



UNIVERSIDAD SEÑOR DE SIPÁN

ESCUELA DE POSGRADO

TESIS

“Estrategia cognitivo conductual para prevenir el acoso escolar en estudiantes del nivel secundario de la I.E.P. El Peregrino- Chiclayo”

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

Autora:

Bach. Espinoza Flores Teresa Verenisse

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-6302-9447>

Asesor:

Mg. Mario Alberto Gallardo Vela

ORCID: [ORCID: https://orcid.org/0000-0001-7865-3456](https://orcid.org/0000-0001-7865-3456)

Línea de Investigación

**Calidad de vida, promoción de la salud del individuo y la
comunidad para el desarrollo de la sociedad.**

Sub línea de investigación

**Nuevas alternativas de prevención y el manejo de enfermedades
crónicas y/o no transmisibles**

Pimentel – Perú 2024

“Estrategia cognitivo conductual para prevenir el acoso escolar en estudiantes del nivel secundario de la I.E.P. El Peregrino- Chiclayo”

APROBACIÓN DE LA TESIS



Dra. Zaldívar Altamirano Andrea Giovanna

Presidenta del jurado de tesis



Dr. Malacas Bautista, Carlos Alexander

Presidente del jurado de tesis



Dr. Gallardo Vela, Mario Alberto

Vocal del jurado de tesis



DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD

Quien suscribe la **DECLARACIÓN JURADA**, soy egresada del Programa de Estudios de Maestría en Psicología Clínica de la Universidad Señor de Sipán S.A.C, declaro bajo juramento que soy autor del trabajo titulado:

“ESTRATEGIA COGNITIVO CONDUCTUAL PARA PREVENIR EL ACOSO ESCOLAR EN ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA I.E.P. EL PEREGRINO- CHICLAYO”

El texto de mi trabajo de investigación responde y respeta lo indicado en el Código de Ética del Comité Institucional de Ética en Investigación de la Universidad Señor de Sipán, conforme a los principios y lineamientos detallados en dicho documento, en relación a las citas y referencias bibliográficas, respetando el derecho de propiedad intelectual, por lo cual informo que la investigación cumple con ser inédito, original y auténtico.

En virtud de lo antes mencionado, firma:

Espinoza Flores Teresa Verenisse	71910353	
----------------------------------	----------	--

Pimentel, 20 de agosto de 2024.

REPORTE DE TURNITING






15% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Texto mencionado
- ▶ Coincidencias menores (menos de 8 palabras)

Fuentes principales

- 12%  Fuentes de Internet
- 1%  Publicaciones
- 9%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Derechos Reservados - Copyright
Dirección de Tecnologías de la Información
Desarrollo de Sistemas
eSeuss@uss.edu.pe

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

INDICE

RESUMEN	7
I. INTRODUCCIÓN	9
1.1. REALIDAD PROBLEMÁTICA	9
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	15
1.3. JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA DEL ESTUDIO	16
1.4. OBJETIVOS	17
1.4.1. OBJETIVO GENERAL	17
1.4.2. OBJETIVO ESPECIFICO	17
1.5. HIPÓTESIS	18
1.6. TRABAJOS PREVIOS	18
1.7. BASES TEÓRICAS RELACIONADAS AL TEMA	23
II. MARCO METODOLÓGICO	46
2.1. ENFOQUE, TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	46
2.2. VARIABLES, OPERACIONALIZACIÓN	47
2.3. POBLACIÓN, MUESTREO Y MUESTRA	51
2.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS, VALIDEZ Y CONFIABILIDAD.	53
2.5. PROCEDIMIENTOS DE ANÁLISIS DE DATOS	54
2.6. CRITERIOS ÉTICOS	55
2.7. CRITERIOS DE RIGOR CIENTIFICO	56
III. RESULTADOS Y DISCUCIÓN	58
3.1. RESULTADOS	58
IV. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	63
V. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	65
VI. ANEXOS	71

DEDICATORIA

Dedico mi presente informe de investigación a mi madre que, aunque no se encuentre en este mundo es mi ejemplo a seguir, mi pequeño hijo que es y siempre será mi orgullo y motivación, a mis dos segundas madres por impulsarme a salir adelante y ser mejor persona cada día y a mi abuelito julio quien supo cumplir fielmente su rol de padre.

AGRADECIMIENTO

Agradecer primeramente a Dios, por permitirme llegar hasta este momento, a mi mamá, mi pequeño hijo y las personas que forman parte de mi día a día.

RESUMEN

El acoso en el entorno escolar es una problemática significativa que impacta a los estudiantes de nuestro país, con efectos profundos en su salud mental y bienestar. Esta investigación se centra en desarrollar e implementar una estrategia cognitivo conductual diseñada específicamente para prevenir el acoso escolar. El objetivo fue determinar la efectividad de la estrategia cognitiva conductual para prevenir el acoso escolar en estudiantes del nivel secundario de la I.E.P el Peregrino- Chiclayo. La muestra estuvo sujeta a 50 estudiantes del nivel secundario. Como resultado inicial se desarrolló la prueba t relacionada, donde se pudo apreciar que, existe diferencia considerable ($p = < .001$) entre la media de acoso escolar cuando se compara antes con el después de la intervención realizada a los estudiantes. Finalmente se concluyó que los resultados que se han obtenidos en el pre test ha desarrollado significativamente en la reducción del acoso escolar; en este sentido el resultado se obtuvo a través del desarrollo de un pre test y post test a los estudiantes, para así evaluar el cambio durante las sesiones desarrolladas.

Palabra Clave: Estrategia cognitiva conductual, acoso escolar.

ABSTRACT

Bullying is a significant problem that impacts students in our country, with profound effects on the mental health and well-being of students. This research focuses on developing and implementing a cognitive behavioral strategy specifically designed to prevent bullying in the school environment. The objective was to determine the effectiveness of cognitive behavioral strategy to prevent bullying in students at the secondary level of I.E.P el Peregrino-Chiclayo. The sample was taken from 50 secondary school students. As an initial result, the related t-test was developed, where it could be seen that there is a considerable difference ($p = < .001$) between the average of school bullying when compared to the average after the intervention performed on students. Finally, it was concluded that the results obtained in the pre test has significantly developed in the reduction of bullying; in this sense the result was obtained through the development of a pre and post test to students, to assess change during the sessions.

Keyword: Cognitive behavioral strategy, bullying.

I. INTRODUCCIÓN

I.1. REALIDAD PROBLEMÁTICA

A lo largo de los últimos años, en América Latina, el acoso escolar ha sido un problema de gran trascendencia, donde se ha observado que las principales víctimas, son los estudiantes de nivel primario y secundario, siendo esta última un grave problema conforme lo refiere Salazar (2017), quien refiere que el 32% de estudiantes sufren de acosos escolares, siendo que, el 15,3% por su aspecto físico, el 10,9% por su origen, color de piel y nacionalidad y el 4,6% por pertenecer a una religión.

Olweus (1999) señala que el “acoso escolar” es un comportamiento agresivo que intenta herir, causar daño o incomodar a los demás, asimismo afirmó que la agresión se repite en el tiempo y crea una relación asimétrica entre las partes involucradas. Por otro lado, alega que existen otras formas de maltrato como son la propagación de falsos rumores sobre la víctima, así como las amenazas, rechazos (discriminación), mofa, aislamientos, etc., siendo ejercidos estos actos en grupo o de manera personal (Olweus, 1999, citado en Álvarez et al, 2011).

En América Latina se advierte el mayor caso de acosos escolares, siendo las víctimas un (70%), y esto se ve agravado por los datos recopilados de la ENNA. En el 2010, Observatorio de la Niñez y Adolescencia, llevo a cabo un estudio a nivel mundial sobre el acoso en estudiantes, donde logro identificar que el 64% de los estudiantes menores de edad de 8 a 17 habían presenciado peleas entre estudiantes; el 57% sostuvieron que compañeros del colegio destruyeron las cosas de otros compañeros; el 69% señalaron que han presenciado que otros compañeros abusan de los más indefensos. (Gonzales et al, 2015 citado en Pozo, 2018)

En este sentido, podemos decir que el Estado Peruano, como los países hermanos, presentan un desafío contra el acoso escolar, entre ellos tenemos Argentina con un 23,5%, Brasil con un 21,2%, México con un 21,8, Colombia con

un 21,9% y Chile con un 21,1%, quienes son los países con más casos de acosos escolares en estudiantes nivel secundario. (Ramírez et al, 2019).

A **nivel internacional**, la UNESCO (2021) realizó una encuesta mundial de salud a 144 países, donde encontró que el 32% de escolares sufrieron acoso escolar por alguno de sus compañeros, siendo el acoso físico el que más prevalece, así mismo, el 36% evidencia haber participado al menos una vez año de alguna gresca y el 32,4% muestra haber sido violentado físicamente.

En México, (Cortés et al., 2021) realizaron un análisis sobre las experiencias de un determinado grupo de jóvenes víctimas de acoso escolar, basándose en su autopercepción, su entorno socio-escolar y su historia familiar, desde un enfoque psicoanalítico. La muestra consistió en 6 estudiantes del nivel medio superior, quienes completaron el Test de Apercepción Temática y una entrevista semiestructurada. Los resultados evidencian que los encuestados, ocupan un lugar de complacencia, desvalorización y vulnerabilidad en sus familias, lo que los hace más susceptibles a mantener esta dinámica con sus compañeros y en relaciones de pareja, optando por no revelar las agresiones sufridas, donde prevalece la ley del silencio.

En esa misma línea, un estudio realizado por Miglino (2021) de la ONG Internacional Bullying sin Fronteras, indicó que uno de los países donde más se presentan casos de Bullying es México donde 7 de cada 10 escolares padecen de acoso escolar; seguido de Estados Unidos y China en donde 6 de cada 10 escolares son víctimas de violencia psicológica y física por algún compañero. Estos estudios reflejan el alto índice de casos de bullying dados a nivel internacional evidenciando un problema psicosocial que no es abordado de la manera adecuada, eso motiva a que las cifras vayan en aumento.

Por otro lado, enfocándonos a **nivel nacional**, el acoso en el entorno escolar se percibe como un fenómeno psicosocial que impacta principalmente a niños y adolescentes durante su etapa escolar, que afecta a nivel emocional, psicológico, físico y sexual (Ordoñez, 2021). Asimismo, el acoso escolar representa una

manifestación de violencia en el entorno formativo, que evoluciona con los valores de la sociedad y puede impedir un desarrollo saludable en los jóvenes y niños.

Asimismo, el acoso escolar puede ponerse en evidencia con distintas acciones físicas tales como: empujones, golpes, rasguños y hematomas en el cuerpo producto de la fuerza física ejercida hacia la víctima; en otras ocasiones la violencia es generada de forma indirecta, pues son las pertenencias materiales las que son perjudicadas con actos de vandalismo, siendo más frecuente entre hombres y no haciendo diferencia de estratos socioeconómicos (Cano y Vargas, 2018), esto demuestra que sea cual sea la forma en la que se manifiesta este fenómeno social, afecta de igual manera el proyecto de vida de la víctima que lo sufre, a la vez que con el tiempo toma mayor alcance, no distinguiendo condición socioeconómica.

Chapoñan (2022), menciona que una forma de violencia son los daños físicos y psicológicos originados por el acoso escolar, lo que ocasiona en la persona que lo sufre, presente una serie de secuelas traumáticas, conllevando a un proceso de victimización, en el que a modo de defensa se recurre a la agresividad.

En el Perú, la plataforma SISEVE implementada por el MINEDU, mostró un reporte de 2.484 incidencias de acoso escolar, simbolizando de esta manera el registro más alto de los últimos 9 años entre el 2013 y 2022. Aun así, la gran mayoría de UGEL, no cuentan con las herramientas de bienestar socioemocional o técnicas de convivencia en el entorno educativo. (La República, 2022). Del mismo modo la (UNICEF, 2023) menciona que de acuerdo al MINEDU se hallan 52,829 casos de bullying en las escuelas entre septiembre y febrero de los años 2013 y 2023 respectivamente.

Por otro lado, la UNICEF (2020), mencionó que, para que se establezca una enseñanza de alta calidad donde jóvenes y niños puedan desarrollarse sanamente, se debe garantizar espacios libres de violencia; de lo contrario esto generará miedo e incertidumbre, no permitiendo un adecuado desarrollo tanto de aprendizaje como de socialización entre los estudiantes, esto muestra que el acoso escolar limita el

poder garantizar una educación de calidad, en donde se pueda generar espacios seguros y de desarrollo para la comunidad educativa, siendo este un derecho.

De igual manera, la OCDE (2019) señaló que de 18.8 millones de alumnos de colegios públicos y privados, el 25,35% de estos a sido víctimas de burlas e insultos y el 17% presento maltrato físico. Es así que, en América latina una de las características predominantes que conlleva a generar acoso escolar, es el aspecto físico, la procedencia, la raza y el tono de piel (UNESCO, 2019). En esta línea es preciso analizar los puntos que dan pie a generar el acoso escolar, pues estos serían los causantes de que esta problemática siga presente en la comunidad educativa.

Del mismo modo, INEI (2019) en su estudio nacional, que realizó a los estudiantes de nivel secundaria, sobre las relaciones sociales (ENARES), preciso que el 66,2% entre los 9 a 11 años y el 68,5% de 12 a 17 años, han sufrido dentro de la institución, maltrato emocional y/o físico, siendo esto un gran problema que se observa en las instituciones educativas.

Cuya (2021) señaló que, si un adolescente está expuesto a un entorno violento entre sus compañeros y el acoso escolar es habitual, sus recursos personales se ven comprometidos, lo que provoca problemas psicológicos y emocionales. Esto puede conllevar a una dificultad para comunicar sus pensamientos y sentimientos, una falta de confianza en los demás y en sí mismo, y, en consecuencia, una disminución de su autoestima.

Por otro, lado es preciso señalar que el acoso en el entorno escolar es una preocupación significativa que afecta la integridad emocional, física y social de los alumnos a nivel nacional. Esta problemática, que abarca desde la intimidación física hasta el ciberacoso, plantea desafíos significativos que necesitan una atención inmediata y una acción concertada desde la perspectiva social, las instituciones educativas y los responsables políticos.

Si, bien es cierto, el acoso escolar no es simplemente una estadística; es una realidad que afecta principalmente a los jóvenes y niños en sus entornos educativos;

la frecuencia y la multitud de formas en que se presenta este fenómeno, es a través de agresiones físicas, insultos verbales, exclusión social o ciberacoso.

El impacto del bullying ha trascendido en el ámbito educativo y se filtra en la salud física como mental de los afectados, las cicatrices emocionales y psicológicas pueden perdurar durante años, creando barreras para la evolución personal y académico de los alumnos, pues la depresión, la ansiedad y, en los casos más relevantes, el suicidio, son consecuencias devastadoras de este flagelo.

En la I.E.P El Peregrino, Chiclayo, se ejecutó la investigación, lográndose identificar las siguientes **manifestaciones problemáticas**, siendo compiladas a través de la observación y entrevista psicológica en los estudiantes:

- Los estudiantes presentan pérdida de interés en seguir estudiando.
- Aislamiento de los demás compañeros.
- Aumento de sentimientos de tristeza.
- Faltan con regularidad a las clases o actividades académicas.
- Presentan sentimientos de dolor, miedo y angustia.
- Presentan baja autoestima.
- Pérdida de interés en las actividades que solían realizar.
- Presentan déficit en el rendimiento académico.
- En ocasiones piensan negativamente en ideas suicidas.
- Desinterés en participar en clases.

Con los indicadores que se han logrado identificar, ha quedado demostrado la relación que se tiene con la problemática de investigación, donde se cree que el acoso escolar viene afectando negativamente el progreso personal, social y emocional.

De la aplicación de instrumentos de investigación, se determinó como posibles **causas del problema**, las siguientes:

- Se observa la limitación de utilizar estrategias de carácter cognitivos conductuales, que contribuyan en el fortalecimiento de niveles de autoestima en los escolares.
- Deficiencia de estrategias para el desarrollo de habilidades sociales.
- Insuficiencia de estrategias sobre gestión de emociones.
- Insuficiencia de orientación didáctica en el proceso cognitivo conductual de las idealizaciones y creencias irracionales en los estudiantes de nivel secundaria.
- Insuficiencia de capacitación o charlas para el desarrollo del proceso cognitivo conductual.
- Deficiencia de capacitaciones sobre las habilidades de interacciones sociales, de agresividad y acoso escolar, y comportamientos multidimensionales.

Con respecto a las causas mencionadas, el **objeto de investigación** es el: Proceso Cognitivo Conductual (PCC).

Para poder definir el objeto de investigación, se ha tomado informes de diversos autores:

El PCC es el método utilizado para abordar los comportamientos multidimensionales de los escolares, teniendo como consecuencia la modificación de habilidades sociales, emocionales y conductas adaptadas a estas cogniciones, en efecto se logra impulsar el comportamiento y desarrollo del estudiante (Castillo, et al.,2012).

El proceso cognitivo-conductual, ayuda al mejoramiento de autoestima en las víctimas que sufren acoso, así como en el autoconcepto de sí misma, la obtención de habilidades sociales, de asertividad y efectividad entre los mismos compañeros, contribuyendo de esta manera en el cese de victimización en el contexto escolar (Metero, 2017).

El proceso cognitivo-conductual, a través de programas de intervención psicológica para disminuir y prevenir el acoso en el entorno escolar, tiene como

finalidad desarrollar las habilidades sociales, para evitar el acoso escolar. Su atención se centra en el objeto de la violencia, es decir, quién la provoca y quién simplemente la observa. Por ello, a través de este programa, se desarrollará nuevos comportamientos para optimizar la relación entre los alumnos y dejar caer conductas inapropiadas. (Calderón, 2014).

A través, del proceso cognitivo-conductual, el terapeuta promueve la utilización y el avance de procesos mentales conscientes y ajustados, como el pensamiento racional y la solución de problemas. El terapeuta asiste al paciente en reconocer y modificar pensamientos disfuncionales. (Wright, et al., 2017)

En este mismo enfoque Gonzales, et al, (2018), refiere que, PCC, profundiza en los estudiantes el pensamiento, emoción y conducta, aceptando la existencia de conductas disfuncionales, por lo que se requiere iniciar terapias por medio de técnicas y tareas que puedan favorecer el proceso de la víctima, tomando en cuenta su forma de pensar e interpretar las terapias que se le brinda.

De lo antes descritos por los diversos autores, se puede apreciar que aún son insuficientes los estudios prácticos y metodológicos en cuanto al acoso escolar, por ello, el **campo de acción** de la investigación fue la dinámica del proceso cognitivo conductual.

I.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cuál es el efecto de la estrategia cognitiva conductual para prevenir el acoso escolar en estudiantes de nivel secundario de la I.E.P “El Peregrino” – Chiclayo?

I.3. JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA DEL ESTUDIO

La finalidad de buscar estrategias cognitivas-conductuales para precaver el acoso en el entorno escolar es abordar un problema social y educativo de manera

integral, teniendo en cuenta los aspectos cognitivos y conductuales involucrados en el fenómeno de acoso escolar.

La estrategia cognitivo-conductual se concentra en modificar las conductas y pensamientos (cogniciones) de los individuos, en este caso, los estudiantes, con la finalidad de reducir y prevenir el acoso.

La prevención del acoso escolar en la actualidad se ha convertido en un enfoque prioritario para los colegios educativos, ya que buscan en crear un ambiente seguro y libre de bullying o violencia, donde puedan todos los estudiantes desenvolverse y desarrollarse sin ningún miedo o temor, con el fin de alcanzar su máximo potencial.

En este escenario, la estrategia cognitivo-conductual ha demostrado ser una herramienta útil para abordar y prevenir el acoso en el entorno escolar. Esta aproximación terapéutica se basa en el entendimiento de que las conductas agresivas y de victimización tienen una raíz cognitiva y emocional, y por lo tanto, requieren intervenciones que modifiquen tanto el comportamiento observable como los procesos mentales subyacentes.

La importancia que se tiene en buscar una estrategia cognitivo-conductual es para prevenir el acoso en el entorno escolar, así como identificar y abordar las dinámicas negativas que conducen al acoso, tanto desde el enfoque del agresor como de la víctima. A través de técnicas psicológicas, se busca modificar patrones de pensamiento disfuncionales, fomentar la empatía y optimizar las aptitudes sociales y emocionales de los alumnos involucrados.

Además, esta estrategia de prevención no solo se centra en los individuos directamente implicados en el acoso, sino que también busca sensibilizar y capacitar a los escolares, incluyendo docentes, padres de familia y personal administrativo, para así reconocer las señales de alerta y responder adecuadamente ante situaciones de acoso.

La búsqueda de una estrategia cognitivo-conductual para prevenir el acoso en el entorno escolar, es fundamental para construir ambientes escolares más eficaces, promover una convivencia respetuosa y tolerante, y salvaguardar el bienestar emocional y educativo de todos los integrantes. Con el enfoque adecuado, es posible reducir significativamente las incidencias de acoso y fomentar una cultura escolar inspirada en la solidaridad, empatía y respeto.

I.4. OBJETIVOS

I.4.1. OBJETIVO GENERAL

Determinar la efectividad de la estrategia cognitiva conductual para prevenir el acoso escolar en estudiantes del nivel secundario de la I.E.P el Peregrino- Chiclayo.

I.4.2. OBJETIVO ESPECIFICO

- a. Fundamentar epistemológica el proceso cognitivo conductual, la evolución científica y su dinámica.
- b. Describir el estado del acoso escolar antes de la intervención en estudiantes del nivel secundario de la I.E.P el Peregrino- Chiclayo.
- c. Elaborar un programa cognitivo conductual para mejorar las conductas sociales y así poder reducir el acoso escolar en estudiantes del nivel secundario de la I.E.P el Peregrino- Chiclayo.
- d. Describir el estado actual del acoso escolar después de la intervención en estudiantes del nivel secundario de la I.E.P el Peregrino- Chiclayo.
- e. Comprobar los resultados del pre tes con el post test respecto al acoso escolar en estudiantes del nivel secundario de la I.E.P el Peregrino- Chiclayo.

I.5. HIPÓTESIS

Las estrategias cognitivas conductuales tendrán efectos significativos y favorables con relación al acoso escolar en estudiantes del nivel secundario de la I.E.P del Peregrino- Chiclayo.

I.6. TRABAJOS PREVIOS

I.6.1. Nivel Internacional

Santos (2013), en su estudio realizado con una muestra de 55 mil menores, determino que el 29% de estudiantes del 5° grado han manifestado haber sido víctimas de algún tipo de violencia por sus compañeros, el 35% refiere haber sido víctima de discriminación y el 22% haberse sentido intimidado; lo que implica que la violencia generalizada entre los estudiantes amerite una urgencia de correctivos.

Por otro lado, la CECODAP (2015), ejecuto un análisis con una muestra de 1,671 de estudiantes, donde logro identificar que el 44% de los encuestados tenían conocimiento de los acosos escolares que sufrían sus compañeros en los salones de clases, el 30% de víctimas han presentado baja autoestima, el 36% de las victimas optaban en quedarse callados con el fin de que no les hiciera lo mismo.

UNICEF (2017), en su investigación realizada en cuanto a víctimas de acoso en el entorno escolar, con una muestra de 5,500 escolares del 8° a 3° de bachillerato, logro identificar que el acoso escolar a nivel nacional afecta un 23% de escolares entre los 11 a 18 años, lo que significa que, 1 de cada 5 estudiantes han sido víctimas de algún acto de acoso escolar. Las formas de acoso más sobresalientes, fueron los insultos, calificativos, golpes, sustracción de pertenencias, rumores, ciberacoso. A la vez, logro identificar que los casos más elevados de acoso escolar son en la Amazonia con un (27%), siguiendo la Casota con un (26%), y por último en la Sierra con un (20%).

Por su parte Reyes (2018), en su proyecto de investigación realizado a escolares de 1° de Bachillerato de la Unidad educativa “Luxemburgo de la ciudad de Quito, sostuvo que el acoso escolar actualmente es un tema que ha cobrado mucha relevancia debido a la cantidad de estudiantes que son maltratados física y psicológicamente por sus compañeros, lo cual es producto de diversos factores, por ello, cada vez se realizan más investigaciones viables

sobre esta problemática social con el fin de buscar una propuesta para la erradicación de todas las maneras de violencia contra los estudiantes en las instituciones educativas y desarrollar estrategias de prevención con la intervención de la comunidad educativa.

Siguiendo a ello, Cárdenas (2017), en su estudio realizado a estudiantes de Cuenca- Ecuador, determino que alumnos entre los 15 a 17 años, presentan niveles altos de baja autoestima, por motivos de violencia escolar sufridos por sus propios compañeros, presentando un 73,6% violencia psicológica (colocando calificativos, burlas por su raza, religión, posición económica, amenazas, chismes, insultos), y un 26,4% violencia física (presentan maltratos como jalones de cabello, pellizcos, puñetes y patadas).

Rivera y Romero (2013), en su estudio elaborado a estudiantes de la ciudad de Cuenca-Ecuador, determino dentro de sus indicadores que el 40% de estudiantes que sufren de acosos escolar presentan dificultades en las relaciones interpersonales, el 61% presentan bajo rendimiento escolar, el 36% baja autoestima y el 48% presenta agresividad.

Ahora, en cuanto a las investigaciones realizadas por los referentes antes mencionados, se ha logrado identificar que el acoso escolar, se involucra en el estado emocional de los escolares, generando como problema la baja autoestima, la depresión, el aislamiento, agresividad entre otras causas; identificándose de esta manera que es importante emplear estrategias y programas cognitivos- conductuales, a fin de poder reducir los acosos escolares en las instituciones educativas.

I.6.2. Nivel Nacional

Tenorio (2016), en su estudio sobre el acoso escolar realizado a estudiantes de la Institución San Juan Bautista- 2016, logro identificar que el 36% de alumnos se sintieron acosados en algún momento, siendo que el 21,7% se sintió acosado en un nivel intermedio y un 14,2% en un nivel muy alto.

Seguidamente, Rodríguez. (2021), en su estudio realizado a escolares de 3°, 4 y 5° grado de nivel secundario de la I.E de Arequipa, identifico que, el 62% de estudiantes manifiestan violencia escolar alta, el 21% manifiestan un nivel medio y el 17% muestran un nivel bajo. Los indicadores que manifestaron niveles más elevados fueron: la exclusión social, la violencia verbal, burlas. Por lo cual, se desarrolló un programa “alto a la violencia” para disminuir la violencia escolar.

Por otro lado, Flores (2017), en su estudio realizado con una muestra de 400 estudiantes entre los 12 a 19 años, logro identificar que el 55.9% de violencia escolar pertenece a los varones y el 54% a las mujeres; según el nivel de estudios los estudiantes del 4° grado presentan el 25.3% de acoso escolar y del 5° grado presentan el 29,3% de acoso escolar.

Bellido et al (2017), en su estudio realizado a estudiantes de la I.E Estado de Suecia-40061, con una población de 90 estudiantes, logro determinar que la mitad de los estudiantes sufren de algún tipo de acosos por parte de sus compañeros, quienes les ponen algún calificativo, chapa, apodo o rumores negativos.

García, (2010) en su proyecto de investigación, realizada con una muestra de 786 estudiantes, determino que las formas más frecuentes de acoso realizadas a los estudiantes son los insultos y apodos con un 40.9%, burla y humillación con un 16.5%, golpes, patadas, pellizcos con un 15.9%, amenazas y chantajes con un 1.8% y rumores y chismes con un 4.7%. También destaco que el 15.6% de los estudiantes presentan dos o más modalidades de acosos escolar.

En síntesis, teniendo en cuenta las aportaciones de investigación realizada por los referentes, se ha logrado identificar que las tendencias de solución para reducir el acoso en el entorno escolar, son el **desarrollo de habilidades de resolución de conflictos**, puesto que por medio de las

estrategias cognitivas-conductuales, se enseña a los estudiantes las habilidades efectivas de comunicación y resolución de conflictos, ayudando de esta manera a prevenir situaciones de acosos antes de que escalen y fomenten un ambiente de dialogo abierto en la comunidad escolar; además de ello tenemos la **estrategia de habilidades sociales**, que contribuirá significativamente en la conducta de los estudiantes, ya que ayudara a obtener ideas constructivas para interactuar y resolver conflictos entre los mismos compañeros.

I.6.3. Nivel Local

Molina, et al. (2019), llevaron a cabo un estudio en el que examinaron el nivel de acoso escolar en adolescentes, utilizando una muestra de 689 estudiantes. Los resultados mostraron que el 50.9% de los participantes estaba involucrado en situaciones de acoso escolar. De estos, aproximadamente el 39.6% eran víctimas, el 1.1% eran agresores, y el 10.2% actuaban como víctimas y agresores simultáneamente. Además, se descubrió que las víctimas experimentan una mala calidad de vida relacionada con la salud, presentando síntomas de depresión, ansiedad y estrés.

Lanza (2019), realizo un estudio que evaluó la relación entre el acoso escolar y el desarrollo de habilidades sociales en los escolares de nivel secundario, con una muestra de 73 estudiantes, demostrando que el 62.0% de los escolares muestran habilidades sociales muy básicas, por lo que es necesario el reforzamiento para mejorar la competencia; y el 30.0% de estudiantes se encuentran en riesgo a ser víctimas. Además, el estudio mostró que existe una correlación entre el desarrollo de habilidades sociales y el acoso escolar, ya que aquellos estudiantes con habilidades sociales muy deficientes tienden a participar en situaciones de acoso, mientras que los estudiantes que no están involucrados en casos de acoso suelen mostrar una adecuada capacidad social.

Seguidamente, Castañeda (2022), en su proyecto de investigación, enfocado en el acoso en el entorno escolar de nivel secundario, demostró que son muchos los factores que podrían producir el acoso escolar, entre ellos, las características del estudiante, como el ser delgado, gordo, la estatura baja, el color de piel, el rendimiento académico, entre otros se consideran motivos suficientes para considerarlo como víctima, así mismo el ámbito familiar, pues la dinámica entre los miembros de una familia, en muchas de las ocasiones predispone a ser un acosador o una víctima y el ámbito educativo, en el que resalta la labor de los docentes, es decir si adoptan una postura de desinterés ante la presencia de algún acto de bullying, estos actos se incrementarían. Por otro lado, menciona que las consecuencias de estas conductas de acoso escolar repercuten de manera negativa tanto en la víctima como el agresor en los distintos ámbitos de su vida, a nivel social, personal y académico.

Fernández, (2023), en su proyecto de investigación, que tuvo como objetivo aplicar una estrategia cognitiva conductual con referencia a la baja autoestima en los estudiantes de la I.E “Ricardo Palma de Hurandoza”, sostuvo que en el diagnóstico elaborado a través del pre test, se pudo observar que el 82% de alumnos tienen un nivel de autoestima promedio, mientras que el 18% presenta un nivel alto, lo que significa que los niveles de autoestima están relacionados con la autoconfianza y el autodesprecio de los alumnos.

Núñez, (2018), en su proyecto de investigación, evaluó el inventario de autoestima en forma escolar Stanley Coopersmith quien tuvo como resultado que el cuadro de depresión, estrés postraumáticos y ansiedad, influye de manera significativa en la baja autoestima de los alumnos de nivel secundario. Asimismo, manifestó que, lo preocupante es que, de los encuestados, se advirtió que el 51% de alumnos no disponen de confianza con un tercero, por lo que prefieren quedarse callados y seguir siendo víctimas de acosos escolar, con el fin de que sus agresores no cumplan sus amenazas.

En síntesis, teniendo en cuenta los aportes brindados por los referentes, surge la importancia de desarrollar estrategias cognitivas-conductuales en los centros escolares, a fin de proporcionar herramientas y técnicas efectivas para abordar el acoso escolar de manera integral, considerando tanto los aspectos cognitivos como los conductuales de los estudiantes.

I.7. BASES TEÓRICAS RELACIONADAS AL TEMA

I.7.1. Caracterización epistemológica del Proceso Cognitivo Conductual, su evolución histórico científico y su dinámica.

La Terapia Cognitivo Conductual, que más adelante denominaremos TCC, es un enfoque psicoterapéutico, que está basado en evidencias y, por lo tanto, presenta métodos y principios adaptados a los problemas y perspectivas del paciente. La TCC, se desarrolló debido a la importancia de las intervenciones terapéuticas, como lo demuestra el comportamiento de los pacientes que se centran en pensamientos disfuncionales o sesgos cognitivos. La interpretación de la teoría cognitivo-conductual requiere del estudio de diversos fundamentos teóricos, los cuales deben ser presentados de manera integral, ya que requieren de diferentes tesis teóricas. En este capítulo se presentan los aspectos más importantes del estudio de los procesos cognitivo-conductuales y sus conexiones. (Flores, 2021, citado en Yangua, 2023)

La TCC, se basa en el supuesto de que nuestros pensamientos, emociones y comportamientos son interdependientes y pueden influirse entre sí. El objetivo de esta terapia es identificar y cambiar patrones de pensamiento negativos o distorsionados que pueden estar contribuyendo a problemas emocionales y de conducta. Además, este tipo de terapia trabaja para cambiar conductas no deseadas o inadaptadas a través de técnicas específicas. (León, 2016)

El TCC, tiene como objetivo dirigir a los pacientes de cómo interpretar la vida de manera efectiva para que puedan permanecer activos, independientes y en control, permitiéndoles de esta manera recuperar el poder personal en sus vidas. Esta terapia se basa en cómo las personas entienden tus palabras en función de su interpretación. (Hoffner, 2020)

Ruíz et al. A. (2012) indicó que el objetivo de la terapia cognitivo-conductual es transformar la conducta del paciente, se centra en los factores que influyen o provocan la conducta actual, teniendo en cuenta factores situacionales. La terapia cognitiva enfatiza el componente cognitivo en las causas y persistencia de las dificultades psicológicas y conductuales.

Beck et. al. (2010) señala que, en la TCC, el terapeuta ayuda al paciente a adoptar un estilo de comportamiento y pensamiento más objetivo, razonable y realista. Las técnicas y estrategias de la TCC tienen como objetivo bloquear las creencias desadaptativas.

En este mismo sentido Beck (2013), propone 10 tipos de principios en la TCC:

Principio N° 01: La TCC define las dificultades cognitivas del paciente como dinámicas, es decir, posiciona la forma de procesar la información del paciente como modificable.

Principio N° 02: La TCC es una alianza terapéutica que se concentra en ayudar a los pacientes a salir del problema en la que se encuentran.

Principio N° 03: Prevalecen la cooperación y la intervención activa.

Principio N° 04: Orientación a objetivos y resolución de problemas.

Principio N° 05: Centrada en el comportamiento.

Principio N° 06: Es educativa, porque se enfoca en dirigir al paciente a ser su propio terapeuta.

Principio N° 07: El tiempo para que los síntomas desaparezcan es limitado.

Principio N° 08: Cada sesión está organizada.

Principio N° 09: La TCC, tiene como objetivo identificar los comportamientos, de los pacientes, así como las habilidades sociales e ideas disfuncionales.

Principio N° 10: Se centra en técnicas de modificación del estado de ánimo, pensamiento disfuncional y comportamiento destructivo.

Según APA (2017), la TCC, se basa en principios y estrategias fundamentales, en las cuales tenemos las siguientes:

- Los problemas que surgen se deben a un razonamiento defectuoso.
- Aprender comportamientos innecesarios revela problemas psicológicos.
- Una persona que sufre problemas psíquicos aprende de diversas maneras a afrontar determinadas situaciones y así aliviar energéticamente sus síntomas.

En este mismo lineamiento, APA (2017), sostiene que el tratamiento de la TCC, involucra ciertos esfuerzos en cuanto a la modificación de patrones de pensamiento, teniendo como estrategias las siguientes:

- Autoevaluarse así mismo e identificar las distorsiones de pensamiento creadas por los problemas para que pueda reevaluarlos a la luz de la realidad.
- Comprender mejor el comportamiento y los esfuerzos motivacionales de quienes le rodean.
- Utilizar habilidades de resolución de conflictos para resolver situaciones conflictivas.

- Desarrollar más confianza en las habilidades.

Por otro lado, es importante indicar que la teoría cognitiva conductual, se basa en explicar los orígenes del comportamiento humano, teniendo en cuenta los principios y técnicas relacionados con la teoría del aprendizaje y, como todo proceso de intervención, también se debe considerar la modificación de la conducta. Estas condiciones se ven agravadas por las condiciones ambientales, sustentadas en diversas teorías biológicas, físicas, psicológicas, etc. Proporcionar un entorno de aprendizaje muy personal para cada individuo y sostenible en nuestras vidas, el entorno de aprendizaje de cada individuo es único, muy personal y cambiante. (Fajardo, 2018)

León (2016), sostiene que las terapias cognitivas postulan que el comportamiento y sus consecuencias dependen de cómo los individuos comprenden, interpretan y estructuran el mundo a partir de sus actitudes y suposiciones moldeadas por la experiencia y el tiempo. Estos procesos de valoración son universales, y los realizamos todos, pero el significado atribuido a cada situación o experiencia ambiental es único para cada persona. El resultado de esta evaluación se manifiesta a través de juicios o interpretaciones que incorporamos en nuestro lenguaje, en el diálogo interno que mantenemos con nosotros mismos, así como en lo que percibimos, observamos, describimos, sentimos y experimentamos en nuestro entorno.

Como se puede observar, el comportamiento en las personas a veces tiene ciertas consecuencias, principalmente porque aprenden con el tiempo y son matizadas por eventos individuales que cada persona debe experimentar y darle sentido específicamente, que es un lenguaje interno, que para bien o mal define la personalidad, y la baja autoestima esta influenciada por los diversos acontecimientos que viven los estudiantes y que afectan su autoestima al estructurar inadecuadamente su mundo y entorno en el que este vive, involucrándose de esta manera en diferentes comportamientos que perjudican su transición a la edad adulta. (Fernández, 2023)

En este sentido, la terapia cognitiva afecta principalmente los pensamientos automáticos de las personas, porque la mayor parte de nuestras vidas se dedican a un diálogo autorreflexivo personal, y muchos de esos pensamientos de una persona con baja autoestima son negativos. (Martín, 2003)

Teorías que se relacionan con el proceso cognitivo-conductual

Teoría del Aprendizaje Social

La teoría del aprendizaje social es conocida también como teoría del aprendizaje observacional o modelado, que fue desarrollada por Albert Bandura en la década de 1960, este tipo de teoría se basa en la idea de que los seres humanos pueden aprender observando el comportamiento de otras personas. Bandura resaltó la importancia de los procesos cognitivos internos en el aprendizaje social, como la motivación, la retención, la reproducción, y la atención. También introdujo el concepto de autoeficacia como un elemento clave en la determinación de si los individuos se involucrarán en la imitación y en la adopción de comportamientos observados.

Teoría del Aprendizaje Operante

La Teoría del Aprendizaje Operante, conocida también como el Condicionamiento Operante, es un concepto desarrollado por el psicólogo B.F. Skinner en la primera mitad del siglo XX. Esta teoría se centra en cómo las consecuencias del comportamiento, como recompensas y castigos, influyen en la probabilidad de que un individuo repita o evite ciertos comportamientos. En el enfoque cognitivo-conductual, se identifica cómo las cogniciones y las interpretaciones afectan la percepción de las consecuencias y, por lo tanto, influyen en el comportamiento. (Skinner, 1979)

El término "operante" se refiere a los comportamientos voluntarios que un individuo realiza para operar o interactuar con su entorno. Skinner propuso

que los comportamientos operantes pueden ser influenciados por tres tipos de consecuencias: refuerzo positivo, refuerzo negativo y castigo.

Skinner también introdujo el concepto de "programas de reforzamiento", que son patrones específicos en los que se entregan las consecuencias. Algunos ejemplos incluyen el refuerzo continuo (recompensa después de cada instancia del comportamiento), el refuerzo intermitente (recompensa después de ciertas instancias del comportamiento) y diferentes patrones de intervalo o ratio.

Teoría de la Autoeficacia

Este tipo de teoría es un concepto desarrollado por el psicólogo canadiense Albert Bandura en la década de 1970. Esta teoría se centra en la creencia de las personas en su capacidad para realizar determinadas tareas y alcanzar objetivos. En otras palabras, se trata de la confianza que uno tiene en su propia capacidad para llevar a cabo acciones y lograr resultados exitosos.

La autoeficacia influye en cómo las personas se acercan a las tareas, los desafíos y las metas en sus vidas. Las creencias de autoeficacia pueden afectar su nivel de esfuerzo, perseverancia y resiliencia ante dificultades. Si alguien tiene una alta autoeficacia en una determinada área, es más probable que se involucre en esa actividad, establezca metas desafiantes y persista a pesar de los obstáculos.

En este mismo sentido, la autoeficacia no solo afecta el comportamiento individual, sino también la motivación del individuo, así como la elección de proyectos, metas y la respuesta ante el estrés. Las personas con alta autoeficacia tienden a enfrentar los retos con actitud positiva y están más dispuestas a asumir responsabilidades y tomar medidas para alcanzar sus objetivos.

Bandura, destacó la importancia de desarrollar la autoeficacia en diversas áreas de la vida para promover un sentido generalizado de competencia y confianza en uno mismo.

Terapia Cognitiva

La Terapia Cognitiva, también conocida como TCC; este tipo de terapia es un enfoque psicoterapéutico ampliamente utilizado para tratar una variedad de trastornos emocionales y mentales. Fue desarrollado por el psicólogo Aaron T. Beck en la década de 1960 como una alternativa a las terapias psicoanalíticas tradicionales. La TCC se basa en que los sentimientos, pensamientos y actitudes están interconectados, y que cambiar los pensamientos disfuncionales pueden conducir a cambios positivos en los sentimientos y las conductas.

La Terapia Cognitiva se enfoca en la idea de que los patrones de pensamiento y comportamiento pueden modificarse a lo largo del tiempo a través de la práctica y el esfuerzo, convirtiéndose en una herramienta poderosa para promover el cambio positivo en el proyecto de vida de cada individuo. Sin embargo, como con cualquier enfoque terapéutico, la efectividad puede variar según el individuo y la naturaleza del problema.

Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT)

Este tipo de terapia fue desarrollada por Steven C. Hayes en la década de 1980, en la que considero que este tipo de terapia es un enfoque de psicoterapia basado en la certeza que combina estrategias cognitivas y conductuales para ayudar a los individuos a desarrollar una mayor flexibilidad psicológica y enfrentar de manera positiva los desafíos de la vida.

ACT se centra en la idea de que el sufrimiento humano es causado por la evitación experiencial, es decir, la tendencia a evitar o suprimir

pensamientos, emociones y sensaciones desagradables. En lugar de tratar de eliminar estos pensamientos y emociones negativos, la terapia ACT se enfoca en ayudar a las personas a aceptarlos y convivir con ellos de una forma más saludable.

La terapia ACT, tiene como objetivo en mejorar la flexibilidad psicológica, lo que significa poder comprometerse con acciones valiosas a pesar de las dificultades internas y externas. Esta terapia es utilizada para tratar amplias gamas de trastornos y problemas psicológicos, como la depresión, el estrés, el dolor crónico, la ansiedad y más.

Terapia de Resolución de Problemas

La Terapia de Resolución de Problemas (TRP) es un enfoque psicológico y terapéutico que se enfoca en ayudar a los individuos a identificar y abordar los problemas de manera positiva. Además, de ello, esta terapia se basa en la premisa de que muchas dificultades emocionales y conductuales pueden ser abordadas de manera directa a través de la resolución de problemas prácticos y la mejora de las habilidades de afrontamiento.

La TRP es especialmente útil para las personas que enfrentan dificultades específicas y desean desarrollar habilidades efectivas para manejarlas. A menudo, se emplea en situaciones de estrés, ansiedad, depresión y otros problemas emocionales, así como en problemas relacionados con las relaciones interpersonales, el trabajo o la vida cotidiana.

Para la realización de la TRP, en un individuo se toma en cuenta los siguientes pasos:

- Identificar el problema
- Definir el problema.
- Generar las resoluciones
- Evaluación de soluciones
- Selección de la mejor solución

- Implementación de la solución
- Evaluación y ajuste.

Principios de las estrategias cognitivas conductuales

Según Jaume (2008), los principales principios de estrategia cognitiva conductual son las siguientes:

- Las estrategias cognitivas conductuales se enfocan en los pensamientos y conductas actuales del individuo, en lugar de centrarse en eventos pasados o futuros.
- Identificar patrones de pensamiento negativos, cuyo objetivo es identificar y cambiar las ideas o pensamientos negativos y distorsionados que puedan contribuir a los problemas de comportamiento y emocionales.
- Se fomenta el desarrollo del autoconocimiento para que la persona pueda identificar sus propios patrones de pensamiento y conductas problemáticas.
- Se proporcionan técnicas y habilidades específicas para ayudar a la persona a lidiar con situaciones difíciles o estresantes.
- La TCC es un proceso colaborativo entre el terapeuta y el cliente, donde ambos trabajan juntos para identificar objetivos, desarrollar estrategias y evaluar el progreso.
- Los cambios son progresivos y se realizan paso a paso, permitiendo que la persona vaya adaptándose gradualmente a nuevas formas de pensar y comportarse.
- Se trabaja en desafiar y cambiar las creencias irracionales o menos realistas que podrían conducir a problemas emocionales o de comportamiento.
- Las estrategias cognitivas conductuales se basan en investigaciones científicas y utilizan técnicas probadas para promover el cambio positivo.

Determinación de las tendencias históricas científicas del proceso cognitivo conductual y su dinámica.

En el proceso cognitivo conductual en lo largo de los años han existido diferentes estudios que han fortalecido el desarrollo conductual, y han permitido conocer lo que hoy se utiliza como terapias, que se enfoca en mitigar diferentes cuadros psicológicos, considerándose como indicadores las siguientes tendencias históricas:

- Evolución del proceso cognitivo Conductual (PCC)
- Ideas teóricas científicas transcendentales.
- Ejes de acción en cada propuesta.
- Perspectiva a futuro de la estrategia cognitiva conductual.

1 generación: Evolución de las estrategias cognitivas conductuales (1910-1997)

Muchos psicólogos e investigadores han observado las tendencias históricas del proceso cognitivo-conductual y han participado en su construcción. En este sentido se le puede considerar uno de los precursores del proceso conductual o, según algunas bibliografías, el padre del conductismo es John Watson (1920), quien destaca el experimento del pequeño Albert, que realizó un experimento con una rata blanca con un fuerte ruido, aunque algunos lo llaman un experimento salvaje; este experimento fue un hito histórico, ya que el condicionamiento y la conducta se iniciaron y aprendieron a partir de tipos específicos de estímulos (Flores, 2021).

Pavlov, fue un famoso por sus descubrimientos sobre el condicionamiento, de todos sus experimentos destacó en el conductismo la salivación que experimentaba el perro cuando se le metía comida en la boca, la cual en el primer ensayo se aprendió y esta respuesta fisiológica apareció luego de varios experimentos, cuando la comida aún estaba en contacto para estos fines, utilizando perros involucrados en el aprendizaje cognitivo y respuestas

conductuales condicionadas o aprendidas, sus resultados son importantes porque superaron a la comunidad de psicólogos de la época. (Gutiérrez, 1999).

También es importante la contribución de Skinner y su condicionamiento operante, a quien, como a todos los investigadores de la regularidad, le llamó la atención la idea de encontrar un sistema que evocara el comportamiento voluntario e incondicional que ya habían realizado Pavlov y Watson. Los nuevos aspectos de la psicología en el contexto histórico en el que se desarrolló son fruto de su trabajo al descubrir cómo los refuerzos o recompensas por conductas positivas o negativas conducen a su refuerzo o patrones de conducta. (Cuadrados, 2006).

Ya en el desarrollo del conductismo, Bandura coincide con el condicionamiento y el refuerzo positivo o negativo, agregando que el contexto del desarrollo humano es fundamental, ya que no es posible que una niña juegue voleibol sin la ayuda de alguien para aprender, a lo que también añade es el elemento cognitivo faltante, que aunque estaba implícito en estudios anteriores, no se le dio suficiente peso a su propuesta, lo que explica que como estudiantes, queremos aprender de acuerdo a nuestras propias expectativas, y no solo de repetidos condicionamientos, además agrega que podemos aprender observando modelos que forman parte de nuestra vida y que, por sus propiedades, pueden superar nuestro umbral de aprendizaje (Flores, 2021).

2 generación: Consolidación de Estrategia Cognitivo Conductual (1970-1980)

Los dos pioneros principales de este tipo de estrategias fueron Aaron Beck y Albert Ellis, quienes propusieron tratar diversos trastornos mentales mediante la terapia conductual racional-emocional y la terapia cognitiva, centrándose en los pensamientos automáticos que eran visibles en diferentes situaciones. Por supuesto, las distorsiones cognitivas son fundamentales para cualquier estrategia o terapia originalmente destinada a aliviar la depresión y la baja autoestima. Por otro lado, la proposición de Ellis, se centra en las creencias irracionales cuyo

enfoque es el diálogo o discusión socrática, y este estudio supone que ambas están relacionadas.

El modelo cognitivo de la depresión propuesto por Aaron Beck, se adapta a diferentes dificultades psicológicas, tiene su eje de acción en la interacción entre cognición, la emoción y la conducta, ya que su objetivo es cambiar ciertos patrones de conducta, es necesario influir emocionalmente la dinámica de personas, ya que en base a ello se determinara los pensamientos y comportamientos que presentan los pacientes, por lo que es necesario identificar los cuadros psicológicos, para así poder atacarlos, cambiarlos o transformarlos. Beck debe su experiencia y recomendaciones a su trabajo con animales y personas, cuando descubrió que los eventos deprimentes se unen a la memoria a largo plazo de una persona con esquemas cognitivos negativos que, cuando se enfrentan a situaciones similares, automáticamente evocan y distorsionan la realidad en la que viven, en ciertos casos genera baja autoestima y percepciones que no se corresponden con el entorno, en un círculo vicioso de conductas, eventos, valoraciones cognitivas, emociones diferentes y tendencias conductuales, que deben ser corregidas con alguna estrategia cognitivo conductual, muy versátil. (Figueroa, 2002).

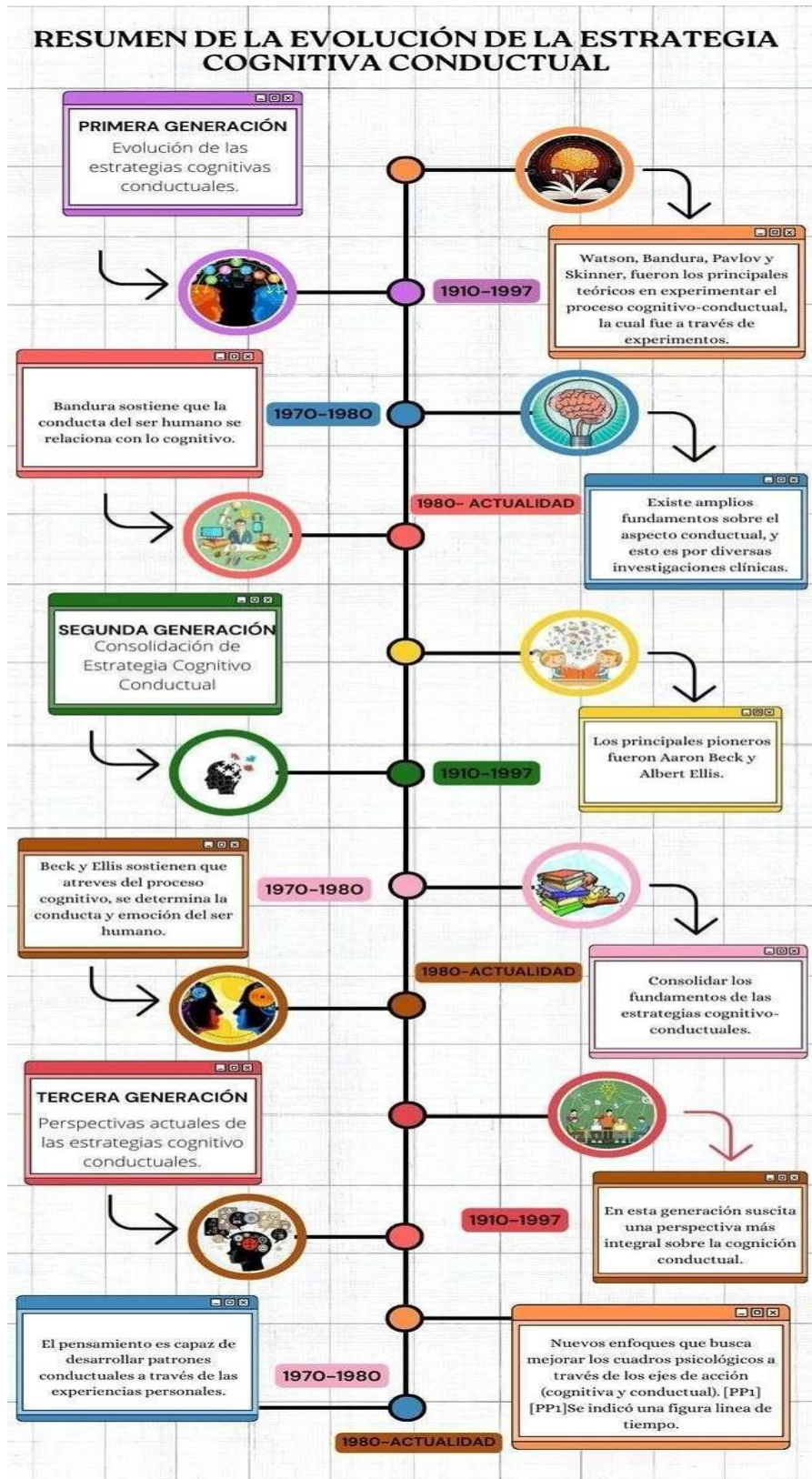
3 generación: Perspectivas actuales de las estrategias cognitivo conductuales. (1980- actualidad)

Actualmente, la perspectiva constructivista cognitivo-conductual está ganando terreno en el sentido de que, como seres humanos, nuestra dinámica emocional es una función holística o general que da sentido a las experiencias cotidianas de manera fija y no aislada.

Lo cual, por supuesto, incluye el flujo de pensamientos, sentimientos, conductas, imágenes, estímulos, reacciones, etc. que se dan a diario en el proceso que da lugar a lo que observamos. Por otro lado, este nuevo enfoque indica que los significados, conocimientos o cogniciones que le damos a los hechos que experimentamos dan lugar a ciertos patrones de conducta que construimos como

resultado de la dinámica de nuestro pensamiento, ante lo cual buscamos desde esta perspectiva reexaminar las emociones, el comportamiento y el proceso cognitivo tradicional, eliminando la idea de que tenemos entidades estáticas fijas que brindan significados para ser interpretados de manera limitada, pero que deben ser tratados como entidades dinámicas durante este proceso anticipatorio de conocer y conocer. experimentar (Feixas, 2002)

Figura 1



Nota: La actora

Programa cognitivo conductual

El programa cognitivo conductual es una forma de terapia psicológica basada en la idea de que nuestros pensamientos, sentimientos y comportamientos están interconectados y pueden influirse entre sí. El objetivo principal de este programa es identificar y cambiar patrones de ideas negativas o irracionales que ayudan a problemas emocionales o conductuales.

A través del programa cognitivo conductual, los individuos aprenden a reconocer y desafiar sus creencias limitantes y distorsionadas, reemplazándolas por pensamientos más realistas y adaptativos. Esto puede ayudar a reducir síntomas como el estrés, la depresión, la ansiedad y mejorar habilidades sociales.

Además de trabajar con la parte cognitiva (pensamientos), el programa también se enfoca en los comportamientos. Se utilizan técnicas como la exposición gradual para enfrentar miedos o fobias específicas, la resolución de problemas para el desarrollo de situaciones difíciles y el entrenamiento en habilidades sociales para mejorar las relaciones interpersonales.

Además, de ello, el programa cognitivo conductual suele ser estructurado y breve, generalmente consiste en un número determinado de sesiones que varía según las necesidades individuales. Puede ser utilizado para tratar una amplia variedad de trastornos mentales, así como para el manejo del estrés y el desarrollo personal.

En este mismo sentido, el programa cognitivo conductual es una forma efectiva de terapia psicológica que se enfoca en cambiar los patrones de pensamiento negativos e irrealistas, así como en modificar comportamientos disfuncionales. Ayuda a las personas a adquirir herramientas y habilidades para superar problemas emocionales o conductuales y mejorar su bienestar general.

El programa cognitivo conductual generalmente consta de varias etapas que se emplean para abordar y cambiar los pensamientos, emociones y comportamientos negativos.

Etapa 1 Evaluación inicial: En esta etapa, el terapeuta realiza una evaluación exhaustiva del problema o trastorno específico de la persona. Se recopila información sobre los síntomas, antecedentes personales y familiares, así como cualquier factor desencadenante o estresante.

Etapa 2 Establecimiento de metas: Una vez completada la evaluación inicial, el terapeuta trabaja con la persona para establecer metas claras y realistas para el tratamiento. Estas metas pueden estar relacionadas con cambios en los pensamientos negativos, la mejora de las habilidades de afrontamiento o cambios en los comportamientos problemáticos.

Etapa 3 Educación sobre el modelo cognitivo conductual: El terapeuta proporciona información sobre cómo funciona este enfoque terapéutico y cómo los pensamientos, comportamientos y emociones, se relacionan entre sí. Esto ayuda a la persona a comprender cómo sus propios pensamientos pueden influir en el comportamiento y conducta emocional

Etapa 4 Identificación de pensamientos automáticos negativos: La siguiente etapa implica ayudar a la persona a identificar sus pensamientos automáticos negativos o distorsionados que pueden estar favoreciendo al problema. Estos son patrones de pensamiento habituales y automáticos que influyen en las emociones y comportamientos negativos.

Etapa 5 Desafío de los pensamientos negativos: Una vez identificados los pensamientos automáticos negativos, el terapeuta trabaja con la persona para desafiar y cuestionar estos pensamientos. Se busca evidencia objetiva que respalde o refute esos pensamientos y se fomenta la adopción de perspectivas más realistas y adaptativas.

Etapa 6 Desarrollo de habilidades de afrontamiento: En esta etapa, la persona aprende técnicas y estrategias específicas para hacer frente a las emociones negativas y los comportamientos problemáticos. Esto puede incluir técnicas de relajación, habilidades de resolución de problemas, entrenamiento en asertividad, entre otros.

Etapa 7 Puesta en práctica y generalización: A medida que avanza el tratamiento, la persona comienza a aplicar las nuevas habilidades y estrategias aprendidas en su vida diaria. El objetivo es que pueda generalizar estas habilidades fuera del entorno terapéutico y utilizarlas como herramientas para enfrentar situaciones difíciles en el futuro.

Por otro lado, Reyes (2015), precisa las siguientes fases de recuperación del paciente:

Fase N° 01: Relación Terapéutica

La primera fase empieza con la presentación entre el terapeuta y paciente, llevando una adecuada interacción, para después poder iniciar con las preguntas del ¿Por qué el motivo de la consulta?, escuchando de manera interesada para poder llegar a una resolución de problema.

Fase N° 02 Crear Alianza Terapéutica

En esta fase se genera mayor confianza y mayor comprensión basado en el Rapport, donde el terapeuta es quien guía al paciente, haciéndole entender de la situación que se encuentra atravesando, y de que se debe hacer cargo de la solución de problema.

Fase N° 03 Psicoeducación

En esta etapa es donde el terapeuta hace entender al paciente del porque su comportamiento, acciones y pensamientos, tratando de explicar cada situación en base de esquemas.

Fase N° 04 Técnicas de relajación y visualización cognitiva

En esta etapa el terapeuta promueve técnicas de relajación como la respiración profunda de inhalar y exhalar por 5 segundos.

Fase N° 05 Realizar Psicoterapia

El terapeuta emplea técnicas de manejo de emociones, de aceptación, de modificación de esquemas, y la duración de este proceso durara dependiendo de la evolución del paciente.

Fase N° 06 Remisión al especialista

Si el terapeuta determina que el paciente requiere de otro especialista, este tendrá la potestad de derivarlo, sin antes primero de evaluar la situación en el que se encuentre el paciente.

I.7.2. El acoso escolar

El acoso escolar, también denominado bullying, es un problema social y educativo grave que se origina en los entornos escolares y afecta tanto a niños como adolescentes. Asimismo, el acoso escolar, se identifica como una conducta agresiva, intencionado y repetido, llevado a cabo por uno o varios individuos, que buscan dañar, intimidar, amenazar o marginar a otra persona con una posición de vulnerabilidad o inferioridad.

Por otro lado, Dan Olweus, un psicólogo reconocido como uno de los pioneros en la investigación sobre el acoso escolar, en la década de 1970, desarrolló un programa de intervención contra el acoso escolar conocido como "Programa Olweus". Sus estudios han sido fundamentales para definir el concepto de acoso escolar y sus características; quien sostiene que el acoso escolar y/o bullying tiene un profundo impacto en el rendimiento académico de los estudiantes, así como en la salud emocional. También sostiene que el acoso sexual y/o bullying está compuesto por 3 componentes que son:

- i. El bullying es una conducta agresiva
- ii. El bullying es regularmente repetitivo
- iii. El bullying involucra una inestabilidad de fuerza.

Tipos de violencia escolar

La violencia escolar se refiere a cualquier forma de agresión, intimidación o maltrato que ocurre dentro del contexto educativo. Existen varios tipos de violencia escolar, algunos de los cuales incluyen: (Arévalo, 2011)

a. Violencia física

La violencia física escolar, también conocida como bullying físico, se refiere a un tipo de agresión en el ámbito escolar que implica el uso de la fuerza o la violencia física para dañar, intimidar o dominar a otro estudiante. Esta forma de violencia puede manifestarse de varias maneras, como golpes, patadas, empujones, pellizcos, mordiscos u otros actos físicos agresivos dirigidos hacia el objetivo.

El bullying físico es un problema grave que puede tener consecuencias a largo plazo tanto para la víctima como para el agresor. Las víctimas pueden experimentar lesiones físicas, dolor emocional y psicológico, disminución de la autoestima, ansiedad, depresión e incluso en casos extremos, pueden llegar al suicidio. Por otro lado, los agresores pueden desarrollar problemas de comportamiento a lo largo de su vida y tener dificultades para establecer relaciones saludables en el futuro.

b. Violencia verbal

La violencia verbal escolar, también conocida como acoso verbal o bullying verbal, es una forma de maltrato psicológico que ocurre dentro del entorno escolar. Se caracteriza por el uso de palabras hirientes, insultos, amenazas, burlas y otras formas de agresión verbal para humillar, intimidar o dañar emocionalmente a otra persona.

Este tipo de violencia puede ser muy perjudicial para los estudiantes afectados, ya que puede causar daño emocional, ansiedad, depresión, baja autoestima e incluso llevar a problemas de salud mental a largo plazo. Además de afectar a la víctima directa, también puede tener un impacto negativo en la dinámica del aula y en el ambiente escolar en general

c. Violencia social o relacional

Este tipo de violencia busca excluir, aislar o marginar a ciertos estudiantes del grupo social. Se puede manifestar a través de rumores, difamaciones, ignorar intencionalmente a alguien o propagar chismes maliciosos.

d. Violencia psicológica o emocional:

La violencia psicológica escolar, también conocida como bullying psicológico, es una forma de maltrato que ocurre dentro del contexto escolar. Se refiere a acciones o comportamientos repetitivos y dañinos que tienen el propósito de causar daño emocional, manipular, humillar, intimidar o controlar a otra persona, generalmente un estudiante más vulnerable.

Las manifestaciones de la violencia psicológica escolar pueden variar, pero algunas de las formas más comunes incluyen:

- i. Insultos y burlas frecuentes dirigidas hacia un estudiante.
- ii. Rumores y difamación que afectan la reputación y el bienestar emocional del estudiante.
- iii. Exclusión y aislamiento social, dejando al estudiante fuera de grupos y actividades.
- iv. Amenazas y extorsiones emocionales para manipular o controlar a la víctima.
- v. Ignorar o rechazar a un estudiante deliberadamente.

vi. **Manipulación emocional y control coercitivo.**

Los efectos de la violencia psicológica escolar pueden ser devastadores para la víctima. Pueden experimentar ansiedad, depresión, aislamiento social, bajo rendimiento académico e incluso pensamientos suicidas. La violencia psicológica escolar no solo afecta a la víctima, sino también a otros estudiantes y el ambiente escolar en general, creando un clima negativo y poco seguro para todos.

e. **Violencia sexual**

Implica cualquier forma de acoso, abuso o agresión de naturaleza sexual que ocurra dentro del entorno escolar. Puede ser tanto física como verbal.

f. **Violencia por discriminación**

Se produce cuando un estudiante es agredido o maltratado debido a su raza, género, orientación sexual, religión, discapacidad u otras características personales.

Consecuencias del acoso escolar

Vera (2010), sostiene que las consecuencias del bullying son graves y pueden afectar a todos los involucrados de diferentes maneras. Dentro de las principales consecuencias tenemos:

a. **Impacto en los testigos**

- i. **Efectos emocionales y psicológicos:** Las víctimas del acoso escolar y/o bullying pueden experimentar una amplia gama de emociones, como ansiedad, depresión, soledad, miedo y baja autoestima. Estos efectos pueden persistir durante muchos años, incluso en la edad adulta. Las víctimas también pueden desarrollar trastornos de estrés postraumático y otros problemas de salud mental.

- ii. **Problemas académicos:** El bullying puede interferir con el rendimiento académico de la víctima. Las víctimas pueden tener dificultades para concentrarse en el estudio debido al estrés y la ansiedad relacionados con el acoso.
 - iii. **Aislamiento social:** Las víctimas de acoso escolar pueden aislarse socialmente, ya que pueden tener miedo de interactuar con sus compañeros y desarrollar relaciones de amistad. El aislamiento social puede empeorar los efectos emocionales negativos.
 - iv. **Baja autoestima:** Las víctimas de bullying a menudo desarrollan una baja autoestima y una imagen negativa de sí mismas debido a las críticas y el maltrato constante.
 - v. **Comportamiento agresivo:** Algunas víctimas de bullying pueden desarrollar comportamientos agresivos como una forma de defensa, lo que a su vez puede llevar a una espiral de violencia en el entorno escolar.
 - vi. **Problemas de salud física:** El estrés crónico causado por el bullying puede afectar negativamente la salud física de la víctima, causando dolores de cabeza, trastornos del sueño, problemas gastrointestinales y otros síntomas.
 - vii. **Abandono escolar:** En casos extremos, las víctimas pueden llegar a abandonar la escuela para escapar del acoso, lo que tiene consecuencias a largo plazo en su educación y futuras oportunidades laborales.
- b. **Impacto en los testigos:** Los testigos del bullying también pueden sufrir consecuencias negativas, como sentimientos de culpa por no intervenir, miedo a convertirse en víctimas ellos mismos o desarrollar actitudes negativas hacia la escuela y la autoridad.
- c. **Impacto en los agresores:** Aunque no es la principal preocupación, los agresores también pueden sufrir consecuencias. Si no se aborda a tiempo, el comportamiento de acoso puede convertirse en un patrón en

su vida y afectar negativamente su desarrollo personal y relaciones futuras.

I.7.3. Marco conceptual

Acoso: Comportamiento agresivo, derivada de un individuo a otro. (Caro, 2007)

Baja Autoestima: Pérez (2019), refiere que la baja autoestima se enfoca en la dificultad que tiene un individuo para sentirse valorada, amada o valiosa por sí misma o por otras personas.

Cognitivo: Facultades que posee el ser humano para conocer el mundo (Martines y Meleán, 2012).

Conductual: Se enfoca en el análisis del comportamiento del ser humano. (Aubrey, 1970)

Terapia: Conjunto de tratamientos específicos, que busca aliviar ciertos problemas del paciente (Aubrey, 1970).

Terapia Cognitiva Conductual: Se enfoca en la terapia psicológica, en la que a través de un psicoterapeuta se realiza sesiones, con la finalidad de ayudar a tomar conciencia de los pensamientos negativos. (Rondón, 2006)

Estrategia cognitivo conductual: Es un tipo de terapia que busca que la persona pueda tomar conciencia de sus conductas o pensamientos. (Rondón, 2006)

Psicología Cognitiva Conductual: Se enfoca en trabajar los pensamientos que tiene cada persona sobre uno mismo, así como en todo lo que le rodea. (Rondón, 2006)

II. MARCO METODOLÓGICO

2.1. ENFOQUE, TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

El **enfoque de la investigación es mixto**, puesto que se contempla del instrumento cuantitativo, enfocándonos en los cuestionarios, así como el instrumento cualitativo, con el enfoque de recopilar y analizar información que abarca sobre nuestro informe de investigación. (Hernández y Mendoza, 2018)

El autor Hernández, et al, (2018), sostiene que en la investigación mixta se utiliza instrumentos del enfoque cualitativo como el cuantitativo, con la finalidad de brindar solidez en la investigación.

Asimismo, la presente investigación es de **tipo aplicada**, ya que busca la utilización de conocimientos adquiridos para ponerlos en práctica, en beneficio a los grupos que participan en esos procesos y en la sociedad en general, además del bagaje de nuevos conocimientos que enriquecen la disciplina. El uso del conocimiento y los resultados de investigación que da como resultado una forma rigurosa, organizada y sistemática de conocer la realidad. (Murillo, 2008)

Con respecto a la pretensión de estudio es de **tipo explicativo**, ya que su propósito no se limita a describir, conceptualizar o buscar relaciones entre conceptos. Si no, intenta explicar por qué surgió el problema, lo cual es una gran ayuda para la investigación porque nos brinda una visión general amplia de lo que está sucediendo y la información que se utilizará para ejecutar el programa. (Hernández, et al, 2018)

En cuanto al diseño de investigación, corresponde a un **estudio experimental**, ya que comprenderá la manipulación de las variables, tanto de la variable dependiente como la variable independiente; es decir la aplicación de estrategias cognitivas conductuales para prevenir el acoso escolar; y específicamente corresponde a un **estudio preexperimental**, ya que se contará con un determinado grupo experimental, que estará enfocado en la medición de las variables y de sus defectos (Hernández y Mendoza, 2020). En este sentido, los participantes serán incluidos en un mismo grupo, en la que se les aplicara las estrategias cognitivas conductuales.

Al pretender formular estrategias como posible solución se considera una **investigación proyectiva** (Arias, 2021), puesto que buscara plantear un programa cognitivo-conductual, para poder erradicar el acoso escolar en los estudiantes de nivel secundario, el cual atravesara por medio de un proceso de validación de expertos que avale la confiabilidad.

2.2. VARIABLES, OPERACIONALIZACIÓN

2.2.1. VARIABLES

- **Variable independiente:** Intervención de la estrategia cognitivo conductual

Diseño conceptual: La Estrategia Cognitivo-Conductual es un enfoque terapéutico utilizado en psicología que se basa en la idea de que los pensamientos, las emociones y el comportamiento están interrelacionados y que los problemas psicológicos pueden ser abordados mediante la modificación de patrones de pensamiento y conducta disfuncionales. (Medeiro, et al., 2012)

Diseño operacional: Se considera una intervención completa cuando los participantes participan de manera activa en las 10 sesiones programadas, cumplimiento con lo establecido por el programa.

Dimensiones

Técnicas cognitivas conductuales: El cognitivo, se centra en identificar y modificar patrones de pensamiento negativos o irracionales, y el conductual, que se centra en cambiar comportamientos problemáticos. (Aponte, 2021)

Indicadores

- Programas de sesiones psicoterapéuticas.
- Control de emociones.
- Resolución de problemas.
- Modificación de conductas.

- Técnicas de resolución de problemas.

Dimensiones

Técnicas emocionales: Enfocada en trabajar las emociones y pensamientos. (Roca, 2016)

Indicadores

- Introducción de autocontrol
- Relaciones interpersonales
- Limitación en el abordaje de los sentimientos.
- Identificación del estado emocional

Dimensiones

Técnicas de habilidades sociales: Estrategias prácticas y comportamientos específicos que se puede aprender y aplicar para mejorar las interacciones con otras personas en situaciones sociales. (Angulo, 2017)

Indicadores

- Entrenamiento en habilidades sociales
- Reestructuración cognitiva
- Enumeración de los pensamientos de ansiedad.
- Cambios en las ideas irracionales.

Dimensiones

Técnicas de reestructuración cognitiva: Aborda en la modificación de pensamientos negativos, distorsionados o poco saludables que puedan contribuir a emociones negativas y comportamientos no deseados. (Angulo, 2017)

Indicadores

- Focalización de atención.
- Entrenamiento en las auto instrucciones.

- **Variable dependiente:** Acoso escolar

Diseño conceptual: Se refiere a un comportamiento repetitivo y negativo dirigido hacia un individuo o grupo en un entorno escolar. Este comportamiento puede ser físico, verbal, social o cibernético, y tiene el propósito de causar daño, angustia, miedo o exclusión en la víctima (Alcalde, 2020).

Diseño operacional: Acción donde se emplea la violencia física y psicológica, causando golpes, moretones, jalones de cabello, pellizcos en la víctima, la cual trae como consecuencia la baja autoestima, la depresión, el aislamiento, etc. (Olweus, 1997)

Dimensiones

Agresiones: Involucra el uso de la fuerza física con la intención de herir, dañar o controlar a otra persona. (Uriarte, 2005)

Indicadores

- Falta de apetito
- Pensamiento de suicidio
- Dificultad en concentrarse.
- Desestabilidad emocional.
- Timidez y desconfianza de sí mismos.

Dimensiones

Intimidación: Es el acto de ejercer poder o control sobre otra persona mediante el uso de amenazas, fuerza, coacción, o acoso, con el fin de crear miedo o sumisión. (Uriarte, 2005)

Indicadores

- Cambio de comportamiento
- Problema emocional

- Problema físico
- Cambio en relaciones sociales

Dimensiones

Amenaza: Es una acción o declaración mediante la cual una persona expresa su intención de causar daño, perjuicio o malestar a otra persona, con el objetivo de intimidarla, controlarla o forzarla a hacer o no hacer algo en particular. (Uriarte, 2005)

Indicadores

- Miedo
- Antisocial
- Ansiedad
- Estrés
- Depresión

Dimensiones

Coacción: Acto mediante el cual una persona o grupo de personas fuerza o presiona a otra persona para que haga algo en contra de su voluntad o para que se abstenga de hacer algo que de otro modo haría libremente. (Uriarte, 2005)

Indicadores

- Baja autoestima
- Miedo constante
- Disminución de rendimiento académico
- Perdida de interés en la escuela
- Ausentismo

2.3. POBLACIÓN, MUESTREO Y MUESTRA

2.3.1. Población

Según Hernández (2018), la población es el conjunto de sujetos o elementos que tiene una característica que desea ser estudiada en la investigación. (p.198).

La población estará conformada por los estudiantes de nivel secundario, que cursen el 4° y 5° grado de la I.E “El Peregrino” – Chiclayo.

2.3.2. Muestreo

El **muestreo** es una técnica utilizada para seleccionar una muestra representativa de una población más grande con el objetivo de realizar inferencias o sacar conclusiones sobre la población. En lugar de estudiar toda la población, lo cual a menudo es impráctico o costoso, se selecciona y estudia una muestra más pequeña pero significativa.

Es así, que se utilizará el **muestreo** no probabilístico, debido a que no se aplicara alguna fórmula estadística para llegar al número de la muestra, ya que emplearemos un **muestreo determinado**, teniendo en cuenta el tema a investigar, que es identificar las estrategias cognitivas conductuales.

2.3.2.1. Criterios de Inclusión

Son características o condiciones que deben cumplir los individuos para ser considerados como parte del estudio. Estos criterios se establecen para identificar el grupo específico de personas que son relevantes para los objetivos de investigación (Silva, et al 2019).

Los **criterios de inclusión** que se empleara son los siguientes:

- Estudiantes de la I.E “El Peregrino”- Chiclayo.
- Estudiantes de ambos sexos.
- Estudiantes entre los 15 a 18 años.
- Estudiantes que presenten factores de acoso escolar.
- Estudiantes que quieran participar y expresen su consentimiento.

2.3.2.2. Criterios de Exclusión

Son características o condiciones que descalifican a los individuos para participar en el estudio. Estos criterios se establecen para eliminar a aquellos sujetos que podrían interferir con los resultados del estudio o representar un riesgo para su salud o la validez de los datos recopilados (Silva, et al 2019).

Los **criterios de exclusión** que se empleara son los siguientes:

- Estudiantes que no sean de la I.E “El Peregrino” – Chiclayo.
- Estudiantes que no se encuentren entre las edades de 15 a 18 años.
- Estudiantes que no presenten factores de acosos escolar.
- Estudiantes que no deseen participar y no expresen su consentimiento.

2.3.3. Muestra

Hernández (2018), sostiene que la muestra es el subconjunto representativo de una población más grande que se selecciona para estudiar y realizar inferencias sobre esa población (p, 203).

La **muestra** vendrá ser el subconjunto de la población que se estudiará, y que será utilizada para obtener las conclusiones de la población. Es una técnica que emplea en la investigación con el propósito de poder recopilar información, sin la necesidad de emplear a toda la población.

Es, así que la **muestra** poblacional consistirá en 50 estudiantes de nivel secundario del 4° y 5° de la I.E “El Peregrino” – Chiclayo.

2.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS, VALIDEZ Y CONFIABILIDAD.

2.4.1. Técnicas e Instrumentos

En cuanto al método y técnica de investigación que se utilizaron en la presente investigación, son las siguientes:

Nivel Teórico: (Análisis – Síntesis; Abstracto – Concreto; Desarrollo Histórico Real – Desarrollo Lógico)

Análisis – Síntesis: En el proceso de investigación se descompuso el estudio de las diversas dimensiones de estrategias cognitivas conductuales, con el fin de construir una comprensión más completa y coherente del problema de estudio. Para este proceso, se empleó diferentes técnicas y herramientas analíticas, como la observación, la experimentación, la revisión bibliográfica, la recolección de datos y el uso de modelos teóricos existentes para desentrañar los elementos clave que conforman el objeto de estudio, teniendo como base una estructura o explicación teórica que dé cuenta a la totalidad del fenómeno estudiado.

Abstracto – Concreto: En este método se desarrolló un resumen de los temas específicos del marco teórico que conforman las estrategias cognitivas conductuales.

Histórico Real – Lógico: Este método se aplicó con el fin de poder determinar las predisposiciones históricas referidas al procedimiento cognitivo conductual y su dinámica.

Nivel Empírico: Con el fin de describir la situación actual de la dinámica de los casos de acosos escolares en los estudiantes de nivel secundario, se aplicó:

Observación directa: Se empleo al iniciar el dialogo con los estudiantes, así como en la interacción durante el desarrolló con cada alumno que integran la muestra de estudio.

Encuesta: Herramienta de recolección de datos, que se empleó a cada estudiante de manera individual, para caracterizar el proceso cognitivo conductual.

Instrumento: Se empleo para medir y analizar el nivel de acosos escolares en los estudiantes que integran en el presente estudio, la cual para dicha evaluación se empleo un pre test post test.

2.4.2. Validez y Confiabilidad

El coeficiente de validez interna del instrumento evaluado en el presente estudio, fueron las encuestas, en la que se consideró necesario **validarlas** a través de 5 especialistas en psicología (jueces expertos), en la que tengan experiencia en cuanto al fenómeno de estudio, desarrollándose en dos etapas (antes y después de emplear la prueba piloto).

Al validar las encuestas por los jueces expertos, se procedió a suplir los valores obtenidos de la encuesta formulada, lográndose alcanzar un **coeficiente de confiabilidad** de 0.93, el cual representa una magnitud muy alta, siendo el diseño válido y confiable para la aplicación a nuestros sujetos de este presente estudio de investigación. El alfa de Cronbach se considera como un coeficiente utilizado para la medición de confiabilidad de una escala, asimismo es una medida de la correlación entre las variables de la escala.

Alfa de Cronbach	N de elementos
0.938	30

2.5. PROCEDIMIENTOS DE ANÁLISIS DE DATOS

Para obtener los análisis de datos del instrumento (encuesta) aplicado, se recurrió a la ventaja de la estadística, donde en primer lugar se introdujeron los datos obtenidos de la encuesta a la aplicación Software Exel, para que posteriormente puedan ser tabulados en el programa IBM SPSS Statistics, y después se pueda realizar un análisis teniendo en cuenta los objetivos de estudio; mediante el cual sirvió para obtener las tablas de frecuencia y figuras según los resultados comprendidos, permitiendo de esta manera constatar la hipótesis

planteada. Finalmente, se logró interpretar los resultados, logrando llegar a las conclusiones de esta investigación.

Para este procedimiento se hizo uso de tres programas, las cuales fueron Microsoft Word (elaboración de encuesta), Microsoft Excel 2019 (vaciar los datos obtenidos) y por último el programa IBM SPSS en la versión 2023.

2.6. CRITERIOS ÉTICOS

Para la elaboración de la presente investigación, se tendrá en cuenta los principios éticos planteados por el departamento de ética de la Universidad Señor de Sipán, que se encuentran estipulados en los artículos 6° y 7°:

Artículo 6°: Principios generales que rigen la actividad de investigación científica.

- a. Protección de la persona basada en su dignidad y la diversidad sociocultural.
- b. Cuidado sostenible del medio ambiente y de la biodiversidad.
- c. Consentimiento y/o asentimiento informado y expreso.
- d. Transparencia en la elección de los temas de investigación y en la ejecución de la misma.
- e. Cumplimiento de los criterios éticos aceptados y reconocidos por la comunidad científica.
- f. Rigor científico en las investigaciones.
- g. Difusión de los resultados de las investigaciones.

Artículo 7°: Principios específicos que rigen la actividad de investigación científica.

- a. Respeto al derecho de propiedad intelectual de los investigadores, inventores o autores.
- b. Citar y referenciar adecuadamente las fuentes que se hayan incluido en el estudio, tal como se establece en las normas internacionales.

- c. Se reconoce la participación y contribución solamente de los participantes en la investigación.
- d. La información obtenida se utiliza con la debida reserva y para los objetivos de la investigación.

Por otro lado, el autor Belmont (1979), sostiene como principales criterios éticos los siguientes:

- **Respeto a la persona:** Este principio es de suma importancia para la aplicación del instrumento, ya que se reconoce la autonomía de los individuos, es decir la opinión de cada participante debe ser respetada como tal, y no ser vulnerada.
- **Beneficencia:** En este principio fue importante que como investigadora pueda evaluar cuidadosamente los posibles riesgos y beneficios tanto antes como durante la encuesta, siendo de esta manera que no hubo alguna afectación en los participantes, por lo contrario, fueron favorecidos con la información y aplicación del programa.
- **Justicia:** Este principio se enfoca en la equidad de la selección de los participantes en la investigación, lo que significa que los beneficios y cargas de la investigación deben distribuirse de manera justa, considerando factores como la equidad en la selección de los sujetos, evitando la afectación de ciertos grupos y asegurándose de que todos tengan la oportunidad de participar en los beneficios de la investigación.

2.7. CRITERIOS DE RIGOR CIENTIFICO

La presente investigación cumple ciertos requisitos, teniendo los siguientes:

- **Aplicabilidad:** Es la capacidad de aplicar los resultados de estudio en otras investigaciones.
- **Confiabilidad:** Los resultados han sido desarrollados de manera confiable y consistente.
- **Fiabilidad:** Durante el desarrollo se ha brindado conocimientos veraces.

- **Validez:** La interpretación de los resultados de las encuestas han sido correctas y fehacientes.
- **Credibilidad:** Es la veracidad y objetividad, al momento de mostrar los resultados de investigación, en la cual en la presente investigación no se ha alterado los resultados obtenidos en la encuesta.
- **Relevancia:** Por los resultados que se obtuvieron en el desarrollo de la investigación.
- **Transferibilidad:** Conocido también como aplicabilidad, en la que hace referencia a la capacidad o posibilidad de transferir conocimientos, habilidades, métodos, tecnologías u otros recursos de un contexto o situación a otro.

III. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

III.1. RESULTADOS

Con la información desarrollada durante las sesiones, antes y después de la intervención, así como las puntuaciones directas del instrumento, los datos obtenidos se sometieron a la prueba **t de student** para muestras relacionadas, con el fin de dar cuenta sobre la efectividad del programa para reducir el acoso escolar, permitiendo de esta manera dar respuesta al objetivo general de este trabajo. Es preciso señalar, que se comparan los datos obtenidos antes y después de la autoevaluación del estudiante.

Objetivo General

Determinar la efectividad de la estrategia cognitiva conductual para prevenir el acoso escolar en estudiantes del nivel secundario de la I.E.P el Peregrino- Chiclayo.

Tabla 1

La efectividad de la estrategia cognitiva conductual para prevenir el acoso escolar en estudiantes del nivel secundario de la I.E.P el Peregrino- Chiclayo.

Evaluación	\bar{X}	N	D.E	Prueba T
Pre test	56.12	50	4.003	t = -73,849; gl= 49
Post test	89.74	50	2.798	p = < .001

Nota: \bar{X} : Media; N: Muestra; D.E: Desviación Estándar; t: student para muestras emparejadas; P: probabilidad - significancia

En la tabla 1 se tiene los resultados de la prueba t relacionada y se puede apreciar que, si existe diferencia significativa ($p = < .001$) entre la media de acoso escolar cuando se compara antes con el después de la intervención. Los resultados se aprecian en la autoevaluación realizada a los estudiantes.

Objetivo Específico 1

Describir el estado del acoso escolar antes de la intervención en estudiantes del nivel secundario de la I.E.P el Peregrino- Chiclayo.

Tabla 2

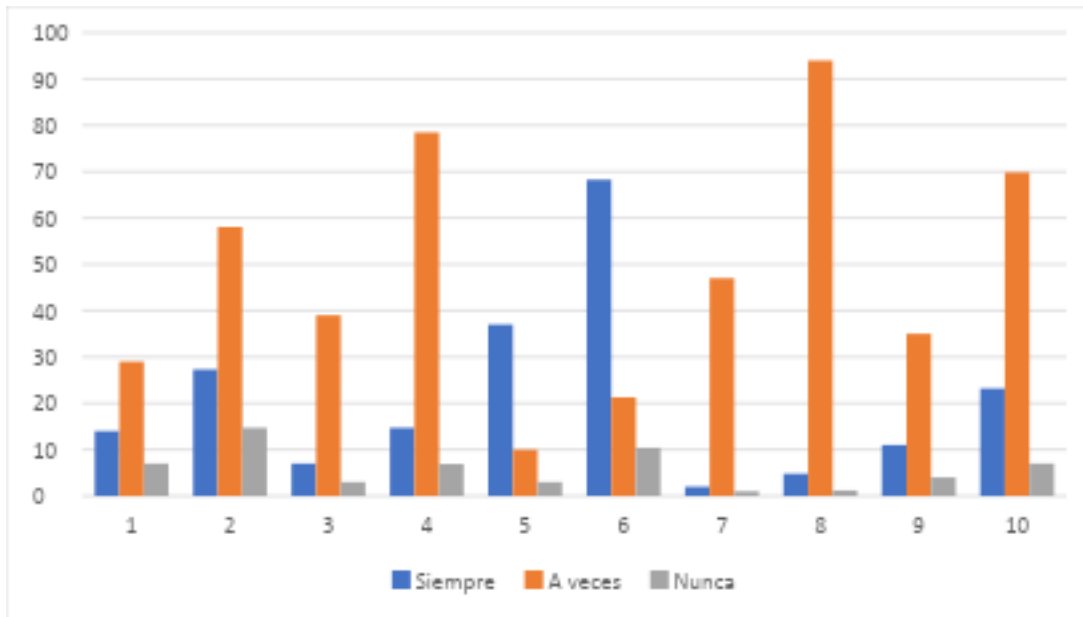
Nivel del acoso escolar antes de la intervención en estudiantes del nivel secundario de la I.E.P el Peregrino- Chiclayo.

Niveles	Acoso		Dimensiones							
	Escolar		Agresión		Intimidación		Amenaza		Coacción	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Siempre	14	27.3	7	14.7	37	68.3	2	4.8	11	23.2
A veces	29	58.0	39	78.4	10	21.3	47	94.0	35	69.8
Nunca	7	14.7	3	6.9	3	10.4	1	1.2	4	7.0

Nota: f: frecuencia; % porcentaje

Figura 2

Nivel del acoso escolar antes de la intervención en estudiantes del nivel secundario de la I.E.P el Peregrino- Chiclayo.

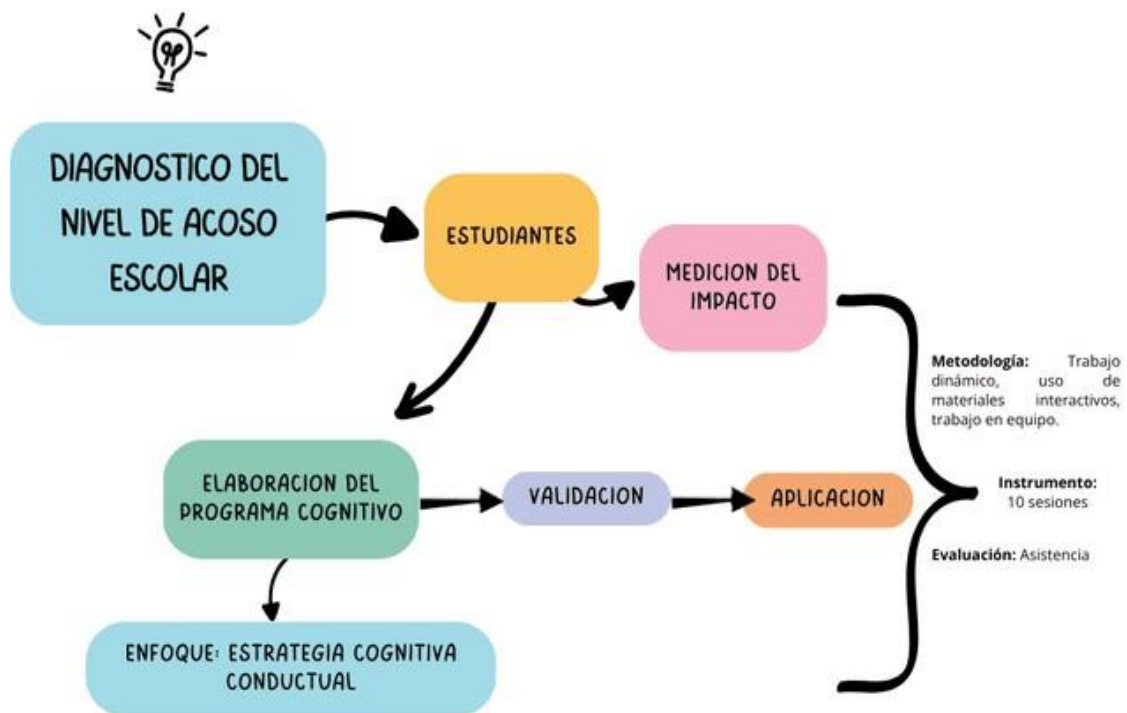


En la tabla 2 se observa que, el diagnóstico inicial del acoso escolar concentro los porcentajes más significativos en el nivel siempre y a veces respecto a sus dimensiones. Sin embargo, para la variable general por porcentajes son equivalentes, en las cuatro categorías diagnosticas. Con estos resultados, se advierte que previo al desarrollo del programa existe un problema respecto al acoso escolar que tienen los estudiantes, siendo la dimensión más afectada la amenaza (94.0%).

Objetivo Específico 2

Elaborar un programa cognitivo conductual para mejorar las conductas sociales y así poder reducir el acoso escolar en estudiantes del nivel secundario de la I.E.P el Peregrino- Chiclayo.

Figura 3



En la figura 2 se observa el flujo de generación del programa cognitivo conductual, siendo su principal enfoque el nivel de acoso escolar en los estudiantes de nivel secundario, encuestando a los estudiantes, seguidamente se elaboró, validó y aplicó las estrategias cognitivas conductuales, la cual se las sesiones terapéuticas, terminando el programa se midió el enfoque del mismo mediante el post test aplicado a los estudiantes.

Objetivo Específico 3

Describir el estado actual del acoso escolar después de la intervención en estudiantes del nivel secundario de la I.E.P el Peregrino- Chiclayo.

Tabla 3

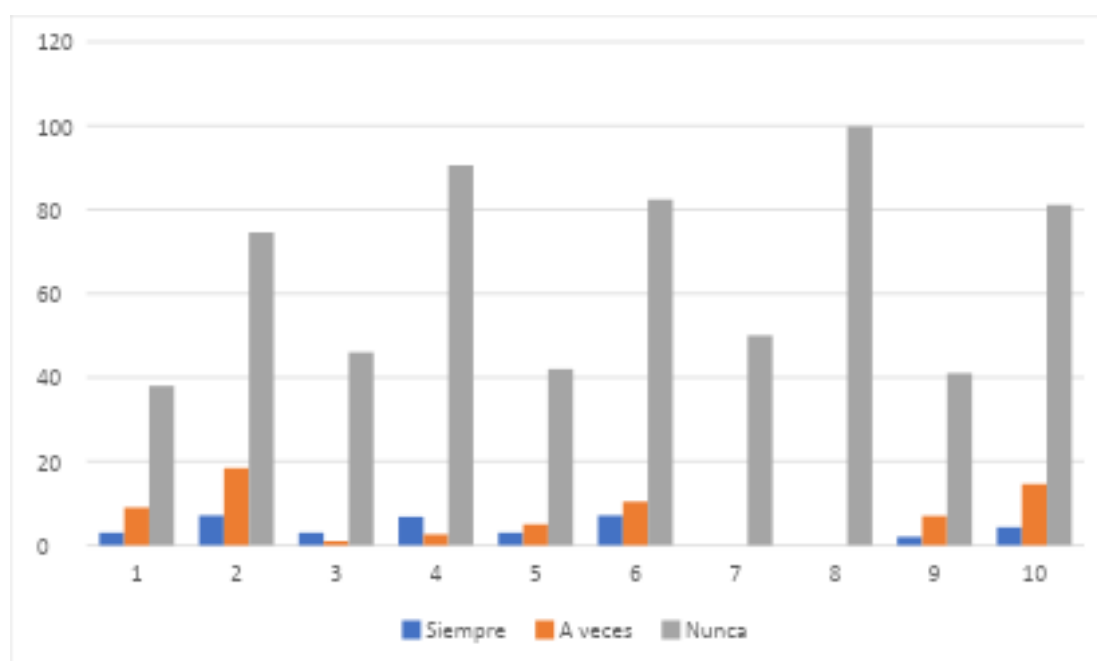
Nivel del acoso escolar después de la intervención en estudiantes del nivel secundario de la I.E.P el Peregrino- Chiclayo.

Niveles	Acoso		Dimensiones							
	Escolar		Agresión		Intimidación		Amenaza		Coacción	
	f	%	f	%	F	%	f	%	f	%
Siempre	3	7.1	3	6.8	3	7.1	0.0	0.0	2	4.3
A veces	9	18.4	1	2.6	5	10.4	0.0	0.0	7	14.6
Nunca	38	74.5	46	90.6	42	82.4	50	99.9	41	81.1

Nota: f: frecuencia; % porcentaje

Figura 4

Nivel del acoso escolar después de la intervención en estudiantes del nivel secundario de la I.E.P el Peregrino- Chiclayo.



En la tabla 3 se observa que, el diagnóstico inicial del acoso escolar concentro los porcentajes más significativos en el nivel a veces y nunca respecto a sus dimensiones. Sin embargo, para la variable general por porcentajes son equivalentes, en las cuatro categorías diagnosticas. Con estos resultados, se advierte que después de haber desarrollo el programa hay una diferencia significativa en cuanto a la reducción del acoso escolar que tienen los estudiantes, siendo el nivel más alto el nunca (99.9%)

Objetivo Específico 4

Comprobar los resultados del pre tes con el post test respecto al acoso escolar en estudiantes del nivel secundario de la I.E.P el Peregrino- Chiclayo.

Tabla 4

Resultados del pre tes con el post test respecto al acoso escolar en estudiantes del nivel secundario de la I.E.P el Peregrino- Chiclayo.

Evaluación	\bar{X}	N	D.E	Prueba T
Pre test	56.12	50	4.003	t = -73,849; gl= 49
Post test	89.74	50	2.798	p = < .001

Nota: \bar{X} : Media; N: Muestra; D.E: Desviación Estándar; t: student para muestras emparejadas; P: probabilidad - significancia

En la tabla 4 se observa que, los resultados obtenidos en el pre test han desarrollado significativamente en la reducción del acoso escolar. Para el resultado obtenido se desarrolló un pre test y post test a los estudiantes, para así evaluar el cambio durante las sesiones desarrolladas., mediante el cual se obtuvo un resultado favorable.

IV. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

IV.1. CONCLUSIONES

- La investigación concluye que la implementación de una estrategia cognitivo-conductual es efectiva para reducir el acoso escolar en estudiantes de nivel secundario. Al modificar tanto las creencias como las conductas de los estudiantes, se logra un cambio positivo en la dinámica social dentro del entorno escolar.

- La estrategia se ha demostrado eficaz en el fortalecimiento de habilidades socioemocionales en los estudiantes, como el asertividad y el manejo del estrés. Estas habilidades son fundamentales para prevenir conductas agresivas y mejorar la convivencia escolar.

- La implementación del programa cognitivo-conductual contribuyó a la creación de un clima escolar más empático y positivo. Se observó una disminución en los incidentes de acoso, así como un progreso en la percepción de seguridad y bienestar entre los estudiantes.

- La tesis destaca la importancia de la participación activa de los estuantes en la implementación de la estrategia. La colaboración y el compromiso de estos actores fueron cruciales para el éxito de la intervención.

IV.2. RECOMENDACIONES

- Para que los efectos positivos de la estrategia sean sostenibles a largo plazo, es necesario continuar con la capacitación de los estudiantes y la inclusión de programas de educación emocional y social en el currículo escolar. La tesis sugiere la integración permanente de estas prácticas dentro de las políticas educativas institucionales.
- La investigación subraya la importancia de intervenir desde los primeros años de la educación secundaria. Cuanto antes se implementen estrategias preventivas, mayores serán las posibilidades de evitar la escalada del acoso y sus consecuencias negativas para los estudiantes.
- Se sugiere la realización de sesiones grupales periódicas donde los estudiantes puedan practicar técnicas cognitivas y conductuales, como la reestructuración cognitiva y la exposición gradual a situaciones difíciles.
- Recomendar campañas escolares que promuevan una cultura de respeto y apoyo mutuo, utilizando técnicas como el modelado y el refuerzo positivo.

V. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Alcalde, A. y Briones, E. (2020) Creencias irracionales y dependencia emocional en estudiantes mujeres de un instituto de salud de Cajamarca. [Tesis de licenciatura, Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo] <http://repositorio.upagu.edu.pe/handle/UPAGU/1422>
- Álvarez García, D., Núñez, J. C., Rodríguez, C., Álvarez, L., y Dobarro, A. (2011). *Propiedades psicométricas del Cuestionario de Violencia Escolar Revisado (CUVE-R)*. 16 (1), 59-83. <https://www.redalyc.org/pdf/175/17517217004.pdf>
- Álvarez, E. y Cataño, C. (2019). Proceso de duelo y estrategias de afrontamiento [Tesis de pregrado, Universidad de Antioquia de Medellín]. https://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/16345/1/AlvarezEsteffania_2019_ProcesoDueloEstrategias.pdf
- APA. (2017). *¿Qué es la terapia de la Cognitiva Conductual?* APA.org. https://www-apaorg.translate.google/ptsd-guideline/patients-and-families/cognitivebehavioral?x_tr_sl=en&x_tr_tl=es&x_tr_hl=es&x_tr_pto=sc
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., y Emery, G. (2010). Terapia Cognitiva de la Depresión. 13-18. <file:///C:/Users/User/Downloads/9788433006264.pdf>
- Beck, A., Rush, J., Shaw, B. y Emery, G. (2010) Terapia cognitiva de la depresión. Descleé. https://drive.google.com/file/d/1WO5dXSTNhj1R3FYA_5OUpRPpmt2gIQHT/view
- Beck, J. (Ed). (2015). Terapia cognitiva conceptos básicos y profundización. Gedisa. <https://books.google.com.pe/books?id=7EHjCgAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=terapia+cognitiva+beck&hl=es419&sa=X&ved=2ahUKEwivsLS6hM71Ah>

VqQzABHZcUCBYQ6AF6BAgHEAI#v=onpage&q=terapia%20cognitiva%20beck&f=false

Caro, I. (2007). *Manual Teórico-Práctico de Psicoterapias Cognitivas*.
<https://www.edesclee.com/img/cms/pdfs/9788433021229.pdf>

Casañeda, R. (2022). Acoso escolar en la adolescencia: factores que intervienen y sus consecuencias [Tesis de pregrado. Universidad católica santo Toribio de Mogrovejo]
[https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/5693/1/TIB_Casta%
c3%b1edaNizamaRicardo.pdf](https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/5693/1/TIB_Casta%c3%b1edaNizamaRicardo.pdf)

Cuya, M. (2022). *Acoso escolar y autoestima en alumnos de segundo de secundaria de una institución educativa del distrito de Lurín*.
<https://revistas.unife.edu.pe/index.php/avancesenpsicologia/article/view/2410/2827>

Fajardo, P. N. (2018). *Programa cognitivo conductual en las habilidades sociales de los alumnos de una institución educativa privada*. [Tesis de Maestría, Universidad Cesar Vallejos]. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/25953>

Fajardo, P. N. (2018). Programa cognitivo conductual en las habilidades sociales de los alumnos de una institución educativa privada. [Tesis de Maestría, Universidad Cesar Vallejos]. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/25953>

Feixas, G. (2002). Una perspectiva constructivista de la cognición: Implicaciones para las terapias cognitivas. *Analecta: revista de psicoterapia*, 107-112.
<http://www.terapiacognitiva.net/wp-content/uploads/Unaperspectiva-constructivista-de-la-cognici%C3%B3n.pdf>

Fernández, Ramírez, V. (2023). *Estrategia cognitiva conductual para adolescentes con baja autoestima en la Institución Educativa Ricardo Palma de Huarandoza*

[Tesis de pregrado, Universidad de Antioquia de Medellín].
<https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/10921/Fernandez%20Ramirez%20Violeta%20Enma.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Figuroa, G. (2002). *La terapia cognitiva en el tratamiento de la depresión mayor*. 46-62.

https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-9227200200050004

Figuroa, G. (2002). *La terapia cognitiva en el tratamiento de la depresión mayor*. 40 (1), 46-62. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272002000500004>

Flores Castañeda, J. (2023). *Programa Cognitivo Conductual para el Bienestar Psicológico en Mujeres Víctimas De Violencia En Demuna Cutervo* [Tesis de Maestría, Universidad Señor de Sipán].

[https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/10931/Flores%20Casta%20Joao%20Texeira.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/10931/Flores%20Casta%C3%B1eda%20Joao%20Texeira.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Flores, A. D. (2021). *Programa Cognitivo Conductual para la ansiedad social en adolescentes del nivel secundario en la ciudad de Chiclayo*. [Tesis de Maestría, Universidad Señor de Sipán].

<https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/8303/Flores%20Aroyo%20de%20Garay%20Raquel.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Flores, A. d. (2021). *Programa Cognitivo Conductual para la ansiedad social en adolescentes del nivel secundario en la ciudad de Chiclayo*. [Tesis de Maestría,

Universidad Señor de Sipán].

<https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/8303/Flores%20Aroyo%20de%20Garay%20Raquel.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- González, D., Barreto, A y Salamanca, Y. (2018). Terapia cognitiva: Antecedentes, teoría y metodología. 10(2), 201–207.
- Hernández, R. y Mendoza, C. (2018). Metodología de la Investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. México: Editorial Mc Graw Hill Education.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, M. (2014). Metodología de la Investigación. México: Editorial Mc Graw Hill Education.
- Jaume, A. J. (2008). Paidopsiquiatría. http://paidopsiquiatría.cat/files/enfoque_cognitivo_coductual.pdf
- La República (2022, 19 de junio). *Lambayeque: UGEL Chiclayo reporta 37 casos de violencia entre escolares.* <https://larepublica.pe/sociedad/2022/06/19/lambayeque-ugel-chiclayo-reporta-37-casos-de-violencia-entre-escolares-lrnd>
- León, L. L. (2016). Tratamiento para jóvenes que consumen marihuana: Manual de apoyo. 125-132. <http://www.intranet.cij.gob.mx/Archivos/Pdf/MaterialDidacticoTratamiento/ManualTratamientoParaJovenesQueConsumenMariguana.pdf>
- Martín, C. J. (2003). Fundación FORO para la salud mental. <https://www.fundacionforo.com/pdfs/archivo23.pdf>
- Murillo, W. (18 de abril de 2008). *La investigación científica.* 38-45. <http://www.monografias.com/trabajos15/invest-científica/investcientífica.shtm>
- Olweus, D. (1999). *Norway. En P. K. Smith, Y. Morita, J. Junger-Tas, D. Olweus, R. Catalano y P. Slee, The nature of school bullying. A cross-national perspective.* Routledge
- Ordóñez Ordóñez, M. (2021). *El acoso escolar como constructo psicosocial y educativo. Un estudio sobre las experiencias subjetivas en las infancias y*

- adolescencias* [Tesis de posgrado, Universidad Nacional de La Plata]
<https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/tesis/te.2160/te.2160.pdf>
- Pérez, V. H. (2019). Autoestima, teorías y su relación con el éxito personal. *Alternativas en psicología*, 22-33.
<https://www.alternativas.me/attachments/article/190/2.%20Autoestima,%20teor%C3%ADas%20y%20su%20relaci%C3%B3n%20con%20el%20%C3%A9xito%20personal.pdf>
- Plazas, E. (2006). *BF Skinner: La búsqueda del orden en la conducta voluntaria*. Univ. Psychol. <http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v5n2/v5n2a13.pdf>
- Reyes Burbano, P. (2018). *La Violencia escolar en los estudiantes de primero de bachillerato de la Unidad Educativa “Luxemburgo de la ciudad de Quito, en el año 2017* [Tesis de Maestría, Universidad central de Ecuador].
<http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/14171/1/T-UCE 0010-PEO028-2018.pdf>
- Rodríguez, P. (2021). Violencia escolar en estudiantes de tercero, cuarto y quinto grado de secundaria de la institución educativa parroquial “San Martín de Porres” – Acarí. <http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/2372>
- Ruiz, F. M., Díaz, G. M., & Villalobos, C. A. (2012). Manual de técnicas y terapias cognitivas conductuales. Madrid, España: Desclee de Brouwer. Recuperado el 30 de agosto de 2021, de <https://www.edesclee.com/img/cms/pdfs/9788433029508.pdf>
- Saludario. (01 de febrero de 2023). *Acoso escolar, principales motivos y consecuencias del bullying*.
<https://www.saludario.com/acoso-escolar-motivos-consecuencias-bullying/>

Skinner, B.F. (1979). *La conducta de los organismos*. 87-102.

<https://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/3509/1/10203.pdf>

VI. ANEXOS

ANEXO N° 01: OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE INTERVENCIÓN DE LA ESTRATEGIA COGNITIVO CONDUCTUAL

Variable independiente	Dimensiones	Indicadores	Descripción
Intervención de la Estrategia Cognitivo Conductual	Técnicas cognitivo conductuales	Programas de sesiones psicoterapéuticas.	Las técnicas cognitivo-conductuales (TCC) son un enfoque terapéutico que combina aspectos de la terapia cognitiva y la terapia conductual. En el contexto del acoso escolar, las TCC se centrará en identificar y modificar los patrones de pensamiento distorsionados y las creencias irracionales que pueden llevar a un comportamiento agresivo o de victimización. A través de la reestructuración cognitiva, los alumnos aprenden a desafiar y reemplazar pensamientos negativos y autodestructivos con pensamientos más realistas y positivos, lo que puede reducir las conductas agresivas.
		Control de emociones.	
		Resolución de problemas.	
		Modificación de conductas.	
	Técnicas de resolución de problemas.		
	Técnicas emocionales	Introducción de autocontrol	
Relaciones interpersonales			
Limitación en el abordaje de los sentimientos.			

	Identificación del estado emocional	
	Entrenamiento en habilidades sociales	
Intervención de la Estrategia Cognitivo Conductual	Técnicas de habilidades sociales	Reestructuración cognitiva
		Enumeración de los pensamientos de ansiedad.
		Cambios en las ideas irracionales.
		Estas técnicas se centran en enseñar a los alumnos habilidades interpersonales que les permiten relacionarse de manera más positiva y respetuosa con sus compañeros, prevenir conflictos y manejar adecuadamente las situaciones de acoso.
	Técnicas de reestructuración cognitiva	Focalización de atención.
		Entrenamiento en las auto instrucciones.
		A través de la reestructuración cognitiva, los estudiantes aprenden a cuestionar y cambiar sus pensamientos automáticos negativos, lo que contribuye a crear un entorno escolar más seguro y respetuoso.

ANEXO N° 02: OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE ACOSO ESCOLAR

Variable dependiente	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Instrumento	Valores finales	Tipo de variable	Escala de medición
Acoso Escolar	Agresión	Falta de apetito	4,6,9,11,15,18,22,10,20, 22,24,27	Cuestionario	0-29: Sin riesgo de AE 30-45: Bajo riesgo de AE 46-60: Riesgo moderado de AE 61-75: Alto riesgo de AE >75: Severo AE	Categoríca	0: Siempre 1: A veces 2: Nunca
		Pensamiento de suicidio					
		Dificultad en concentrarse					
		Desestabilidad emocional.					
	Amenaza	Timidez y desconfianza de sí mismos.					
		Miedo					
	Coacción	Antisocial	2,5,14,28,30,21, 25,26				
		Ansiedad					
		Estrés					
	Coacción	Depresión	1,3,7,8,12,13,16,17,19,26, , 23,29				
Baja autoestima							
Coacción	Miedo constante						

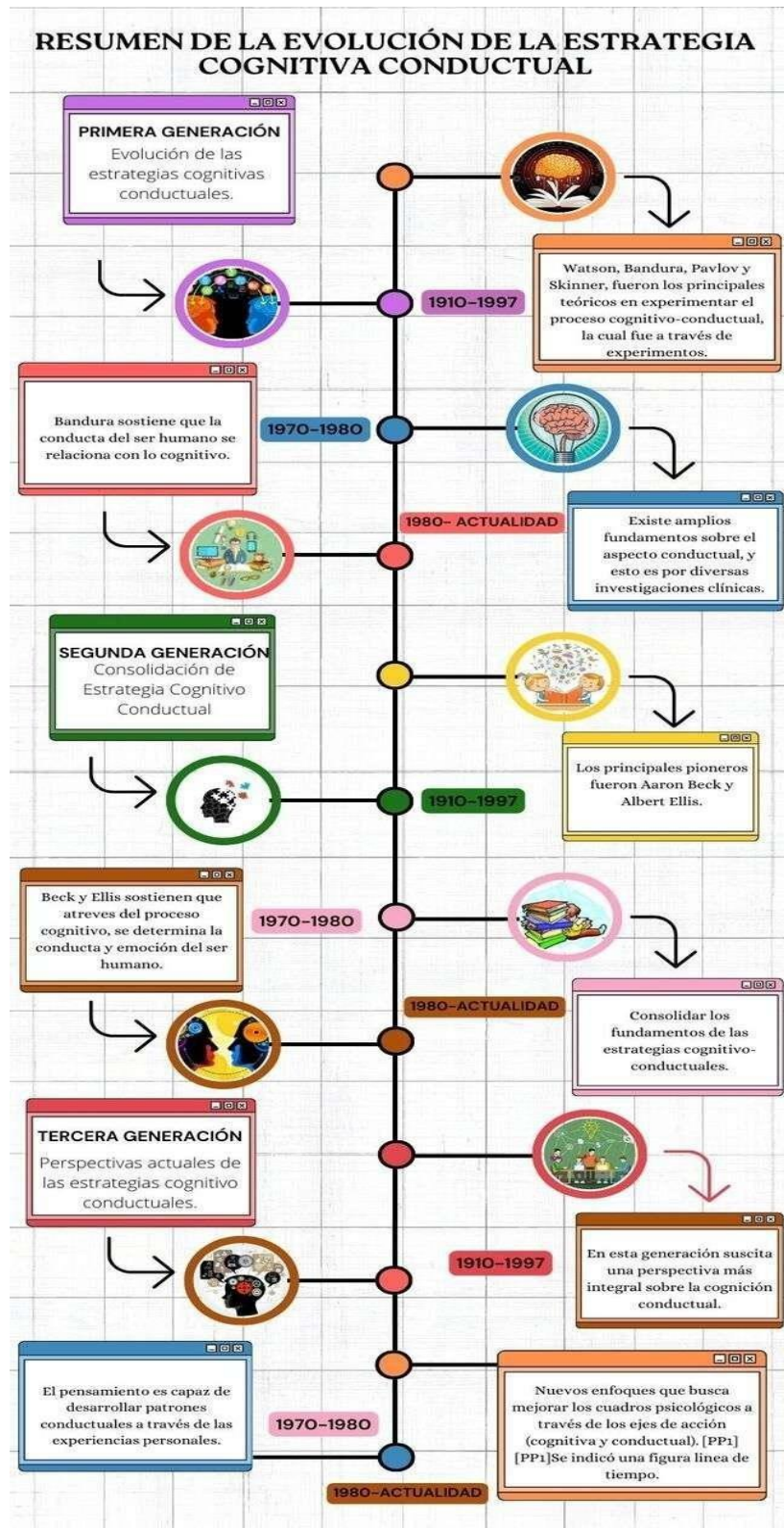
ANEXO 3: MATRIZ DE CONSISTENCIA (ENFOQUE MIXTO)

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
¿Cuál es el efecto de la estrategia cognitiva conductual para prevenir el acoso escolar en estudiantes de nivel secundario de la I.E.P “El Peregrino” – Chiclayo?	Objetivo general:	Técnicas:
	Determinar la efectividad de la estrategia cognitiva conductual para prevenir el acoso escolar en estudiantes del nivel secundario de la I.E.P el Peregrino- Chiclayo.	Encuesta. Observación y entrevista.
	Objetivos específicos:	Instrumentos:
	<ul style="list-style-type: none"> - Fundamentar epistemológica el proceso cognitivo conductual, la evolución científica y su dinámica. - Describir el estado del acoso escolar antes de la intervención en estudiantes del nivel secundario de la I.E.P el Peregrino- Chiclayo. - Elaborar un programa cognitivo conductual para mejorar las conductas sociales y así poder reducir el acoso escolar en estudiantes del nivel secundario de la I.E.P el Peregrino- Chiclayo. - Describir el estado actual del acoso escolar después de la intervención en estudiantes del nivel secundario de la I.E.P el Peregrino- Chiclayo. - Comprobar los resultados del pre tes con el post test respecto al acoso escolar en estudiantes del nivel secundario de la I.E.P el Peregrino- Chiclayo. 	Pre tes y Post tes Cuestionario.
	Hipótesis:	

Las estrategias cognitivas conductuales tendrán efectos significativos y favorables con relación al acoso escolar en estudiantes del nivel secundario de la I.E.P del Peregrino- Chiclayo.

Tipo y Diseño de la Investigación	Población y muestra		Variables y dimensiones	
	Población:	Muestra	Variable independiente	Dimensiones
Tipo de investigación aplicada. Diseño explicativo, proyectivo y pre experimental.	Estudiantes de nivel secundario, que cursen el 4° y 5° grado de la I.E “El Peregrino” – Chiclayo.	Consistirá en 50 estudiantes de nivel secundario del 4° y 5° de la I.E “El Peregrino” – Chiclayo.	Intervención de la estrategia cognitivo conductual	Técnicas cognitivas conductuales Técnicas emocionales Técnicas de habilidades sociales Técnicas de reestructuración cognitiva
			Variable dependiente	Dimensiones
			Acoso Escolar	Agresiones Intimidación Amenaza Coacción

ANEXO N° 04: TENDENCIAS HISTÓRICAS CIENTÍFICAS DEL PROCESO COGNITIVO CONDUCTUAL Y SU DINÁMICA.



**ANEXO N° 05: CUESTIONARIO APLICADO A LOS
ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA I.E.P. EL PEREGRINO-
CHICLAYO**

Objetivo: Diagnosticar el estado actual del acoso escolar en los estudiantes del nivel secundario de la I.E.P “El Peregrino – Chiclayo”

Estimado (a): Se le solicita su valiosa colaboración para que marque con un aspa el casillero que crea conveniente de acuerdo a su criterio y experiencia profesional, puesto que, mediante esta técnica de recolección de datos, se podrá obtener la información que posteriormente será analizada e incorporada a la investigación con el título descrito líneas arriba.

NOTA: Para cada pregunta se considera la escala de 1 a 5 donde:

1	2	3	4	5
TOTALMENTE EN DESACUERDO	EN DESACUERDO	NO OPINA	DE ACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO

ITEM	TD	D	NO	A	TA
1.- Me resulta fácil expresar mis sentimientos ante los demás.					
2.- Me resulta fácil controlar mis emociones					
3.- Alguna vez has intervenido cuando un compañero ha sido víctima de acoso escolar					
4.- Comprendo cómo se siente la otra persona					
5.- Alguna vez he sido víctima de acoso escolar por parte de mis compañeros					
6.- Trato de demostrar un interés genuino por los demás.					
7.- Alguna vez he recibido terapias psicológicas por acoso escolar					
8.- Soy participe de actos de acoso escolar					
9.- Alguna vez he justificado un acto de violencia hacia un compañero					
10.- Trato de ponerme en el lugar de la otra persona					
11.- Es fácil para mí decir lo que pienso.					
12.- Has sido víctima de calificativos o apodos					
13.- En alguna ocasión algún compañero te ha obligado hacer algo que tu no quieres.					

14.- Me gusta ser amable y ayudar a los demás.					
15.- Siento que los calificativos o apodos influyen en mi estado emocional					
16.- Considero que los problemas los resuelve uno mismo.					
17.- Soy de la idea que, si mis compañeros me colocan calificativos, yo también lo puedo hacer.					
18.- Siento que el acoso escolar es parte de un juego entre compañeros					
19.- Soy egoísta y no me importa lo que piense el resto.					
20.- He sido víctima de burlas o menosprecios					
21.- Me he sentido frustrado al ver que un compañero ha sido víctima de acoso escolar y no he podido hacer nada.					
22.- He sido participe de un acto de acoso escolar en mis compañeros					
23.- Alguna vez he evidenciado un acto de acoso escolar en mis compañeros.					
24.- Me afecta los comentarios que puedan realizar de mí mis compañeros.					
25.- Has sido amenazado alguna vez con cuchillo, palo u otro objeto punzo cortante por parte de tus compañeros					
26.- Me resulta fácil manejar mis estados de animo					
27.- He sido víctima de actos indebidos por parte de mis compañeros (rose o manoseos).					
28.- Me gusta ser amable y ayudar a los demás.					
29.- Has sido víctima de burlas y amenazas por tus compañeros					
30.- No me han dejado participar de actividades escolares, trabajo o juegos.					

Nombres y Apellidos:	
Observaciones:	
Firma:	

ANEXO N° 06: CUESTIONARIO APLICADO A LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA I.E.P. EL PEREGRINO-CHICLAYO

Objetivo: Identificar las percepciones iniciales de los estudiantes, así como su nivel de conciencia y experiencia con el acoso escolar y las estrategias de prevención.

Estimado (a): Se le solicita su valiosa colaboración para que marque con un aspa el casillero que crea conveniente de acuerdo a su criterio y experiencia profesional, puesto que, mediante esta técnica de recolección de datos, se podrá obtener la información que posteriormente será analizada e incorporada a la investigación con el título descrito líneas arriba.

NOTA: Para cada pregunta se considera la escala de 1 a 3 donde:

1	2	3
SI	NO	TAL VEZ

ITEM	S I	TAL VEZ	NO
1. ¿Conoces el significado de acoso escolar y/o bullyn?			
2. ¿Has escuchado hablar sobre programas para prevenir el acoso escolar?			
3. ¿Crees que los estudiantes en tu escuela saben identificar correctamente lo que es acoso escolar?			
4. ¿Has sido testigo de alguna situación de acoso escolar en tu escuela en los últimos tres meses?			
5. ¿Consideras que el acoso escolar es un problema serio en tu escuela?			
6. ¿Cuánto crees que ayudaría un programa cognitivo-conductual a prevenir el acoso escolar en tu escuela?			
7. ¿Estarías dispuesto/a a participar en un programa para prevenir el acoso escolar?			
8. ¿Crees que el acoso escolar afecta el rendimiento académico de los estudiantes que lo sufren?			
9. ¿Consideras que los estudiantes que cometen acoso necesitan ayuda psicológica?			

10. ¿Crees que el programa debería incluir actividades que involucren a los padres de los estudiantes?			
11. ¿Sientes que tu escuela tiene los recursos necesarios (personal, tiempo, espacio) para implementar un programa de prevención del acoso escolar?			
12. ¿Alguna vez has participado en actividades de prevención del acoso escolar en tu escuela?			
13. ¿Te gustaría que se implementara un programa para prevenir el acoso escolar en tu escuela?			
14. ¿Confías en que los orientadores o psicólogos escolares pueden ayudar a reducir el acoso escolar?			
15. ¿Te resulta fácil hablar con los profesores u orientadores sobre situaciones de acoso escolar?			
16. ¿Consideras que los compañeros de clase pueden ser parte de la solución al acoso escolar?			
17. ¿Crees que quienes cometen acoso escolar son conscientes del daño que causan?			
18. ¿Has participado en talleres o programas de habilidades sociales?			
19. ¿Consideras que un programa de intervención cognitivo-conductual debería incluir estrategias para controlar el estrés y la ansiedad?			
20. ¿Sabes cómo actuar si presencias una situación de acoso escolar?			
21. ¿Te sientes apoyado/a por tus compañeros cuando se trata de evitar el acoso escolar?			
22. ¿Piensas que el acoso escolar tiene un impacto negativo en la salud mental de las víctimas?			
23. ¿Estás de acuerdo con que los estudiantes que cometen acoso reciban apoyo psicológico?			
24. ¿Piensas que los talleres de empatía podrían ayudar a prevenir el acoso escolar?			
25. ¿Sabes cómo controlar tus emociones cuando te enfrentas a situaciones de conflicto?			
26. ¿Crees que la implementación de este programa sería un buen uso del tiempo escolar?			
27. ¿Consideras que los estudiantes de tu escuela respetan las diferencias individuales (apariencia, creencias, gustos, etc.)?			

28. ¿Te sentirás seguro que programa basado en técnicas cognitivo-conductuales (enseñar a pensar antes de actuar, gestionar emociones y comportamiento) podría prevenir el acoso escolar?			
29. ¿Consideras que las habilidades de liderazgo son esenciales en un programa cognitivo-conductual para prevenir el acoso escolar?			
30. ¿Es importante la colaboración entre escuela y familia en la prevención del acoso escolar?			

ANEXO N° 07: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS

I. INFORMACION GENERAL

I.1. NOMBRES Y APELLIDOS DEL VALIDADOR: MG. LOURDES CASTRO GUEVARA

I.2. PROFESIÓN: PSICOLOGA

I.3. CARGO E INSTITUCIÓN DONDE LABORA: DOCENTE DE LA UNIVERSIDAD UTP

I.4. AÑOS DE EXPERIENCIA: 09 AÑOS

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

Revisar cada uno de los ítems de la estrategia y marcar con una cruz dentro del recuadro (X), según la calificación que asigne a cada uno de los indicadores.

1. Deficiente (si menos del 30% de los ítems cumplen con el indicador)

2. Regular (si entre el 31% y 70% de los ítems cumplen con el indicador)

3. Buena (si más del 70% de los ítems cumplen con el indicador)

Aspectos de validación del instrumento		1	2	3	Observaciones Sugerencias
Criterios	Indicadores	D	R	B	
PERTINENCIA	El instrumento posibilita recoger lo previsto en los objetivos de investigación.			X	
COHERENCIA	Las acciones planificadas y los indicadores de evaluación responden a lo que se debe medir en la variable, sus dimensiones e indicadores.			X	
CONGRUENCIA	Las dimensiones e indicadores son congruentes entre sí y con los conceptos que se miden.			X	
SUFICIENCIA	Los ítems son suficientes en cantidad para medir la variable, sus dimensiones e indicadores.			X	
OBJETIVIDAD	La aplicación de los instrumentos se realizó de manera objetiva y teniendo en consideración las variables de estudio.			X	
CONSISTENCIA	La elaboración de los instrumentos se ha formulado en concordancia a los fundamentos epistemológicos (teóricos y metodológicos) de la variable a modificar.			X	
ORGANIZACIÓN	La elaboración de los instrumentos ha sido elaboradas secuencialmente y distribuidas de acuerdo con dimensiones e indicadores de cada variable, de forma lógica.			X	
CLARIDAD	El cuestionario de preguntas ha sido redactado en un lenguaje científicamente asequible para los sujetos a evaluar. (metodologías aplicadas, lenguaje claro y preciso)			X	
FORMATO	Cada una de las partes del informe que se evalúa están escritos respetando aspectos técnicos exigidos para su mejor comprensión (tamaño de letra, espaciado, interlineado, nitidez, coherencia).			X	
ESTRUCTURA	El desarrollo del informe cuenta con los fundamentos, diagnóstico, objetivos, planeación estratégica y evaluación de los indicadores de desarrollo.			X	
CONTEO TOTAL (Realizar el conteo de acuerdo con las puntuaciones asignadas a cada indicador)		0	0	30	30
		C	B	A	Total

Intervalos	Resultados
0.00 – 0.49	Validez nula
0.50 – 0.59	Validez muy baja
0.60 – 0.69	Validez baja
0.70 – 0.79	Validez aceptable

Coefficiente de validez:

$$= \frac{(0+0+30)}{30}=1$$

0.80 – 0.89	Validez buena
0.90 – 1.00	Validez muy buena

III. CALIFICACIÓN GLOBAL

Ubicar el coeficiente de validez obtenido en el respectivo y escriba sobre el espacio el resultado.


Lourdes M. Castro Guevara
Psicóloga
C.Ps.P. 24590

intervalo

I.

1.1. NOMBRES Y APELLIDOS DEL VALIDADOR: MG. ELMER CARRASCO CARRASCO

1.2. PROFESIÓN: PSICOLOGO

1.3. CARGO E INSTITUCIÓN DONDE LABORA: DOCENTE DE LA UNIVERSIDAD SAN MARTIN

1.4. AÑOS DE EXPERIENCIA: 10 AÑOS /

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

Revisar cada uno de los ítems de la estrategia y marcar con una cruz dentro del recuadro (X), según la calificación que asigne a cada uno de los indicadores.

1. **Deficiente** (si menos del 30% de los ítems cumplen con el indicador)
2. **Regular** (si entre el 31% y 70% de los ítems cumplen con el indicador)
3. **Buena** (si más del 70% de los ítems cumplen con el indicador)

Aspectos de validación del instrumento		1	2	3	Observaciones Sugerencias
Criterios	Indicadores	D	R	B	
PERTINENCIA	El instrumento posibilita recoger lo previsto en los objetivos de investigación.			X	
COHERENCIA	Las acciones planificadas y los indicadores de evaluación responden a lo que se debe medir en la variable, sus dimensiones e indicadores.			X	
CONGRUENCIA	Las dimensiones e indicadores son congruentes entre sí y con los conceptos que se miden.			X	
SUFICIENCIA	Los ítems son suficientes en cantidad para medir la variable, sus dimensiones e indicadores.			X	
OBJETIVIDAD	La aplicación de los instrumentos se realizó de manera objetiva y teniendo en consideración las variables de estudio.			X	
CONSISTENCIA	La elaboración de los instrumentos se ha formulado en concordancia a los fundamentos epistemológicos (teóricos y metodológicos) de la variable a modificar.			X	
ORGANIZACIÓN	La elaboración de los instrumentos ha sido elaboradas secuencialmente y distribuidas de acuerdo con dimensiones e indicadores de cada variable, de forma lógica.			X	
CLARIDAD	El cuestionario de preguntas ha sido redactado en un lenguaje científicamente asequible para los sujetos a evaluar. (metodologías aplicadas, lenguaje claro y preciso)			X	
FORMATO	Cada una de las partes del informe que se evalúa están escritos respetando aspectos técnicos exigidos para su mejor comprensión (tamaño de letra, espaciado, interlineado, nitidez, coherencia).			X	
ESTRUCTURA	El desarrollo del informe cuenta con los fundamentos, diagnóstico, objetivos, planeación estratégica y evaluación de los indicadores de desarrollo.			X	
CONTEO TOTAL		0	0	30	30
(Realizar el conteo de acuerdo con las puntuaciones asignadas a cada indicador)		C	B	A	Total

Intervalos	Resultados
0.00 – 0.49	Validez nula

Coefficiente de validez:

=

$$(0+0+30)/30=1$$

III. CALIFICACIÓN GLOBAL

Ubicar el coeficiente de validez obtenido en el respectivo y escriba sobre el espacio el resultado.


ELMER CARRASCO CARRASCO
PSICÓLOGO
C.Ps.P N° 23548

intervalo

0.50 – 0.59	Validez muy
0.60 – 0.69	Validez baja
0.70 – 0.79	Validez ace
0.80 – 0.89	Validez bue
0.90 – 1.00	Validez mu

I. INFORMACION GENERAL

1.1 NOMBRES Y APELLIDOS DEL VALIDADOR: MG. FERNANDEZ DIAZ

1.2 PROFESIÓN: PSICOLOGO

1.3 CARGO E INSTITUCIÓN DONDE LABORA: PERITO EN LA OFICINA DE CRIMINALISTICA DE LA PNP Y DOCENTE EN LA ESCUELA DE LA PNP - REQUE

1.4 AÑOS DE EXPERIENCIA: 13 AÑOS

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

Revisar cada uno de los ítems de la estrategia y marcar con una cruz dentro del recuadro (X), según la calificación que asigne a cada uno de los indicadores.

- 1) **Deficiente** (si menos del 30% de los ítems cumplen con el indicador)
- 2) **Regular** (si entre el 31% y 70% de los ítems cumplen con el indicador)
- 3) **Buena** (si más del 70% de los ítems cumplen con el indicador)

Aspectos de validación del instrumento		1	2	3	Observaciones Sugerencias
Criterios	Indicadores	D	R	B	
PERTINENCIA	El instrumento posibilita recoger lo previsto en los objetivos de investigación.			X	
COHERENCIA	Las acciones planificadas y los indicadores de evaluación responden a lo que se debe medir en la variable, sus dimensiones e indicadores.			X	
CONGRUENCIA	Las dimensiones e indicadores son congruentes entre sí y con los conceptos que se miden.			X	
SUFICIENCIA	Los ítems son suficientes en cantidad para medir la variable, sus dimensiones e indicadores.			X	
OBJETIVIDAD	La aplicación de los instrumentos se realizó de manera objetiva y teniendo en consideración las variables de estudio.			X	
CONSISTENCIA	La elaboración de los instrumentos se ha formulado en concordancia a los fundamentos epistemológicos (teóricos y metodológicos) de la variable a modificar.			X	
ORGANIZACIÓN	La elaboración de los instrumentos ha sido elaboradas secuencialmente y distribuidas de acuerdo con dimensiones e indicadores de cada variable, de forma lógica.			X	
CLARIDAD	El cuestionario de preguntas ha sido redactado en un lenguaje científicamente asequible para los sujetos a evaluar. (metodologías aplicadas, lenguaje claro y preciso)			X	
FORMATO	Cada una de las partes del informe que se evalúa están escritos respetando aspectos técnicos exigidos para su mejor comprensión (tamaño de letra, espaciado, interlineado, nitidez, coherencia).			X	
ESTRUCTURA	El desarrollo del informe cuenta con los fundamentos, diagnóstico, objetivos, planeación estratégica y evaluación de los indicadores de desarrollo.			X	
CONTEO TOTAL		0	0	30	30
(Realizar el conteo de acuerdo con las puntuaciones asignadas a cada indicador)		C	B	A	Total

Coefficiente de validez:

=

$$(0+0+30)/30=1$$

III. CALIFICACIÓN GLOBAL

Ubicar el coeficiente de validez obtenido en el respectivo y escriba sobre el espacio el resultado.

Validez muy buena



Jesús A. Fernández Díaz
C.P.S.P. N.º 15934

intervalo

Intervalos	Resultados
0.00 – 0.49	Validez nula
0.50 – 0.59	Validez muy baja
0.60 – 0.69	Validez baja
0.70 – 0.79	Validez aceptable
0.80 – 0.89	Validez buena
0.90 – 1.00	Validez muy buena

ANEXO N° 08: PROGRAMA DE SESIONES

SESIÓN N° 01

Introducción al acoso escolar

↓ **OBJETIVO GENERAL:**

Concienciar a los estudiantes sobre el acoso escolar, sus formas, consecuencias y cómo prevenirlo o actuar ante él.

↓ **DURACIÓN:**

60 minutos

1. INTRODUCCIÓN (10 MINUTOS)

1.1. Bienvenida:

- Saludo a los estudiantes.
- Explicación breve sobre la importancia de tratar el tema del acoso escolar.

1.2. Presentación del tema:

- Definición de acoso escolar.
- Explicación de que el acoso no solo ocurre físicamente, sino también de manera verbal, psicológico, emocional, social.

1.3. Dinámica:

- Pregunta inicial: "¿Alguna vez han escuchado el término 'acoso escolar' o 'bullying'? ¿Qué entienden por eso?"

Materiales: Se utilizó la pizarra para escribir las ideas principales.

2. DESARROLLO DEL TEMA (25 MINUTOS)

2.1. Tipos de acoso escolar:

- Físico: Golpes, empujones, robo o daño de pertenencias.
- Verbal: Insultos, amenazas, burlas.
- Social: Aislamiento, difusión de rumores.
- Psicológico: Menosprecio, calificativos, apodos discriminatorios.

2.2. Ejemplos:

- Se presentaron casos ficticios y/o ejemplos comunes de cada tipo de acoso.
- Se discutió las emociones y efectos que podría experimentar una persona que es acosada.

2.3. Consecuencias del acoso escolar:

- Afecta la autoestima, salud mental y física.
- Puede llevar al aislamiento, depresión y en casos extremos, al suicidio.
- Impacta tanto a la víctima como al agresor y a los testigos.

Materiales: Presentación en diapositivas o videos cortos sobre ejemplos de acoso escolar.

3. ACTIVIDAD GRUPAL (15 MINUTOS)

3.1. División en Grupos:

- Grupos de 4-5 estudiantes.

3.2. Actividad:

- Cada grupo desarrollo una breve dramatización o diálogo sobre un escenario de acoso escolar. Se incluyo:
 - a) Un ejemplo de acoso.
 - b) La reacción de la víctima, los testigos y el agresor.
 - c) Proponer una solución o intervención.

3.3. Puesta en común:

- Cada grupo presentó su dramatización o diálogo.
- Se discutió sobre cómo se podría manejar una situación presentada.

Materiales: Cartulinas y marcadores para que los grupos pudieran anotar sus ideas.

4. REFLEXIÓN Y CIERRE (10 MINUTOS)

4.1. Reflexión personal:

- Se procedió a preguntar a los estudiantes cómo se sienten después de la sesión y qué aprendieron.

4.2. Acción personal:

- Se invito a cada estudiante a escribir en una hoja:

- a) ¿Qué harías si presenciaras un caso de acoso escolar?
- b) ¿Cómo podrías contribuir a crear un ambiente escolar más respetuoso?

Evaluación:

- Participación activa: Se observó la implicación de los estudiantes en las actividades y discusiones.
- Reflexión escrita: Se procedió a evaluar la comprensión y el compromiso de los estudiantes con el tema.

INDICADORES	SI	NO
Exponen sus ideas sobre el tema tratado.	X	
Lograron entender el tema	X	
Utiliza estrategias comunicativas para interactuar con el grupo.	X	
Identificaron las características y consecuencias del bullying	X	
Comprendieron porque es necesario ayudar cuando son víctimas de acoso escolar	X	

SESIÓN N° 02

Empatía y perspectiva

✦ **OBJETIVO GENERAL:**

- Sensibilizar a los estudiantes sobre la importancia de la empatía en la prevención y el manejo del acoso escolar.
- Fomentar la capacidad de los estudiantes para ponerse en el lugar de los demás y comprender las perspectivas de todas las personas involucradas en situaciones de acoso.
- Promover un entorno escolar seguro y respetuoso.

✦ **DURACIÓN:**

60 minutos

1. INTRODUCCIÓN (10 MINUTOS)

1.1. Bienvenida y presentación del tema:

- Se inició la sesión explicando brevemente qué es la empatía y por qué es fundamental en las relaciones interpersonales.

1.2. Pregunta para reflexión:

- Se les planteó una pregunta a los estudiantes: "¿Alguna vez te has sentido maltratado o has visto a alguien siendo maltratado en la escuela? ¿Cómo crees que se sintió esa persona?"

2. ACTIVIDAD: ROLE-PLAYING (20 MINUTOS)

2.1. Explicación de la actividad:

- Se procedió a dividir a los estudiantes en grupos.
- Se asignó a cada grupo un escenario de acoso escolar. Ejemplos de escenarios:

1. Un estudiante es excluido de un grupo social en el recreo.
 2. Alguien es insultado constantemente por su apariencia física.
 3. Un estudiante recibe mensajes hirientes en redes sociales.
- Se pidió a los grupos que interpreten el escenario asignado, asegurándose de que haya alguien que haga el papel de la víctima, el acosador, los observadores y, si es posible, alguien que defienda a la víctima.

2.2. Reflexión grupal:

- Después de que cada grupo represente su escenario, se discutió cada interpretación:
 1. ¿Cómo se sintió cada persona en su rol?
 2. ¿Cómo creen que la víctima se siente en la vida real?
 3. ¿Qué podrían haber hecho los observadores para ayudar?

3. DISCUSIÓN SOBRE EMPATÍA Y PERSPECTIVA (15 MINUTOS)

3.1. Reflexión sobre empatía:

- Se explico que la empatía es la habilidad de ponerse en el lugar de los demás, entender sus emociones y perspectivas.
- Se relaciono esta habilidad con los escenarios presentados en la actividad, y se preguntó:
 1. ¿Cómo puede la empatía prevenir el acoso escolar?
 2. ¿Por qué es importante considerar la perspectiva de todos los involucrados (víctima, acosador, observadores)?

3.2. Ejercicio de cambio de perspectiva:

- Se pidió a los estudiantes que piensen en un conflicto o situación difícil que hayan experimentado o presenciado.
- Luego, se les solicito escribir un breve párrafo desde la perspectiva de otra persona involucrada en esa situación. ¿Cómo percibía esa persona el conflicto? ¿Qué sentía?

4. ACTIVIDAD DE CIERRE: COMPROMISO CONTRA EL ACOSO (10 MINUTOS)

4.1. Elaboración de un compromiso grupal:

- Como grupo, elaboraron un "Compromiso contra el acoso escolar". Esto puede incluir:
 1. Prometer tratar a todos con respeto.
 2. No ser cómplice del acoso y, en cambio, apoyar a las víctimas.
 3. Informar a un adulto si se presencian o experimentan situaciones de acoso.

5. CIERRE Y REFLEXIÓN FINAL (5 MINUTOS)

5.1. Reflexión individual:

- Se invito a los estudiantes a reflexionar sobre cómo la sesión les ha ayudado a entender mejor la importancia de la empatía y cómo pueden aplicarla en su vida diaria para prevenir el acoso escolar.

Evaluación:

- Se procedió a evaluar la comprensión y el compromiso de los estudiantes con el tema.

INDICADORES	SI	NO
Exponen sus ideas sobre el tema tratado.	X	
Lograron entender el tema.	X	
Utiliza estrategias comunicativas para interactuar con el grupo.	X	
Se integran en las dinámicas que se desarrollan dentro de la sesión.	X	
Comparten ideas y analizan cada situación.	X	

SESIÓN N° 03

Habilidades de Comunicación Asertiva

✚ OBJETIVO GENERAL:

Desarrollar en los estudiantes las habilidades de comunicación asertiva para enfrentar y prevenir situaciones de acoso escolar.

✚ DURACIÓN:

90 minutos

1. INTRODUCCIÓN (15 MINUTOS)

1.1. Objetivo:

- Introducir el concepto de acoso escolar y la importancia de la comunicación asertiva.

1.2. Actividades:

- **Rompehielos: "El Acoso Escolar es..." (5 minutos)**
 - a) Los estudiantes procedieron a completar la frase "El acoso escolar es..." en una hoja o pizarrón.
 - b) Se discutió las respuestas y se realizó una breve definición conjunta.

2. COMUNICACIÓN ASERTIVA: CONCEPTO Y BENEFICIOS (15 MINUTOS)

2.1. Objetivo:

- Comprender qué es la comunicación asertiva y cómo puede ser útil en situaciones de acoso.

2.2. Actividades:

- **Definición de Comunicación Asertiva (5 minutos)**
 - a) Se explico qué es la comunicación asertiva: expresar pensamientos, sentimientos y necesidades de manera clara y respetuosa, sin agredir ni someterse.
 - b) Se explico las diferencias entre la comunicación pasiva, agresiva y asertiva.
- **Beneficios de la Comunicación Asertiva (10 minutos)**
 - a) Se explico cómo la comunicación asertiva puede prevenir el acoso o reducir su impacto.
 - b) Se procedió a dar ejemplos concretos de cómo responder de manera asertiva a situaciones de acoso.

3. DINÁMICA: ROLE-PLAYING (35 MINUTOS)

3.1. Objetivo:

- Practicar respuestas asertivas ante diferentes escenarios de acoso escolar.

3.2. Actividades:

- **Introducción a la Dinámica (5 minutos)**
 - a) Se dividió a los estudiantes en grupos pequeños.
 - b) Posteriormente, se procedió a explicar la dinámica: cada grupo recibió un caso hipotético de acoso escolar, para luego poder representarlo utilizando la comunicación asertiva.
- **Desarrollo del Role-Playing (20 minutos)**
 - a) Los grupos trabajaron en sus casos, eligiendo a un "acosador", una "víctima" y otros personajes si era necesario.
 - b) Los grupos representaron su escena frente a la clase.
- **Discusión de las Escenas (10 minutos)**
 - a) Tras cada representación, se discutió como grupo:
 - ¿La respuesta fue asertiva? ¿Cómo se podría mejorar?
 - b) Reforzar los aspectos positivos y sugerir mejoras si es necesario.

4. REFLEXIÓN Y APLICACIÓN (15 MINUTOS)

4.1. Objetivo:

- Reflexionar sobre la importancia de la comunicación asertiva y cómo aplicarla en el día a día.

4.2. Actividades:

- **Reflexión Escrita (10 minutos)**
 - a) Se pidió a los estudiantes que escriban en una hoja:
 - Una situación en la que hayan sido testigos o víctimas de acoso.
 - Cómo respondieron en ese momento.
 - Cómo podrían haber respondido de manera más asertiva.
 - b) Con autorización de los estudiantes se compartió algunas respuestas con los grupos, para así analizarlos conjuntamente.
- **Compromiso Personal (5 minutos)**
 - a) Cada estudiante formuló un compromiso personal: "La próxima vez que enfrente una situación difícil, me comprometo a..."

5. CIERRE DE LA SESIÓN (5 MINUTOS)

- Se resumió los puntos clave: qué es el acoso escolar, qué es la comunicación asertiva y cómo puede ayudarnos.
- Se animó a los estudiantes a aplicar lo aprendido y a buscar ayuda si enfrentan situaciones difíciles.

Evaluación:

- Se procedió a evaluar la comprensión y el compromiso de los estudiantes con el tema.

INDICADORES	SI	NO
Exponen sus ideas sobre el tema tratado.	X	
Lograron entender el tema.	X	
Utiliza estrategias comunicativas para interactuar con el grupo.	X	
Se integran en las dinámicas que se desarrollan dentro de la sesión.	X	
Comparten ideas y analizan cada situación.	X	

SESIÓN N° 04

Gestión de la Ira y Regulación Emocional

✚ OBJETIVO GENERAL:

- Identificar y aplicar estrategias para gestionar la ira y regular sus emociones de manera efectiva en situaciones de acoso escolar, promoviendo un ambiente escolar más respetuoso y saludable.

✚ DURACIÓN:

60 minutos

1. BIENVENIDA Y PRESENTACIÓN DEL TEMA (5 MIN)

1.1. Objetivo: Introducir el tema de forma clara y atractiva.

- Breve saludo e introducción sobre la importancia de gestionar las emociones en situaciones de conflicto.
- Pregunta inicial:
 - a) "¿Alguna vez has sentido tanta ira que no sabías qué hacer?"
 - b) Se invito a algunos estudiantes a compartir, sin obligar a nadie, para que se sientan involucrados.

2. DINÁMICA DE ACTIVACIÓN: EL TERMÓMETRO DE LAS EMOCIONES (10 MIN)

2.1. Objetivo: Concientizar sobre la variedad de emociones y su intensidad.

- Se proporciono un "termómetro de emociones" visual.

Niveles:

- a) 0: Tranquilo
- b) 1-3: Irritación leve
- c) 4-6: Enfado moderado
- d) 7-9: Mucha ira

- e) 10: Explosión emocional
- Se pidió a los estudiantes que identifiquen en qué nivel del termómetro se ubican cuando enfrentan conflictos o situaciones de acoso.
- Posteriormente, se reflexionó de manera grupal: "**¿Qué pasa con nuestro cuerpo y mente cuando llegamos a los niveles más altos?**"

3. CONCEPTUALIZACIÓN: GESTIÓN DE LA IRA Y ACOSO ESCOLAR (10 MIN)

3.1. Objetivo: Explicar de manera clara y sencilla los conceptos claves.

- Explicación breve:
 - a) **Gestión de la Ira:** Capacidad de manejar el enfado sin llegar a una reacción destructiva.
 - b) **Regulación Emocional:** Proceso de identificar, comprender y modificar nuestras emociones de manera consciente.
 - c) **Acoso Escolar:** Comportamientos hostiles, repetidos, y con intención de dañar a otros.
- Discusión guiada:

"¿Cómo crees que la ira se relaciona con situaciones de acoso escolar?"
(Ejemplo: Un estudiante reacciona con ira al ser acosado).

4. ESTRATEGIAS PARA LA GESTIÓN DE LA IRA (15 MIN)

4.1. Objetivo: Enseñar técnicas concretas para la regulación emocional.

1. Identificación de la Ira:

- Cómo reconocer los signos físicos (tensión muscular, respiración acelerada) y emocionales.
- Ejercicio práctico: **Los estudiantes tomaron un minuto para notar lo que pasa en su cuerpo cuando están enfadado.** Se compartió algunas respuestas.

2. Técnicas de Regulación:

- **Respiración profunda:** Ejercicio guiado de respiración lenta (4 segundos inhalar, 4 segundos exhalar).

- **Tiempo fuera (Time-Out):** Explicar la importancia de tomar un momento de distancia antes de actuar cuando se está muy enfadado.
- **Cambia el enfoque mental:** Técnicas para desviar la atención a algo positivo o más calmado.
- **Expresión adecuada de emociones:** Modelar frases como: "Me siento molesto porque..." en lugar de gritar o actuar con agresividad.

5. ACTIVIDAD GRUPAL: ROLE-PLAYING (15 MIN)

5.1. Objetivo: Practicar estrategias de regulación emocional en escenarios de acoso escolar.

- Se dividió a los estudiantes en pequeños grupos.
- Se asignó a cada grupo un escenario relacionado con el acoso escolar (ejemplo: "Te empujan en los pasillos", "Alguien te llama por un apodo ofensivo delante de los demás").
- Instrucciones: En cada grupo, un estudiante representó al acosador y otro a la víctima. El objetivo fue que, quien esté en la posición de víctima practique una o varias de las estrategias de regulación emocional enseñadas (respiración, tiempo fuera, etc.) en lugar de reaccionar impulsivamente.
- Después de unos minutos de práctica, cada grupo compartió cómo resolvieron la situación y cómo se sintieron.

6. REFLEXIÓN Y CIERRE (5 MIN)

6.1. Objetivo: Concluir la sesión y reflexionar sobre lo aprendido.

- Pregunta de cierre:

"¿Qué estrategia te parece más útil para manejar tu ira o emociones en situaciones de conflicto?"
- Se invitó a los estudiantes a llevarse la reflexión a casa y aplicar alguna de las técnicas en su vida diaria.
- Mensaje final:

"Controlar nuestras emociones, especialmente la ira, es clave para mejorar nuestras relaciones y evitar conflictos. No podemos controlar lo que otros hacen, pero sí cómo respondemos nosotros."

Evaluación:

- Se procedió a evaluar la comprensión y el compromiso de los estudiantes con el tema.

INDICADORES	SI	NO
Exponen sus ideas sobre el tema tratado.	X	
Lograron entender el tema.	X	
Utiliza estrategias comunicativas para interactuar con el grupo.	X	
Se integran en las dinámicas que se desarrollan dentro de la sesión.	X	
Comparten ideas y analizan cada situación.	X	

SESIÓN N° 05

Desarrollo de la Autoestima y Resiliencia

✦ **OBJETIVO GENERAL:**

Promover el desarrollo de la autoestima y la resiliencia en los estudiantes, enseñándoles a reconocer el acoso escolar y dándoles herramientas emocionales y prácticas para afrontarlo.

✦ **DURACIÓN:**

60 minutos

1. INTRODUCCIÓN AL TEMA (10 MINUTOS)

1.1. Objetivo: Iniciar con una breve explicación sobre el acoso escolar, la autoestima y la resiliencia, destacando su relevancia para los estudiantes.

2. DINÁMICA

2.1. Explicación breve de conceptos claves:

- **Acoso Escolar (Bullying):** Explicar qué es, los tipos y cómo afecta a las personas.
- **Autoestima:** La percepción y valoración que una persona tiene de sí misma.
- **Resiliencia:** La capacidad de superar situaciones difíciles, como el acoso, de una forma saludable.

2.2. Pregunta detonante:

- ¿Alguna vez han presenciado o sabido de una situación de acoso escolar en su entorno?

3. ACTIVIDAD 1: IDENTIFICANDO EL ACOSO Y SUS EFECTOS (15 MINUTOS)

3.1. Objetivo: Ayudar a los estudiantes a reconocer cuándo ocurre acoso y cómo afecta a la autoestima de quienes lo sufren.

3.2. Materiales: Hojas de papel, bolígrafos.

- **Dinámica:**

1. **Se procedió a dividir a los estudiantes.**

2. **Actividad en grupo:** Cada grupo recibió una situación de acoso escolar ficticia (verbal o físico).

a) Ejemplos: "Un compañero se burla constantemente del aspecto físico de otro", "alguien en el salón ignora intencionalmente a una persona y la excluye de todas las actividades", etc.

3. **Discusión en grupo:**

a) ¿Qué tipo de acoso es este?

b) ¿Cómo creen que se siente la persona que es víctima de acoso?

c) ¿Qué consecuencias creen que esto tiene en su autoestima?

Conclusión: Cada grupo compartió su análisis con el resto de la clase, identificando los efectos del acoso en la autoestima de la víctima.

4. ACTIVIDAD 2: CONSTRUYENDO LA AUTOESTIMA (20 MINUTOS)

4.1. Objetivo: Fortalecer la autoestima de los estudiantes a través de ejercicios de autoconocimiento y autovaloración.

4.2. Materiales: Hojas de trabajo (o cuadernos), lápices, espejo.

4.3. Dinámica:

1. **Ejercicio de reflexión personal:**

- Cada estudiante escribió tres cosas que les gustan de sí mismos (características físicas, de su personalidad o habilidades).
- Luego, compartieron con el grupo algo positivo que vean en uno de sus compañeros (sin obligar a hablar a quienes se sientan incómodos).
- **Ejercicio frente al espejo:** Se les proporcionó un espejo pequeño y se les pidió que se miraran a los ojos y digan en voz alta una afirmación positiva sobre sí mismos. Ejemplo: "Soy valioso/a y merezco respeto".

2. **Discusión:** Comentaron cómo se sintieron al hacer los ejercicios y se reflexionó sobre la importancia de valorarse a uno mismo para poder enfrentar las adversidades, incluido el acoso escolar.

5. RESILIENCIA FRENTE AL ACOSO (10 MINUTOS)

5.1. Objetivo: Enseñar a los estudiantes cómo desarrollar la resiliencia para afrontar situaciones de acoso escolar y fortalecer su bienestar emocional.

5.2. Dinámica:

1. Presentación del concepto de resiliencia:

- Se explico sobre la importancia de no dejar que las experiencias negativas definan la identidad de una persona.
- Se explico cómo desarrollar la resiliencia: buscar apoyo en amigos y familiares, hablar con un adulto de confianza, mantener una actitud positiva y enfocarse en las cosas que sí pueden controlar.

2. Ejercicio de visualización guiada:

- Se pidió a los estudiantes que cierren los ojos e imaginen una situación difícil que hayan enfrentado o podrían enfrentar en el futuro (acoso escolar). Luego, se les guio para que se visualicen resolviendo el problema, buscando ayuda, y recuperando su bienestar emocional.
- Posteriormente se les pregunto cómo se sintieron después del ejercicio.

6. CONCLUSIÓN Y CIERRE (5 MINUTOS)

6.1. Objetivo: Reforzar lo aprendido y motivar a los estudiantes a cuidar su autoestima y a ser resilientes ante el acoso escolar.

1. **Reflexión final:** Se les recordó a los estudiantes que su valor no depende de lo que los demás digan o hagan, y que siempre pueden buscar apoyo cuando lo necesiten.
2. **Cierre positivo:** Cada estudiante dijo una frase positiva que los motive a valorarse y enfrentar las dificultades con resiliencia.

Ejemplo de una frase: *“Soy más fuerte de lo que pienso, y merezco ser tratado con respeto siempre.”*

Evaluación:

- Se procedió a evaluar la comprensión y el compromiso de los estudiantes con el tema.

INDICADORES	SI	NO
Exponen sus ideas sobre el tema tratado.	X	
Lograron entender el tema.	X	
Utiliza estrategias comunicativas para interactuar con el grupo.	X	
Se integran en las dinámicas que se desarrollan dentro de la sesión.	X	
Comparten ideas y analizan cada situación.	X	

SESIÓN N° 06

Identificación y Desafío de Pensamientos Negativos

✦ OBJETIVO GENERAL:

- Que los estudiantes identifiquen pensamientos negativos y distorsionados que puedan surgir a raíz del acoso escolar.
- Desarrollar habilidades para desafiar estos pensamientos negativos.
- Promover una actitud positiva y resiliente frente al acoso escolar.

✦ DURACIÓN:

60 minutos

1. INTRODUCCIÓN (10 MINUTOS)

1.1. Actividad de inicio:

- **Dinámica rompehielos:** Se comenzó la sesión con una pregunta para romper el hielo: "¿Alguna vez has tenido un mal pensamiento sobre ti mismo o los demás que no resultó ser cierto?". Permite que algunos estudiantes compartan brevemente sus respuestas.
- **Explicación del tema:** Se explico qué son los pensamientos negativos y cómo estos pueden afectar nuestras emociones y comportamientos. Asimismo, se hablo sobre cómo el acoso escolar puede ser un factor que desencadena estos pensamientos.

1.2. Definiciones clave:

- **Pensamientos negativos:** Ideas o creencias que tienen sobre ellos mismos, los demás o el mundo que suelen ser pesimistas, autocríticas o desalentadoras.
- **Distorsiones cognitivas:** Formas de pensar que distorsionan la realidad de manera negativa, por ejemplo, pensar "nadie me quiere" o "siempre me va mal".

2. IDENTIFICACIÓN DE PENSAMIENTOS NEGATIVOS (15 MINUTOS)

2.1. Actividad:

- **Lluvia de ideas:** Pregunta al grupo: "¿Qué pensamientos negativos creen que pueden tener las personas que sufren acoso escolar?". Anota las respuestas en la pizarra o en una hoja grande para que todos las vean.

Ejemplos posibles:

- a) "No soy lo suficientemente bueno."
- b) "Todo es mi culpa."
- c) "Nadie me quiere."
- d) "Nunca va a mejorar."

2.2. Explicación:

Se explico que estos pensamientos son normales cuando alguien enfrenta situaciones difíciles como el acoso escolar, pero es importante aprender a reconocerlos y no creer siempre en ellos, ya que muchas veces no reflejan la realidad.

3. DESAFIANDO PENSAMIENTOS NEGATIVOS (20 MINUTOS)

3.1. Explicación:

Se les presento el concepto de **desafiar los pensamientos negativos**. Lo que significa poner en duda su veracidad y buscar pruebas que los contradigan. Por ejemplo, si alguien piensa "nadie me quiere", podría recordar a amigos o familiares que se preocupan por él/ella.

3.2. Ejercicio práctico:

Se dividió a los estudiantes en grupos pequeños y se distribuyó tarjetas con diferentes pensamientos negativos relacionados con el acoso escolar. Cada grupo discutió cómo podrían desafiar ese pensamiento negativo y encontrar evidencias que lo contradigan.

Ejemplos de pensamientos y formas de desafiarlos:

- Pensamiento: "Siempre seré víctima del acoso."

Desafío: "Las cosas pueden cambiar. Tengo personas que me apoyan y puedo buscar ayuda."

- Pensamiento: "Es culpa mía que me molesten."

Desafío: "El acoso no es culpa de la víctima. Nadie tiene derecho a maltratarme."

- Pensamiento: "Nunca haré amigos."

Desafío: "Ya he hecho amigos antes, y aunque puede llevar tiempo, puedo conocer a nuevas personas."

3.3. Puesta en común:

Luego de que cada grupo termino, uno de los representantes comparte con el resto de la clase el pensamiento negativo que les tocó y cómo lo desafiaron.

4. REFLEXIÓN Y CIERRE (15 MINUTOS)

4.1. Actividad de reflexión:

Se pidió a los estudiantes que se sienten en silencio y reflexionen sobre un pensamiento negativo que hayan tenido alguna vez sobre ellos mismos en relación con una experiencia difícil (puede o no estar relacionado con el acoso). Luego, se les animo a escribir en una hoja cómo podrían desafiar ese pensamiento utilizando lo aprendido en la sesión.

4.2. Cierre:

Terminando la sesión se resaltó la importancia de hablar sobre lo que uno siente y de no quedarse atrapado en los pensamientos negativos. También, se reforzo que, aunque el acoso es una experiencia muy difícil, hay maneras de enfrentarlo y que el apoyo de personas cercanas y la habilidad de identificar pensamientos negativos son herramientas útiles.

4.3. Mensaje final:

"Lo que piensas de ti mismo tiene un gran impacto en cómo te sientes. Si aprendemos a desafiar los pensamientos negativos, podremos fortalecernos para enfrentar los desafíos con más confianza y resiliencia."

Evaluación:

- Se procedió a evaluar la comprensión y el compromiso de los estudiantes con el tema.

INDICADORES	SI	NO
Exponen sus ideas sobre el tema tratado.	X	
Lograron entender el tema.	X	
Utiliza estrategias comunicativas para interactuar con el grupo.	X	
Se integran en las dinámicas que se desarrollan dentro de la sesión.	X	
Comparten ideas y analizan cada situación.	X	

SESIÓN N° 07

Entrenamiento en Resolución de Conflictos

✚ OBJETIVO GENERAL:

Fomentar la empatía y habilidades de resolución de conflictos para que los estudiantes identifiquen, comprendan y enfrenten de manera adecuada situaciones de acoso escolar, promoviendo un entorno escolar seguro y respetuoso.

✚ DURACIÓN:

90 minutos

1. INTRODUCCIÓN AL TEMA (15 MINUTOS)

1.1. Objetivo:

- Crear conciencia sobre qué es el acoso escolar, cómo afecta a las personas involucradas, y la importancia de resolver conflictos de manera pacífica.

1.2. Actividad:

1. **Dinámica de Preguntas Iniciales:** Se inicio la sesión preguntando a los estudiantes:

- ¿Durante las sesiones realizadas que concepto tienen sobre el acoso escolar?
- ¿Cómo creen que se sienten las personas que son acosadas?

Propósito: Explorar ideas previas y sensibilizar sobre el impacto del acoso.

2. IDENTIFICACIÓN Y MANEJO DE CONFLICTOS (25 MINUTOS)

2.1. Objetivo:

- Aprender a reconocer diferentes tipos de conflictos y desarrollar habilidades para manejarlos de manera eficaz.

2.2. Actividad:

1. **Tipos de Conflictos:** Se explico que los conflictos pueden ser inevitables, pero si se manejan marca la diferencia. Se describió los **tipos de conflictos:**

- Conflictos de intereses (cuando dos personas quieren cosas diferentes).
- Conflictos por malentendidos.
- Conflictos de valores.

2. **Dinámica de Grupo: "Situaciones Cotidianas"** Se dividió a los estudiantes en pequeños grupos. Proporcionándoles hojas con diferentes situaciones escolares, por ejemplo:

- Un compañero se burla de otro constantemente por su apariencia.
- Un grupo ignora a un estudiante en redes sociales y luego se ríen de él en clase.

Cada grupo discute cómo podrían responder a esa situación desde el rol de testigos, víctimas y agresores. Posteriormente, cada grupo expuso su situación y cómo resolverían el conflicto.

3. TÉCNICAS DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS (30 MINUTOS)

1. Objetivo:

- Enseñar estrategias concretas para enfrentar el conflicto y prevenir el acoso escolar.

2. Actividad:

1. **Presentación de Estrategias:** Se introduce diferentes técnicas de resolución de conflictos:

- **Escucha activa:** Entender el punto de vista de los demás sin interrumpir.
- **Comunicación asertiva:** Expresar las necesidades o inquietudes de manera clara y respetuosa, usando frases como "Yo siento que...".
- **Búsqueda de soluciones:** Trabajar en conjunto para encontrar una solución que beneficie a ambas partes.
- **Mediación:** Pedir la ayuda de una tercera persona para resolver el conflicto.

2. **Role-play (Juego de roles):** Se dividió a los estudiantes en grupo y se le asignó a cada uno un escenario de conflicto relacionado con el acoso escolar (uno será la víctima, otro el agresor y otro el mediador o testigo).

Los estudiantes actuaron usando las técnicas presentadas y encontrar una resolución pacífica. Posteriormente, comentaron cómo se sintieron durante el ejercicio.

4. REFLEXIÓN Y CIERRE (20 MINUTOS)

1. Objetivo:

- Consolidar lo aprendido y generar compromiso personal para actuar de manera positiva ante situaciones de acoso escolar.

2. Actividad:

1. Debriefing (Reflexión conjunta):

- Pregunta a los estudiantes:
 - ¿Qué fue lo más difícil de manejar en los ejercicios de role-play?
 - ¿Cómo creen que podrían aplicar estas habilidades en su vida diaria?
 - ¿Qué papel creen que juegan los testigos en la resolución de conflictos relacionados con el acoso escolar?

2. **Compromiso Personal:** Se les entrego a cada estudiante una hoja de papel y se les pidió que escriba una acción específica que se comprometen a llevar a cabo si son testigos de una situación de acoso (por ejemplo, intervenir de manera pacífica, pedir ayuda, etc.).

3. **Cierre:** Se les recordó a los estudiantes la importancia de hablar si son víctimas, testigos o si saben de alguien que esté sufriendo acoso escolar. Reforzar que todos son responsables de contribuir a un ambiente escolar seguro.

Evaluación:

- Se procedió a evaluar la comprensión y el compromiso de los estudiantes con el tema.

INDICADORES	SI	NO
Exponen sus ideas sobre el tema tratado.	X	
Lograron entender el tema.	X	
Utiliza estrategias comunicativas para	X	

interactuar con el grupo.		
Se integran en las dinámicas que se desarrollan dentro de la sesión.	X	
Comparten ideas y analizan cada situación.	X	

SESIÓN N° 08

Estrategias de Intervención para Observadores del Acoso

✚ **OBJETIVO GENERAL:**

Identificar estrategias de intervención que pueden implementar como observadores de acoso escolar para promover un ambiente seguro y de respeto en la escuela.

Fomentar una cultura de respeto, empatía y responsabilidad entre los compañeros.

✚ **DURACIÓN:**

60 minutos

1. ACTIVIDAD DE APERTURA (10 MINUTOS): "¿QUÉ HARÍAS?"

1.1. **Instrucciones:** Se dividió a los estudiantes en grupos, para posteriormente presentarles un escenario breve y realista de acoso escolar que involucre a un agresor, una víctima y observadores.

- **Preguntas a discutir en grupos:**

1. ¿Qué sientes cuando ves esta situación?
2. ¿Qué crees que deberían hacer los observadores?
3. ¿Qué harías tú como observador?

- Después de la discusión grupal, se invitó a un representante de cada grupo a compartir brevemente su opinión con el resto de la clase.

2. EXPLICACIÓN TEÓRICA (15 MINUTOS): "EL ROL DEL OBSERVADOR EN EL ACOSO ESCOLAR"

- **El rol del observador (o testigo):** Explicar que los observadores pueden asumir diferentes roles:

1. **Cómplices:** Refuerzan el comportamiento del acosador al reírse, apoyar o no intervenir.

2. **Pasivos:** No hacen nada, solo observan sin intervenir ni apoyar a la víctima.
 3. **Defensores:** Toman medidas para apoyar a la víctima o detener el acoso.
- **Consecuencias del acoso para la víctima y los observadores:** Se comentó brevemente cómo el acoso afecta a las víctimas y también cómo el no intervenir afecta a los testigos (sentimientos de culpa, normalización de la violencia, etc.).
3. **ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN (20 MINUTOS): "CÓMO PUEDO ACTUAR"**
 - **Propuesta de estrategias para los observadores:**
 1. **Intervención directa:** Hablar con el acosador y pedirle que pare (solo si se sienten seguros de hacerlo).
 2. **Distraer o desviar la atención:** Cambiar el tema o situación para sacar a la víctima del centro del acoso.
 3. **Buscar ayuda:** Avisar a un adulto responsable, como un profesor o consejero.
 4. **Apoyar a la víctima en privado:** Ofrecerle apoyo emocional después del incidente, hacerle saber que no está solo.
 5. **Promover la empatía:** Hablar sobre el acoso con otros compañeros y crear una cultura de respeto y apoyo mutuo.
 6. **Uso adecuado de las redes sociales:** En casos de ciberacoso, no compartir ni difundir mensajes ofensivos. Reportar a los administradores de las redes o plataformas.
 4. **REFLEXIÓN GRUPAL (10 MINUTOS): "¿CÓMO PODEMOS CAMBIAR NUESTRA CULTURA ESCOLAR?"**
 - Se realizó una reflexión grupal en la que los estudiantes compartan ideas sobre cómo podrían mejorar el ambiente en la escuela para prevenir el acoso escolar.
 - Preguntas guía:**
 1. ¿Qué podemos hacer para que todos se sientan seguros?
 2. ¿Cómo podemos promover la empatía y el respeto en el día a día?

3. ¿Qué podemos hacer como grupo para apoyar a los compañeros que son víctimas de acoso?

5. CIERRE Y TAREA (5 MINUTOS): "MI COMPROMISO PERSONAL"

- Se les requirió a los estudiantes que en una hoja escriban una acción concreta que se comprometían a llevar a cabo si ven una situación de acoso en la escuela.
- Finalmente, se les brindó un mensaje de motivación, resaltando la importancia de cada uno en la creación de una escuela segura y respetuosa.

Evaluación:

- Se procedió a evaluar la comprensión y el compromiso de los estudiantes con el tema.

INDICADORES	SI	NO
Exponen sus ideas sobre el tema tratado.	X	
Lograron entender el tema.	X	
Participación activa en las actividades grupales y la reflexión final.	X	
Se integran en las dinámicas que se desarrollan dentro de la sesión.	X	
Comparten ideas y analizan cada situación.	X	
Capacidad de identificar las estrategias adecuadas para cada situación.	X	

SESIÓN N° 09

Normas de Convivencia y Cultura Escolar Positiva

✦ **OBJETIVO GENERAL:**

Reflexionar sobre la importancia de las normas de convivencia y promover una cultura de respeto y prevención del acoso escolar.

✦ **DURACIÓN:**

60 minutos

1. INICIO (10 MINUTOS)

- **Actividad rompehielos: "La cadena del respeto"**

- **Propósito:** Crear un ambiente de confianza y respeto desde el inicio de la sesión.
- **Dinámica:** Los estudiantes forman un círculo. El responsable comienza diciendo una palabra o frase relacionada con el respeto (por ejemplo, "escuchar a los demás"). Luego, cada estudiante dijo una palabra o frase diferente relacionada con el respeto o la convivencia positiva.

- **Preguntas reflexivas para abrir la sesión:**

- ¿Por qué creen que es importante el respeto en nuestras relaciones diarias?
- ¿Qué normas creen que son fundamentales para convivir bien en la escuela?

2. DESARROLLO (35 MINUTOS)

Tema 1: ¿Qué son las normas de convivencia? (10 minutos)

Explicación breve:

- Las **normas de convivencia** son reglas o acuerdos que promueven un ambiente armonioso y respetuoso.

Ejemplos de normas de convivencia escolar:

- Respeto mutuo entre compañeros y profesores.
- Uso adecuado de los espacios comunes.
- Respetar la opinión de los demás, incluso cuando no coincidimos.

Pregunta para la clase: ¿Qué normas de convivencia conocen en su escuela?

Tema 2: ¿Cómo se relaciona el acoso escolar con las normas de convivencia? (15 minutos)

Importancia de la cultura de respeto:

- Fomentar una **cultura positiva** implica trabajar en la prevención del acoso escolar, creando un entorno donde todos se sientan incluidos y apoyados.

Preguntas para reflexionar:

- ¿Cómo creen que se siente una persona que sufre acoso escolar?
- ¿Qué consecuencias creen que tiene el bullying, no solo para la víctima, sino para el agresor y los testigos?

3. ACTIVIDAD: ESTUDIO DE CASO EN GRUPOS (10 MINUTOS)

Dinámica:

- Se dividió a los estudiantes en grupos.
- Se les entregó un **caso hipotético** relacionado con una situación de acoso escolar
- Cada grupo discutirá la situación y responderá a las siguientes preguntas:
 1. ¿Qué normas de convivencia se están violando?
 2. ¿Cómo podrían intervenir para ayudar a la víctima?
 3. ¿Qué medidas se podrían tomar para prevenir este tipo de situaciones?

Discusión grupal:

- Después de 5-7 minutos de discusión, cada grupo compartió sus conclusiones.

4. CIERRE (15 MINUTOS)

Conclusión: Creando una cultura de convivencia positiva

Reflexión final:

- Crear una **cultura positiva** en la escuela implica que todos, tanto estudiantes como profesores, seamos responsables de promover el respeto y la empatía.

Dinámica de compromiso:

- Cada estudiante escribió en una hoja **una acción concreta** que se compromete a realizar para mejorar la convivencia en su escuela (ejemplo: "No reírme de los demás" o "Ayudar a alguien que veo solo").

Mensaje final:

- Todos somos responsables de crear un ambiente donde **el respeto** y la **empatía** sean los valores fundamentales. Cuando trabajamos juntos, podemos prevenir y erradicar el acoso escolar.

Tarea para la casa:

- Investigar en casa o con amigos sobre algún proyecto o campaña escolar contra el bullying que haya sido exitoso. Preparar una breve presentación (oral o escrita) para compartir en la siguiente clase.

Evaluación:

- Se procedió a evaluar la comprensión y el compromiso de los estudiantes con el tema.

INDICADORES	SI	NO
Exponen sus ideas sobre el tema tratado.	X	
Lograron entender el tema.	X	
Participación activa en las actividades grupales y la reflexión final.	X	
Se integran en las dinámicas que se desarrollan dentro de la sesión.	X	
Comparten ideas y analizan cada situación.	X	
Capacidad de identificar las estrategias adecuadas para cada situación.	X	

SESIÓN N° 10

Educación sobre Derechos y Responsabilidades

✦ **OBJETIVO GENERAL:**

Concientizar a los estudiantes sobre sus derechos y responsabilidades en relación con el acoso escolar, y proporcionarles herramientas para prevenir y enfrentar situaciones de bullying en el entorno escolar.

✦ **DURACIÓN:**

75 minutos

1. INTRODUCCIÓN (10-15 MINUTOS)

- Dinámica inicial (5 minutos):
- Explicación del tema (10 minutos):

2. DERECHOS Y RESPONSABILIDADES (20-25 MINUTOS)

- **Derechos de los estudiantes frente al acoso (10 minutos):**
 - a) Derecho a estudiar en un ambiente seguro y respetuoso.
 - b) Derecho a ser tratados con dignidad y respeto por compañeros y docentes.
 - c) Derecho a denunciar situaciones de acoso sin temor a represalias.
 - d) Derecho a recibir apoyo de las autoridades escolares para resolver estos conflictos.
- **Responsabilidades de los estudiantes (10 minutos):**
 - a) Respetar a sus compañeros y no participar en acciones de acoso.
 - b) Ser empático y apoyar a quienes sufren acoso.
 - c) Denunciar si se es testigo de una situación de bullying.
 - d) Participar en la construcción de un ambiente escolar sano y solidario.
- **Actividad de reflexión (5 minutos):**

Se dividió a los estudiantes en pequeños grupos y se les pidió que discutan un escenario en el que uno de sus compañeros sufre acoso. Luego, cada grupo compartió qué harían para ayudar y cómo consideran que se deberían ejercer los derechos y responsabilidades mencionados.

3. ESTRATEGIAS PARA PREVENIR Y ENFRENTAR EL ACOSO (20-25 MINUTOS)

- **Prevención del acoso escolar (10 minutos):**
 - a) **Promover la empatía:** Realizar actividades grupales que fortalezcan el entendimiento y respeto mutuo entre estudiantes.
 - b) **Crear redes de apoyo:** Formar grupos de estudiantes que puedan actuar como mediadores en caso de conflictos.
 - c) **Sensibilización:** Realizar campañas sobre la importancia del respeto y el impacto negativo del acoso.
- **Qué hacer si eres víctima o testigo de bullying (15 minutos):**
 - a) No responder con violencia, mantener la calma y buscar ayuda.
 - b) Contarle a un adulto de confianza (profesor, orientador, tutor).
 - c) Evitar la confrontación directa con los agresores si se siente en peligro.
 - d) Apoyar al compañero acosado y no participar como espectador pasivo

4. CIERRE Y REFLEXIÓN FINAL (10-15 MINUTOS)

- **Preguntas y respuestas (5 minutos):** Se abrió un espacio para que los estudiantes hagan preguntas o compartan experiencias sobre el tema.
- **Compromiso personal y grupal (10 minutos):** Se le pidió a los estudiantes que se comprometían, de manera individual, a una acción concreta que puedan llevar a cabo para prevenir o detener el acoso escolar. Luego, solicitar que, como grupo, elaboren una serie de compromisos o reglas para crear un ambiente escolar libre de acoso.

Evaluación:

- Al final de la sesión, se realizó una pequeña encuesta anónima para evaluar cómo se sintieron los estudiantes y qué aprendizajes se llevan sobre el acoso escolar.
- Se procedió a evaluar la comprensión y el compromiso de los estudiantes con el tema.

INDICADORES	SI	NO
Exponen sus ideas sobre el tema tratado.	X	
Lograron entender el tema.	X	
Participación activa en las actividades grupales y la reflexión final.	X	
Se integran en las dinámicas que se desarrollan dentro de la sesión.	X	
Comparten ideas y analizan cada situación.	X	
Capacidad de identificar las estrategias adecuadas para cada situación.	X	

ANEXO 09: DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD



Quien suscribe la DECLARACIÓN JURADA, soy Colegiada de Psicología. Del Programa de Estudios de Posgrado de la Universidad Señor de Sipán S.A.C, declaro bajo juramento que soy autora del trabajo titulado:

ESTRATEGIA COGNITIVO CONDUCTUAL PARA PREVENIR EL ACOSO ESCOLAR EN ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA I.E.P. EL PEREGRINO- CHICLAYO

El texto de mi trabajo de investigación responde y respeta lo indicado en el Código de Ética del Comité Institucional de Ética en Investigación de la Universidad Señor de Sipán, conforme a los principios y lineamientos detallados en dicho documento, en relación con las citas y referencias bibliográficas, respetando el derecho de propiedad intelectual, por lo cual informo que la investigación cumple con ser inédito, original y auténtico.

En virtud de lo antes mencionado, firman:

Espinoza Flores Teresa Verenisse	71910353	
----------------------------------	----------	--

Pimentel, 20 de agosto de 2023.


ANEXO N° 10: ACTA DE APROBACIÓN DEL ASESOR



ACTA DE APROBACIÓN DEL ASESOR

Yo **Mario Alberto Gallardo Vela** quien suscribe como asesor designado mediante Resolución de Escuela de Posgrado N° **645-224/EPG-USS**, del proyecto de investigación titulado **ESTRATEGIA COGNITIVO CONDUCTUAL PARA PREVENIR EL ACOSO ESCOLAR EN ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA I.E.P. EL PEREGRINO - CHICLAYO**, desarrollado por la estudiante Teresa Verenisse Espinoza Flores, del programa de estudios de **Maestría en Psicología Clínica**, acredito haber revisado, y declaro expedito para que continúe con el trámite pertinentes.

En virtud de lo antes mencionado, firma:

Yo Mario Alberto Gallardo Vela	DNI: 10586044	
--------------------------------	---------------	---

Pimentel, 20 de agosto del 2024