación (Bernal, 2016).

### **Juicio de expertos.**

Técnica que consiste en la apreciación según análisis de un instrumento o test psicológico por parte de ciertos expertos que establece que el documento sea claro, preciso y veras para su optima aplicación (Hernández y Mendoza, 2018).

### **Producción metodológica.**

Técnica que consiste en la aplicación de ciertas medidas que permitan realizar una mejor medición de la investigación de la presente tesis, en definitiva, es la planeación de un programa cognitivo conductual para intervenir en el bienestar emocional (Hernández y Mendoza, 2018).

A continuación, se detallan las dimensiones evaluadas:

#### **Autoaceptación**

- Insatisfacción al repasar los acontecimientos sucedidos en su vida
- Desconoce sus virtudes
- Desconoce sus defectos
- Inseguridad de sí mismo
- Se muestra negativo para cambiaras aspectos de sí mismo con lo que no se siente cómodo

- No se siente a gusto con aspectos de su personalidad
- Insatisfacción con la vida que lleva

### **Relaciones positivas**

- Identifica moderadamente los aportes de sus amistades
- Muestra de manera parcial confianza en sus amistades
- Capacidades para establecer relaciones amicales duraderas
- Comprende lo que otros sienten de manera oportuna
- No se evidencia creencias persistentes que sus amistades tengan más amigos que si mismo
- Considera de manera moderada que sus amigos si pueden confiar en el
- Posee ideas donde considera que es imparte tener amigos

### **Autonomía**

- Expresa temor para emitir opiniones las cuales sean contrarias a la de los demás
- Se muestra desconfiado en sus opiniones incluso cuando estas son opuestas a la de los demás
- Limitaciones para defender y sostener sus decisiones hasta el final
- Muestra preocupación por lo que la gente piense de el
- Establece criterios los cuales juzga por lo que crees importante y no por lo valores de otro

### **Dominio del entorno**

- Se muestra limitado para realizar que le generan infelicidad en su vida
- Dificultades para adaptarse con facilidad a las nuevas circunstancias
- Sentimientos de ser víctima de las circunstancias
- Insuficiencias para construir su destino
- No identifica la responsabilidad de la situación en la que vive
- Dificultades para manejarlas responsabilidades de su vida diaria
- Limitaciones para reconocer que ha construido un hogar su gusto

### **Propósito en la vida**

- Se identifica de manera moderada haciendo planes y trabajando para hacerlos realidad
- Presencia de actividad para realizar sus proyectos propuestos

- Muestra actitud moderada para cumplir y proponer nuevas metas
- Identifica de manera parcial que su objetivo le han generado más satisfacción que frustración
- Muestra objetivos a corto y largo plazo
- Muestra de manera moderada aceptación de sus acciones pasadas
- Ejecuta posibles acciones para realizar sus metas planteadas a futuro
- Identifica con claridad de manera moderada la dirección y los objetivos que tiene para su vida

### **Crecimiento personal**

- Dificultad para reconocer que ha aprendido con el transcurso del tiempo y lo que sigue aprendiendo
- No identifica mejorías en vida
- Dificultades para mostrarse satisfecho ante el desarrollo como persona durante
- Se muestra limitado ante pensamientos que generen nuevas experiencias y representen desafío sobre el sí mismo u del mundo
- Insuficiencias para reconocer que la vida es un continuo cambio, crecimiento y estudio.

De acuerdo al diagnóstico se desarrolla bases de la dinámica cognitivo conductual propuesta:

- Caracterizar a los docentes de la I.E doce de octubre, Chontalí en cuanto a la dimensión de autoaceptación en el proceso cognitivo conductual
- Caracterizar a los docentes de la I.E doce de octubre, Chontalí en cuanto a la dimensión de autonomía en el proceso cognitivo conductual.
- Caracterizar a los docentes de la I.E doce de octubre, Chontalí en cuanto a la dimensión de dominio de entorno en el proceso cognitivo conductual
- Caracterizar a los docentes de la I.E doce de octubre, Chontalí en cuanto a la dimensión de relaciones positivas en el proceso cognitivo conductual
- Caracterizar a los docentes de la I.E doce de octubre, Chontalí en cuanto a la dimensión propósito en la vida en el proceso cognitivo conductual
- Caracterizar a los docentes de la I.E doce de octubre, Chontalí en cuanto a la dimensión de crecimiento personal en el proceso cognitivo conductual

### **Etapas II: Planteamiento del objetivo General**

Sistematizar el proceso cognitivo conductual, teniendo en cuenta la autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito de vida y crecimiento personal para el bienestar emocional de los docentes de la I.E doce de octubre, Chontalí.

### **Etapa III: Planeación Estratégica:**

Tomando en cuenta los resultados evidenciados según el diagnóstico realizado a través de la aplicación del pre test, se encuentra signos relacionados con las dimensiones las cuales repercuten en bienestar emocional de los docentes de la I.E de Chontalí, insatisfacción con algunas actividades de su vida, desconocimiento de sus virtudes y defectos, temor para expresar sus opiniones, dificultades para adaptarse a nuevos cambios y para establecer relaciones interpersonales, así como desinterés por identificar y fijar mejoras en su vida. Por ello se propone un programa cognitivo conductual para el bienestar emocional, puesto que se considera importante abordar este problema, para lo que se provee una planificación estratégica de sesiones y retroalimentación continua de todos los temas a tratar. El programa se divide en 6 fases:

#### **Fase I: Autoaceptación**

##### Objetivo

- Establecer un ambiente de confianza y apoyo entre los participantes teniendo en cuenta sus habilidades y fortalezas.

##### Acciones a realizar

- Informar sobre las sesiones el tiempo y normas de convivencia
- Actividades para apertura ambiente de confianza
- Actividades de involucramiento
- Habilidades y debilidades
- Retro alimentación de los temas

##### Responsable

- Psicólogo

#### **Fase II: Relaciones positivas**

##### Objetivo

- Reconocer la influencia de los valores y la importancia de estos para establecer relaciones positivas.

Acciones a realizar

- Influencia de los valores
- Importancia de las relaciones interpersonales

Responsable

- Psicólogo

### **Fase III: Autonomía**

Objetivo

- Identificar características, límites y recursos en cada participante.

Acciones a realizar

- Normas personales
- Límites personales
- Características individuales
- Recursos individuales

Responsable

- Psicólogo.

### **Fase IV: Dominio del entorno**

Objetivo

- Favorecer el contacto e intercambio de información interpersonal e intrapersonal, así como la planificación, emoción y toma de decisiones.

Acciones a realizar

- Fortalecer el contacto
- Intercambio de información
- Planificación de decisiones
- Tomas de decisiones
- Emociones y funcionalidad interpersonal e intrapersonal

Responsable

- Psicólogo.

### **Fase V: Crecimiento personal**

Objetivo



- Identificar los logros personales importantes y la influencia de estos en la actitud de cada participante.

Acciones a realizar

- Integración de áreas
- Aspectos importantes personales
- Influencia de los logros personales

Responsable

- Psicólogo.

### **Fase VI: Propósito de vida**

Objetivo

- Favorecer la proyección de objetivos de los participantes.

Acciones a realizar

- Proyección de objetivos
- Integración de vivencias

Responsable

- Psicólogo.

<b>Dimensión</b>	<b>sesión</b>	<b>Objetivo</b>
Autoaceptación	Sesión 01	Establecer un ambiente de confianza y apoyo entre los participantes teniendo en cuenta sus habilidades y fortalezas.
	Sesión 02	
Relaciones positivas	Sesión 03	Reconocer la influencia de los valores y la importancia de estos para establecer relaciones positivas.
Autonomía	Sesión 04	Identificar características, límites y recursos en cada participante.
	Sesión 05	
	Sesión 06	

---

Dominio del entorno	Sesión 07	Favorecer el contacto e intercambio de información interpersonal e intrapersonal, así como la planificación, emoción y toma de decisiones.
Propósito en la vida	Sesión 08	Favorecer la proyección de objetivos de los participantes.
	Sesión 09	
Crecimiento personal		Identificar los logros personales importantes y la influencia de estos en la actitud de cada participante.
	Sesión 10	

---

*Fuente: Elaboración propia*

<b>Sesión 1</b>			
<b>Objetivo</b>	<b>Metodología</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Materiales</b>
Establecer un ambiente de confianza y apoyo entre los participantes teniendo en cuenta sus habilidades y fortalezas.	<p align="center"><b>Introducción</b></p> <p>El facilitador se presentará con los participantes, se establecerán las normas de convivencia en la sesión siendo los participantes quienes establezcan las propias normas de trabajo.</p> <p><b>Psicoeducación</b></p> <p>Posteriormente el facilitador a modo de psicoeducación presentará durante la sesión una introducción al tema a tratar, se abordará el tema y se explicarán los objetivos planteados. Así mismo, se brindará una explicación general sobre lo que se irá desarrollando durante el encuentro.</p>	30 min	<p>Diapositivas</p> <p>Hojas bond</p> <p>Lapiceros o lápices</p> <p>laptop o computadora</p>
	<p align="center"><b>Desarrollo de la exploración</b></p> <p><b>Técnicas de relajación</b></p> <p>El facilitador realizará técnicas de relajación se durante el desarrollo, previo a la dinámica central, esto con la intención de preparar a los participantes para el resto del encuentro del taller, para ello se invitará que cierren los ojos y que respiren de manera profunda y expiren lentamente, al momento de respirar se dará la consigna de ir soltando lentamente el cuerpo, de dejarse sentir a través de la respiración y relajarse para prepararse para el ejercicio central.</p>	50 min	<p>Plataforma Zoom</p>

### **Dinámica: Compartiendo experiencias**

Al concluir con las técnicas de relajación, se invitará a cada participante a traer una hoja en blanco, la misma será dividida en cuatro espacios, en uno de esos espacios colocaran su nombre, en el segundo espacio colocaran alguna cualidad que los represente, en el tercer espacio colocaran su plato favorito y en el cuarto espacio colocaran un signo de interrogación. Al completar la hoja, se invitará a los participantes a hacer pequeños grupos, se reunirán y compartirán el primer espacio de la hoja, algunas preguntas que pueden ser de guía: ¿Qué tanto te gusta tu nombre? ¿Qué representa ese nombre, o cual es el origen de tu nombre?, para el segundo espacio, se repite la dinámica de formar nuevos mini grupos, y se responderán algunas preguntas guías que pueden ser: ¿En qué momento te percaste que tenías esa cualidad? ¿Qué experiencia tienes de haber utilizado esa cualidad?, para el tercer espacio las preguntas que pueden ser guías serían: ¿De dónde es originario ese plato? ¿Cuándo fue la primera vez que probaste ese plato?, para el cuarto espacio en libre, se dejará que los participantes hagan la pregunta de manera libre.

<p style="text-align: center;"><b>Integración de las vivencias</b></p> <p>Para la integración de vivencias se realizarán pequeños equipos o grupos para que comenten:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ¿Cómo se sintieron con la dinámica?</li> <li>– ¿Qué tanto aprendieron de sus compañeros durante el desarrollo de la dinámica?</li> <li>– ¿Qué de esta experiencia les pareció enriquecedor?</li> </ul>	20 min	
<p style="text-align: center;"><b>Cierre de la experiencia</b></p> <p>Para el cierre de la experiencia, el facilitador solicitará a los participantes que den comentarios finales sobre lo trabajado, y a su vez se indicará que finalicen con una palabra que resuma para ellos lo explorado en la sesión. Consecuentemente se darán palabras de agradecimiento a todos los participantes por su colaboración en sesión.</p>	20 min	

<b>Sesión 2</b>			
<b>Objetivo</b>	<b>Metodología</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Materiales</b>
Establecer un ambiente de confianza y apoyo entre los participantes teniendo en cuenta sus habilidades y fortalezas.	<p align="center"><b>Introducción</b></p> <p>El facilitador se presentará con los participantes, se establecerán las normas de convivencia en la sesión siendo los participantes quienes establezcan las propias normas de trabajo.</p> <p><b>Psicoeducación</b></p> <p>Posteriormente el facilitador a modo de psicoeducación presentará durante la sesión una introducción al tema a tratar, se abordará el tema y se explicarán los objetivos planteados. Así mismo, se brindará una explicación general sobre lo que se irá desarrollando durante el encuentro.</p>	30 min	<p>Diapositivas</p> <p>Hojas bond</p> <p>Lapiceros o lápices</p>
	<p align="center"><b>Desarrollo de la exploración</b></p> <p><b>Modelado</b></p> <p>Posterior al desarrollo psicoeducativo se presentará un video que muestre la importancia de nuestras emociones, la funcionalidad de las mismas y el adecuado manejo de las mismas, a modo de modelo para cada uno de los participantes.</p> <p><b>Dinámica: Expresando emociones</b></p> <p>El facilitador realizará equipos dentro de la plataforma Zoom, cada equipo colocará en alguna diapositiva o documento de Word cuatro emociones: Miedo, Alegría, Tristeza,</p>	50 min	<p>laptop o computadora</p> <p>Plataforma Zoom</p>

<p>Enojo. Cada integrante colocará en cada espacio alguna de sus experiencias cuando haya sentido miedo, tristeza, alegría o enojo, posteriormente se conversará en plenario sobre las emociones colocadas sobre cada equipo.</p>		
<p style="text-align: center;"><b>Integración de las vivencias</b></p> <p>Para la integración de vivencias se realizarán pequeños equipos o grupos para que comenten:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué noto en el vídeo?</li> <li>- ¿Cómo me sentí durante el desarrollo de la dinámica?</li> <li>- ¿Cuál es la importancia de las emociones?</li> <li>- ¿En qué les es útil cada una de las emociones expresadas?</li> </ul>	20 min	
<p style="text-align: center;"><b>Cierre de la experiencia</b></p> <p>Para el cierre de la experiencia, el facilitador solicitará a los participantes que den comentarios finales sobre lo trabajado, y a su vez se indicará que finalicen con una palabra que resuma para ellos lo explorado en la sesión. Consecuentemente se darán palabras de agradecimiento a todos los participantes por su colaboración en sesión.</p>	20 min	

<b>Sesión 3</b>			
<b>Objetivo</b>	<b>Metodología</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Materiales</b>
Reconocer la influencia de los valores y la importancia de estos para establecer relaciones positivas.	<p align="center"><b>Introducción</b></p> <p>El facilitador se presentará con los participantes, se establecerán las normas de convivencia en la sesión siendo los participantes quienes establezcan las propias normas de trabajo.</p> <p><b>Psicoeducación</b></p> <p>Posteriormente el facilitador a modo de psicoeducación presentará durante la sesión una introducción al tema a tratar, se abordará el tema y se explicarán los objetivos planteados. Así mismo, se brindará una explicación general sobre lo que se irá desarrollando durante el encuentro.</p>	30 min	<p>Diapositivas</p> <p>Hojas bond</p>
	<p align="center"><b>Desarrollo de la exploración</b></p> <p><b>Técnicas de relajación</b></p> <p>El facilitador realizará técnicas de relajación se durante el desarrollo, previo a la dinámica central, esto con la intención de preparar a los participantes para el resto del encuentro del taller, para ello se invitará que cierren los ojos y que respiren de manera profunda y expiren lentamente, al momento de respirar se dará la consigna de ir soltando lentamente el cuerpo, de dejarse sentir a través de la respiración y relajarse para prepararse para el ejercicio central.</p> <p><b>Dinámica: La pirámide del logro</b></p> <p>El facilitador presentará en la pantalla el formato de un triángulo, posteriormente pedirá a cada participante que en una hoja en blanco dibujen el triángulo con tres divisiones, en la parte baja se colocarán todos los logros u objetivos que cada uno de los participantes ha conseguido hasta el momento. En la parte media del triángulo, los participantes</p>	50 min	<p>Lapiceros o lápices</p> <p>laptop o computadora</p> <p>Plataforma Zoom</p>



<p>colocaran los logros o los objetivos que se han planteado actualmente o por los que se encuentran trabajando en este momento. Finalmente, en la parte superior se colocarán los logros o los objetivos que quieren conseguir o alcanzar a corto o mediano plazo (de entre 6 meses a 1 año).</p>		
<p style="text-align: center;"><b>Integración de las vivencias</b></p> <p>Para la integración de vivencias se invitará a los participantes a hacer pequeños grupos dentro de la plataforma y puedan compartir el triángulo realizado. Para acabar la dinámica volvemos a la sala general y comentamos que nos ha parecido, que nos llevamos de los demás compañeros y que nos gustaría incorporar a nuestros objetivos o ideas.</p>	20 min	
<p style="text-align: center;"><b>Cierre de la experiencia</b></p> <p>Para el cierre de la experiencia, el facilitador solicitará a los participantes que den comentarios finales sobre lo trabajado, y a su vez se indicará que finalicen con una palabra que resuma para ellos lo explorado en la sesión. Consecuentemente se darán palabras de agradecimiento a todos los participantes por su colaboración en sesión.</p>	20 min	

<b>Sesión 4</b>			
<b>Objetivo</b>	<b>Metodología</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Materiales</b>
Identificar características, límites y recursos en cada participante.	<p align="center"><b>Introducción</b></p> <p>El facilitador se presentará con los participantes, se establecerán las normas de convivencia en la sesión siendo los participantes quienes establezcan las propias normas de trabajo.</p> <p><b>Psicoeducación</b></p> <p>Posteriormente el facilitador a modo de psicoeducación presentará durante la sesión una introducción al tema a tratar, se abordará el tema y se explicarán los objetivos planteados. Así mismo, se brindará una explicación general sobre lo que se irá desarrollando durante el encuentro.</p>	30 min	<p>Diapositivas</p> <p>Hojas bond</p> <p>Lapiceros o lápices</p> <p>laptop o computadora</p>
	<p align="center"><b>Desarrollo de la exploración</b></p> <p><b>Dinámica: Mi muro personal</b></p> <p>El facilitador presentará una hoja con el formato de “mi muro personal”, en este formato se encontrarán imágenes de ocho ladrillos, cuatro de ellos de color rojo y cuatro de ellos de color celeste, en los ladrillos de color rojo colocaran aquellas cosas, aspectos, áreas de sí mismos que les gustaría mejorar y en los ladrillos de color celeste colocaran aquellos aspectos, áreas, características o valores de los cuales se sientan orgullosos, posteriormente se invitara a los participantes a compartir en pequeños grupos de tres a cuatro</p>	50 min	<p>Plataforma Zoom</p>

<p>personas para compartir lo que han escrito en los ladrillos de color rojo, luego volverán a salas para ingresar a nuevos grupos y compartir los ladrillos celestes.</p>	
<p style="text-align: center;"><b>Integración de las vivencias</b></p> <p>Para la integración de vivencias se reunirán en la sala general para comentar los sentires de la dinámica:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué áreas le gustaría mejorar?</li> <li>- ¿Qué tan complicado puede ser mejorar esos aspectos?</li> <li>- ¿Qué te hace sentir orgulloso de ti mismo?</li> <li>- ¿Cómo esto ha influenciado en tu vida al día de hoy?</li> </ul>	20 min
<p style="text-align: center;"><b>Cierre de la experiencia</b></p> <p>Para el cierre de la experiencia, el facilitador solicitará a los participantes que den comentarios finales sobre lo trabajado, y a su vez se indicará que finalicen con una palabra que resuma para ellos lo explorado en la sesión. Consecuentemente se darán palabras de agradecimiento a todos los participantes por su colaboración en sesión.</p>	20 min

<b>Sesión 5</b>			
<b>Objetivo</b>	<b>Metodología</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Materiales</b>
Identificar características, límites y recursos en cada participante.	<p align="center"><b>Introducción</b></p> <p>El facilitador se presentará con los participantes, se establecerán las normas de convivencia en la sesión siendo los participantes quienes establezcan las propias normas de trabajo.</p> <p><b>Psicoeducación</b></p> <p>Posteriormente el facilitador a modo de psicoeducación presentará durante la sesión una introducción al tema a tratar, se abordará el tema y se explicarán los objetivos planteados. Así mismo, se brindará una explicación general sobre lo que se irá desarrollando durante el encuentro.</p>	30 min	<p align="center">Diapositivas</p> <p align="center">Hojas bond</p>
	<p align="center"><b>Desarrollo de la exploración</b></p> <p><b>Modelado</b></p> <p>Posterior al desarrollo psicoeducativo se presentará un video que mostrará la importancia de los valores a modo de modelo y refuerzo para posteriormente invitar a los participantes al trabajo aplicativo o dinámica.</p> <p><b>Dinámica: Mis huellas - mis valores</b></p> <p>El facilitador presentará una diapositiva con el formato de valores, en el aparecerán cuatro huellas en las que se escribirán cuatro valores, en la primera huella se colocará un valor que haya sido aprendido dentro del grupo familiar (papá, mamá, hermanos), en la segunda huella se colocará un valor que se haya aprendido dentro del grupo de amistades, profesores, etc. Para la tercera huella se apuntará un valor que se haya aprendido de manera independiente, es decir a través de la propia experiencia. En la última huella se colocará algún valor que</p>	50 min	<p align="center">Lapiceros o lápices</p> <p align="center">laptop o computadora</p> <p align="center">Plataforma Zoom</p>

<p>sientas que con el tiempo se ha ido dejando de poner en práctica. Posteriormente se invitará a hacer mini grupos y compartirán las cuatro huellas de valores.</p>		
<p style="text-align: center;"><b>Integración de las vivencias</b></p> <p>Para la integración de vivencias se reunirán en la sala general para comentar los sentires de la dinámica:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ¿Cómo te sientes al compartir con los demás?</li> <li>– ¿Qué valores sumarías a los que has comentado?</li> <li>– ¿Qué tan importantes son esos valores para ti?</li> <li>– ¿Qué te llevó a ir dejando de practicar ese valor?</li> </ul>	<p>20 min</p>	
<p style="text-align: center;"><b>Cierre de la experiencia</b></p> <p>Para el cierre de la experiencia, el facilitador solicitará a los participantes que den comentarios finales sobre lo trabajado, y a su vez se indicará que finalicen con una palabra que resuma para ellos lo explorado en la sesión. Consecuentemente se darán palabras de agradecimiento a todos los participantes por su colaboración en sesión.</p>	<p>20 min</p>	

<b>Sesión 6</b>			
<b>Objetivo</b>	<b>Metodología</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Materiales</b>
Favorecer el contacto e intercambio de información interpersonal e intrapersonal, así como la planificación, emoción y toma de decisiones.	<p align="center"><b>Introducción</b></p> <p>El facilitador se presentará con los participantes, se establecerán las normas de convivencia en la sesión siendo los participantes quienes establezcan las propias normas de trabajo.</p> <p><b>Psicoeducación</b></p> <p>Posteriormente el facilitador a modo de psicoeducación presentará durante la sesión una introducción al tema a tratar, se abordará el tema y se explicarán los objetivos planteados. Así mismo, se brindará una explicación general sobre lo que se irá desarrollando durante el encuentro.</p>	30 min	<p>Diapositivas</p> <p>Hojas bond</p> <p>Lapiceros o lápices</p>
	<p align="center"><b>Desarrollo de la exploración</b></p> <p><b>Entrenamiento en la técnica ABC</b></p> <p>El facilitador hará la proyección en pantalla de un formato el cual explicará a los participantes sobre los acontecimientos o dificultades (A), creencias irracionales (B), Consecuencias emocionales y conductuales (C). posteriormente el facilitador hará la explicación de la importancia del pensamiento y las creencias irracionales y cómo éstas pueden llegar a generar emociones y comportamientos inapropiados frente a diferentes situaciones, así mismo, invitará a todos los participantes a rellenar de manera individual el formato presentado, con todas los acontecimientos que sientan que les generan dificultades en sus relaciones afectivas y sociales, de este modo podrán identificar los pensamientos irracionales y luego identifiquen las conductas o emociones que aparecen frente a las creencias o pensamientos irracionales.</p>	50 min	<p>laptop o computadora</p> <p>Plataforma Zoom</p>

<p>Luego se reunirán en equipos para conversar sobre los pensamientos irracionales y la influencia de estos mismos sobre la conducta, posteriormente se invitará a generarse un debate en grupo para cuestionar los pensamientos irracionales (D), para finalmente al concluir con el debate proponer nuevas alternativas y pensamientos racionales</p>		
<p style="text-align: center;"><b>Integración de las vivencias</b></p> <p>Para la integración de vivencias se invitará a que, en grupos, los participantes puedan comentar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ¿Qué les ha parecido debatir sobre sus pensamientos en equipo?</li> <li>– ¿Qué notan de sus pensamientos irracionales?</li> <li>– ¿qué tanto influyen estos pensamientos irracionales en las conductas?</li> <li>– ¿Cómo podría contribuir el finalizar con pensamientos racionales?</li> </ul>	20 min	
<p style="text-align: center;"><b>Cierre de la experiencia</b></p> <p>Para el cierre de la experiencia, el facilitador solicitará a los participantes que den comentarios finales sobre lo trabajado, y a su vez se indicará que finalicen con una palabra que resuma para ellos lo explorado en la sesión. Consecuentemente se darán palabras de agradecimiento a todos los participantes por su colaboración en sesión.</p>	20 min	

<b>Sesión 7</b>			
<b>Objetivo</b>	<b>Metodología</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Materiales</b>
Favorecer el contacto e intercambio de información interpersonal e intrapersonal, así como la planificación, emoción y toma de decisiones.	<p align="center"><b>Introducción</b></p> <p>El facilitador se presentará con los participantes, se establecerán las normas de convivencia en la sesión siendo los participantes quienes establezcan las propias normas de trabajo.</p> <p><b>Psicoeducación</b></p> <p>Posteriormente el facilitador a modo de psicoeducación presentará durante la sesión una introducción al tema a tratar, se abordará el tema y se explicarán los objetivos planteados. Así mismo, se brindará una explicación general sobre lo que se irá desarrollando durante el encuentro.</p>	30 min	<p align="center">Diapositivas</p> <p align="center">Hojas bond</p> <p align="center">Lapiceros o lápices</p>
	<p align="center"><b>Desarrollo de la exploración</b></p> <p><b>Abordaje de distorsiones cognitivas</b></p> <p><b>Dinámica: Abordaje de los deberías</b></p> <p>El facilitador invitará a cada participante a tener una hoja bond y un lapicero o lápiz. Posteriormente presentará en pantalla un cuadro en el que aparecerá la paraba “lo que debo hacer”, en este cuadro habrán 3 apartados: papá, mamá y personas externas, acá se le mencionará a cada participante que escriba todo aquello que les decían por ejemplo: “debes o tienes”, “debes ser ordenado(a)”, “deberías ser más puntual”, es decir, escribirán todos los mensajes que les han mencionado en etapas infantiles de adolescencia e incluso en el ahora según corresponda con papá, mamá o personas externas, al terminar de escribirlas cada participante le dará una breve lectura a sus apuntes y comentarán en la sala general que les parece lo que leen, luego se presentará un nuevo cuadro en el que colocarán las mismas</p>	50 min	<p align="center">laptop o computadora</p> <p align="center">Plataforma Zoom</p>



<p>normas pero esta vez cambiándolas por “quiero o no quiero”, cambiando así por ejemplo: “Quiero mantener mi orden”, “quiero ser puntual”, de este modo cambiaremos todos los debes o deberías por quiero o no quiero según sientan que está a su alcance, al concluir con esa columna, cada participante procederá a leer y notar que le parece esta vez que ha actualizado sus propias normas.</p>		
<p style="text-align: center;"><b>Integración de las vivencias</b></p> <p>Al concluir con la parte anterior, se realizarán equipos de cuatro o cinco integrantes y compartirán la experiencia, ¿Qué les ha parecido la dinámica? ¿en cuál de las dos columnas sienten mayor comodidad? ¿Con qué parte de la lista desean quedarse en este momento, con el debes o con el quieres? ¿Qué elijo hacer con esto que note hoy? Al terminar se regresa a la sala general para compartir los sentires de la dinámica, ¿Qué me percate con el trabajo realizado? Y ¿Qué elijo decirme ahora?</p>	20 min	
<p style="text-align: center;"><b>Cierre de la experiencia</b></p> <p>Para el cierre de la experiencia, el facilitador solicitará a los participantes que den comentarios finales sobre lo trabajado, y a su vez se indicará que finalicen con una palabra que resuma para ellos lo explorado en la sesión. Consecuentemente se darán palabras de agradecimiento a todos los participantes por su colaboración en sesión.</p>	20 min	

<b>Sesión 8</b>			
<b>Objetivo</b>	<b>Metodología</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Materiales</b>
Favorecer la proyección de objetivos de los participantes.	<p align="center"><b>Introducción</b></p> <p>El facilitador se presentará con los participantes, se establecerán las normas de convivencia en la sesión siendo los participantes quienes establezcan las propias normas de trabajo.</p> <p><b>Psicoeducación</b></p> <p>Posteriormente el facilitador a modo de psicoeducación presentará durante la sesión una introducción al tema a tratar, se abordará el tema y se explicarán los objetivos planteados. Así mismo, se brindará una explicación general sobre lo que se irá desarrollando durante el encuentro.</p>	30 min	<p align="center">Diapositivas</p> <p align="center">Hojas bond</p> <p align="center">Lapiceros o lápices</p>
	<p align="center"><b>Desarrollo de la exploración</b></p> <p><b>Técnicas de relajación</b></p> <p>El facilitador realizará técnicas de relajación se durante el desarrollo, previo a la dinámica central, esto con la intención de preparar a los participantes para el resto del encuentro del taller, para ello se invitará que cierren los ojos y que respiren de manera profunda y expiren lentamente, al momento de respirar se dará la consigna de ir soltando lentamente el cuerpo, de dejarse sentir a través de la respiración y relajarse para prepararse para el ejercicio central.</p> <p><b>Dinámica: Mi semilla – mi objetivo</b></p> <p>El facilitador presentará un formato en pantalla cuyo nombre es “mi semilla – mi objetivo”, luego invitará a cada participante a realizar algún dibujo de alguna semilla en la parte baja de alguna hoja bond que tengan, cada participante al terminar de dibujar su</p>	50 min	<p align="center">laptop o computadora</p> <p align="center">Plataforma Zoom</p>

<p>semilla colocase al costado el objetivo más próximo y alcanzable que tengan en mente, para ello, se explicará un poco sobre lo que son objetivos alcanzables. posteriormente se dibujarán algunas gotas grandes de agua, en donde se colocará las acciones, pensamientos o palabras que pueden ayudarse a conseguir que su semilla pueda germinar de manera adecuada, colocará una o dos acciones o pensamientos por cada gota de agua, luego se invitará a que formen pequeños equipos de cuatro o cinco integrantes y compartan su semilla y lo que tienen planeado para regarla hasta conseguir que germine.</p>		
<p style="text-align: center;"><b>Integración de las vivencias</b></p> <p>Para la integración de vivencias, se invitará a los participantes a volver a la sala general y comentar en plenario ¿Cómo se han sentido durante el desarrollo de la dinámica? ¿Qué tan fácil o complicado ha sido para ellos el plasmar sus ideas o acciones hacia su objetivo? Y ¿por dónde empezarían para cumplirlos, es decir, ¿cuál sería la primera gota que pondrían a esa semilla de su objetivo?</p>	20 min	
<p style="text-align: center;"><b>Cierre de la experiencia</b></p> <p>Para el cierre de la experiencia, el facilitador solicitará a los participantes que den comentarios finales sobre lo trabajado, y a su vez se indicará que finalicen con una palabra que resuma para ellos lo explorado en la sesión. Consecuentemente se darán palabras de agradecimiento a todos los participantes por su colaboración en sesión.</p>	20 min	

<b>Sesión 9</b>			
<b>Objetivo</b>	<b>Metodología</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Materiales</b>
<p>Identificar los logros personales importantes y la influencia de estos en la actitud de cada participante.</p>	<b>Introducción</b>	30 min	<p>Diapositivas</p> <p>Hojas bond</p>
	<p><b>Desarrollo de la exploración</b></p> <p><b>Dinámica: La rueda de la vida</b></p> <p>El facilitador invitará a los participantes a que puedan tener el formato que se les hará llegar o que puedan dibujarlo en alguna hoja en blanco, además se mencionará que tengan colores o plumones y tijeras a la mano, luego presentará en pantalla el formato denominado “rueda de la vida”. Posteriormente comentará que dentro de la hoja hay un círculo en el centro, el cual tiene distintas áreas de vida, que tienen una puntuación de uno a diez, por ello cada participante coloreará según crea conveniente a la puntuación de cada área de la rueda de la vida, por ejemplo: el área “familia”, si siento que ahí está en siete, colorearé hasta el número correspondiente y luego continuaré con las demás áreas. De este modo se completarán las ocho áreas de la rueda de la vida que son: amigos, salud, dinero, amor, familia, profesión, desarrollo personal y ocio. Al concluir de colorear las áreas se formarán pequeños equipos de trabajo de entre cuatro o cinco integrantes, se comentará la experiencia y se compartirán las</p>		

<p>áreas de mayor puntuación e interés entre los integrantes.</p>		
<p><b>Integración de las vivencias</b></p> <p>Para la integración de vivencias se indicará que cada persona recordé la rueda, de modo que solo queden las áreas con sus respectivos colores, se invitará a que cada participante observe su rueda y note como está y que tan balanceada o desbalanceada se encuentra, en plenario se compartirá ¿Qué áreas en tu vida falta compensar? Y ¿qué áreas en tu vida están ocupando mayor prioridad? ¿Qué áreas notas como más importantes? ¿Qué áreas como menos importantes? Y ¿Qué te pierdes al ir dejando las áreas que consideras menos importantes?</p>	<p>20 min</p>	
<p><b>Cierre de la experiencia</b></p> <p>Para el cierre de la experiencia, el facilitador solicitará a los participantes que den comentarios finales sobre lo trabajado, y a su vez se indicará que finalicen con una palabra que resuma para ellos lo explorado en la sesión. Consecuentemente se darán palabras de agradecimiento a todos los participantes por su colaboración en sesión.</p>	<p>20 min</p>	

<b>Sesión 10</b>			
<b>Objetivo</b>	<b>Metodología</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Materiales</b>
Identificar los logros personales importantes y la influencia de estos en la actitud de cada participante.	<p align="center"><b>Introducción</b></p> <p>El facilitador se presentará con los participantes, se establecerán las normas de convivencia en la sesión siendo los participantes quienes establezcan las propias normas de trabajo.</p> <p><b>Psicoeducación</b></p> <p>Posteriormente el facilitador a modo de psicoeducación presentará durante la sesión una introducción al tema a tratar, se abordará el tema y se explicarán los objetivos planteados. Así mismo, se brindará una explicación general sobre lo que se irá desarrollando durante el encuentro.</p>	30 min	<p>Diapositivas</p> <p>Hojas bond</p> <p>Lapiceros o lápices</p>
	<p align="center"><b>Desarrollo de la exploración</b></p> <p><b>Modelado</b></p> <p>Posterior a la psicoeducación mostrada por el facilitador, se colocará un video a modo de modelo sobre información relacionada a la motivación y a la importancia de los logros tanto pasados como futuros. Posterior a ello se brindarán algunas palabras finales y se invitará a participar a los participantes, con preguntas cómo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ¿Qué del video me parece de utilidad?</li> <li>– ¿Qué de lo que vi, me llevaría en este momento?</li> </ul> <p><b>Dinámica: Mi línea personal de tiempo</b></p> <p>Al concluir con el video mostrado, el facilitador invitará a cada participante tener una hoja bond y en el realizar una especie de línea de tiempo, dividiéndolo en cinco espacios, en la parte media colocará como está actualmente con lo que ha conseguido o tiene en este momento, en los espacios hacia la</p>	50 min	<p>laptop o computadora</p> <p>Plataforma Zoom</p>

<p>izquierda colocara, lo mejor que consiguió hace dos y hace cuatro años, en la derecha colocará aquello que desea conseguir dentro de dos o cuatro años. Posteriormente se invitará a compartir en pequeños equipos de cuatro o cinco integrantes.</p>		
<p style="text-align: center;"><b>Integración de las vivencias</b></p> <p>Para la integración de vivencias se invitará a los participantes a volver a la sala general para compartir en plenario, ¿Cómo se han sentido con la realización de la línea del tiempo? ¿Cómo se encuentran con lo alcanzado ahora? ¿Qué rescatan de sus logros alcanzados y que sienten al escribir lo que desean conseguir?</p>	20 min	
<p style="text-align: center;"><b>Cierre de la experiencia</b></p> <p>Para el cierre de la experiencia, el facilitador solicitará a los participantes que den comentarios finales sobre lo trabajado, y a su vez se indicará que finalicen con una palabra que resuma para ellos lo explorado en la sesión. Consecuentemente se darán palabras de agradecimiento a todos los participantes por su colaboración en sesión.</p>	20 min	

### ***Técnicas cognitivo conductuales***

- ***Psicoeducación:*** Misma que se realizará durante todas las sesiones en modo introducción, se explicará el tema que se abordará en el taller, los beneficios del tema a tratar y los objetivos que se han planteado, asimismo, se dará una explicación general de todo el taller a trabajar.
- ***Técnicas de relajación:*** Las técnicas de relajación se realizarán durante el desarrollo, previo a la dinámica central, esto con la intención de preparar a los participantes para el resto del encuentro del taller, para ello se invitará que cierren los ojos y que respiren de manera profunda y expiren lentamente, al momento de respirar se dará la consigna de ir soltando lentamente el cuerpo, de dejarse sentir a través de la respiración y relajarse para prepararse para el ejercicio central.
- ***Entrenamiento en la técnica ABC:*** las técnicas de ABC se realizarán para registrar los acontecimientos o dificultades (A), creencias irracionales (B), Consecuencias emocionales y conductuales (C) de los participantes, así mismo, se busca debatir estos pensamientos para cuestionar las creencias irracionales (D), e invitar a cada participante a crear nuevas alternativas de pensamientos racionales(E).
- **Modelado:** El modelado es una técnica que busca generar el aprendizaje de nuevas conductas, a través del uso del lenguaje, de ejemplos o de material audiovisual.

### **Etapa IV: Instrumentación**

Para realizar este trabajo se requirió el trabajo responsable investigador, así como de las autoridades que facilitan proceso, director, administrativos y docentes para que de esta manera se desarrolle la propuesta del programa cognitivo conductual para el bienestar emocional.



Nº	Responsable	Actividad	Producto	Plazo a ejecutar
1	Investigador	Coordinación con el director a cargo de la institución	Permiso para la evaluación	Noviembre
2	Director de la I.E	Informe de a los docentes	Informe a los docentes sobre la evaluación y el programa a desarrollarse	Noviembre
3	Investigador	Consentimiento informado	Permiso por parte de los docentes para ser evaluados	Diciembre
4	Investigador	Aplicación pre test de la escala de bienestar emocional de Carol Ryff	Diagnóstico del estado actual de bienestar emocional	Febrero
5	Investigador	Aplicación del pre test a los docentes de la I.E	Diagnóstico del estado actual	Febrero
6	Investigador	Elaboración del programa cognitivo Conductual para el bienestar emocional de los docentes de I.E, Chontalí	10 sesiones para mejorar el bienestar emocional	Abril

## **Etapa V: Criterios de Evaluación**

Para los criterios de la evaluación cognitivo conductual para el bienestar emocional de los docentes de la I.E de se procedió a presentar e informar el consentimiento informado donde se evidencia la aceptación de los docentes a participar de los criterios de evaluación y del proceso del programa.

Por otro lado, los criterios de evaluación en base a tres etapas

### **Primera etapa**

A través de la primera evaluación de la escala de bienestar emocional se establece un resultado el cual representa el estado actual de los docentes frente a la problemática en investigación, el objetivo diagnosticar el estado actual de bienestar emocional en los docentes de la I.E doce de octubre, Chontalí, se aplicó el cuestionario de bienestar emocional de Carol Ryff el cual consta de 39 ítems, 6 dimensiones y se agrupa los resultados en 3 niveles alto, medio y bajo

### **Segunda etapa**

Se procederá a la evaluación de las sesiones con el apartado integración de vivencias, donde el facilitador realiza preguntas respecto al tema abordado en cada sesión para reforzar los nuevos aprendizajes, así mismo el facilitados aclara dudas y da el resumen final con un mensaje motivador.

### **Tercera etapa**

Se pretende evaluar las sesiones y los aprendizajes generados en cada uno de ellos en la aplicación del post test, después de haber asistido a 10 sesiones orientadas a mejorar el bienestar emocional y sus dimensiones se evalúa actitudes desde el inicio hasta el final y los cambios de conducta, para finalmente hacer una evaluación considerando si se cumplió el objetivo planteado.

## **3.4. Valoración y corroboración de los Resultados**

La aplicación total del programa planteado se desarrolló en el mes de abril y mayo cada sesión tuvo un tiempo aproximado de 45 minutos, las seis fases fueron distribuidas por semana cada una de ellas cuenta con dos o una sesión según el objetivo y el diagnóstico

que se encontró en cada dimensión, fueron ejecutadas mediante la plataforma virtual de zoom sin ninguna dificultad en la aplicación se desarrollan técnicas y contenidos coherentes con cada tema a abordar:

Como se señaló se aplicó la primera fase orientada a establecer ambiente de confianza teniendo en cuenta sus habilidades y fortalezas (auto aceptación) donde se desarrolló:

- Preparación de clima confianza
- Descripción de los temas a tratar
- Técnica de psicoeducación
- Técnicas de relajación
- Dinámica “compartiendo experiencias”
- Integración de vivencias
- Técnica del modelado
- Dinámica “expresando emociones”
- Cierre de experiencias

Del mismo modo se desarrolló la segunda fase orientada a brindar información y técnicas para el reconocimiento de valores y la importancia de ellos (relaciones positivas)

- Psicoeducación
- Técnicas de relajación
- Dinámica “pirámide del logro”
- Integración de logros
- Cierre de experiencias

En la tercera fase la cual estuvo orientada a identificar características, límites y recurso de los individuos (Autonomía) se desarrolló:

- Psicoeducación
- Técnicas del modelado
- Dinámica “mis huellas-mis valores”
- Integración de vivencias

- Dinámica mi muro personal
- Cierre de experiencias

Así mismo se aplicó la cuarta fase orientada a fortalecer el contacto e intercambio de información inter e intrapersonal, planificación y toma de decisiones (dominio del entorno):

- Psicoeducación
- Abordaje de la técnica ABC (proyección de ideas irracionales, consecuencias y conductas”
- Abordaje de distorsiones cognitivas
- Dinámica “abordaje de los deberías “
- Integración de vivencias
- Cierre de experiencias

Así mismo se ejecutó la quinta fase orientada a favorecer la proyección de objetivos en los participantes (proyecto de vida) se abordó:

- Psicoeducación
- Técnica del modelado
- Dinámica: “mi línea de tiempo”
- Integración de vivencias
- Cierre de experiencias

Para finalizar se ejecutó la sexta fase con la finalidad de identificar logros personales y la calificación de la actitud de individuo ante ellos (crecimiento personal”:

- Psicoeducación
- Técnicas de relajación
- Dinámica “mi semilla- mi objetivo”

- Integración de vivencias
- Dinámica “la rueda de la vida”
- Cierre de experiencias
- Aplicación del post test
- Despedida del grupo

## VII. VALORACIÓN Y CORROBORACIÓN DE LOS RESULTADOS

**Tabla 6**

*Cuadro comparativo de los resultados obtenidos en la variable bienestar emocional después de aplicar el programa cognitivo conductual*

Variable	<i>Pre test</i>		<i>Post test</i>	
	Nivel	Porcentaje	Nivel	Porcentaje
Bienestar emocional	MEDIO	35,3%	MEDIO	11,8 %
	ALTO	64,7%	ALTO	88,2 %
	Total	100,0	Total	100%

En la presente Tabla se puede observar después de haber aplicado el programa, dividido en 6 fases cambios con respecto a los porcentajes y niveles, donde se evidencia que el 88,2% de los docentes ha logrado ubicarse en un nivel alto, de esta manera se concluye que se ha logrado fortalecer el nivel de bienestar emocional en los docentes, puesto que en la aplicación de la prueba diagnóstico el 35,3% se encontraba en nivel medio reduciéndose al 11,8% en la aplicación del post test.

**Tabla 7**

*Cuadro comparativo de los resultados obtenidos en cada una de las dimensiones de bienestar emocional después de aplicar el programa cognitivo conductual*

Variable	Nivel	Instrumento aplicado a los docentes		
		Porcentaje	Nivel	Porcentaje
Dimensión autoaceptación	BAJO	35,3		
	MEDIO	11,8	MEDIO	5,9 %
	ALTO	52,9	ALTO	94,1 %
	Total	100,0	Total	100,0 %
Relaciones positivas	MEDIO	29,4		
	ALTO	70,6	ALTO	100,0%
	Total	100,0	Total	
Autonomía	BAJO	23,5		
	MEDIO	29,4	MEDIO	11,8 %
	ALTO	47,1	ALTO	88,2 %
	Total	100,0	Total	100,0 %
Dominio del entorno	BAJO	29,4		
	MEDIO	29,4	MEDIO	17,6 %
	ALTO	41,2	ALTO	82,4 %
	Total	100,0	Total	100,0 %

	MEDIO	23,5	MEDIO	5,9 %
Propósito de vida	ALTO	76,5	ALTO	94,1 %
	Total	100,0	Total	
	BAJO	29,4		
D. crecimiento personal	MEDIO	17,6	MEDIO	17,6 %
	ALTO	52,9	ALTO	82,4 %
	Total	100,0	Total	

*Nota:* En Tabla 7 se observa los logros generados en cuanto a las dimensiones después de haber aplicado las sesiones, las cuales fueron divididas en seis fases para su aplicación respectiva, se evidencia resultados positivos en todas las dimensiones, en la aplicación del post test se observaron que cuatro de las dimensiones se encontraban ubicadas en un nivel bajo las cuales fueron autoaceptación, autonomía, dominio del entorno y crecimiento personal, sin embargo después de la ejecución del programa, se ha logrado la transformación de las dimensiones logrando que el 94,1% de los encuestados se ubiquen en un nivel alto y solo el 5,9 % en nivel medio. En la dimensión dominio del entorno y crecimiento personal también se observa porcentaje elevado de 82,4% de docentes en nivel alto y solo el 17,6 % en nivel medio desapareciendo el nivel bajo. Con respecto a la dimensión de autonomía se logró nivel alto en el 88,2%.

Por otro lado en la aplicación del pre test las dimensiones de relaciones positivas y propósito de vida exhibieron niveles altos y medios por lo que se planteó sesiones para fortalecer y desarrollar habilidades en estas áreas las cuales optimicen los resultados positivos, del mismo modo se logró cambios puesto que relaciones positivas tiene el mejor puntaje comparado con las otras 5 dimensiones puesto que el 100% de la muestra después de la aplicación del post test se encuentra en nivel alto en propósito de vida se logró que el 94,1% se ubique en nivel alto, de esta manera también se muestra el resultado favorable concluyendo que programa cognitivo conductual ha sido aplicado con éxito logrando los cambios esperados.

## VIII. CONCLUSIONES

En este trabajo de investigación enfocada en el programa cognitivo conductual para el bienestar emocional en docentes de la institución educativa “Doce de Octubre”, se concluye a lo siguiente:

Conforme a los objetivos específicos:

1. Se caracterizó epistemológicamente el proceso cognitivo conductual y su dinámica, por lo que fue ideal tener en cuenta distintas teorías y fundamentos las cuales fueron considerables para este trabajo investigativo las cuales avalaron mediante el objeto y la relación con el campo del estudio.
2. Se determinó la tendencia histórica del proceso cognitivo conductual y su dinámica, esto a partir de los distintos aportes fundamentados desde la diversidad teórica que consolida al enfoque psicoterapéutico.
3. Se diagnosticó el estado actual de la dinámica del proceso cognitivo conductual en los docentes de la institución educativa, mediante el uso del test de Bienestar Emocional, con resultados que brindaron un aporte socioemocional tras las sesiones aplicadas.
4. Se plantearon acciones las cuales estuvieron comprendidas en fases y etapas esto identificado hacia la planeación estratégica cognitivo conductual mediante un aporte práctico, para el bienestar emocional, distribuidas en 10 sesiones de 60 minutos para los 17 docentes de la institución educativa “Doce de Octubre” Chontalí – Jaén.
5. Se ejemplificó aplicación del programa cognitivo conductual para el bienestar emocional en docentes, quienes fueron los beneficiarios de haber obtenido resultados positivos es decir con una estabilidad emocional más apropiada, por lo que se rinde veracidad a las sesiones del programa empleado.



## **IX. RECOMENDACIONES**

1. Implementar nuevas investigaciones focalizadas en distintas variables las cuales repercuten en el bienestar emocional de los trabajadores ya sea del sector público como privado, puesto que es un constructo primordial en el campo de la psicología
2. Elaborar programas psicoterapéuticos para el bienestar emocional en las diferentes instituciones educativas con el fin de que los docentes generen cierto equilibrio en su aspecto emocional, puesto que es fundamental para participar en jornadas donde se labora con estudiantes.
3. Aplicar instrumentos de evaluación relacionados al bienestar emocional en otros contextos, para poder corroborar el estado socioemocional en el que se encuentran colaboradores similares a los que fueron aplicados en la presente investigación.
4. Es sugerente que al término de la ejecución del programa se pueda brindar acciones de seguimiento al personal docente, tales como llamadas telefónicas o charlas enfocadas en enriquecer técnicas como la tolerancia a la frustración y el estrés con el propósito de evitar situaciones adversas a los parámetros socioemocionales.
5. Se recomienda aplicar las estrategias de la investigación en distintas poblaciones con distintas características sociodemográficas con el fin de identificar si los niveles emocionales son distintos a la del estudio realizado.

## X. REFERENCIAS

- Blanco, M y Blanco, M (2021). Revista Ciencia UNEMI. *Bienestar Emocional y Aprendizaje Significativo a Través de Las TIC En Tiempos de Pandemia Emotional Well-Being and Meaningful Learning through ICT in Times of Pandemic*, 14, 21–33. <https://ojs.unemi.edu.ec/index.php/cienciaunemi/article/view/1243>
- Briceño, M. (2021). *Ansiedad Por El Covid-19 Y Bienestar Psicológico En Personas Adultas Del Distrito De Ate Vitarte*. 66. [https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/8402/BRICE%c3%91O\\_CM.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/8402/BRICE%c3%91O_CM.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- CEPAL. (2020). Educación en tiempos de pandemia. (*covid-19*). 1(85), 51–59. <https://www.cepal.org/es/publicaciones/45904-la-educacion-tiempos-la-pandemia-covid-19>
- Costa, C., Palmal, X y Farías, C. (2021). Docentes emocionalmente inteligentes. Importancia de la Inteligencia Emocional para la aplicación de la Educación Emocional en la práctica pedagógica de aula. *Estudios Pedagogicos*, 47(1), 219–233. <https://doi.org/10.4067/S0718-07052021000100219>
- Delgado, P. (2019). *La teoría del aprendizaje social: ¿qué es y cómo surgió?* <https://observatorio.tec.mx/edu-news/teoria-del-aprendizaje-social/>
- Departamento Academico de Psocología. (2020). Cuidado de la salud mental y bienestar emocional en tiempos de cuarentena. <https://www.mspbs.gov.py/portal/20614/como-cuidar-la-salud-mental-durante-la-pandemia-del-coronavirus.html>
- Fernández, A y Fernández, J. (2017). Terapia cognitivo conductual integrativa. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 22(2), 157–169. <https://doi.org/10.5944/rppc.vol.22.num.2.2017.18720>
- Góngora, V y Castro Solano, A. (2018). Bienestar emocional, psicológico y social y variables demográficas en población adulta de la ciudad de Buenos Aires. *Psicodebate*, 18(1), 72. <https://doi.org/10.18682/pd.v18i1.740>
- González , P. (2017). Aaron Beck y la terapia cognitiva.

<https://lamenteesmaravillosa.com/aaron-beck-la-terapia-cognitiva/>

Gonzalez, D., Barreto, A y Salamanca, Y. (2017). Terapia cognitiva: Antecedentes, teoría y metodología. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 10(2), 201–207.

Guerri, M. (2021). La teoría del aprendizaje social de Bandura.

Gutiérrez, A. M y Buitrago, S. J. (2019). Habilidades Socioemocionales de los Docentes, herramientas de paz en la escuela. *Praxis & Saber*, 10(24), 167–192. <https://doi.org/10.19053/22160159.v10.n25.2019.9819>

Hernández, R., Fernandez, C y Baptista, P. (2014). Metodología de la investigación (6ta Edición). <https://drive.google.com/file/d/1Fjufmi0oGY4Zs8EajFiAJYNT2qoecH4k/view>

Johnson, C., Saletti, L y Tumas, N. (2020). Emotions, concerns and reflections regarding the COVID-19 pandemic in argentina. *Ciencia e Saude Coletiva*, 25, 2447–2456. <https://doi.org/10.1590/1413-81232020256.1.10472020>

López, C. (2018). Inteligencia emocional y estilos de liderazgo de enfermeros docentes de la Universidad Nacional de Cajamarca - Perú, 2017. [https://repositorio.unc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14074/2303/T016\\_70510499\\_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.unc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14074/2303/T016_70510499_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

MINSA. (2020). Ministerio de Salud reforzará acciones para promover y tratar la salud mental debido a la emergencia por la Covid - 19. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/285945-ministerio-de-salud-reforzara-acciones-para-promover-y-tratar-la-salud-mental-debido-a-la-emergencia-por-la-covid-19>

Moreno, L; Lema , D y Marca, R (2019). Bienestar emocional en el proceso de adaptabilidad en la Facultad de Ciencias de la Educación Humanas y Tecnologías de la Universidad Nacional de Chimborazo. *Journal of Wind Engineering and Industrial Aerodynamics*, 26(3).

ONU. (2020). Un año desafiante para la salud mental. <https://news.un.org/es/story/2020/10/1482212>

Ortiz, R. (2017). La importancia de la educación emocional en el desarrollo integral

del alumno de primaria. *Departamento de Pedagogía Aplicada y Psicología de La Educación.*

[https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/3952/Ortiz\\_Lopez\\_Raquel.pdf](https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/3952/Ortiz_Lopez_Raquel.pdf)

Pérez, J., Yáñez, S., Ortega, C., y Piqueras, J. (2020). Educación Emocional en la Educación para la Salud: Cuestión de Salud Pública. 31. [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1130-52742020000300002](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1130-52742020000300002)

Pradas, C. (2018). La teoría de B.F. Skinner: conductismo y condicionamiento operante. <https://www.psicologia-online.com/la-teoria-de-b-f-skinner-conductismo-y-condicionamiento-operante-4155.html>

Quispe, F y Garcia, G. (2020). Impacto psicológico del covid-19 en la docencia de la Educación Básica Regular. *Alpha Centauri*, 1(2), 30–41. <https://doi.org/10.47422/ac.v1i2.10>

Ruesta, A (2021). Estrategias cognitivas de regulación emocional y bienestar psicológico en practicantes preprofesionales en la modalidad de internado hospitalario, Chiclayo 2020. 3(2), 6. <https://tesis.usat.edu.pe/handle/20.500.12423/3411>

Tacca, D y Tacca, A. (2019). Síndrome de Burnout en profesores peruanos. *Revista de Investigación Psicológica*, 22(1), 11–30. <http://revistas.untrm.edu.pe/index.php/CSH/article/view/789>

Tejón, O y Gutiérrez, G. (2015). Intervención cognitivo conductual en un caso de confusión emocional y bajo control de la ira. *Revista de Casos Clínicos En Salud Mental*, 1, 101–116. <https://www.ojs.casosclnicosensaludmental.es/ojs/index.php/RCCSM/article/view/20>

Torres, A. (2017). Condicionamiento operante: conceptos y técnicas principales. <https://psicologiymente.com/psicologia/condicionamiento-operante>

Triglia, A. (2015). La teoría del aprendizaje social de Albert Bandura. <https://psicologiymente.com/social/bandura-teoria-aprendizaje-cognitivo-social>

- Urceira, B. (2021). Consecuencias del teletrabajo sobre el bienestar emocional. <https://loconseguiremos.com/consecuencias-del-teletrabajo-sobre-el-bienestar-emocional/>
- Veliz, A., Dörner, A., Soto, A., Reyes, J y Ganga, F. (2018). Inteligencia emocional y bienestar psicológico en profesionales de enfermería del sur de Chile. *Medisur*, 16(2), 259–266. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S1727-897X2018000200009](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1727-897X2018000200009)
- Vergara, C. (2020). La teoría del Condicionamiento operante de B. F. Skinner. <https://www.actualidadenpsicologia.com/teoria-condicionamiento-operante-skinner/>
- Vidal, C y Toro, C. (2018). Factores asociados al autorreporte del bienestar mental o emocional del hombre en Chile. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 2, 1–8. <https://doi.org/10.26633/rpsp.2018.181>
- Zapata, A. (2020). Intervención Cognitivo Conductual Para La Reducción De La Ansiedad En Adolescentes De Un Centro Psicológico Privado. [https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/11325/Zapata\\_Arias\\_Ana\\_Giselle.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/11325/Zapata_Arias_Ana_Giselle.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Zegarra, A. (2020). Inteligencia emocional y burnout académico en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de una Universidad Privada de Lima 2019. <https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/24034?show=full>

## ANEXOS

### ANEXO 1: MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN

Variables de estudio	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Variable independiente  Psicoterapia cognitivo conductual	Enfoque psicoterapéutico con el que se trata a pacientes para modificar parte de sus conductas referente a un proceso mental mal estructurado. Se utiliza para trabajar posibles trastornos de carácter mental, y emocional, así como también de personalidad y conductual. También se conoce con la abreviatura de TCC (Acevedo y Gelves, 2018).	Esta variable será medida mediante un cuestionario de autoevaluación, donde se valora los logros y las dificultades encontradas en cada sesión.	Introducción - Fundamentación	Se prioriza la problemática establecida a resolver, por lo que la estrategia a utilizar debe ser la más pertinente dado que dará aporte a las nuevas investigaciones.	Ordinal
			Diagnóstico	Denota la evidencia de la cual desde donde nace el problema y con ello se desarrolla la temática que va a aportar mediante un programa práctico y capaz de llegar al sujeto.	
			Planeamiento del objetivo general	Se garantiza y despliega el objetivo general del cual deduce un aporte significativo por lo que se debe tornar que	

				necesariamente no es de la propia investigación.	
			Planeación estratégica	Auto aceptación Relaciones Positivas Autonomía Dominio del entorno Propósito en la vida Crecimiento personal	
			Instrumentación	Explicar cómo se aplicará, bajo qué condiciones, durante qué tiempo, responsables, participantes.	
			Evaluación	Definición de los logros obstáculos que se han ido venciendo, valoración de la aproximación lograda al estado deseado.	
Variable dependiente	Es un estado venidero y bienaventurado que	Esta variable será mediad mediante la Escala de Bienestar	Auto aceptación	Fortalezas Debilidades	Ordinal

Bienestar emocional	sentimos los seres humanos ante situaciones y acciones simpáticas que causan ilusión, gratitud y alegría por lo que se manifiesta en las conductas de los sujetos y se representa de manera emotiva y eufórica (García, 2017).	Psicológico de Ryff, el cual consta de 39 preguntas, orientadas a evaluar 6 dimensiones	Relaciones Positivas	Socialización asertiva	
			Autonomía	Habilidades para desenvolverse	
			Dominio del entorno	Desarrollo autónomo integral	
			Propósito en la vida	Metas y objetivos planteados	
			Crecimiento personal	Perseverancia para incrementar potencial	



## ANEXO 2: MATRIZ DE CONSISTENCIA

### Título: Programa cognitivo conductual para el bienestar emocional en docentes de la I.E. Doce de Octubre de Chontalí, Jaén

Formulación del Problema	Objetivos	Técnicas e Instrumentos
Desvalorización emocional en el proceso cognitivo conductual, dificulta el bienestar emocional. .	<p><b>Objetivo general:</b> Aplicar un programa cognitivo conductual para el bienestar emocional en docentes de la I.E. Doce de Octubre” de Chontalí, Jaén.</p> <p><b>Objetivos específicos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fundamentar teórica y metodológicamente el proceso cognitivo conductual, su evolución en la ciencia y su dinámica.</li> <li>• Diagnosticar el estado actual de la dinámica del proceso cognitivo conductual en relación con el bienestar emocional en docentes de la I.E. Doce de Octubre” de Chontalí, Jaén.</li> <li>• Elaborar un programa cognitivo conductual para mejorar la dinámica de bienestar emocional en docentes de la I.E. Doce de Octubre” de Chontalí, Jaén.</li> <li>• Ejemplificar parcialmente los resultados obtenidos después de la aplicación del programa cognitivo conductual para el bienestar emocional.</li> </ul>	<p><b>Técnicas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cuestionario.</li> <li>- Análisis documental.</li> <li>- Juicio de expertos.</li> <li>- Producción metodológica.</li> </ul>
	<b>Hipótesis</b>	<p><b>Instrumentos:</b> Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, este instrumento cuenta con 6 dimensiones: la dimensión de Auto aceptación con 7 ítems; Relaciones Positivas también compuesta por 7 ítems; Autonomía comprendido por 5 ítems; Dominio del entorno con 7 ítems; Propósito en la vida consta de 8 ítems y por último crecimiento Personal con 5 ítems.</p>

Si se aplica un programa cognitivo conductual, que tenga en cuenta las estrategias de afrontamiento psicológico del síndrome de Burnout, entonces se contribuye a la mejora del bienestar emocional en los docentes de la institución educativa secundaria “Doce de Octubre” Chontali.

<b>Tipo y diseño de la Investigación</b>	<b>Población y muestra</b>		<b>Variables y dimensiones</b>	
Diseño: pre-experimental Tipo: explicativa	<b>Población:</b>	<b>Muestra</b>	<b>Variable independiente</b>	<b>Dimensiones</b>
	17 docentes de la I.E doce de octubre – Chontali	El 100% de la población, 17 docentes	Programa cognitivo conductual	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Introducción – Fundamentación</li> <li>- Diagnóstico</li> <li>- Planeamiento del objetivo general</li> <li>- Planeación estratégica</li> <li>- Instrumentación</li> <li>- Evaluación</li> </ul>
	Bienestar emocional.		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Auto aceptación</li> <li>- Relaciones Positivas</li> <li>- Autonomía</li> <li>- Dominio del entorno</li> <li>- Propósito en la vida</li> <li>- Crecimiento personal</li> </ul>	

### ANEXO N° 3 INSTRUMENTO

**Instrucciones:** Este cuestionario contiene una serie de frases cortas que permite hacer una descripción de ti mismo(a); está dirigido a diagnosticar el estado actual del proceso cognitivo conductual que tiene como propósito obtener información acerca del bienestar emocional en docentes de la I.E “Doce de Octubre” Chontalí

Lee cada una de las frases y selecciona UNA de las seis alternativas, la que sea más apropiada para ti, seleccionando el número (del 1 al 6) que corresponde a la respuesta que escogiste según sea tu caso. Marca con un aspa el número.

*Tenga en cuenta lo siguiente:*

1	<i>Totalmente en desacuerdo</i>
2	<i>Poco de acuerdo</i>
3	<i>Moderadamente de acuerdo</i>
4	<i>Muy de acuerdo</i>
5	<i>Bastante de acuerdo</i>
6	<i>Totalmente de acuerdo</i>

Nº	Ítems	1	2	3	4	5	6
<b>AUTO ACEPTACIÓN</b>							
1	Cuando repasas la historia de tu vida estas contento con cómo han resultado las cosas						
2	Reconoces que tienes defectos						
3	Reconoces que tienes virtudes						
4	Te sientes seguro y positivo contigo mismo						
5	Si tuvieras la oportunidad, cambiarías muchas cosas de ti mismo						
6	Te gusta la mayor parte de los aspectos de tu personalidad						
7	Te sientes orgulloso de quien eres y de la vida que llevas						
<b>RELACIONES POSITIVAS</b>							
8	Sientes que tus amistades aportan muchas cosas						
9	Confías en tus amigos						

10	Tus relaciones amicales son duraderas								
11	Comprendes con facilidad cómo se siente la gente de tu alrededor								
12	crees que la mayor parte de las personas tienen más amigos que tu								
13	Tus amigos pueden confiar en ti								
14	Es importante para ti, tener amigos								
<b>AUTONOMÍA</b>									
15	No tienes miedo de expresar tus opiniones, incluso cuando estas son contrarias a la opinión de la mayoría de la gente								
16	Confías en tus opiniones incluso si son opuestas a las opiniones de los demás								
17	Defiendes y sostienes tus decisiones hasta el final								
18	Te preocupa lo que la gente piense de ti								
19	Te juzgas porque lo que tú crees que es importante y no por los valores que otros tienen								
<b>DOMINIO DEL ENTORNO</b>									
20	Si te sintieras infeliz con alguna situación de tu vida darías pasos eficaces para cambiarla								
21	Te adaptas con facilidad a circunstancias nuevas o difíciles								
22	Sientes que eres víctima de las circunstancias								
23	Tienes capacidad para construir tu propio destino								
24	Sientes que eres responsable de la situación en la que vives								
25	Eres bastante bueno manejando muchas responsabilidades en tu vida diaria								
26	Has sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a tu gusto								
<b>PROPÓSITO EN LA VIDA</b>									
27	Disfrutas haciendo planes para el futuro y trabajando para hacerlos realidad								
28	Eres una persona activa al realizar los proyectos que te propusiste.								
28	Cuando cumples una meta, te propones otra nueva								

<b>30</b>	Tus objetivos en la vida te han generado más satisfacción que frustración								
<b>31</b>	Tienes objetivos planteados a corto y largo plazo								
<b>32</b>	Te sientes bien por lo que has hecho en el pasado y lo esperas hacer en el								
<b>33</b>	Tomas acciones ante las metas que te planeas								
<b>34</b>	Tienes clara la dirección y el objetivo de tu vida								
<b>CRECIMIENTO PERSONAL</b>									
<b>35</b>	Con el tiempo sientes que has aprendido y sigues aprendiendo más sobre ti mismo.								
<b>36</b>	Consideras que hasta ahora no hay mejoras en tu vida.								
<b>37</b>	Tienes la satisfacción de que con el tiempo te has desarrollado más como persona								
<b>38</b>	Piensas que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo								
<b>39</b>	Para ti, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento								

**Cuestionario dirigido al personal administrativo para corroborar datos del presente estudio.**

**Datos básicos.**

**Edad:**

**Trabajo o Profesión:**

A continuación, se muestra una serie de descripciones la cuales buscan conocer el índice de inteligencia emocional de los docentes, por lo que se le pide ser lo más sincero posible en su respuesta para que se obtenga resultados confiables

*Tenga en cuenta lo siguiente:*

1	<i>Totalmente de acuerdo</i>
2	<i>Poco de acuerdo</i>
3	<i>Moderadamente de acuerdo</i>
4	<i>Muy de acuerdo</i>
5	<i>Bastante de acuerdo</i>
6	<i>Totalmente de acuerdo</i>

Nº	Ítems	1	2	3	4	5	6
<b>AUTO ACEPTACIÓN</b>							
1	Los docentes cuando repasan la historia de su vida se sienten contentos con cómo les ha resultado las cosas						
2	Los docentes reconocen sus defectos						
3	Los docentes reconocen sus virtudes						
4	Los docentes se sientes seguros y positivos consigo mismos						
5	Si, los docentes tienen oportunidad cambiarían cosas de sí mismos						
6	A los docentes les gusta la mayor parte de los aspectos de su personalidad						
7	Los docentes se sienten orgullosos de quienes son y de la vida que llevan						
<b>RELACIONES POSITIVAS</b>							
8	Consideran los docentes que sus amistades aportan muchas cosas						

9	Los docentes confían en sus amigos o compañeros de trabajo								
10	Las relaciones amicales de los docentes son duraderas								
11	Lo docentes comprenden con facilidad lo que sienten las personas que están a su alrededor								
12	Creen los docentes que la mayoría de las personas tienen más amigos que ellos								
13	Consideran los docentes que sus amigos pueden confiar en ellos								
14	Para los docentes es importante tener amigos								
<b>AUTONOMÍA</b>									
15	Los docentes no tienen miedo de expresar sus opiniones, incluso cuando son contrarias a la opinión de la mayoría de la gente								
16	Los docentes confían en sus opiniones incluso si son opuestas a las opiniones de los demás								
17	Los docentes defienden y sostienen sus decisiones hasta el final								
18	A los docentes les preocupa lo que la gente piense de ellos								
19	Los docentes se juzgan porque creen que es importante y no por los valores que otros tienen								
<b>DOMINIO DEL ENTORNO</b>									
20	Si los docentes se sienten infelices con alguna situación de su vida darían pasos eficaces para cambiarla								
21	Los docentes se adaptan con facilidad a circunstancias nuevas o difíciles								
22	Sienten los docentes que son víctimas de las circunstancias								
23	Los docentes tienen capacidad para construir su propio destino								
24	Se sienten los docentes responsables de la situación en la que viven								
25	Los docentes son buenos manejando sus responsabilidades de su vida diaria								
26	Los docentes son capaces de construir un hogar y un modelo de vida a su gusto								
<b>PROPÓSITO EN LA VIDA</b>									

27	Los docentes disfrutan haciendo planes para el futuro y trabajando para hacerlos realidad								
28	Los docentes son personas activas al realizar sus proyectos propuestos								
28	Los docentes cuando cumplen una meta, se proponen otra nueva								
30	Los objetivos en la vida de los docentes han generado más satisfacción que frustración								
31	Tienen los docentes objetivos planteados a corto y largo plazo								
32	Los docentes se sienten bien por lo que han hecho en el pasado y esperan hacerlo en el futuro								
33	Los docentes toman acciones ante sus metas planteadas								
34	Los docente tienen clara la dirección y el objetivo de su vida								
<b>CRECIMIENTO PERSONAL</b>									
35	En todo este tiempo los docentes sienten que han aprendido y siguen aprendiendo de ellos mismos								
36	Los docentes consideran que hasta ahora no hay mejoras en su vida								
37	Los docentes tienen la satisfacción de que con el tiempo se han desarrollado como persona								
38	Piensan los docentes que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que piensan de sí mismos y sobre el mundo								
39	Para los docentes, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento								



**ANEXO N° 4 INSTRUMENTO DE VALIDACION NO EXPERIMENTAL  
POR JUICIO DE EXPERTOS**

**Instrumento 1: Escala Carol Ryff – Adaptado – dirigido a docentes.**

<b>1. NOMBRE DEL JUEZ</b>		Elar Michell Ruiz Torres
<b>2.</b>	PROFESIÓN	Psicólogo
	ESPECIALIDAD	Psicología educativa
	GRADO ACADÉMICO	Magíster
	EXPERIENCIA PROFESIONAL (AÑOS)	8 años
	CARGO	Coordinador de Salud Mental en la Micro Red Huarango – Jaén.
Título de la Investigación: Programa cognitivo conductual para el bienestar emocional en docentes de la I.E. Doce de Octubre” de Chontalí, Jaén.		
<b>3. DATOS DEL TESISISTA</b>		
3.1	NOMBRES Y APELLIDOS	Jeison Arnol Horna Villarreal
3.2	PROGRAMA DE POSTGRADO	Maestría en psicología clínica
<b>4. INSTRUMENTO EVALUADO</b>		1. Entrevista ( ) 2. Cuestionario (X) 3. Lista de Cotejo ( ) 4. Diario de campo ( )
<b>5. OBJETIVOS DEL INSTRUMENTO</b>		<u>GENERAL</u>  Diagnosticar el estado actual de la dinámica del proceso cognitivo conductual que tiene como propósito obtener información sobre aspectos relacionados con el bienestar emocional en docentes del centro educativo secundario “Doce de Octubre”.

	<p style="text-align: center;"><u>ESPECÍFICOS</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Evaluar la capacidad de auto aceptación relacionado con el bienestar emocional en docentes del centro educativo secundario “Doce de Octubre”.</li> <li>- Valorar la capacidad para establecer relaciones positivas relacionado con el bienestar emocional en docentes del centro educativo secundario “Doce de Octubre”.</li> <li>- Analizar la dimensión de autonomía el componente de adaptabilidad relacionado con el bienestar emocional en docentes del centro educativo secundario “Doce de Octubre”.</li> <li>- Calificar la capacidad de dominio del entorno relacionado con el bienestar emocional en docentes del centro educativo secundario “Doce de Octubre”.</li> <li>- Identificar propósitos de vida relacionado con el bienestar emocional en docentes del centro educativo secundario “Doce de Octubre”.</li> <li>- Evaluar la capacidad de crecimiento personal relacionado con el bienestar emocional en docentes del centro educativo secundario “Doce de Octubre”.</li> </ul>
--	--

A continuación, se le presentan los indicadores en forma de preguntas o propuestas para que Ud. los evalúe marcando con un aspa (x) en “A” si está de ACUERDO o en “D” si está en DESACUERDO, SI ESTÁ EN DESACUERDO POR FAVOR ESPECIFIQUE SUS SUGERENCIAS

N	DETALLE DE LOS ITEMS DEL INSTRUMENTO	
01	Cuando repasas la historia de tu vida estas contento con cómo han resultado las cosas	A ( X )                      D (      )  SUGERENCIAS:

02	Reconoces que tienes defectos	A ( X )                      D (     ) SUGERENCIAS:
03	Reconoces que tienes virtudes	A ( X )                      D (     ) SUGERENCIAS:
04	Te sientes seguro y positivo contigo mismo	A ( X )                      D (     ) SUGERENCIAS:
05	Si tuvieras la oportunidad, cambiarías muchas cosas de ti mismo	A ( X )                      D (     ) SUGERENCIAS:
06	Te gusta la mayor parte de los aspectos de tu personalidad	A ( X )                      D (     ) SUGERENCIAS:
07	Te sientes orgulloso de quien eres y de la vida que llevas	A ( X )                      D (     ) SUGERENCIAS:
08	Sientes que tus amistades aportan muchas cosas	A ( X )                      D (     ) SUGERENCIAS:
09	Confías en tus amigos	A ( X )                      D (     ) SUGERENCIAS:
10	Tus relaciones amicales son duraderas	A ( X )                      D (     ) SUGERENCIAS:
11	Comprendes con facilidad cómo se siente la gente de tu alrededor	A ( X )                      D (     ) SUGERENCIAS:
12	crees que la mayor parte de las personas tienen más amigos que tu	A ( X )                      D (     ) SUGERENCIAS:
13	Tus amigos pueden confiar en ti	A ( X )                      D (     )

		SUGERENCIAS:
14	Es importante para ti, tener amigos	A ( X )                  D (     )  SUGERENCIAS:
15	No tienes miedo de expresar tus opiniones, incluso cuando estas son contrarias a la opinión de la mayoría de la gente	A ( X )                  D (     )  SUGERENCIAS:
16	Confías en tus opiniones incluso si son opuestas a las opiniones de los demás	A ( X )                  D (     )  SUGERENCIAS:
17	Defiendes y sostienes tus decisiones hasta el final	A ( X )                  D (     )  SUGERENCIAS:
18	Te preocupa lo que la gente piense de ti	A ( X )                  D (     )  SUGERENCIAS:
19	Te juzgas porque lo que tú crees que es importante y no por los valores que otros tienen	A ( X )                  D (     )  SUGERENCIAS:
20	Si te sintieras infeliz con alguna situación de tu vida darías pasos eficaces para cambiarla	A ( X )                  D (     )  SUGERENCIAS:
21	Te adaptas con facilidad a circunstancias nuevas o difíciles	A ( X )                  D (     )  SUGERENCIAS:
22	Sientes que eres víctima de las circunstancias	A ( X )                  D (     )  SUGERENCIAS:
23	Tienes capacidad para construir tu propio destino	A ( X )                  D (     )  SUGERENCIAS:
24	Sientes que eres responsable de la situación en la que vives	A ( X )                  D (     )

		SUGERENCIAS:
25	Eres bastante bueno manejando muchas responsabilidades en tu vida diaria	A ( X )                  D (     )  SUGERENCIAS:
26	Has sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a tu gusto	A ( X )                  D (     )  SUGERENCIAS:
27	Disfrutas haciendo planes para el futuro y trabajando para hacerlos realidad	A ( X )                  D (     )  SUGERENCIAS:
28	Eres una persona actica al realizar los proyectos que te propusiste.	A ( X )                  D (     )  SUGERENCIAS:
29	Cuando cumples una meta, te propones otra nueva	A ( X )                  D (     )  SUGERENCIAS:
30	Tus objetivos en la vida te han generado más satisfacción que frustración	A ( X )                  D (     )  SUGERENCIAS:
21	Tienes objetivos planteados a corto y largo plazo	A ( X )                  D (     )  SUGERENCIAS:
32	Te sientes bien por lo que has hecho en el pasado y lo esperas hacer en el	A ( X )                  D (     )  SUGERENCIAS:
33	Tomas acciones ante las metas que te planeas	A ( X )                  D (     )  SUGERENCIAS:
34	Tienes clara la dirección y el objetivo de tu vida	A ( X )                  D (     )  SUGERENCIAS:

35	Con el tiempo sientes que has aprendido y sigues aprendiendo más sobre ti mismo.	A ( X )                  D (     ) SUGERENCIAS:
36	Consideras que hasta ahora no hay mejoras en tu vida.	A ( X )                  D (     ) SUGERENCIAS:
37	Tienes la satisfacción de que con el tiempo te has desarrollado más como persona	A ( X )                  D (     ) SUGERENCIAS
38	Piensas que es importante tener nuevas experiencias que desafien lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo	A ( X )                  D (     ) SUGERENCIAS
39	Para ti, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y	A ( X )                  D (     ) SUGERENCIAS
PROMEDIO OBTENIDO:		A ( X )                  D (     ):
6 COMENTARIOS GENERALES		
7 OBSERVACIONES 231		



 **Mg. Elar Michell Ruiz Torres**  
C.P.S.P. 28068

Juez Experto: Mg. Elar Michell Ruiz Torres

Colegiatura N°28068

**Instrumento 2: Escala Carol Ryff – Adaptado – dirigido al personal administrativo**

<b>6. NOMBRE DEL JUEZ</b>		Elar Michell Ruiz Torres
<b>7.</b>	PROFESIÓN	Psicólogo
	ESPECIALIDAD	Psicología educativa
	GRADO ACADÉMICO	Magíster
	EXPERIENCIA PROFESIONAL (AÑOS)	8 años
	CARGO	Coordinador de Salud Mental en la Micro Red Huarango – Jaén.
Título de la Investigación: Programa cognitivo conductual para el bienestar emocional en docentes de la I.E. Doce de Octubre” de Chontalí, Jaén.		
<b>3. DATOS DEL TESISTA</b>		
3.1	NOMBRES Y APELLIDOS	Jeison Arnol Horna Villarreal
3.2	PROGRAMA DE POSTGRADO	Maestría en psicología clínica
<b>5. INSTRUMENTO EVALUADO</b>		6. Entrevista ( ) 7. Cuestionario (X) 8. Lista de Cotejo ( ) 9. Diario de campo ( )
<b>8. OBJETIVOS DEL INSTRUMENTO</b>		<u>GENERAL</u>  Diagnosticar el estado actual de la dinámica del proceso cognitivo conductual que tiene como propósito obtener información sobre aspectos relacionados con el bienestar emocional en docentes del centro educativo secundario “Doce de Octubre”.

### ESPECÍFICOS

- Evaluar la capacidad de auto aceptación relacionado con el bienestar emocional en docentes del centro educativo secundario “Doce de Octubre”.
- Valorar la capacidad para establecer relaciones positivas relacionado con el bienestar emocional en docentes del centro educativo secundario “Doce de Octubre”.
- Analizar la dimensión de autonomía el componente de adaptabilidad relacionado con el bienestar emocional en docentes del centro educativo secundario “Doce de Octubre”.
- Calificar la capacidad de dominio del entorno relacionado con el bienestar emocional en docentes del centro educativo secundario “Doce de Octubre”.



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar propósitos de vida relacionado con el bienestar emocional en docentes del centro educativo secundario “Doce de Octubre”</li> <li>- Evaluar la capacidad de crecimiento personal relacionado con el bienestar emocional en docentes del centro educativo secundario “Doce de Octubre”.</li> </ul>
--	---

A continuación se le presentan los indicadores en forma de preguntas o propuestas para que Ud. los evalúe marcando con un aspa (x) en “A” si está de ACUERDO o en “D” si está en DESACUERDO, SI ESTÁ EN DESACUERDO POR FAVOR ESPECIFIQUE SUS SUGERENCIAS

N	9. DETALLE DE LOS ITEMS DEL INSTRUMENTO	
01	Los docentes cuando repasan la historia de su vida se sienten contentos con cómo les ha resultado las cosas	A ( X )      D (   ) SUGERENCIAS:
02	Los docentes reconocen sus defectos	A ( X )      D (   ) SUGERENCIAS:
03	Los docentes reconocen sus virtudes	A ( X )      D (   ) SUGERENCIAS:
04	Los docentes se sientes seguros y positivos consigo mismos	A ( X )      D (   ) SUGERENCIAS:

05	Si, los docentes tienen oportunidad cambiarían cosas de sí mismos	A ( X )            D (   ) SUGERENCIAS:
06	A los docentes les gusta la mayor parte de los aspectos de su personalidad	A ( X )            D (   ) SUGERENCIAS:
07	Los docentes se sienten orgullosos de quienes son y de la vida que llevan	A ( X )            D (   ) SUGERENCIAS:
08	Consideran los docentes que sus amistades aportan muchas cosas	A ( X )            D (   ) SUGERENCIAS:
09	Los docentes confían en sus amigos o compañeros de trabajo	A ( X )            D (   ) SUGERENCIAS:
10	Las relaciones amicales de los docentes son duraderas	A ( X )            D (   ) SUGERENCIAS:
11	Lo docentes comprenden con facilidad lo que sienten las personas que están a su alrededor	A ( X )            D (   ) SUGERENCIAS:
12	Creer los docentes que la mayoría de las personas tienen más amigos que ellos	A ( X )            D (   ) SUGERENCIAS:
13	Consideran los docentes que sus amigos pueden confiar en ellos	A ( X )            D (   ) SUGERENCIAS:
14	Para los docentes es importante tener amigos	A ( X )            D (   ) SUGERENCIAS:

15	Los docentes no tienen miedo de expresar sus opiniones, incluso cuando son contrarias a la opinión de la mayoría de la gente	A ( X )                  D (     )  SUGERENCIAS:
16	Los docentes confían en sus opiniones incluso si son opuestas a las opiniones de los demás	A ( X )                  D (     )  SUGERENCIAS:
17	Los docentes defienden y sostienen sus decisiones hasta el final	A ( X )                  D (     )  SUGERENCIAS:
18	A los docentes les preocupa lo que la gente piense de ellos	A ( X )                  D (     )  SUGERENCIAS:
19	Los docentes se juzgan porque creen que es importante y no por los valores que otros tienen	A ( X )                  D (     )  SUGERENCIAS:
20	Si los docentes se sienten infelices con alguna situación de su vida darían pasos eficaces para cambiarla	A ( X )                  D (     )  SUGERENCIAS:
21	Los docentes se adaptan con facilidad a circunstancias nuevas o difíciles	A ( X )                  D (     )  SUGERENCIAS:
22	Sienten los docentes que son víctimas de las circunstancias	A ( X )                  D (     )  SUGERENCIAS:
23	Los docentes tienen capacidad para construir su propio destino	A ( X )                  D (     )  SUGERENCIAS:
24	Se sienten los docentes responsables de la situación en la que viven	A ( X )                  D (     )  SUGERENCIAS:

25	Los docentes son buenos manejando sus responsabilidades de su vida diaria	A ( X )                  D (     )  SUGERENCIAS:
26	Los docentes son capaces de construir un hogar y un modelo de vida a su gusto	A ( X )                  D (     )  SUGERENCIAS:
27	Los docentes disfrutan haciendo planes para el futuro y trabajando para hacerlos realidad	A ( X )                  D (     )  SUGERENCIAS:
28	Los docentes son personas activas al realizar sus proyectos propuestos	A ( X )                  D (     )  SUGERENCIAS:
29	Los docentes cuando cumplen una meta, se proponen otra nueva	A ( X )                  D (     )  SUGERENCIAS:
30	Los objetivos en la vida de los docentes han generado más satisfacción que frustración	A ( X )                  D (     )  SUGERENCIAS:
21	Tienen los docentes objetivos planteados a corto y largo plazo	A ( X )                  D (     )  SUGERENCIAS:
32	Los docentes se sienten bien por lo que han hecho en el pasado y esperan hacerlo en el futuro	A ( X )                  D (     )  SUGERENCIAS:
33	Los docentes toman acciones ante sus metas planteadas	A ( X )                  D (     )  SUGERENCIAS:
34	Los docente tienen clara la dirección y el objetivo de su vida	A ( X )                  D (     )  SUGERENCIAS:
35	En todo este tiempo los docentes sienten que han aprendido y siguen aprendiendo de ellos mismos	A ( X )                  D (     )  SUGERENCIAS:

36	Los docentes consideran que hasta ahora no hay mejoras en su vida	A ( X )          D (   ) SUGERENCIAS:
37	Los docentes tienen la satisfacción de que con el tiempo se han desarrollado como persona	A ( X )          D (   ) SUGERENCIAS:
38	Piensen los docentes que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que piensan de sí mismos y sobre el mundo	A ( X )          D (   ) SUGERENCIAS:
39	Para los docentes, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento	A ( X )          D (   ) SUGERENCIAS:
PROMEDIO OBTENIDO:		A ( X )          D (   )
8 COMENTARIOS GENERALES		
9 OBSERVACIONES		




**Mg. Pdr. Elar Michell Ruiz Torres**  
 C.P.S.P. 28068

---

Juez Experto: Mg. Elar Michell Ruiz Torres

Colegiatura N°28068

## ANEXOS N° 5 CONSENTIMIENTO INFORMADO

Institución: I.E. Doce de Octubre

Investigador: Jeison Arnol Horna Villarreal

Título: **“Programa cognitivo conductual para el bienestar emocional en docentes de la I.E. Doce de Octubre” de Chontalí, Jaén”.**

Yo, Segundo Juan More Silva, identificado con DNI N°18090931, DECLARO:

Haber sido informado (a) de forma clara, precisa y suficiente sobre los fines y objetivos que busca la presente investigación **“Programa cognitivo conductual para el bienestar emocional en docentes de la I.E. Doce de Octubre” de Chontalí, Jaén**”, así como en qué consiste mi participación.

Estos datos que yo otorgue serán tratados y custodiados con respeto a la intimidad, manteniendo el anonimato de la información y la protección de datos desde los principios éticos de la investigación científica. Sobre estos datos se asisten los derechos de acceso, rectificación o cancelación que podré ejercitar mediante solicitud ante el investigador responsable. Al término de la investigación, seré informado de los resultados que se obtengan.

Por lo expuesto otorgo MI CONSENTIMIENTO para que se realice la Entrevista/Encuesta que permita contribuir con los objetivos de la investigación:

### **Objetivo general de la investigación:**

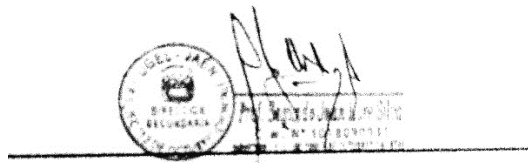
Elaborar un programa cognitivo conductual para el bienestar emocional en docentes de la I.E. Doce de Octubre” de Chontalí, Jaén.

### **Objetivos específicos:**

- Fundamentar epistemológicamente el proceso cognitivo conductual y su dinámica.
- Caracterizar las tendencias históricas del proceso cognitivo conductual y su dinámica
- Diagnosticar el estado actual de la dinámica del bienestar emocional de los docentes de la I.E. Doce de Octubre” de Chontalí, Jaén.

- Validad por criterio de jueces el programa cognitivo conductual.
- Ejemplificar parcialmente la aplicación del programa cognitivo conductual para el desarrollo de la actividad del bienestar emocional de los docentes de la I.E. Doce de Octubre” de Chontalí, Jaén.

Chontalí, noviembre del 2021

A handwritten signature in black ink is written over a circular official stamp. The stamp contains the text "INSTITUCIÓN EDUCATIVA DOCE DE OCTUBRE" and "CHONTALÍ, JAÉN".

*Dir. Segundo Juan More Silva*  
**FIRMA DNI: 18090931**

## ANEXOS N° 6 APROBACIÓN DE INFORME DE TESIS

El Docente:

Dr. Juan Carlos Callejas Torres

De la Asignatura:

SEMINARIO DE TESIS II.

APRUEBA:

El Proyecto de Tesis: “Programa cognitivo conductual para el bienestar emocional en docentes de la I.E. Doce de Octubre” de Chontalí, Jaén”.

Presentado por:

Bach. Jeison Arnol Horna Villarreal

Chiclayo, 24 de junio del 2022.



---

*Dr. Juan Carlos Callejas Torres*



## Anexo 07: ACTA DE ORIGINALIDAD DE INFORME DE TESIS



### ACTA DE ORIGINALIDAD DE INFORME DE TESIS

Yo, Dr. / Mg. JUAN CARLOS CALLEJAS TORRES, docente de la Escuela de Posgrado - USS y revisor de la investigación aprobada mediante Resolución N°: 301-2022/EPGUSS-USS de la (del) estudiante, Bach. **JEISON ARNOL HORNA VILLARREAL** titulada: **“PROGRAMA COGNITIVO CONDUCTUAL PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL EN DOCENTES DE LA I.E. DOCE DE OCTUBRE DE CHONTALÍ, JAÉN** de la Maestría en Psicología clínica.

Puedo constar que la misma tiene un índice de similitud del 18%, verificable en el reporte final del análisis de originalidad mediante el software de similitud.

Por lo que, concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio y cumple con lo establecido en la Directiva de Similitud aprobada mediante Resolución de Directorio N° N° 221-2019/ PD-USS de la Universidad Señor de Sipán.

Pimentel, 30 de junio del 2022

---

Dr. Juan Carlos Callejas Torres  
CE 001170407

## Anexo 8 : Aprobación del Informe de Tesis



### ACTA DE APROBACIÓN DEL INFORME DE TESIS

El (la) **DOCENTE** DR. JUAN CARLOS CALLEJAS TORRES del curso de **Seminario de Tesis II**, asimismo el (la) **Asesor (a) ESPECIALISTA** Mg. PEDRO CARLOS PÉREZ MARTINTO.

#### APRUEBAN:

La Tesis: "PROGRAMA COGNITIVO CONDUCTUAL PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL EN DOCENTES DE LA I.E. DOCE DE OCTUBRE DE CHONTALÍ, JAÉN"

Presentado por: Bach. Jeison Arnol Horna Villarreal de la Maestría en Psicología Clínica.

Chiclayo, 06 de Julio del 2022.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Juan Carlos Callejas Torres'.

---

Dr. JUAN CARLOS CALLEJAS  
TORRES

**Docente de Curso**

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Pedro Carlos Perez Martinto'.

---

Mg. PEDRO CARLOS PEREZ  
MARTINTO

**Asesor (ra) Especialista**