



FACULTAD DE HUMANIDADES
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA
TESIS
PROPUESTA DE UN PROGRAMA DE TERAPIA COGNITIVO
CONDUCTUAL PARA DISMINUIR AGRESIVIDAD EN
ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EN
FERREÑAFE

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

Autora:

Crisbel Natividad Mego Alarcón

Asesor:

Mgtr. María Malena Torres Díaz

Línea de investigación:

Comunicación y desarrollo humano

Pimentel – Perú

2019

**PROPUESTA DE UN PROGRAMA DE TERAPIA COGNITIVO CONDUCTUAL PARA
DISMINUIR AGRESIVIDAD EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA EN FERREÑAFE**

Aprobación de la Tesis

Presidente de Jurado

Secretario de jurado

Vocal de Jurado

DEDICATORIA

A Dios y a mi padre en el cielo, a mi madre y a mi hermana, quienes son pilares fundamentales en mi vida, con mucho amor y cariño, les dedico todo mi esfuerzo, en reconocimiento a todo el sacrificio puesto para que yo pudiera estudiar, se merecen esto y mucho más.

A todos ustedes ¡Muchas gracias!

La autora.

AGRADECIMIENTO

A Dios por sobre todas las cosas por permitir que se realicen mis sueños, por brindarme esperanza en los momentos más complicados de mi vida y por regalarme la posibilidad de estar compartiendo y creciendo personal y profesionalmente.

Agradezco a las y los docentes que han sido guía para alcanzar mi objetivo, a cada uno de ellos por brindar el tiempo y espacio en sus vidas para compartir un poco de su conocimiento y realizar en las mejores condiciones esta investigación.

A la institución educativa que permitió que lograra realizar el estudio en sus ambientes, a las y los estudiantes que fueron parte del mismo; a todos ellos por brindar las mejores intenciones al trabajo que hoy da sus frutos.

La autora

RESUMEN

Esta investigación tuvo como objetivo determinar los niveles de agresividad en adolescentes de una institución educativa de nivel secundario de la provincia de Ferreñafe-2019 para diseñar una propuesta de programa de terapia cognitivo conductual para disminuir la agresividad, el tipo de investigación es cuantitativo no experimental, transversal, diseño descriptivo propositivo. Se trabajó con una muestra no probabilística de 272 estudiantes del tercer grado, adolescentes de ambos sexos entre las edades de 14 a 16 años. Para la recolección de datos se utilizó el Cuestionario de Agresión (AQ) de Buss y Perry (1992) el cual fue adaptado al medio local por Ruiz y Torres (2013), el instrumento cuenta con validez y confiabilidad. Los resultados indican que los estudiantes presentan niveles elevados de agresividad alcanzando un 67% de la totalidad de la muestra, siendo los índices más notorios los de agresividad física y verbal con 58 % y 80% respectivamente. A partir de estos resultados se realizó la propuesta como respuesta o solución ante la problemática encontrada, compuesta por 16 sesiones en las cuales se pretende disminuir los indicadores de agresividad a través de la terapia cognitiva conductual.

Palabras claves: Agresividad, programa, terapia cognitivo conductual.

ABSTRACT

This research aimed to determine the levels of aggressiveness in adolescents of a secondary level educational institution in the province of Ferreñafe-2019 to design a proposal for a cognitive behavioral therapy program to reduce aggressiveness, the type of research is quantitative non-experimental, transversal, descriptive design purpose. They found a non-probabilistic sample of 272 third grade students, adolescents of both sexes between the ages of 14 and 16. The Aggression Questionnaire (AQ) of Buss and Perry (1992) is found for data collection, which was adapted to the local environment by Ruiz and Torres (2013), the instrument has validity and reliability. The results indicate that the students show levels of aggressiveness reaching 67% of the total sample, the most notable being those of physical and verbal aggressiveness with 58% and 80% respectively. Based on these results, the proposal will be made as a response or solution to the problem encountered, consisting of 16 sessions in which it is intended to reduce the aggressiveness indicators through cognitive behavioral therapy.

Keywords: Aggression, program, cognitive behavioral therapy.

INTRODUCCIÓN

La adolescencia es la transición que pasa el ser humano para llegar a la madurez, en el cual se evidencian cambios de manera física como emocional, existiendo la posibilidad que se presenten buenas intenciones de desarrollo pero en otras oportunidades estas generan dificultades para un sano crecimiento, tanto de manera corporal y mental.

Una de las dificultades que se encuentra en los adolescentes es la agresividad, impidiendo que se realice un adecuado desarrollo de manera intra e interpersonal, pudiendo causar daño a las personas cercanas.

Existen diversas formas de cómo intervenir ante la agresividad y las personas que la manifiestan, la propicia es conocer su grado exacto, con esto poder plantear posibles soluciones para la erradicación o disminución de las conductas externas.

En la presente investigación se plantea diagnosticar de manera colectiva los niveles de agresividad que presenten los adolescentes para posteriormente realizar la intervención a través de un programa diseñado con la terapia cognitiva conductual para la disminución de la variable en estudio, el esquema del informe es el siguiente:

En el capítulo I, se realiza la recolección de los insumos suficientes para poder describir de manera clara el problema que se ubica dentro de la realidad, el cual se describe y delimita de manera detallada para dar origen a pregunta de investigación y los objetivos de la misma.

En el capítulo II, se hace el recuento de los trabajos bibliográficos previos que han servido a esta investigación formar el marco teórico, además en este apartado es que se puntualizan los fundamentos que enmarcan las variables de estudio.

En el capítulo III, se explica la aplicación metodológica que ha tenido la presente investigación y que ha dado como fruto este informe, en este capítulo se señalan las hipótesis, delimitación de las variables, la manera en que se recogieron los datos, el proceso estadístico, además de los criterios utilizados.

En el capítulo IV, se muestran los resultados de la investigación que serán descritos detalladamente, interpretados, representados en tablas y gráficos.

En el capítulo V, se detalla la propuesta de investigación.

En el capítulo VI, se brindan las conclusiones y recomendaciones, posteriormente se señalan las referencias bibliográficas que han sido utilizadas para el presente informe, finalmente se complementa con los anexos.

ÍNDICE

DEDICATORIA.....	3
AGRADECIMIENTO.....	4
RESUMEN	5
ABSTRACT	6
INTRODUCCIÓN	7
CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	11
1.1. Situación problemática.....	12
1.2. Formulación del problema.....	14
1.3. Delimitación del problema.....	15
1.4. Justificación.....	15
1.5. Objetivos	16
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO.....	18
2.1. Antecedentes de investigación.....	19
2.2. Bases teórico-científicas	22
2.2.1. Agresividad	22
2.2.1.1. Definición	22
2.2.1.2. Teorías de la agresividad.....	23
2.2.1.3. Componentes de la conducta agresiva.....	25
2.2.1.4. Dimensiones	27
2.2.2. Programa de Terapia Cognitiva Conductual	28
2.3. Definición terminológica	30
CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO	32

3.1. Tipo y abordaje de investigación.....	33
3.2. Población y muestra.....	34
3.3. Hipótesis	35
3.4. Variables	36
3.5. Operacionalización.....	37
3.6. Abordaje, técnica e instrumentos de recolección de datos	38
3.6.1. Abordaje de investigación.....	38
3.6.2. Técnicas de recolección de datos.....	38
3.8. Plan de análisis estadístico de datos	43
3.9. Principios éticos	44
3.10. Criterios de rigor científico	45
CAPÍTULO IV ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	46
4.1. Resultados en tablas y gráficos	47
CAPÍTULO V: PROPUESTA DE INVESTIGACIÓN	52
PROGRAMA DE TERAPIA COGNITIVO CONDUCTUAL PARA REDUIR AGRESIVIDAD EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA.....	53
CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	61
6.1. Conclusiones.....	62
6.2. Recomendaciones	63
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	64
ANEXOS	68

CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Situación problemática

Dentro del desarrollo del ser humano, el sujeto atraviesa diversas etapas rumbo a su madurez; uno de los periodos cruciales es la adolescencia, en la cual se evidencian una serie de cambios tanto en el ámbito físico, emocional y social.

Una de las características más notorias en las edades adolescentes son los cambios conductuales, las cuales pueden ser causadas por diversas peculiaridades de este estadio (Organización Mundial de la Salud, 2016).

Asimismo, el adolescente tiene la capacidad de manifestar sus emociones y procesos internos a través de diversos comportamientos, algunos de manera adecuada, mientras que otros, no beneficiosos para el sujeto y las personas que lo rodean.

Entre los patrones de actividades adversas se ubica la agresividad, la cual es un proceso que inicia en el interior de las personas y que es expresado en tres niveles, emocional, cognitiva y conductual, cada uno de ellos poseyendo características propias (Andreu, 2010).

Según Jiménez (2015), la agresividad es una de las causas que más índices de muertes y violencia física con lesiones ha causado en la última década; teniendo un alto nivel de incidencia en la adolescencia y edad escolar por la dificultad que se tiene en esta época para regular las emociones (Organización Mundial de la Salud, 2016).

Por su parte Larson (2010), brinda alcances representativos sobre adolescentes de Washington DC, indicando que estos sujetos se ven involucrados de manera frecuente en distintos disturbios que involucran contacto físico, sin distinción del sexo de la persona quien lo propicia.

En América hispana y los países caribeños las estadísticas de agresividad adolescente han incrementado, es así que el 70% indica que sufrió algún tipo de ataque, mientras que el 57% aceptan haber emitido alguna conducta agresiva hacia sus compañeros (UNICEF, 2011).

La realidad nacional no es distante, las conductas agresivas entre los adolescentes se hacen visibles de diferentes formas, siendo la manera física la predominante con el 54%, seguido por la psicológica 36%, el tipo sexual con 9% y otras formas que no precisan el 1% (Sistema de vigilancia contra la violencia escolar, 2019).

Así mismo el Ministerio de Salud (2016), revela que el 48% de adolescentes han sufrido alguna agresión física, el 37% manifiesta que ha participado de alguna manera en algún acto de violencia que compromete el contacto físico, de esta población el 63% mantuvo lesiones.

En la región Lambayeque existe un reporte oficial que indica que se han presentado 1174 casos de algún tipo de violencia por parte de adolescentes dentro de las instituciones educativas en los últimos tres años (Sistema de vigilancia contra la violencia escolar, 2019).

Al revisar la realidad del lugar de la investigación se encuentra que la institución educativa de Ferreñafe, es un centro de estudios a la cual asisten adolescentes entre edad de 12 a 18 años de edad, de ambos sexos y de diversos estratos sociales; en este espacio de interacción, los actores educativos han observado diversas peculiaridades en las conductas de las personas a su cargo.

Los docentes manifiestan que los estudiantes expresan comportamientos disfuncionales referente a sus relaciones interpersonales y además de dificultades para manifestar adecuadamente sus emociones, más aún en aquellas que puedan causar daño a los demás.

Así mismo indican que los estudiantes son personas rebeldes, que les dificulta cumplir con las normas y acuerdos de convivencia establecidos entre ellos. Muestran su enojo utilizando la violencia, agreden de forma verbal e inclusive hasta física además de mostrarse expectante para responder de forma inmediata ante cualquier acto que ellos visualicen como desagradable. Este tipo de conductas se perciben de manera diaria en las distintas aulas del tercer grado, sin distinción de sexo; en sus informes tutoriales las conductas repetitivas son aquellas que vinculan una forma inadecuada en la resolución de conflictos, finalizando de manera frecuente en gritos, insultos, apodos, burlas; inclusive en ocasiones se produjeron grescas con contacto físico sin y con lesiones.

Según su Proyecto educativo institucional (2016), dentro de sus debilidades señalan que existen escasos programas de intervención para manejar estas estrategias de acción para la mejora de los adolescentes. Por otro lado, indican que como oportunidad existe la capacidad de generar alianzas interinstitucionales para atender casos en particular que se requieran. Organizando el área tutoría y los aliados estratégicos para mejora, no obstante, no existen datos cuantitativos reales que sirvan para la creación de lineamientos.

Es por lo antes expuesto que se realiza la presente investigación para generar una propuesta basados en los resultados que se puedan hallar en las y los adolescentes, estudiantes del tercer grado de una Institución educativa de Ferreñafe.

1.2. Formulación del problema

¿Cuáles son los niveles de agresividad en los adolescentes del tercer grado de una Institución Educativa de la Provincia de Ferreñafe para generar un programa basado en la terapia cognitivo conductual?

1.3. Delimitación del problema

El presente estudio se realizó en la provincia de Ferreñafe, región Lambayeque, en una institución educativa de nivel secundaria de menores, cuenta con un universo de 876 estudiantes entre varones y mujeres, de los cuales 272 son del tercer grado, siendo esta la población con la cual se trabajará, la muestra no probabilística fue 100 , estudiantes del tercer grado.

1.4. Justificación

Conocer los tipo de agresividad dentro de las instituciones genera la posibilidad de conocer la forma en que los sujetos conviven y causa daño no solo a la persona con la que se ejerce sino también a posibles bienes materiales e incluso autolesiones (Chaux Torres, 2015).

El interés de realizar esta investigación fue para identificar cuáles son los grados de agresividad que pueden existir en las y los adolescentes, es decir lograr el diagnóstico científico de la agresividad que poseen los estudiantes y la determinación de sus tipos.

Con ello se diseñará de manera adecuada el programa de intervención para que tenga los resultados oportunos, buscando el bienestar integral de la comunidad educativa y sobre todo de los adolescentes que formarán parte de la investigación.

Además, con la información que se obtuvo los estudiantes podrán conocerse de manera más profunda, teniendo claro sus capacidades, habilidades y también debilidades, las cuales pueden causar daño hacia los demás.

Al proporcionar estos datos a los padres y madres de familia posibilitará que tomen medidas preventivas ante posibles actos de agresividad de sus hijos, además

de abrir una ventana para un posible análisis de la manera en que se viene desarrollando la interrelación familiar.

Así mismo los resultados que se encuentren servirán como base para generar nuevas medidas de protección, o como posible ayuda a las que ya existen en la institución educativa. También, permitirá tener un panorama amplio sobre la manera en que las y los adolescentes se comportan en aula y fuera de ella, para prever actos que puedan ser perjudiciales a la salud personal.

Se pretende que esta investigación pueda servir para generar políticas de acción no sólo con la población a trabajar sino que estas medidas pueden ser establecidas a nivel institucional, creando medidas promocionales y preventivas en salud mental y escolar.

Otra relevancia de este estudio es que servirá como precedente ante futuras investigaciones, que la utilizarán como parte de su información bibliográfica. La intención es dejar un marco previo de intervención, además con ello propiciar y estimular los caminos de la ciencia a nuevos investigadores para seguir el estudio en la variable elegida.

1.5. Objetivos:

Objetivo general

Hallar los niveles de agresividad en adolescentes del tercer grado de una Institución educativa de Ferreñafe para generar un programa basado en la terapia cognitiva conductual.

Objetivos específicos

Describir los niveles de la dimensión agresividad física en los adolescentes del tercer grado de la Institución educativa de Ferreñafe para generar un programa basado en la terapia cognitiva conductual.

Describir los niveles de la dimensión agresividad verbal en los adolescentes del tercer grado de educación secundaria de la Institución educativa de Ferreñafe para generar un programa basado en la terapia cognitiva conductual.

Describir los niveles de la dimensión hostilidad en los adolescentes del tercer grado de educación secundaria de la Institución educativa de Ferreñafe para generar un programa basado en la terapia cognitiva conductual.

Describir los niveles de la dimensión ira en los adolescentes del tercer grado de educación secundaria de la Institución educativa de Ferreñafe para generar un programa basado en la terapia cognitiva conductual.

Proponer un programa basado en la terapia cognitiva conductual para reducir los niveles de agresividad en los adolescentes del tercer grado de una institución educativa de Ferreñafe.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de investigación

Internacionales

Castillo (2017), ejecutó una investigación de tipo experimental buscando determinar cuáles eran los efectos de un programa de terapia cognitiva conductual sobre la agresividad en estudiante adolescentes. Su población constó de 30 participantes, los cuales fueron divididos en dos grupos. Dentro de las conclusiones más resaltantes se encuentran que el tipo de agresividad más empleado por adolescentes es la física, debido a que en su totalidad eran varones los participantes, racionalizando estas intenciones con juegos o prácticas cotidianas, así mismo determinó diversas insimilitudes en los grupos con los que trabajó, posterior a la aplicación del programa, mostrando con ello la efectividad en la modificación de conductas agresivas a través de la intervención con tratamiento cognitivo conductual.

Reyes & Soto Cruz (2015), realizaron un estudio cuasi experimental en el cual dividieron a una población de 48 personas en grupos homogéneos para aplicar al grupo experimental un programa aplicativo para la reducción de la agresividad en estudiantes de una escuela secundaria en Medellín. en esta investigación el objetivo fue disminuir la agresividad de los menores a través de sesiones que involucren la mejora en habilidades sociales. Los resultados indicaban que el 60% de participantes indicaban dificultades con referencia a la agresividad verbal, el 40% agresividad física; además señalan un mejor pronóstico en las conductas disfuncionales derivadas en agresiones por parte del grupo que recibió las sesiones de terapéuticas.

Benitez (2013), en su informe de investigación estudió a un grupo de estudiantes adolescentes de una institución educativa, en su trabajo de diseño descriptivo pretende demostrar la existencia de conductas agresivas además de sus respectivos niveles, encontrado comportamientos de agresividad relacionadas a los pares, la agresión con más frecuencia es la verbal a través de insultos y amenazas, seguida de la agresión

física. Además señala el escaso nivel de cohesión y dificultades en la manera en que los adolescentes socializan y conviven.

Cortez, López, Mejía, & Salgado (2013), realizaron una investigación cuasi experimental en adolescentes, el propósito del estudio fue encontrar discrepancias dos grupos de estudiantes, teniendo como objeto de estudio la agresividad. Los resultados obtenidos fueron que la terapia cognitiva conductual tuvo mayor influencia en la modificación de conductas agresivas y fue más eficaz que la terapia racional emotiva para el cambio de comportamientos agresivos. Además que la diferencia en niveles de agresividad entre los grupos fue sustancial, teniendo resultados favorables el grupo a quien se le aplicó el programa.

Nacionales

Castillo (2018), en su informe de investigación pretendió buscar describir los efectos producidos por un conjunto de sesiones cognitivas conductuales con el propósito de reducir la agresividad en estudiantes que fueron parte de los efectos causados por un fenómeno natural en la ciudad de Catacos, región de Piura. La investigación fue de tipo experimental, empleando una población de 30 estudiantes dividido en dos grupos iguales. Para medir la variable se usó el cuestionario de agresión de Buss y Perry (1992). Los hallazgos encontrados señalan que el programa planteado fue efectivo para la reducción de las conductas adversas, así mismo que los estudiantes de ambos grupos se ubicaron al inicio de la investigación en el nivel alto de agresividad, obteniendo puntajes más elevados la forma de agresividad física en estudiantes de ambos sexos.

Segura (2016), ejecutó un estudio en estudiantes de secundaria, en la ciudad de Otuzco; fue de índole descriptivo, entre los hallazgos resaltantes señala que el 54% los adolescentes ha sido víctima de agresión en alguna de sus formas, además, el 91% de este indicador señala que la forma verbal es la forma más recurrente para dañarse entre pares. Revela, también, que según las fuentes oficiales del Ministerio de

Educación a través de su Plataforma de Sistema Electrónico de Vigilancia de Violencia Escolar (SiSeVe) la violencia verbal es el método de agresión con más registros, seguido por la agresión verbal y la psicológica.

Reyes & Soto (2015), desarrollaron un estudio de investigación experimental para comprobar la influencia de un programa titulado Fortaleciendo lazos de amistad, para este proyecto se utilizó una población de 24 estudiantes en grupo de control y la misma cantidad para el grupo experimental; los datos fueron recogidos a través de una lista cotejo elaborada por las investigadoras. Los resultados arrojaron que las y los estudiantes manifiestan agresividad de manera frecuente en las sesiones de aprendizajes, estas conductas son manifestadas en más del 60% a través de agresiones verbales, el 36% agresiones físicas sin lesiones 14% de maneras indefinidas. Además las autoras indican que existe diferencia significativa entre las muestras empleadas, al terminar la ejecución del programa afirmando así su efectividad.

Locales

Quijano & Ríos (2014), realizaron un trabajo de investigación en estudiantes de ambos sexos de nivel secundaria, en el distrito de la Victoria –Lambayeque. Su finalidad fue cuantificar los niveles de agresividad en adolescentes, la muestra utilizada estuvo compuesta por sujetos entre 12 y 17 años. Los resultados arrojaron que existe agresividad de nivel medio para ambos sexos, no obstante cuando se revisó la variable por sub grupos, encuentra que el segundo grado, la agresividad se manifiesta en un nivel alto.

Rodriguez & Torres (2013), ejecutaron un estudio transversal no experimental cuantitativo, utilizando el diseño correlacional, aplicado a una muestra de 120 estudiantes en edad adolescente, de ambos sexos, de una institución educativa de la ciudad de Jayanca. Para medir la variable se empleó el inventario de agresión de Buss y Durkee. Dentro de las conclusiones más resaltantes se encontró que el nivel con

más frecuencia entre los adolescentes es de nivel medio. Al detallar los resultados se observa que los varones obtienen niveles más elevados de agresividad en comparación con las mujeres. Además en lo que refiere a agresividad física los varones logran puntajes más elevados estando en el nivel alto y las mujeres se establecen en el nivel medio.

Pérez & Villegas (2012), en su investigación describieron los niveles de agresividad en estudiantes adolescentes de ambos sexos en una institución educativa en una provincia de Lambayeque, la investigación fue de tipo descriptivo. Para recolectar la información utilizó el inventario de agresión de Buss y Durke (1991). Los resultados más relevantes indicaron que del total de la población 54% se ubicó en nivel medio, por su parte en lo que refiere a los subtipos de agresividad, los cuatro tipos se ubicaron en el nivel medio, siendo estas física, verbal, hostilidad e ira (Pérez & Villegas, 2012).

2.2. Bases teórico-científicas

2.2.1. Agresividad

2.2.1.1. Definición

Para Abilleira (2012), indica que el término agresividad señala al conjunto de patrones psicológicos que se hacen presentes de maneras diversas y con intensidades de distintas magnitudes las cuales se manifiestan desde la manera verbal hasta la física.

Andreu (2010), señala que la agresividad es el acontecimiento vivenciado de manera personal, interna por parte del ser humano y que es exteriorizado en tres niveles, emocional, cognitiva y conductual. Teniendo cada una de estas sus propias características.

Al hablar de nivel emocional, es aquella que se manifiesta a través de la ira y se manifiesta a través de cambios físicos en la expresión del rostro con gestos y la tonalidad de la voz. Así mismo cuando se refiere al nivel cognitivo, hace su representación en las ideas y pensamientos de querer efectuar una molestia sobre otra persona, es decir la organización de situaciones agresivas, mientras que en el nivel conductual hace señalamiento de la utilización de formas verbales o físicas.

Chaux (2015), indica que la agresividad es un proceso determinado por agentes internos que vinculan el área emotiva con la cognitiva, poniéndose de manifiesto a través de las conductas, estas al exteriorizarse muestran daño de manera intra o interpersonal.

Buss & Perry (1996), hacen referencia que la agresividad es la disposición permanente que tiene un individuo o un conjunto de personas ante distintas situaciones, se refieren a la actitud que se posee para ejecutar un acto agresivo.

No obstante estos autores indican que la agresividad puede ser concebida también como un acto de adaptación ante situaciones adversas y puede ser presentada en dos modalidades, tanto física como verbal.

2.2.1.2. Teorías de la agresividad

Al ser la agresividad un acontecimiento interno, que se produce en la psiquis del ser humano, conduciendo a causar malestar en las otras personas. Se hará una descripción de los distintos enfoques teóricos que estudian este fenómeno.

a) Teoría del síndrome AHA; existe una relación entre tres componentes, que se presentan en forma de secuencia, cuyos vectores son la ira, hostilidad y agresión, es decir que existe un estímulo que causa una emoción negativa, a su vez, esta se ve referenciada por una disposición negativa hacia las personas, con lo cual desencadena

en conductas externas de manera negativa, que se evidencian en forma de agresiones (Spielberger, Reheiser y Sydema, 1995).

b) Teoría psicoanalítica: este enfoque fue introducido por Freud (1900), quien señala que las personas llevan en su interior energía con la capacidad de ayudar y vivir en equilibrio o con la posibilidad de causar malestar a otros. Siendo el individuo la única capaz de controlar dichas manifestaciones.

Es por tal que la agresividad sería un *impulso* propio del ser humano que se exterioriza de manera destructiva para saciar deseos interiores. Esta pulsación al ser reprimido y contenido en el interior de la persona puede llevarlo a la depresión, y al exteriorizarlo en agresividad (Requejo, 2018).

b) Teoría neurobiológica: desde esta perspectiva, la agresividad es concebida como la consecuencia de la segregación, regulación o disfunción de sustancias químicas y hormonales en nuestro cerebro, entre estos compuestos incluye la serotonina la cual regula los procesos conductuales y de juicio, entre ellos la agresividad (Ortega Escobar & Alcázar Córcoabe, 2016).

Existen emociones que están asociadas con la amígdala y el sistema nervioso central, es así que al existir algún daño o irregularidad en estas áreas generaría la posibilidad de conductas adversas de forma intra e interpersonal (Ortega Escobar & Alcázar Córcoabe, 2016).

d) Teoría del aprendizaje social: este enfoque vincula el aprendizaje de ciertas conductas a través de la visualización de las mismas, rompiendo el mito que teóricos previos habían mantenido, señalando que los patrones de comportamiento eran netamente biológicos (Bandura, 1986).

Para que esta teoría tenga sustento, sus representantes ponen de manifiesto que las conductas agresivas son aprendidas en el contexto y que estas son aprendidas y

ratificadas con las recompensas que se reciben del mismo medio. Existe un acto de imitación de estos comportamientos los cuales son permanentes en el tiempo y son enseñados a generaciones futuras.

e) Modelo general de agresividad: este modelo se pone de manifiesto agrupando a diversas teorías que pretenden explicar este fenómeno, involucrando variables cognitivas, conductuales, emocionales, entre otras.

Es decir, aquí se propone que ante toda situación existen diversas características individuales, tanto biológicas como caracterológicas, y situacionales, llámese ambiente o estímulos, que van a posibilitar las muestras de agresividad en las personas, más esto no señalan los determinantes para una conducta final (Morales, 2007).

2.2.1.3. Componentes de la conducta agresiva

Al igual que diversas de las conductas humanas, la agresividad, está compuesta por diversos componentes que van a posibilitar su existencia, estos factores abren la posibilidad de su estudio, para conocer su origen y las formas de su manifestación; además de propiciar los caminos de prevención e intervención.

Componente cognitivo:

Muñoz (2000), Cuando hace mención al elemento cognitivo, hace referencia a todos los indicadores internos que posibilitan el surgimiento e incremento de diversas conductas, entre ellas tenemos a las ideas, pensamientos, creencias, percepciones, entre otros.

Las personas que manifiestan conductas agresivas tienen un conjunto de características cognitivas que les impide o les disminuye la capacidad de entender las dificultades intra e interpersonales, remarcándose en el ámbito social (Toldos, 2002).

Esto les trae como consecuencias el distorsionar la realidad, creyendo que es una sola y rígida, además que presenta soluciones tajantes; también les genera el percibir actitudes negativas que surgen de los demás con la intención de dañar al sujeto; así mismo existe la posibilidad de que los sujetos con estos sesgos cognitivos generalicen y creen que todas las personas tienen las mismas intenciones; otra consecuencia es que se crea que solo la agresión es la manera idónea para actuar; en conclusión existe una dificultad muy marcada en la forma en que se analiza y en la manera en que se busca la solución a los conflictos.

Componente afectivo:

Este factor está netamente ligado a las características sensitivas y el afecto, se pueden ubicar dentro de ellas las emociones, sentimientos, valores, entre otros. (Muñoz, 2000).

Las posibilidades de que una persona pueda comportarse de manera agresiva incrementan cuando se ejecuta la relación entre conductas agresivas y la generación de poder o estatus. Es decir los individuos que logran asociar la emisión de agresividad o violencia para generar una recompensa favorable, tienden a repetir estas conductas como forma de buscar una emoción de satisfacción.

Así mismo las personas que perciben una situación como inadecuada o que se desajusta a los intereses personales, crea una emoción de dolor, la cual puede ser exteriorizada como hostilidad ante las personas cercanas o que son percibidas como las causantes del malestar en ese momento (Leon, 2013).

Componente conducta:

Las personas con comportamientos de agresividad tienden a mantener dificultades notorias al momento de relacionarse y de expresar, de manera oportuna, sus molestias o incomodidades (Muñoz, 2000).

Existen elementos dentro de este componente que indican que las personas sostienen diversas dificultades para la interacción, teniendo respuestas desproporcionadas al momento de exteriorizar la manera en que desean solucionar los problemas.

2.2.1.4. Dimensiones

Buss & Perry (1992), señalan que la agresividad está conformada por dimensiones, las cuales al integrarse dar por resultado respuestas de agresión. Se tomará esta postura la descripción de las mismas.

Agresión verbal:

Esta dimensión es comprendida por los indicadores que muestran todo acto de agresión manifestado a través de conductas, caracteres y disposiciones expresados de manera oral, para estos autores esta manera de expresarse es la base de la agresión.

Aquí se incluye, también, los distintas formas en que las personas defienden su posición pero de manera inoportuna, excediendo la manera esperada de respuesta a través de la palabra.

Dentro del estilo de esta dimensión son parte: la *discusión, gritos y alaridos*; mientras que el contenido: se dan amenazas, insultos y la crítica en exceso.

Agresión física:

Esta dimensión se pone de manifiesto a través de conductas que afectan de manera directa el cuerpo de las personas, estando direccionado hacia el organismo y sus partes, sin excepción; aquí también se identifican la utilización de una serie de herramientas para causar esta agresión (Buss 1992).

Ira:

Dentro de esta dimensión se encuentra un proceso que desemboca en una emoción negativa, la cual es el ente activador para desencadenar las diversas manifestaciones de la conducta agresiva (Buss y Perry, 1992).

Estas emociones siguen el camino iniciado por la percepción de daño hacia la persona que recibe el estímulo.

Hostilidad:

Los autores indican que dentro de esta dimensión hace referencia a la parte cognitiva de la agresividad, indicando que este apartado refleja los sentimientos de injusticia que atraviesa el individuo por la percepción negativa de malestar ante alguna situación.

2.2.2. Programa de Terapia Cognitiva Conductual

2.2.2.1. Definición de Programa

Velázquez (2016), un programa implica la secuencia de una serie de procesos para actuar sobre un tema determinado, la finalidad de esta herramienta es atacar de manera directa la problemática identificada.

Para Caballo, Salazar, & Garrido (2014), es una herramienta que contiene los procesos indispensables para la intervención a una población determinada, conteniendo los atributos necesarios para que los instrumentos y técnicas utilizadas dentro del mismo sean efectivos.

Si se puntualiza en la intencionalidad de la atención, es decir si se trata de las personas a quienes llegan estas técnicas o este conjunto de herramientas, puede ser de carácter individual o de manera colectiva.

Es necesario recordar que la construcción de este programa tiene carácter científico, es decir que existen bases teóricas para el empleo de las diversas estrategias que se utilizarán para la mejora permanente de las personas que serán intervenidas (Caballo, Salazar & Garrido, 2014).

2.2.1.2. Terapia Cognitiva conductual

Para intenciones de la investigación se utilizará la teoría recopilada por Contreras & Oblitas (2015), quien hace referencia de manera clara las interacciones de los diversos postulados que se han planteado con el pasar el tiempo y que han logrado que este tipo de intervención alcance los frutos que en la actualidad se tienen.

Es necesario recordar que este tipo de terapia aparece como la combinación mejorada de la intervención conductual, tomando los aportes cognitivos de los aportes señalados por los teóricos de la mitad del siglo XX en adelante (Patterson, 2018).

Mientras que los modelos conductuales se centraban directamente en la intención de la modificación de las conductas visibles y la ejecución de nuevos patrones que pudiesen darse a notar como muestra de que los procedimientos se ejecutaban de manera adecuada.

La terapia cognitiva conductual aporta el hecho del manejo, interpretación, intervención y predicción de los sucesos psíquicos que forman parte en la misma, para un cambio no solo externo sino también que involucre los factores cognitivos y cognoscitivos.

Existen diversos autores que han aportado a este tipo de intervención terapéutica, dentro de los más destacados se encuentra Beck (1979), quien fue uno de los pioneros en este tipo de tratamiento, buscando la intervención en los procesos

mentales con los cuales las personas consiguen dar respuesta a diversas situaciones de la vida.

Otro autor destacado en este tipo de intervención encontramos a Albert Ellis, quien introdujo una serie de herramientas para la interceptación de ideas y pensamientos irracionales, buscando con ello respuestas distintas a las adquiridas en el proceso de interactuar con ideas irracionales (Albert Ellis Institute, 2000).

Ambos autores y todos aquellos que trabajaron este tipo de terapia tanto individual como grupal, coinciden en que la persona expuesta ante un medio externo, brinda respuestas no de manera automática, sino que por lo contrario existe un proceso que involucra muchos factores, que parten en el interior del individuo, que han sido modificados progresivamente para conseguir sobrevivir a las adversidades (Chero, 2014).

Aun así estas respuestas que ayudan a mantenernos de manera adecuada en el mundo, no significa que sean del todo correctas. Estas respuestas han sido filtradas y adaptadas por una serie de contribuciones externas, pensamientos, creencias, ideas, culturas, costumbres y demás factores.

En los últimos años el auge que ha obtenido este tipo de tratamientos es de gran importancia, trata a la persona no solo como un sujeto que emite respuestas sino como un ser humano que emite procesos cognitivos antes de lograr una respuesta concreta ante el medio externo (James, 2017).

2.3. Definición terminológica

Agresividad: señala al conjunto de patrones psicológicos que se hacen presentes de maneras diversas y con intensidades de distintas magnitudes las cuales se manifiestan desde la manera verbal hasta la física.

Programa de terapia cognitivo conductual: implica la secuencia de una serie de procesos para actuar sobre un tema determinado, en este caso la agresividad, la finalidad de esta herramienta es atacar de manera directa la problemática identificada, a través de sesiones de índole cognitivo conductual.

CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO

3.1. Tipo y abordaje de investigación

Tipo de investigación

La presente investigación es de tipo cuantitativa descriptiva propositiva, en vista que se describirán los resultados obtenidos de los adolescentes con respecto a la variable de estudio.

En lo que se refiere a este tipo de investigación Hernández (2018), señala que este consiste en detallar las características de las personas, sociedad, grupos u otro fenómeno que sea objeto de estudios.

Propositiva, al tener datos procesados, exactos y referenciales, se logrará crear una alternativa de solución al problema que se ha investigado. Hallando las necesidades específicas de la población estudiada a través de una línea crítica y creativa, es que se busca dar opciones de respuesta al problema (Hernández, 2018).

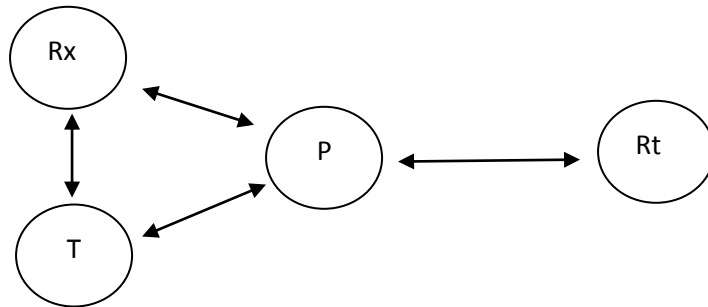
Estudio Transversal, es cuando el investigador realiza la recolección de datos en un solo momento en el tiempo (Toro 2015).

3.2 Diseño de investigación

La presente mantiene un diseño no experimental al no existir manipulación de la variable, solo la describe tal como la observa, explicando los resultados, teniendo en cuenta la aplicación del test, escala, cuestionario u otro instrumento de medición (Toro, 2015).

Posteriormente con los resultados se plantea una solución o alternativa para modificar la realidad y el problema.

Esquema



Leyenda:

Rx : Estudia una determinada realidad

T : Enfoques teóricos para estudiar la mencionada realidad

P : Propuesta teórica para solucionar el problema.

Rt : Realidad transformada

3.3. Población y muestra

Población

Está conformada por 272 adolescentes del 3° grado que oscilan entre 14 y 16 años, entre varones y mujeres. Todos adolescentes de 3° grado de secundaria de una Institución educativa de Ferreñafe.

N=272 adolescentes.

Muestra

La muestra será no probabilística y por conveniencia, teniendo en cuenta la disponibilidad de los alumnos del 3 grado, incluyendo varones y mujeres, la cual tendrá una cantidad de:

n= 100 adolescentes.

Criterios de inclusión

- Los evaluados serán adolescentes de sexo masculino y femenino.
- Adolescentes que estén correctamente matriculados pertenecientes al grado con el cual se trabajará de la institución educativa de Ferreñafe.
- Los evaluados con edades entre los 14 y 16 años
- Los evaluados que hayan respondido de forma completa, dentro del tiempo asignado para la evaluación del Cuestionario de Agresión de Buss y Perry (1992).

Criterios de exclusión

- No se incluirán a los estudiantes ausentes en el día de la aplicación.
- Estudiantes que no estén matriculados según corresponda las nóminas de la institución educativa.
- Estudiantes que no respondan de manera completa el instrumento a evaluar dentro del tiempo asignado.

3.3. Hipótesis

Las investigaciones de tipo descriptivas por su naturaleza no poseen hipótesis, debido a que no existe la manipulación de las variables, además que este apartado es propio de las investigaciones del tipo experimental o cuasi-experimental (Hernández, 2018).

Para esta investigación se realizará una propuesta que posibilite una solución ante los resultados que se puedan obtener.

3.4. Variables

Definición conceptual

Agresividad: Una respuesta propia de la persona que se mantiene en el tiempo y es repetida, siendo una característica del sujeto, cuyo objetivo de la misma es afectar al otro.

Programa de terapia cognitivo conductual: Conjunto de sesiones ordenadas y coherentes que implican la concretización de ideas referentes al cambio de la conducta a través de modificaciones en el pensamiento de los individuos.

Definición operacional

Agresividad: Fue medido con el Cuestionario de Agresión de Buss y Perry (1992), adaptado a la realidad local por Ruiz y Torres (2013), compuesta por 29 items, distribuido en sus dimensiones: agresión física, agresión verbal, ira y hostilidad.

Programa de terapia cognitiva conductual: está compuesto por 16 sesiones distribuidas según las dimensiones de agresividad evaluada, cuenta con validez por criterio de expertos. Cada sesión tiene un tiempo de ejecución de 45 minutos aproximadamente.

3.5. Operacionalización

Variable	Definición	Dimensiones	Indicadores	Niveles	Instrumento
Agresividad	Una respuesta propia de la persona que se mantiene en el tiempo y es repetida, siendo una característica del sujeto, cuyo objetivo de la misma es afectar al otro.	Agresividad física.	1,5,9,13,17,21,2 4,27,29	Alto Medio Bajo	Cuestionario de Agresión (AQ) (Buss & Perry, 1992) Adaptado a la realidad local por Rodríguez & Torres (2013)
		Agresividad verbal.	2,6,10,14,18		
		Hostilidad	4,8,12,16,20,23, 26,28		
		Ira	3,11,7,15,19,22, 25		
Programa de terapia cognitiva conductual	Conjunto de sesiones ordenadas y coherentes que implican la concretización de ideas referentes al cambio de la conducta a través de modificaciones en el pensamiento de los individuos.	Cambio de pensamiento	Desarrolla un pensamiento positivo ante las diversas situaciones negativas. Expresa adecuadamente sus opiniones		Sesiones.
		Moldeamiento de conducta	Controla adecuadamente sus impulsos. Expresa sentimientos Positivos sin guardar resentimiento.		

3.6. Abordaje, técnica e instrumentos de recolección de datos

3.6.1. Abordaje de investigación

Para la investigación se utilizó el abordaje descriptivo propositivo debido a que sirvió para generar resultados y su respectivo análisis de manera tal que mantuvo un diagnóstico de la muestra con la que se trabajó para posteriormente realizar un diseño acorde a las necesidades encontradas.

Es por tal que el abordaje tiene como objetivo el describir fenómenos y proporcionar sus pertenencias y características, con el propósito de narrar patrones que posee un conjunto de sujetos, muestra o población.

3.6.2. Técnicas de recolección de datos

La forma en la cual se abordó el tema fue diversa, iniciando con la revisión bibliográfica de diversas fuentes para tener el sustento científico y teórico de la variable con la que se trabajará, para con ello operacionalizarla y buscar el instrumento más idóneo para trabajar con la población que presenta la problemática.

Además esto posibilitó el delimitar un marco conceptual de agresividad, esto fue fundamental para iniciar con la investigación. Se realizó, también, la intervención de manera directa con la realidad de la población a trabajar. Recibiendo la percepción de las y los docentes que intervienen en la convivencia diaria con las y los estudiantes. Con esto se consigue crear una idea adecuada de la realidad y así elegir la manera propicia para la evaluación los indicadores observados.

La técnica a utilizar fue la psicométrica, y se define como el uso de un instrumento para cuantificar una determinada variable. (Toro, 2015).

Posteriormente de la examinación y elección del instrumento a utilizar se realizó la recolección de datos de manera directa, durante un solo momento, es decir se realizará la aplicación del cuestionario de Agresión de Buss & Perry (1992), en su adaptación realizada por Rodríguez & Torres (2013).

La aplicación de la herramienta de recolección fue de manera grupal. Buscando el apoyo de los docentes de aula, en las horas asignadas en las coordinaciones previas con los miembros directivos de la Institución Educativa de Ferreñafe.

Con esta información y los datos cuantitativos que se obtuvieron se realizó la propuesta de programa a través de la terapia cognitiva conductual para la reducción de agresividad en las y los adolescentes del tercer grado de secundaria de una Institución Educativa de Ferreñafe 2019.

3.7. Instrumentos

3.7.1. Instrumento para medir agresividad

Nombre del instrumento: Cuestionario de Agresión (AQ)

Autores : Buss & Perry

Publicación original : 1992

Adaptación en español : Andreu, Peña & Giraña (2002)

Adaptación local : Rodríguez & Torres (2013)

Edades de aplicación : 10 a 19 años de edad

Dimensiones : Agresividad verbal

Agresividad física

Hostilidad

Ira

Tiempo de duración : 25 minutos aproximadamente

Items : 29 items

El cuestionario de agresión de Buss & Perry (1992), describe de manera clara las formas en las que se presenta la agresividad, indicando las maneras de sus manifestaciones al ser exteriorizada y las emociones que se presentan junto a la representación de las conductas de agresividad.

Fue traducido al español por Andre,Peña & Giraña (2002), teniendo indicadores elevados de validez y confiabilidad en la muestra que se realizó el piloto y posterior logro de aceptación universal para la utilización en diversos ámbitos, tanto de manera clínica, educativo o individual.

Metalinarez, et al. (2012), realizaron la estandarización en Perú, ejecutando la evaluación en diversas regiones del litoral, incluyendo ciudades como San Martín, Ayacucho, Pucallpa, Amazonas, La Libertad, Lima, Huancavelica, Huánuco, Lambayeque, Junín, Piura, y Tacna.

En lo que refiere al medio local Rodríguez & Torres (2013), realizaron una investigación en adolescentes, realizando adaptaciones para el medio, procesando de manera científica la evaluación del instrumento para obtener resultados veraces, encontrando resultados estadísticos cuantitativos que permiten la empleabilidad de este instrumento hasta la actualidad.

Esta es una escala que consta de 29 ítems dividido en cuatro dimensiones para evaluar la agresividad, la forma en que se presentan los reactivos es a través de la escala de Likert, dividido en cinco formas de respuesta, yendo del mayor asentamiento de falsedad a la mayor afirmación.

Dimensiones:

- Agresión verbal:

Esta dimensión es comprendida por los indicadores que muestran todo acto de agresión manifestado a través de conductas, caracteres y disposiciones expresados de manera oral, para estos autores esta manera de expresarse es la base de la agresión.

- Agresión física:

Esta dimensión se pone de manifiesto a través de conductas que afectan de manera directa el cuerpo de las personas, estando direccionado hacia el organismo y sus partes, sin excepción; aquí también se identifican la utilización de una serie de herramientas para causar esta agresión (Buss 1992).

- Ira:

Dentro de esta dimensión se encuentra un proceso que desemboca en una emoción negativa, la cual es el ente activador para desencadenar las diversas manifestaciones de la conducta agresiva (Buss y Perry, 1992).

Estas emociones siguen el camino iniciado por la percepción de daño hacia la persona que recibe el estímulo.

- Hostilidad:

Los autores indican que dentro de esta dimensión hace referencia a la parte cognitiva de la agresividad, indicando que este apartado refleja los sentimientos de injusticia que atraviesa el individuo por la percepción negativa de malestar ante alguna situación.

Validez

Se empleó el método factorial para hallar el nivel de validez del instrumento, realizando el método de mitades alcanzando 0.79 en la dimensión de agresividad verbal, en la dimensión de agresividad física 0.74, en la dimensión de ira 0.72 y 0.80 en la dimensión de hostilidad (Rodríguez & Torres, 2013).

Confiabilidad

Para determinar la confiabilidad se utilizó una muestra de 320 adolescentes de una institución pública de la región Lambayeque, entre edades de 12 a 19, los resultados arrojaron nivel de confiabilidad de 0.88 en el Alfa de Cronbach; en lo que respecta a las dimensiones los resultados fueron de: 0.79 para agresividad física, agresividad verbal 0.65, hostilidad 0.68 y 0.66 en ira.

3.7.2. Programa de terapia cognitivo conductual

Definición:

Contreras & Oblitas (2015), conjunto de sesiones ordenadas y coherentes que implican la concretización de ideas referentes al cambio de la conducta a través de modificaciones en el pensamiento de los individuos.

Según la identificación de los resultados que se pueden encontrar en los datos cuantitativos se planea realizar cuatro talleres de cuatro sesiones cada uno, es decir el programa estará compuesto por 16 sesiones, las cuales atenderán de manera oportuna las diversas dimensiones las cuales serán evaluadas con el instrumento planteado previamente para medir la primera variable.

Dimensiones:

Las dimensiones del programa serán las que se tendrán en cuenta durante los diversos talleres y sesiones los cuales serán medidos rigurosamente a través de sus indicadores.

La división de las dimensiones radican en la clasificación que emana de la teoría propuesta por Contreras & Oblitas (2015).

- Cambio de pensamiento:

Desarrolla un pensamiento positivo ante las diversas situaciones negativas
Expresa adecuadamente sus opiniones

- Moldeamiento de conducta:

Expresa sus emociones y sentimientos sin causar daño personal o interpersonal.
Controla adecuadamente impulsos.

3.8. Plan de análisis estadístico de datos

La base de datos se procedió con las herramientas estadísticas necesarias, utilizando softwares de índoles estadísticos como Excel y SPSS en su versión 23 para posteriormente registrarlas en tablas y gráficas para su interpretación.

Luego de la recolección de los datos de manera colectiva estos fueron procesados en una base de datos elaborada en Excel, detallando de manera contundente los indicadores y las dimensiones a evaluar.

Posteriormente se procedió en el programa SPSS 23 en el cual se emplearán las funciones correspondientes para determinar los niveles de agresividad que se detallen en la muestra a trabajar.

La empleabilidad de tablas y gráficos descriptivos fueron esenciales para detallar cuáles son los principales temas a tratar dentro de la población para la posterior elaboración de la propuesta.

3.9. Principios éticos

La Asociación de Psicología Americana propone y recomienda los siguientes criterios éticos:

Ética en los resultados de la investigación. La investigadora no ha variado, inventado, duplicado o falseado los resultados, con la intención de probar hipótesis que no son acordes a los reales. Todos los datos obtenidos han sido mostrados de manera real.

Retención y aportación de datos: La investigadora de ninguna forma posible pretende retener datos obtenidos en esta investigación, por lo contrario, los aportes brindados en la presente serán publicados para la comunicación correspondiente a la comunidad científica. Resguardando los datos de los participantes activos.

Publicación duplicada o parcial de datos: la autora no presenta duplicidad de trabajo previamente publicados de manera total o parcial, siendo inéditos los resultados aquí revelados.

Plagio y autoplagio: La investigadora se ha asegurado de brindar el crédito correspondiente en las oportunidades que ha tomado información de diversas fuentes, además no se ha atribuido autorías.

Derechos de privacidad de los participantes en el estudio: la información de los participantes no será revelada de ninguna forma, ni es expuesta dentro de la investigación, se procedió con los protocolos recomendados para garantizar el uso adecuado de la información, así como el consentimiento de los participantes.

3.10. Criterios de rigor científico

Valor de verdad: La investigación posee en su estructura y los instrumentos que emplea la posibilidad de cumplir con la validez interna requerida, existe coherencia entre la realidad y los datos obtenidos.

Consistencia: El estudio tiene fiabilidad interna, es decir los instrumentos para la recolección de datos sostienen cuantitativamente sus propiedades de ser replicados y obtener resultados acordes a lo real en diversas realidades.

Neutralidad: No existe influencia particular por parte de la autora para realizar un determinado manejo de datos o de resultados, la información en su totalidad es objetiva.

Validez: es la propiedad que sostienen los instrumentos para medir la variable para la que fue creada.

Confiabilidad: Es la particularidad que los instrumentos tienen para poder indicar que son fiables al momento de ser aplicados.

Objetividad: No se ha realizado ninguna forma de manipulación de datos o en la manera en la que la información se recogió o en la manera en que procesada para lograr un resultado esperado por la autora.

CAPÍTULO IV ANÁLISIS DE RESULTADOS

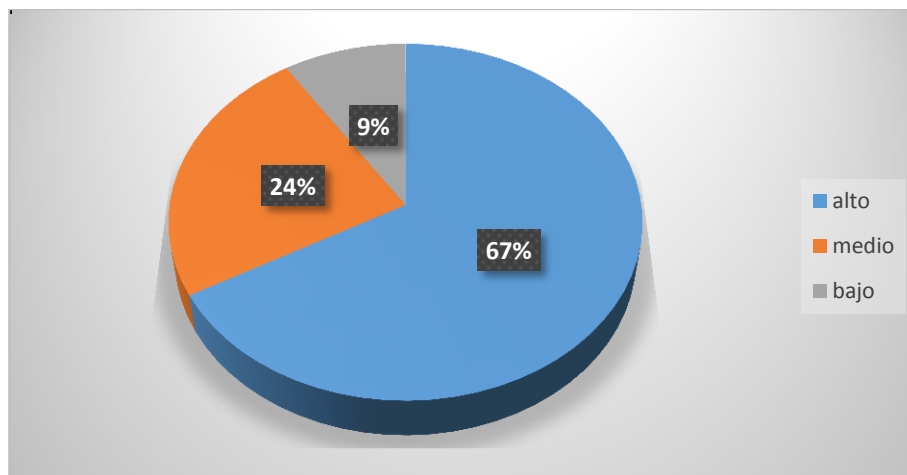
4.1. Resultados en tablas y gráficos

Tabla 1

Niveles de agresividad en los adolescentes del tercer grado de educación secundaria de la Institución educativa de Ferreñafe para generar un programa basado en la terapia cognitiva conductual.

%	Nivel
66.9 %	Alto
23.9 %	Medio
9.2 %	Bajo

Fuente: Aplicación de cuestionario de Agresión a 272 estudiantes de una institución educativa de Ferreñafe.



Fuente: Tabla 1

Figura 1 *Niveles de agresividad en los adolescentes del tercer grado de educación secundaria de la Institución educativa de Ferreñafe*

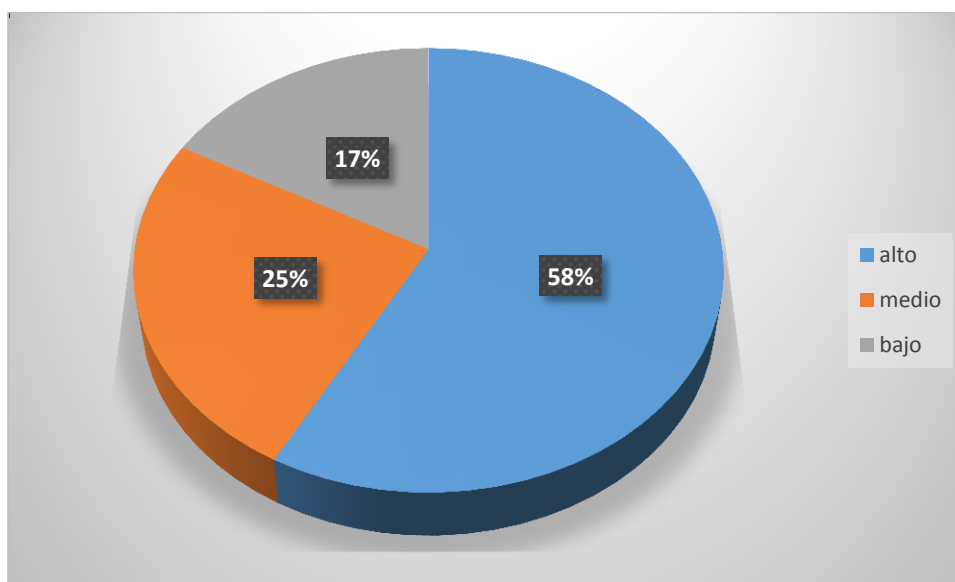
En la tabla y gráfico 1 se observa que el nivel de agresividad de los adolescentes de la institución educativa de secundaria de Ferreñafe tiene la siguiente distribución, el 66.9% de la muestra se ubica en nivel alto de agresividad, el 23.9% se encuentra en nivel medio mientras que el 9.2% de los estudiantes no presenta dificultades con la agresividad.

Tabla 2

Niveles de agresividad física en los adolescentes del tercer grado de educación secundaria de la Institución educativa de Ferreñafe para generar un programa basado en la terapia cognitiva conductual.

%	Nivel
58	Alto
25	Medio
17	Bajo

Fuente: Aplicación de cuestionario de Agresión a 272 estudiantes de una institución educativa de Ferreñafe.



Fuente: Tabla 2

Figura 2 *Niveles de agresividad física en los adolescentes del tercer grado de educación secundaria de la Institución educativa de Ferreñafe.*

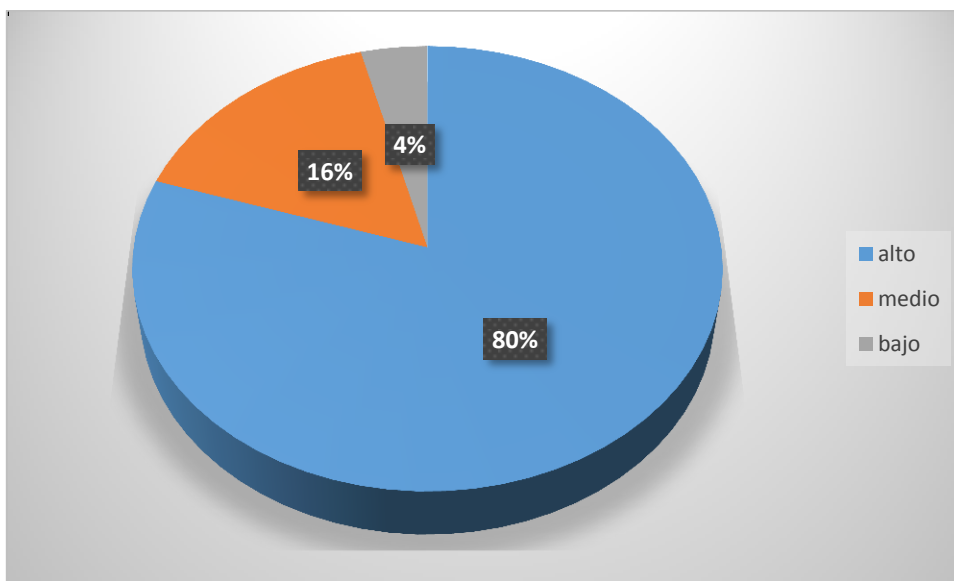
En la tabla y figura 2 se observa que lo respecta a agresividad física, el 58% de estudiantes se ubica en el nivel alto, por su parte el 25% de los estudiantes se encuentra en el nivel medio, mientras que el 17% de la muestra mantiene un nivel bajo de agresividad física.

Tabla 3

Niveles de agresividad verbal en los adolescentes del tercer grado de la Institución educativa de Ferreñafe para generar un programa basado en la terapia cognitiva conductual.

%	Nivel
80	Alto
16	Medio
4	Bajo

Fuente: Aplicación de cuestionario de Agresión a 272 estudiantes de una institución educativa de Ferreñafe.



Fuente: Tabla 3

Figura 3 Niveles de agresividad verbal en los adolescentes del tercer grado de educación secundaria de la Institución educativa de Ferreñafe

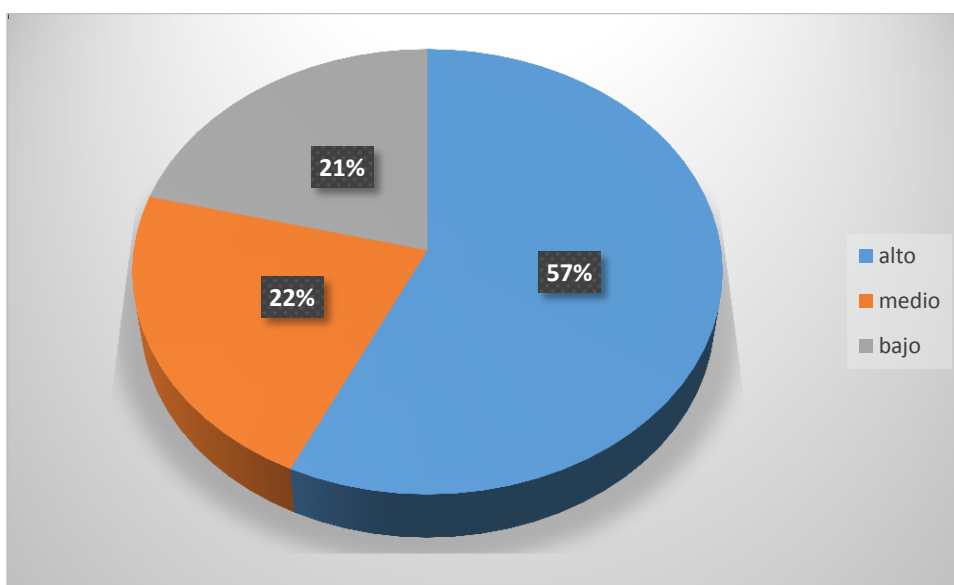
En la tabla y figura 3 se evidencia que en lo que refiere a agresividad verbal, la muestra se distribuye de la siguiente manera, el puntaje más elevado corresponde al nivel alto con 80%, en segundo lugar nivel medio con 16%, el nivel medio tiene una frecuencia del 4%.

Tabla 4

Niveles de hostilidad en los adolescentes del tercer grado de la Institución educativa de Ferreñafe para generar un programa basado en la terapia cognitiva conductual.

%	Nivel
57	Alto
22	Medio
21	Bajo

Fuente: Aplicación de cuestionario de Agresión a 272 estudiantes de una institución educativa de Ferreñafe



Fuente: Tabla 4

Figura 4. *Niveles de hostilidad en los adolescentes del tercer grado de la Institución educativa de Ferreñafe.*

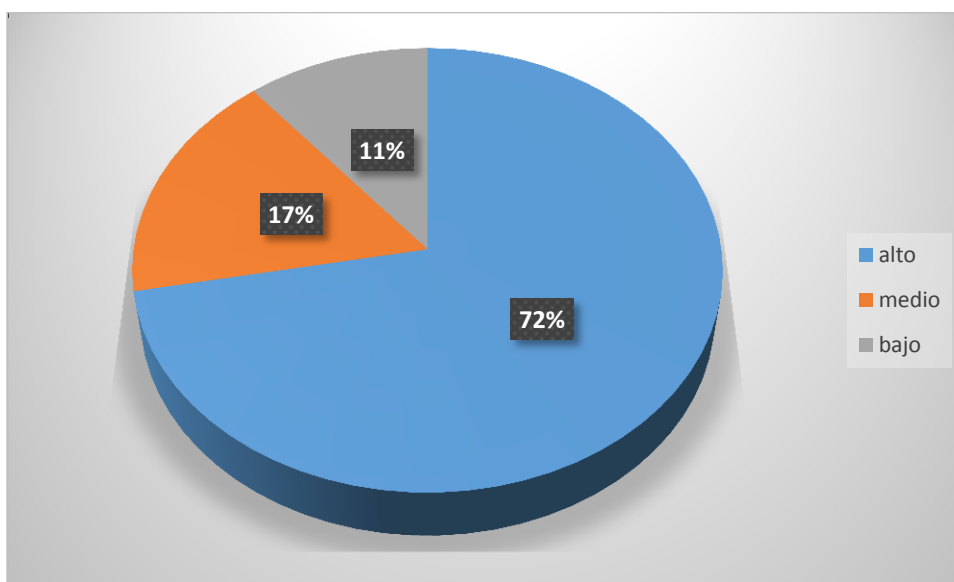
En la tabla y figura 4, se observa que en lo concerniente a la dimensión hostilidad del cuestionario de agresividad, el nivel más elevado es el alto con el 57%, en segunda posición se encuentra el nivel medio con 22%, y el nivel bajo alcanza el 21%.

Tabla 5

Niveles de ira en los adolescentes del tercer grado de la Institución educativa de Ferreñafe para generar un programa basado en la terapia cognitiva conductual.

%	Nivel
72	Alto
17	Medio
11	Bajo

Fuente: Aplicación de cuestionario de Agresión a 272 estudiantes de una institución educativa de Ferreñafe



Fuente: Tabla 5

Figura 5. *Niveles de ira en los adolescentes del tercer grado de la Institución educativa de Ferreñafe.*

En la tabla y gráfico 5 se observa la distribución de la dimensión ira de la variable agresividad, ubicando al grupo más notorio el nivel alto con 72%, luego sigue el nivel medio con 17% y el nivel bajo con 11%.

CAPÍTULO V: PROPUESTA DE INVESTIGACIÓN

PROGRAMA DE TERAPIA COGNITIVO CONDUCTUAL PARA REDUCIR AGRESIVIDAD EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA

“APRENDO A VIVIR MEJOR”

I. DATOS INFORMATIVOS

Población Beneficiaria	:	Estudiantes del tercer grado de secundaria de una institución educativa de Ferreñafe.
N° Total de participantes	:	272 estudiantes entre hombres y mujeres.
N° de sesiones a desarrollar	:	16 sesiones
Duración del Programa	:	4 meses
Responsable	:	Mego Alarcón Crisbel
Supervisor	:	Director de la Institución Educativa.

II. ANTECEDENTES

La Terapia Cognitiva conductual es uno de los tratamientos psicológicos más efectivos en la modificación de conductas tanto de forma individual como grupal, muestra de ellos son las siguientes investigaciones.

Castillo (2017), realizó un estudio tipo experimental buscando determinar cuáles eran los efectos de un programa de terapia cognitiva conductual sobre la agresividad en estudiante adolescentes. Su población constó de 30 participantes, los cuales fueron divididos en dos grupos. Dentro de las conclusiones más resaltantes se encuentran que el tipo de agresividad más empleado por adolescentes es la física, debido a que en su totalidad eran varones los participantes, racionalizando estas intenciones con juegos o prácticas cotidianas, así mismo determinó que diferencias notables en los grupos trabajados, posterior a la aplicación del programa, mostrando con ello la efectividad en la modificación de conductas agresivas a través de la intervención con tratamiento cognitivo conductual.

Reyes & Soto Cruz (2015), realizaron un estudio cuasi experimental en el cual dividieron a una población de 48 personas en grupos homogéneos para aplicar al grupo experimental un programa aplicativo para la reducción de la agresividad en estudiantes de una escuela secundaria en Medellín. en esta investigación el objetivo fue disminuir la agresividad de los menores a través de sesiones que involucren la mejora en habilidades sociales. Los resultados indicaban que el 60% de participantes indicaban dificultades con referencia a la agresividad verbal, el 40% agresividad física; además señalan un mejor pronóstico en las conductas disfuncionales derivadas en agresiones por parte del grupo que recibió las sesiones de terapéuticas.

Castillo (2018), en su informe de investigación pretendió determinar los efectos de un programa cognitivo conductual para reducir la agresividad en estudiantes que fueron parte de los efectos causados por un fenómeno natural en la ciudad de Catacos, región de Piura. El de tipo experimental, empleando una población de 30 estudiantes dividido en dos grupos homogéneos. Empleó el cuestionario de agresión de Buss y Perry (1992). Los hallazgos encontrados señalan que el programa planteado fue efectivo para la reducción de las conductas adversas, así mismo que los estudiantes de ambos grupos se ubicaron al inicio de la investigación en el nivel alto de agresividad, obteniendo puntajes más elevados la forma de agresividad física en estudiantes de ambos sexos.

Reyes & Soto (2015), ejecutaron un estudio de investigación de tipo experimental, con el propósito de comprobar la influencia de un programa titulado Fortaleciendo lazos de amistad, para este proyecto se utilizó una población de 24 estudiantes en grupo de control y la misma cantidad para el grupo experimental; el recojo de los datos fue realizada con una lista de cotejo elaborada por las investigadoras. Los resultados arrojaron que las y los estudiantes manifiestan agresividad de manera frecuente en las las sesiones de aprendizajes, estas conductas son manifestadas en más del 60% a través de agresiones verbales, el 36% agresiones físicas sin lesiones 14% de maneras indefinidas. Además las

autoras indican que existe diferencia significativa entre el grupo ambos grupos, al terminar la ejecución del programa afirmando así su efectividad.

III. FUNDAMENTACIÓN:

En el programa se trabajará en quince (16) sesiones, en las cuales se pretende no sólo la mejora cuantitativa en los resultados sino también de forma cualitativa, es por ello que se hará incidencia en el trabajo minucioso de la variable a modificar.

El modelo con el cual se realizó el trabajo cuantitativo en las y los estudiantes, buscó evaluar la agresividad mediante la distribución de sus dimensiones, (a) Agresión física, (b) agresión verbal, (c) ira, (d) hostigamiento. Es decir está basado en la identificación de cuatro componentes. Es por ello que se realizará un máximo de cuatro sesiones por cada elemento que forman parte de la agresividad para así poder dar cobertura a cada elemento específico, consiguiendo con esto un resultado efectivo y verás.

La intervención será grupal, haciendo partícipes a todos los sujetos con los cuales se trabajó la evaluación, no se hará la separación de ninguno así haya obtenido puntajes positivos en los instrumentos utilizados, debido a que el enfoque de terapia grupal se centra en el equipo en sí, a sus relaciones y complementos más allá de las dificultades particulares de cada individuo.

El programa será ejecutado de manera semanal o con la realización de hasta dos sesiones por cada semana, cada una de ellas tendrá una duración de 50 minutos.

La sesión se divide en un esquema de tres momentos: inicio, desarrollo y cierre, la psicóloga será la encargada de lidiar con el tiempo y que éste se cumpla para que las actividades propuestas se lleven a cabo por completo y sin algún inconveniente.

El programa iniciará con la introducción de lo que es terapia grupal, se darán alcances de los beneficios y posibilidades de este tipo de abordaje terapéutico, así mismo se darán los alcances teóricos sobre la terapia Cognitiva conductual, sus funciones y los beneficios de la misma. Dentro de las sesiones se trabajará también tareas para realizar durante la sesión y otras para casa, las cuales serán revisadas y abordadas en las sesiones siguientes. Es importante recordar que la Terapia Cognitiva conductual tiene un planteamiento secuencial y recurrente de la revisión de los pensamientos negativos.

IV. OBJETIVOS

4.1. Objetivo General

Reducir los niveles de agresividad de los estudiantes del tercer grado de la institución educativa secundaria de Ferreñafe 2019.

4.2. Objetivos específicos

Reducir los niveles de agresividad según sus dimensiones de agresividad; agresión física, agresión verbal, ira y hostigamiento.

Lograr que los estudiantes logren identificar sus pensamientos irracionales antes de emitir alguna emoción o conducta externa.

Orientar a los estudiantes sobre el manejo adecuado de sus emociones y la exteriorización de conductas sin causar daño a los demás.

Orientar a los estudiantes a reconocer sus conductas agresivas para la modificación de las mismas.

V. PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES GENERALES

Actividades previas

- Coordinación con las autoridades de la institución educativa para generar los horarios a aplicar.
- Realizar el cronograma interno con los docentes para la intervención con los estudiantes.

Actividades centrales

- Preparación de materiales según la sesión.
- Implementación del ambiente adecuado para la aplicación del programa.
- Registro de asistencia.
- Ejecución de los talleres.
- Revisión de tareas para casa.

Actividades finales

- Evaluación por sesiones
- Incentivos por participación activa.
- Informe de resultados.

VI. TEMÁTICA A DESARROLLAR

Nº SESIÓN	NOMBRE DEL TALLER
1.	“Conocemos el programa aprendo a vivir mejor”
2.	“¿Qué es la agresividad y cómo se manifiesta?”
3.	“Síntomas de agresividad y su identificación”
4.	“Controlo mis ideas”

5.	“Identifico pensamientos irracionales”
6.	“¿Qué es real y que no?”
7.	“Me pongo en los pies de mi compañero”
8.	“Cómo me siento al pensar...”
9.	“Cómo reaccionar asertivamente”
10.	“El poder de mis palabras”
11.	“Manejo mis movimientos”
12.	“Pienso antes de actuar”
13.	“Aprendo respuestas adecuadas ante...”
14.	“Modifico algo en mi”
15.	“Aprendo a adaptarme”
16.	“Revisamos lo aprendido”

VII. METODOLOGÍA

Realizando los flujos indicados en la metodología de la propuesta la aplicación será de manera semanal en sesiones que tendrán una duración de 50 minutos cada una. Se incluyen a todos y todas los estudiantes con los cuales que se realizó la investigación sin que tenga alguna influencia los resultados obtenidos de antemano.

Se buscará la motivación permanente de los participantes ante las actividades planteadas. Se incidirá en la colaboración y voluntad, la abertura de filtros en el pensamiento y sobre todo en las actividades.

La necesidad de generar el cuestionamiento o debate de los pensamientos irracionales que desatan las emociones negativas basado en experiencias pasadas, creencias, costumbres o algunos pensamientos que se han reciclado de familiares, amigos, docentes, entre otros.

Las actividades que se presentarán serán centradas en los estudiantes; adaptadas a sus realidades y en un lenguaje que pueda ser claramente reconocido por las y los estudiantes, con mensajes claros y precisos para así puedan ser realizadas en pleno y se consigan los objetivos de la propuesta planteada.

VIII. RECURSOS

Humanos

Psicóloga

Recursos materiales

Papel bond

Papel de colores

Plumones

Diapositivas

Tijeras y goma

Papelógrafos

Cinta adhesiva

Material impreso

Listas de cotejo

Fichas

IX EVALUACIÓN

La evaluación de programa puede realizarse a través de un pre y post test.

X. CRONOGRAMA

ACTIVIDAD/ MES	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO
Coordinación con institución	X			
Aplicación de programa	x	x	x	X
Evaluación				X

XI. PRESUPUESTO

Materiales	Cantidad	Precio	Total
Papel bond	2000	10/u	20
Cartulinas	100	0.5/u	50
Plumones	50	1/u	50
Diapositivas	-	-	-
Tijeras	50	2/u	100
Gomas	50	0.5/u	25
Papelógrafos	200	0.5/u	100
Cinta adhesiva	20	1/u	20
Material impreso	1000	0.3/u	335
Listas y fichas	50	0.5/u	100

CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1. Conclusiones

Existe un nivel de 59.9% de agresividad elevada en los estudiantes del tercer grado de la institución educativa de Ferreñafe, entre varones y mujeres de edades de 14 a 16 años.

La forma de agresividad más notoria según la frecuencia encontrada en la muestra de estudio, es la de agresión verbal, alcanzando un puntaje de 80%, mientras que el nivel bajo obtuvo 4%. Es notorio la frecuencia como es que a través de los medios verbales u orales una persona puede lastimar a otra, siendo su compañero.

La agresión física obtuvo en su nivel elevado alcanza un puntaje de 58%, siendo más de la mitad de la muestra quien identifica que utiliza esta forma de accionar antes los demás, en el nivel bajo de agresividad en esta dimensión se alcanzó el 17%.

En la dimensión hostilidad el nivel alto puntúa en 57% de los estudiantes que recurre a esta forma de agresión, sólo el 21% mantiene un nivel bajo.

El 72% de los adolescentes puntúa como nivel elevado en lo referente a la dimensión ira de la escala de agresividad, el 11% obtuvo un nivel bajo. Siendo esto un indicador de que las emociones y el control de las mismas juegan un rol muy importante para la reducción de conductas agresivas.

Con la información obtenida a través del diagnóstico se logró diseñar el programa con un enfoque de la terapia cognitivo conductual, con un total de 16 sesiones para la reducción de conductas de agresividad de las y los adolescentes evaluados.

6.2. Recomendaciones

Se recomienda la aplicación activa de diversos programas de intervención para reducir los indicadores de agresividad encontrados en el presente informe de investigación, iniciando por la agresividad de tipo física que es la que puede afectar la salud y vida, siguiendo por la verbal y las dimensiones descritas en la presente investigación.

Implementar de forma activa políticas de tratamiento, intervención y sobre todo promoción de la sana convivencia escolar. Los actores de la institución educativa deben agenciarse de recursos y alianzas para la implementación idónea y buscar la mejora continua de los estudiantes que presentan indicadores elevados de agresividad.

Las acciones que se ejecuten con los estudiantes deben estar acorde a las edades correspondientes, la propuesta planteada responde a las necesidades de la población en estudio, respetando sus derechos y lineamientos establecidos según las normativas actuales.

Se orienta a los futuros investigadores a examinar de manera detallada las variables estudiadas en el presente estudio, abundar en diferentes soluciones que promuevan el cambio social.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abilleira, M. (21 de Diciembre de 2012). *Universidad Complutense de Madrid*. Obtenido de Agresividad reactiva y proactiva en adolescentes: efectos individuales y socio-contextuales: <http://eprints.ucm.es/16380/1/T33913>
- Albert Ellis Institute. (2000). *Cómo controlar la ansiedad antes de que le controle a usted*. Buenos Aires: Paidós.
- Andreu, J. (2010). *Cuestionario de agresividad premeditada e impulsiva en adolescentes*. Madrid: TEA Ediciones.
- Andreu, J. U. (2010). Propuesta de un modelo integrador de la agresividad impulsiva y premeditada en función de sus bases motivacionales y socio-cognitivas. *Psicopatología Clínica Legal y Forense*, 85-89.
- Andreu, L., Peña, A., & Graña, A. (2012). Agresividad reactiva y proactiva en adolescentes: efectos individuales y socio-contextuales. *Universidad Complutense de Madrid*, 68-74.
- Ayala Carrillo, M. (2015). *Violencia Escolar: Un problema complejo*. Valencia: Redalyc.
- Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action: a social cognitive theory. *Englewood cliffs*, 364-374.
- Beck, A. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: King.
- Buss, A. (1992). *Psicología de la agresión*. Buenos Aires: Tronque S.A.
- Buss, A., & Perry, M. (1996). Journal of personality and social psychology. *The aggression questionnaire*, 452-459.
- Caballo, V., Salazar, I., & Garrido, L. (2014). *Programa de intervención multidimensional para la ansiedad social*. Buenos Aires: Pirámide.
- Carrasco Ortiz, M., & Gonzales Calderón, M. J. (2 de Junio de 2006). Aspectos conceptuales de la agresión: definición y modelos. *Revista Acción Psicológica*, 7-38.

- Castillo, Y. (2018). *Efectos de un programa cognitivo conductual, en las conductas agresivas en niños que han sufrido pérdidas por el fenómeno del niño, Catacaos 2018*. Piura: Universidad César Vallejo.
- Chaux Torres, E. (2015). *Educación, convivencia y agresión escolar*. Lima: Taurus.
- Chero, G. (2014). *Efectos de un programa cognitivo conductual en la agresividad de adolescentes de una institución educativa de Catacaos*. Piura: Universidad César Vallejo.
- Contreras, A., & Oblitas, L. (2015). *Terapia Cognitivo conductual*. Bogotá: Epsicom Editores.
- Freud, S. (1930). *3 ensayos para una teoría sexual*. Viena: FV Editions.
- Geen, R. (12 de Junio de 2001). *Open University*. Obtenido de Human aggression: <http://www.mheducation.co.uk/openup/chapters/0335204716.pdf>
- Hernández, R. (2018). *Metodología de la investigación*. México: McGraw-Hill Interamericana Editores.
- James, R. (2017). *Terapia cognitiva conductual. Los 2 consejos y trucos más efectivos para colver a capacitar tu cerebro y superar la depresión, ansiedad y fobias*. Buenos Aires: Latinoamericana.
- Leon, J. (26 de Noviembre de 2013). *Programa de intervención y prebención de las conductas agresivas a través de la asignatura de educación física en el contexto escolar*. Obtenido de Universidad de Murcia-España: [http://dspace.umh.es/bitstream/11000/1377/1/TESIS%20FINAL%20\(Josefa%20Mar](http://dspace.umh.es/bitstream/11000/1377/1/TESIS%20FINAL%20(Josefa%20Mar)
- Martinez, D. (2012). *Adaptación psicométrica de inventario de agresividad premeditada e impulsiva en adolescentes*. Lima: Universidad César Vallejo.
- Ministerio de Educación Perú. (18 de Agosto de 2019). *SiSeVe Contra la Violencia Escolar*. Obtenido de ¿Qué es SíSeVe?: <http://www.siseve.pe/web/App/Index>
- Ministerio de Salud Perú. (2016). Informe anual de indicadores vida adolescentes. *Informe Anual de salud 2016*, 136-138.

- Morales, F. (12 de Junio de 2007). *Universidad Rovira i Virgili*. Obtenido de El efecto de la impulsividad sobre la agresividad y sus consecuencias en el rendimiento de los adolescentes: <http://www.Tesisenxarxa.net/> "TESIS URV/
- Muñoz, F. (21 de Diciembre de 2000). *Universidad Complutense*. Obtenido de Adolescencia y agresividad: <http://eprints.ucm.es/tesis/19972000/S/4/S4017401.pdf>
- Ortega Escobar, J., & Alcázar Córcoabe, M. (1 de Marzo de 2016). *ScienceDirect*. Obtenido de <https://www.sciencedirect.com>
- Patterson, D. (2018). *Terapia cognitiva conductual*. Londres: Independy Published.
- Penado, M. (2012). *Agresividad reactiva y proactiva en adolescentes: efecto de los factores individuales y socio-contextuales*. Madrid: Universidad Complutense de Madrid.
- Pérez, L., & Villegas, R. (2012). *Clima social familiar y agresividad en alumnos de secundaria*. Chiclayo: Universidad Señor de Sipán.
- Requejo Marino, A. H. (2018). *Creencias irracionales y agresividad premeditada e impulsiva en adolescentes de una institución educativa pública del distrito de San Martín de Porres, 2018*. Lima: Universidad Cesar Vallejo.
- Reyes, M., & Soto, L. (2015). *Programa de habilidades sociales Fortaleciendo lazos de amistad para disminuir el nivel de agresividad en los estudiantes de la I.E. Augusto Alberto Alva Ascurra de la ciudad de Trujillo*. Trujillo: Universidad Nacional de Trujillo.
- Rodríguez, L., & Torres, D. (2013). *Estilos de crianza y agresividad en estudiantes de 1° a 5° de secundaria*. Chiclayo: Universidad Señor de Sipán.
- Sistema de vigilancia contra la violencia escolar. (22 de Agosto de 2019). *SiseVe*. Obtenido de <http://www.siseve.pe/web>
- Spielberger, C., Reheiser, E., & Sydeman, S. (1995). *Measuring the experience, expression and control of anger*. Washington: Taylor and Francis.
- Toldos, M. (2002). *Adolescencia, violencia y género*. Madrid: Universidad Complutense de Madrid.

- Toro, R. (2015). *La investigación científica en las ciencias del comportamiento*. Chiclayo: Integra T. EIRL.
- Torres, S., & Rodriguez, M. (2013). *Estilos de crianza y agresividad en los estudiantes de secundaria*. Chiclayo: Universidad Señor de Sipán.
- UNICEF. (2011). Informe de la educación en la niñez y adolescencia. *United Nations International Children's Emergency Fund*, 29-48.
- Veláz, C. (2016). *Orientación e intervención psicopedagógica, conceptos, modelos, programas y evaluación*. Bogotá: Albije.

ANEXOS

Cuestionario de Agresión (AQ)

Código:

Cuestionario de Agresión (AQ)

Nombre: _____

Código:

Grado/sección:

Edad:

Sexo:

INSTRUCCIONES

A continuación se presentan una serie de afirmaciones con respecto a situaciones que podrían ocurrirte. A las que deberás contestar escribiendo un aspa "X" según la alternativa que mejor describa tu opinión. No hay respuesta s buenas o malas, sólo interesa conocer la forma como tú percibes, sientes y actúas en esas situaciones.

CF= Completamente falso para mi

BF= Bastante falso para mi

VF= Ni verdadero, ni falso para mi

BV= Bastante verdadero para mi

CV= Completamente verdadero para mi

Recuerda que debes contestar cada pregunta con completa seriedad y honestidad. Toda la información recaudada mediante este cuestionario será de carácter confidencial.

	CF	BF	VF	BV	CV
1. De vez en cuando no puedo controlar el impulso de golpear a otra persona.					
2. Cuando no estoy de acuerdo con mis amigos, discuto abiertamente con ellos.					
3. Me enojo rápidamente, pero se me pasa en seguida					
4. A veces soy bastante envidioso.					
5. Si se me provoca lo suficiente, puedo golpear a otra persona.					
6. A menudo no estoy de acuerdo con la gente.					
7. Cuando estoy frustrado, muestro el enojo que tengo.					
8. En ocasiones siento que la vida me ha tratado injustamente.					
9. Si alguien me golpea, le respondo golpeándole también					
10. Cuando la gente me molesta, discuto con ellos					
11. Algunas veces me siento tan enojado como si estuviera a punto de estallar.					
12. Parece que siempre son otros los que consiguen las oportunidades.					
13. Suelo involucrarme en la peleas algo más de lo normal.					
14. Cuando la gente no está de acuerdo conmigo, no puedo evitar discutir con ellos.					
15. Soy una persona apacible.					
16. Me pregunto por qué algunas veces me siento tan resentido por algunas cosas.					
17. Si tengo que recurrir a la violencia para proteger mis derechos, lo hago.					
18. Mis amigos dicen que discuto mucho.					
19. Algunos de mis amigos piensan que soy una persona impulsiva.					

20. Sé que mis «amigos» me critican a mis espaldas					
21. Hay gente que me provoca a tal punto que llegamos a pegarnos.					
22. Algunas veces pierdo el control sin razón					
23. Desconfío de desconocidos demasiado amigables					
24. No encuentro ninguna buena razón para pegar a una persona					
25. Tengo dificultades para controlar mi genio					
26. Algunas veces siento que la gente se está riendo de mí a mis espaldas.					
27. He amenazado a gente que conozco.					
28. Cuando la gente se muestra especialmente amigable, me pregunto qué querrán.					
29. He llegado a estar tan furioso que rompía cosas					

PROGRAMA DE TERAPIA COGNITIVO CONDUCTUAL PARA DISMINUIR AGRESIVIDAD EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EN FERREÑAFE

SESIÓN Nª 01

“Conocemos el programa aprendo a vivir mejor”

NOMBRE	OBJETIVO	METODOLOGÍA	MATERIALES	TIEMPO
“Conocemos el programa aprendo a vivir mejor”	-Afianzar la relación terapéutica generando un ambiente de confianza. Instruir al adolescente a la terapia cognitivo conductual. -Favorecimiento de un espacio de desinhibición emocional en el que las y los adolescentes puedan expresarse libremente, ofreciéndole apoyo, escucha y acompañamiento emocional, reforzando la motivación.	-Bienvenida y saludo. -Dinámica de presentación. -Identificar problemas y esclarecer objetivos -Exposición de los temas: Terapia cognitivo conductual. “Agresividad” -Averiguar las expectativas del adolescente sobre la terapia -Formulación de preguntas	-Materiales: lapiceros, computador, proyector, hojas, Diapositivas.	50 MIN

“CONOCEMOS EL PROGRAMA APRENDO A VIVIR MEJOR”

Objetivos:

- Afianzar la relación terapéutica generando un ambiente de confianza.
- Proporcionar información teórica básica sobre el Terapia Cognitiva conductual, y exposición del tema “agresividad”.

Procedimiento:

- Bienvenida (INICIO)

En este momento se le dará a conocer al adolescente en qué consiste el programa, el número de sesiones a aplicar, el objetivo y el tema principal a abordar, de igual manera, las condiciones y normas que estarán presentes en el desarrollo del programa.

- Dinámica de Presentación.

“El nombre completo”

Se les dice a los integrantes del grupo que formen un círculo y cada uno de ellos se prende en el pecho una tarjeta con su nombre. Se da un tiempo prudencial para que cada quien trate de memorizar el nombre de los demás compañeros. Al terminarse el tiempo estipulado, todo mundo se quita la tarjeta y la hace circular hacia la derecha durante algunos minutos, y se detiene el movimiento.

Como cada persona se queda con una tarjeta que no es la suya, debe buscar a su dueño y entregársela, en menos de diez segundos. El que se quede con unas tarjetas ajenas, realizará una penitencia.

El ejercicio continúa hasta que todos los participantes se aprendan los nombres de sus compañeros

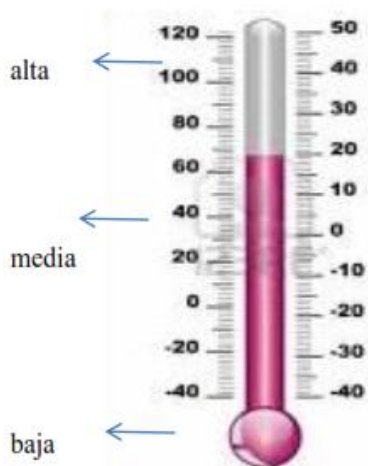
(DESARROLLO)

- En el siguiente punto se dará a conocer temas principales sobre el Terapia Cognitivo conductual TCC, donde se mencionará las ventajas que dispone la terapia y sus técnicas. El cual se hará de forma participativa e interactiva con los participantes del grupo.

-Después, se realizará la siguiente pregunta a los adolescentes:

¿Qué es para ustedes agresividad?, en la que se llevara a cabo lluvia de ideas.

-A continuación, se les dice que dibujen un termómetro en el cuál se pondrá como título “Agresividad” en el que deben señalar en qué medida se encuentra su percepción personal de agresividad, es decir qué nivel de agresividad creen ellos que poseen.



- Se le solicitará a cada uno de los miembros del grupo que compartan su dibujo con los demás y comenten las razones porqué se autoevaluaron con la medida correspondiente.

(CIERRE)

- A continuación, se pide que inventen una frase motivante y la escriban en la cartulina u hoja; cada uno expondrá según su idea y se dará un ejemplo:

“Tienes dentro de ti todo lo que necesitas
para superar los desafíos de la vida”

TÚ BIENES

- Posteriormente, se realizará la retroalimentación de los temas expuestos; con formulación de preguntas dirigidas a todos los adolescentes para aclarar dudas y generar conclusiones.

-Despedida.

Tarea a casa:

-Una vez concluida la sesión, se enviará como tarea traer otra frase alentadora plastificada, ya que esta servirá como herramienta de persuasión cuando estén atravesando una etapa en la cual crean que emitirán una conducta agresiva.

SESIÓN N° 02

“¿qué es la agresividad y cómo se manifiesta?”

NOMBRE	OBJETIVO	METODOLOGÍA	MATERIALES	TIEMPO
<p>“¿Qué es la agresividad y cómo se manifiesta?”</p>	<p>-Psicoeducar a los miembros del grupo establecido.</p> <p>Generar lograr interés y entendimiento en los Adolescentes.</p> <p>Reducir los malestares emocionales o conductual producido por la percepción del acontecimiento.</p>	<p>-Retroalimentación concerniente a la primera sesión, con un abordaje explicativo general con información Relevante.</p> <p>-Antes de explicar el esquema A B C al adolescente, conocer la naturaleza y la dinámica de sus problemas “A los resultados del instrumento”.</p> <p>- Esclarecimiento del esquema a-b-c y la función que realiza.</p> <p>- Proporcionar a los miembros del grupo, una hoja detallada con la teoría a b c y un ejemplo, para que realicen su propia descripción.</p> <p>-Cierre de la sesión mediante feedback.</p>	<p>-Materiales: computador, proyector, diapositivas, hojas de papel bond A4 75 gramos, lápices, ficha de trabajo.</p>	<p>50 min</p>

“¿QUÉ ES LA AGRESIVIDAD Y CÓMO SE MANIFIESTA?”

Objetivos:

- Psicoeducar a los miembros del grupo establecido.
- Generar lograr interés y entendimiento en los Adolescentes.
- Reducir los malestares emocionales o conductual producido por la percepción del acontecimiento.

Procedimientos:

(INICIO)

- Se revisará lo enviado en la sesión anterior, en la cual se harán preguntas a los participantes: ¿Por qué escogieron esta frase? ¿Para qué les servirá en su vida?
- Antes de comenzar a explicar el esquema A B C al adolescente, hay que conocer la naturaleza y la dinámica de sus problemas lo “que se realizó en el diagnóstico”

(DESARROLLO)

-Se procede explicando a los adolescentes conceptos básicos y entendibles que la TCC ilustra esta premisa básica a través del esquema A-B-C. Esto explica las reacciones emocionales y conductuales de los individuos, partiendo de la teoría central de que las cosas que ocurren no son las que producen las perturbaciones, sino que éstas se generan por la interpretación que las personas tienen sobre ellas.

A: Acontecimiento Activador

B: Pensamientos, ideas, creencias

C: Consecuencia emocional y conductual

-Se formará un espacio para realizar interrogatorios acerca de lo expuesto y constatar si fue comprendida la TCC.

-Primero se indica a los adolescentes que piensen en un acontecimiento que generó alguna conducta agresiva. Una vez mencionado, se procede con el ejercicio.

- Se proporcionará a los miembros del grupo, una hoja detallada con la teoría ABC y un ejemplo, para que realicen su propia descripción.

A Situación	B Pensamientos/idea/ creencia	C Consecuencias emocionales y conductuales
Respondo mal a una pregunta en clases y mis compañeros se ríen.	Soy terrible Soy un imbécil Son muy malas personas	Ira. Gritar a los compañeros. Insultar a la docente.

-Después de esta explicación se indica a los adolescentes que desarrollen la misma técnica, pero utilizando como ejemplo lo que sucedió al enterarse de una mala noticia o algo que los hizo “molestar” dando pie a una conducta agresiva. De igual manera se procederá a cuestionar, para generar liberación de pensamientos y emociones negativas.

¿Qué significó para mí lo ocurrido?

¿Cómo me sentí?

¿Perduró mucho tiempo?

¿Cómo me valoro a mí mismo ante todo esto?

Tarea a casa:

- Recordar la relación del TCC, poner en práctica y anotar lo aprendido en la ficha de trabajo.

FORMATO DE TRABAJO PARA EL MÉTODO A - B - C

A. EVENTO ACTIVADO

¿QUÉ SUCEDIÓ?

B. PENSAMIENTO

(LO QUE SE DIJO ASÍ MISMO ACERCA DE LO QUE SUCEDIÓ, Y CÓMO INFLUENCIÓ)

C. CONSECUENCIA

¿CÓMO REACCIONÓ USTED?

SESIÓN N° 3

“Síntomas de agresividad y su identificación”

NOMBRE	OBJETIVO	MÉTODOLOGÍA	MATERIALES	TIEMPO
“Síntomas de agresividad y su identificación”	<p>Describir de manera clara cuáles son las conductas agresivas.</p> <p>Orientar a los adolescentes en identificar la manera en que receptionan los acontecimientos para dar pie al proceso de agresividad.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Dar a conocer el objetivo de la sesión. - Revisar la tarea de la sesión anterior. Dinámica de entrada. - Descripción de conductas agresivas y sus formas. - Identificación de las conductas agresivas en cada uno de los participantes, buscando que dejen de ser vistas como acciones “normales” o aceptables. - Evaluación de las labores realizadas dentro de la sesión. - Tarea para casa. 	<ul style="list-style-type: none"> - Lana. - Carteles. - Papel bond. - Lapiceros. - Buzón para las cartas. 	50 MIN

“SÍNTOMAS DE AGRESIVIDAD Y SU IDENTIFICACIÓN”

Objetivo:

- Describir de manera clara cuáles son las conductas agresivas.
- Orientar a los adolescentes en identificar la manera en que receptionan los acontecimientos para dar pie al proceso de agresividad.

Procedimientos:

(INICIO)

Se presenta la facilitadora, se explica el objetivo del programa y a continuación se realiza una dinámica presentada denominada: “La Tela Araña” que consiste en que se colocan todos los alumnos en círculo y el guía toma una madeja de lana y cuenta cómo se llama, qué hace, sus pasatiempos, etc. Cuando termina, le tira la madeja de lana a cualquier persona que quiera, pero sin soltar la punta. Luego los demás hacen lo mismo, tiran la madeja sujetándola de una punta y se va creando una especie de tela de araña.

(DESARROLLO)

Se expondrá el tema: “Conductas agresivas”

En este espacio la psicóloga narrará cuáles son los comportamientos que abarcan el rango de agresividad, además de narrar de manera detallada cuáles con sus componentes, dando claros ejemplos de cuáles son las formas en las que la agresividad se va poniendo de manifiesto en diversos ambientes.

Se realizará una profundización en las manifestaciones de agresividad física y verbal ya que estas fueron las evaluadas con el instrumento de trabajo y con el cual se diseñaron las presentes sesiones.

Se realiza una lluvia de idea para que luego de expuestas las formas de agresividad y de conductas agresivas, ellos indican cuales de esas formas han observado en el pasar cotidiano de clases.

Se revisa la tarea dejada para casa.

Cada uno se escribirá una carta a sí mismo. Debe parecer que la carta la escribe alguien conocido. En ella se destacan aspectos positivos o negativos, puede incluso contarse alguna anécdota e historia en la que salga a la luz algo bueno de él mismo, además debe narrar la forma en que esa persona logra superar una situación adversa y logra evitar emitir una conducta agresiva.

A continuación, las cartas se meterán en un buzón sin firma ni remitente. Analizaremos las dificultades o no que encontramos al hablar de nosotros mismos y al destacar nuestras virtudes y defectos. En parejas, conversan sobre las cosas en que se parecen y en las que son diferentes y manifiestan que les gustaría hacer juntos/as y qué no.

Piensa en ti, cómo eres, cómo es tu carácter y tu personalidad. Señala al menos diez características y comenta por qué crees que las posees: cosas que sabes hacer bien... Debemos insistir en que no se trata de cosas que nos gustan sino de cosas que sabemos hacer bien, muy bien. Además de cómo es que estas características podrían ayudarte a evitar conductas agresivas.

¿Cómo nos hemos sentido hablando bien de nosotros mismos en público? ¿Es fácil?
¿Qué pensamientos tenía cuando realizaba su descripción? ¿Qué emoción percibía?
¿Por qué cosa en concreto vamos a comenzar para mejorar nuestras conductas?

Tarea para casa:

- Se pedirá a los adolescentes que en casa creen frases en cartulina en las cuales puedan plasmar características propias que los demás no conozcan.

SESIÓN Nº 4

“Controlo mis ideas”

NOMBRE	OBJETIVO	METODOLOGÍA	MATERIALES	TIEMPO
“Controlo mis ideas”	<ul style="list-style-type: none"> - Buscar en los adolescentes herramientas que posean para el manejo de sus pensamientos. - Generar en los participantes la necesidad de evaluación de los procesos mentales que se realizan ante situaciones desagradables o en las que comúnmente reaccionen agresivamente. - Narrar las rutas de los pensamientos y la oportunidad de conseguir cambiarlos antes de emitir una respuesta. 	<ul style="list-style-type: none"> - Dinámica de entrada. - Revisión de la tarea para casa. - “Me ilumino” Técnica para el reconocimiento de las estrategias que han servido en alguna situación previa y que puede ser utilizada nuevamente. - Ejercicios para motivar y potenciar las cualidades de los participantes para la resolución de conflictos. - Tarea para casa. 	<ul style="list-style-type: none"> -Técnicos: ficha de Trabajo. -Materiales: computador, proyector, diapositivas, hojas y Lápices. 	50´

“CONTROLO MIS IDEAS”

Objetivos:

- Buscar en los adolescentes herramientas que posean para el manejo de sus pensamientos.
- Generar en los participantes la necesidad de evaluación de los procesos mentales que se realizan ante situaciones desagradables o en las que comúnmente reaccionen agresivamente.
- Narrar las rutas de los pensamientos y la oportunidad de conseguir cambiarlos antes de emitir una respuesta.

Procedimiento:

(INICIO)

Dinámica “La moneda”

Para esta actividad los integrantes del grupo deberán separarse en dos filas con igual cantidad de personas una frente a la otra, y este a su vez se separa a una distancia de dos metros, luego de esto la facilitadora es la encargada de dirigir la dinámica para esto tirara al centro una moneda, de tal manera que si esta cae cara los integrantes de una fila deben permanecer serios y por lo tanto los de la otra fila deben reír fuerte y hacer muecas que logren hacer que sus compañeros del frente ría aquel que ría deberá salir de la fila así sucesivamente.

Al culminar de la dinámica se deberá dar una reflexión de la dinámica.

(DESARROLLO)

“Me ilumino”

Se solicitará a los participantes que hagan una lista de lo que pueden hacer para calmarse en una situación conflictiva.

Esto lo describirán en una hoja o cartulina de la forma más detallada, haciéndolos conscientes de todo el proceso que ocurre desde recibir el estímulo que les puede causar malestar como todo el proceso que se ejerce para luego emitir una posible conducta

agresiva o para evitarlo. Lo primordial es que se encuentren dentro de los participantes herramientas previas que han servido como estimulantes para una adecuada erradicación de conductas inadecuadas.

Luego de escuchar atentamente a los participantes se les indica cuál de esas estrategias han sido útiles del todo y de qué forma pueden mejorarlas para reutilizarlas en los momentos precisos y con el tiempo adecuado para que tenga el efecto esperado.

Lo normal es que entre todos surjan diferentes posibilidades, como distanciarse físicamente de la situación (alejarse del lugar, no volver hasta estar tranquilo), distanciarse psicológicamente (respirar profundamente, hacer un rápido ejercicio de relajación, pensar en otra cosa), realizar alguna actividad distractora (contar hasta 10, pasear, hablar con un compañero) etc.

Cuando los participantes se dan cuenta de que existen muchas maneras de pararse y calmarse, se trataría de ver cuáles serían las mejores para cada uno.

(CIERRE)

Se resuelven dudas de los participantes ante las actividades trabajadas en la sesión.

Tarea a Casa:

La facilitadora y los participantes servirán de modelo de conductas de autocontrol y cada uno tendrá ocasión de verse en una situación en la que tiene que poner en práctica lo aprendido.

SESIÓN Nº 5
“Identifico ideas irracionales”

NOMBRE	OBJETIVO	METODOLOGÍA	MATERIALES	TIEMPO
Identifico ideas irracionales	<p>-Ayudar a identificar las ideas, creencias, pensamientos irracionales</p> <p>-Refutar creencias Contraproducentes.</p> <p>-A través de cuestionamientos, llegar al pensamiento verdaderamente responsable de la alteración.</p> <p>-Mantener tranquilidad y proyectar positivismo en las emociones y pensamientos</p>	<p>- Definición sobre la irracionalidad y sus desventajas.</p> <p>-Aclarar los puntos indispensables para encontrarlos; como el “debería” ..., “tengo que” ... y las afirmaciones no empíricas o irreales.</p> <p>- Proveer una hoja en la que se detalla “IDENTIFICANDO MIS IDEAS QUE DAÑAN”, en la cual el adolescente tendrá que anotar todas sus ideas que causan distorsiones las cuales pueden causar alguna respuesta agresiva o alguna conducta inadecuada.</p> <p>-Debate</p> <p>-Emplear técnica de relajación con autosugestión</p>	<p>-Técnicos: ficha de Trabajo.</p> <p>-Materiales: computador, proyector, diapositivas, hojas y Lápices.</p>	50´

		--Cierre de la sesión mediante la retroalimentación.		
--	--	--	--	--

“CONTROLO MIS IDEAS”

Objetivos:

- Refutar pensamientos contraproducentes.
- Ayudar a identificar las ideas irracionales
- A través de cuestionamientos, llegar al pensamiento verdaderamente responsable de la alteración.
- Liberar tensiones a través de la técnica de Relajación
- Identificación de sentimientos.

Procedimiento:

(INICIO)

- Se impartirá un video motivacional en el que cada uno de los adolescentes realizará una reflexión y comparará con su propia experiencia de vida.
- Se abordará sobre las Ideas/pensamientos/creencias Irracionales, exponiendo lo esencial y siguiendo el proceso correspondiente, para que sea de fácil entendimiento.
- Incentivar al adolescente a descubrir que Ideas/pensamientos/creencias irracionales los llevan a sentir esas emociones perturbadoras y por ende afecta su percepción y posibilita una conducta agresiva, que a través de un diálogo semi estructurado se identifique los debería y tengo que, afirmaciones no empíricas o irracionales. Realizando interrogaciones cómo:
 - ¿Cómo me siento al encontrarme en esta situación?
 - ¿Qué es lo que no puedo soportar de esto?
 - ¿Soy merecedor de lo que me está pasando?

-Se explica a los adolescentes acerca de la Detección: que consiste en buscar las Ideas/pensamientos/creencias irracionales que llevan a las emociones y conductas perturbadoras. Para ello se utiliza autorregistros que llevan un listado de creencias irracionales, permitiendo su identificación.

(DESARROLLO)

REGISTRO DE CREENCIAS IRRACIONALES

FCHA Y HORA	SITUACIÓN	IDEAS/PENSAMIENTOS/CREENCIAS	EMOCIÓN

- Después se efectúa la **Refutación**, con la que se ejecutará por medio de cuestionamientos para contrastar las Ideas/pensamientos/creencias irracionales en los adolescentes. En este punto todos los participantes aportarán con criterios para que la ayuda sea mutua.

- Posteriormente se emplea la **Relajación** que será aplicada con la **sugestión**.

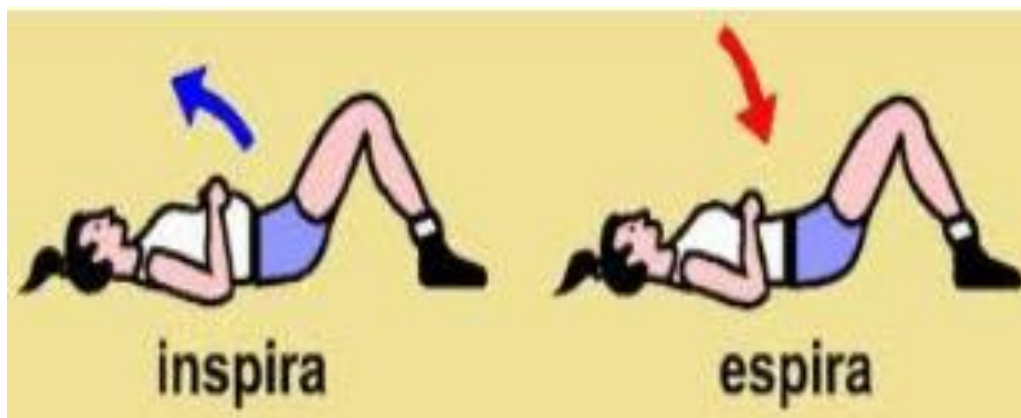
El procedimiento consiste en lo siguiente:

1.- Se pide a los participantes que tomen una postura relajante,

que las manos y los pies estén en una posición cómoda, durante unos minutos ninguna idea ocupe su mente. Poco a poco se irán desvaneciendo; se encuentran en momentos de tranquilidad.



2.- El segundo paso es enseñar a los adolescentes el proceso de inhalar y exhalar; en el cual se le instruye diciendo que respire lento y profundo. Tomen aire por la nariz pausadamente e intenten inflar el estómago; mantén el aire durante unos cuatro segundos y luego expúlsalo por la boca muy lentamente.



3.- Antes de inducir a la relajación a través de frases relajantes, mantener este ritmo respiratorio durante 2 minutos.

4- Primero se demuestra cómo se tensan y se relajan los grupos musculares que intervienen. La tensión se mantiene en un tiempo corto (3-5 segundos) siempre provocando

la máxima tensión pero sin llegar a hacerse daño. Cuando se relajan los músculos se hacen de golpe, dejándolos lo más sueltos y flojos posibles durante un tiempo mucho más largo (15 segundos como mínimo).

5.- La descripción de cómo deben realizarse cada uno de los ejercicios de tensión-relajación es la siguiente:

Brazo derecho.: extender el brazo, cerrar el puño y doblar el brazo hacia el pecho (sin llegar a tocarlo) y apretar fuerte el puño, el antebrazo, todo el brazo hasta el hombro. Se hacen indicaciones al adolescente para que vaya centrándose en las sensaciones de tensión. Posteriormente se le pide que deja caer el brazo de golpe sobre el muslo dejándolo lo más suelto posible, a la vez que se va centrando en las sensaciones asociadas a la relajación.



Brazo izquierdo: mismas instrucciones que el brazo derecho

Cara: la dividimos en tres partes:

a) frente: arrugando la frente, llevando las cejas hacia arriba, sintiendo la tensión en la frente y en el cuero cabelludo. Para soltar de golpe la frente, llevando las cejas hacia abajo.



relajar,

b) ojos, nariz y parte superior de las mejillas: cerrar los ojos apretando fuerte a la vez que se arruga la nariz, como si oliera



mal.

c) mandíbula: la tensión se provoca apretando los dientes o encajando la mandíbula inferior. Para soltar dejar la mandíbula caída y los labios ligeramente entreabiertos.



suelta,

Cuello: para tensarlo, empuja la barbilla hacia abajo evitando tocar pecho. Para relajarlo dejar el cuello lo más suelto y flojo posible volviéndolo a su posición inicial.



el

Hombros, pecho y espalda. Para provocar la tensión se le indica al adolescente que se incorpore hacia delante en la silla, llevando los hombros hacia detrás e intentando sujetar las paletillas. Para relajarlos, volvemos a la posición de relajación y dejamos los hombros caídos y la espalda floja.



Músculos del abdomen. Para tensarlos poner el estómago apretando hacia dentro, como si nos fueran a pegar en él. Para relajarlo dejar hinchado el abdomen.



duro,
Para

Piernas y pie derecho. La tensión se provoca levantando pierna, el pie hacia dentro y pensando desde el pie hasta muslo. Cuando relajemos dejamos caer la pierna de



la
el
golpe.

Pierna y pie izquierdo. Mismas instrucciones que el anterior.

punto

6.- Durante este ejercicio imagínense que una brisa fresca sopla directamente en su frente. Esta sensación permitirá llegar a un nivel total de relajación.

-Los ejercicios para moldear el carácter y profundizar en el conocimiento de uno mismo: debe preguntarse «¿quién soy?» o «¿qué debo hacer?» y utilizar fórmulas de autosugestión como «me acepto», «tengo seguridad en mí mismo».

En este caso se puede incluir la visualización de imágenes que induzcan la sensación de frescor como la brisa del mar.

7.- Ahora se usará la visualización, para relajar la mente.

Imagínese una escalera mecánica que conduce a un lugar maravilloso, placentero

aprecie el sendero que hay frente a usted; sígalo hasta un lugar agradable de su elección en el que se sienta completamente cómodo. Puede estar en la costa, en las montañas, en su

casa, en un museo, o incluso en las nubes. Puede ser un lugar en el que haya estado o en el que le gustaría estar, (en la pausa utilizamos la sugestión “eres único, acéptate cómo eres, vales mucho”). Adórnelo mentalmente con detalles: forma, color, luz, temperatura, sonido, textura, gusto y olor. Explore este lugar especial (pausa “eres único, acéptate cómo eres, vales mucho”). Mírese mentalmente las manos y pies y note la ropa que lleva puesta. Continúe imaginándose a sí mismo relajado en este lugar tan cómodo (pausa “eres único, acéptate cómo eres, vales mucho”). Cuando esté listo para regresar de este lugar especial, imagínese volviendo a la escalera mecánica (pausa “eres único, acéptate cómo eres, vales mucho”). A medida que sube contaremos hasta diez lentamente.

“Al abrir los ojos se sentirán tranquilos, con otros pensamientos positivos, afrontaran la vida con optimismo, ustedes tienen el poder y pueden abrir los ojos, nos encontramos en el aquí y hora.”

Nota: En las pausas que se realiza durante la visualización expresamos una frase de autosugestión: está totalmente relajado, siente paz y tranquilidad. “eres único, acéptate cómo eres, vales mucho” -Retroalimentación a los adolescentes referente al tema tratado de manera voluntaria y síntesis a cargo de la responsable.

(CIERRE)

Se resuelven dudas de los participantes ante las actividades trabajadas en la sesión.

Tarea a Casa:

-Realizar la técnica de relajación, empleando los pasos aprendidos, utilizando pensamientos positivos.

SESIÓN N° 6

“Qué es real y qué NO”

NOMBRE	OBJETIVO	METODOLOGÍA	MATERIALES
<p>Qué es real y que NO</p>	<p>- Reconocer las distorsiones perceptivas que pueden realizar los participantes ante algunas situaciones causado por los pensamientos, experiencias, ideas o creencias previas.</p> <p>- Aperturar la posibilidad de una segunda idea para entender mejor la realidad la cual evite el malestar emocional y frustre la emisión de una conducta agresiva.</p>	<p>- Socialización de la tarea enviada a casa.</p> <p>-Dinámica</p> <p>-Instruir a las y los adolescentes en la forma de reconocer cómo es que sus pensamientos y emociones logran la distorsión de la realidad creando una “realidad paralela”, la cual causa o es el estímulo que desencadena una conducta agresiva.</p> <p>Brindar herramientas para generar la reestructuración de lo negativo a positivo.</p> <p>- Enviar tareas asignadas, dentro de este esquema terapéutico, ya que es una herramienta valiosa para la mejoría de las y los adolescentes en reducción de agresividad.</p> <p>-Apoyar las decisiones</p>	<p>Materiales:</p> <p>-Hojas</p> <p>- material informativo</p> <p>computador,</p> <p>proyector,</p> <p>diapositivas, ficha de trabajo.</p>

		positivas y ayudar a organizar las acciones que elija para favorecer su salud mental. -Frasas de superación racionales -Retroalimentación a los integrantes de grupo -Espacio de escucha, para determinar cómo influye el cambio de las cogniciones. -Suministrar tareas a casa	
--	--	---	--

“QUÉ ES REAL Y QUE NO”

Objetivos:

- Reconocer las distorsiones perceptivas que pueden realizar los participantes ante algunas situaciones causado por los pensamientos, experiencias, ideas o creencias previas.
- Aperturar la posibilidad de una segunda idea para entender mejor la realidad la cual evite el malestar emocional y frustre la emisión de una conducta agresiva.

Procedimiento:

INICIO

- Revisar la tarea casa de la sesión anterior, verificando si tuvo los resultados esperados por los participantes. Se les brinda retroalimentación de la forma en que fue realizada la tarea encomendada.

Dinámica “El rey manda”

La facilitadora que dirija la dinámica hará las veces de Rey. Todos los demás del grupo formaran equipos de cinco integrantes. Cada equipo elegirá un nombre a fin de favorecer la animación de la dinámica con una barra a su favor. Cada equipo elige a un representante y este será el único que servirá al Rey acatando sus órdenes. Si el rey pide por ejemplo, un reloj, el representante de cada equipo trata de conseguir el reloj en su equipo a fin de llevarlo prontamente al Rey. Solo se recibe el regalo del primero que lo entregue. Al final gana el equipo que haya suministrado más objetos.

Para finalizar, se hará énfasis en la importancia que es tener buenas relaciones interpersonales en donde se pueda participar en comunidad y trabajar por conseguir beneficios en común para la sociedad y la importancia de esto en la reducción de conductas agresivas.

(DESARROLLO)

1. Identificación de los pensamientos inadecuados

-Se creará un espacio de preguntas para identificar los esquemas a través de ellos se dará a conocer los tipos de pensamientos más habituales acerca de su realidad al ejercer la agresividad.

2. Evaluación y análisis de estos pensamientos

Una vez identificados los pensamientos más recurrentes en los adolescentes, tienen que ser analizados e identificados. Se empleará las siguientes preguntas:

- ¿Me hace falta información?
- ¿Mi interpretación es parcial?
- ¿Exagero?
- ¿Afecta mi conducta o la respuesta que tendré?

-Una vez establecidas las preguntas anteriores, se procede a analizar las consecuencias de pensar de la siguiente manera:

- ¿Me ayuda en alguna manera seguir pensando de esta forma?
- ¿Cómo incide mi forma de pensar en mis relaciones sociales/familiares? ¿En mi trabajo?
¿En mi estado de ánimo?

3. Búsqueda de pensamientos alternativos

Para encontrar pensamientos alternativos se utiliza las siguientes preguntas:

- ¿Qué le diría a un amigo que tuviera estos tipos de pensamientos?
- ¿Podría hacer alguna cosa más productiva para afrontarlo, en vez de estar con los pensamientos tormentosos una y otra vez?
- ¿Qué probabilidades hay que estas formas de pensamiento no invadan su mente?
- ¿Tiene más probabilidades de conseguir mejorar su estado de ánimo?
- ¿Tienen más probabilidades de incidir positivamente en su manera de actuar?

(CIERRE)

-Se les proporcionará un ejemplo de lo ejecutado en la sesión que el TCC se le denomina “reestructuración cognitiva”. Para que puedan entenderlo de una manera más clara.

- A continuación, se leerá una frase de superación, con el objetivo de generar opiniones sobre la lectura.

BUSCA DENTRO DE TI Y CONVIERTE LO POSITIVO EN NEGATIVO

Escúchate a ti mismo más que a los demás, analiza con cuidado las opiniones de los demás sobre ti, tú solo tú eres quien debe tomar la última decisión acerca de ti.

Ahora convierte lo negativo en positivo:

Nunca pierdas las ganas de pensar en positivo, invierte todo lo que parezca mal y que no tiene solución.

Para un mejor esclarecimiento de lo trabajado anteriormente se emplean ejemplos:

MENSAJES POSITIVOS	CONVERTIDOS EN AFIRMACIONES
“no hables”	“tengo cosas importantes que decir”
“no puedes hacer nada”	“tengo éxito cuando me lo propongo”
“no esperes demasiado”	“haré realidad mis sueños”
“no soy suficientemente bueno”	“soy bueno”

Tarea a casa:

- El adolescente pondrá en práctica lo aprendido, que consiste en debatir las ideas irracionales que posee ante alguna situación adversa e identifica los pensamientos alternativos que podrían ayudarlo a reaccionar de una forma más saludable a través del registro de reestructuración cognitiva.

REGISTRO REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA

SITUACIÓN	PENSAMIENTO	EMOCIÓN	PENSAMIENTO ADAPTATIVO

SESIÓN N° 7

“Me pongo en los pies de mi compañero”

Título	Objetivos	Procedimiento	Materiales	Tiempo
“Me pongo en los pies de mi compañero”	<ul style="list-style-type: none"> - Recibir concepciones distintas a las que hasta ahora han mantenido como parte de su repertorio de ideas, pensamientos, creencias, experiencias negativas. - Estimular a sus pares a que tengan una percepción alternativa de su imagen que poseen además de valorizar los esfuerzos para el cambio que pretenden ejecutar. 	<ul style="list-style-type: none"> - Revisión de la tarea para casa, su evaluación y la retroalimentación correspondiente por parte de la facilitadora. - Dinámica de entrada. - “Me veo desde otros ojos” - Generar la alternativa de posicionarse en las situaciones de agredidos para que logren entender cuáles son las repercusiones de las personas que sufren agresividad. - Tarea para casa. 	Materiales: computador, proyector, diapositivas, fichas de trabajo, hojas de papel bond A4 75 gramos, lápices.	50´min

“ME PONGO EN LOS PIES DE MI COMPAÑERO”

Objetivos:

- Recibir concepciones distintas a las que hasta ahora han mantenido como parte de su repertorio de ideas, pensamientos, creencias, experiencias negativas.

- Estimular a sus pares a que tengan una percepción alternativa de su imagen que poseen además de valorizar los esfuerzos para el cambio que pretenden ejecutar.

Procedimientos:

INICIO

Revisión de tarea para casa.

Se solicita a voluntarios para que puedan compartir la forma en que ejecutaron la labor de la sesión anterior y cómo es que les ha servido para lograr mejores resultados en la forma de ver las situaciones adversas. Luego de escuchar atentamente se brinda una retroalimentación.

Dinámica “Sigue la historia”

El primer miembro del grupo dispone de un minuto de tiempo para contar una historia. A continuación, el siguiente participante seguirá contando la historia desde el punto en el que el anterior compañero la dejó. Así, sucesivamente, hasta que todos los miembros del grupo cuenten su parte de la historia.

DESARROLLO

“Me veo desde otros ojos”

Se forman en parejas para realizar el siguiente ejercicio.

Se pide que cada uno de ellos, en la pareja, tomen un número 1 y 2. Para brindar las siguientes instrucciones, primero “1” se queda en silencio y “2” le brinda una serie de halagos y características positivas que ha podido observar a lo largo de la convivencia con

ella y de lo que ha visualizado en el compartir de las sesiones. Posteriormente invierten los roles, brindando el tiempo necesario para que puedan cubrir todas las ideas que tienen de sus pares.

Las parejas comparten sus experiencias en el ejercicio realizado compartiendo qué ideas no tenían de ellos y que su compañero pudo observar. El propósito principal en esta actividad es que los integrantes de los grupos y parejas tengan una percepción distinta de lo que hasta hoy conocían de ellos. Que valoricen ideas adecuadas y reconozcan características que los demás pueden identificar que le pueden ser útiles al momento de resolver conflictos.

- Los estudiantes adicionalmente de recibir la característica positiva por parte de sus compañeros, también, lograrán tendrán que escuchar alguna situación en la que fueron observados resolviendo de manera adecuada alguna situación adversa en que pudiendo emitir una conducta agresiva, lo resolvieron de una forma alternativa.

CIERRE

Se les plantea a los participantes el replicar el ejercicio en casa con algún miembro de su familia en el que tendrán que brindar características y resaltar alguna situación en la que la otra persona haya desarrollado alguna situación de la mejor manera evitando conductas agresivas, así mismo esta acción debe ser recíproca. Así podrá incrementar su repertorio de herramientas para solucionar conflictos.

SESIÓN N° 8

“Cómo me siento al pensar...”

Título	Objetivos	Procedimiento	Materiales	Tiempo
Cómo me siento al pensar	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollo del conocimiento de las propias emociones generadas por pensamientos propios. - Aceptación de las propias debilidades, defectos y limitaciones. - Reconocer que tienen camino por mejorar. 	<ul style="list-style-type: none"> - Revisión de tarea para casa. - Dinámica “El semáforo” Con esta dinámica se pretende entrenar a los adolescentes en la forma en cómo reconocer sus emociones y la manera de cómo manejarlas. - Practican entre pares el mismo ejercicio, buscando resolver situaciones reales. - Conclusión. - Tarea para casa. 	Materiales: computador, proyector, diapositivas, fichas de trabajo, hojas de papel bond A4 75 gramos, lápices.	90´min

“CÓMO ME SIENTO AL PENSAR”

Objetivo:

- Desarrollo del conocimiento de las propias emociones generadas por pensamientos propios.
- Aceptación de las propias debilidades, defectos y limitaciones.
- Reconocer que tienen camino por mejorar.

Procedimiento:

INICIO

- Revisión de la tarea para casa

Se solicita a los participantes que hagan un recuento de la última actividad ejecutada, posibilitando a sus compañeros escuchar las experiencias vividas en este ejercicio y logrando obtener mayores estrategias y herramientas para resolver conflictos.

Se hace retroalimentación y sugerencias sobre lo comentado por los participantes.

DESARROLLO

Se les mencionará que esta técnica está especialmente indicada para la enseñanza del Autocontrol de las Emociones Negativas: Ira, Agresividad, Impulsividad, etc. Posteriormente, se procederá a colocar una imagen de un semáforo y se les explicará que en diversas situaciones de nuestras vidas se nos presentan estímulos que son propicios para desarrollar y actuar de forma agresiva con las diferentes personas con las cuales interactuamos y que es importante desarrollar la capacidad de auto controlarnos y que esta técnica será de mucho beneficio para el objetivo final que es reducir las conductas agresivas. Se procederá entonces a enseñar los pasos para aplicar esta técnica los cuales son los siguientes:

1. Enseñar a asociar los colores del semáforo con las emociones y la conducta:

A. ROJO: PARARSE. Cuando no podemos controlar una emoción (sentimos mucha rabia, queremos agredir a alguien, nos ponemos muy nerviosos...) tenemos que pararnos como cuando un automóvil se encuentra con la luz roja del semáforo.

B. AMARILLO: PENSAR. Después de detenerse es el momento de pensar y darse cuenta del problema que se está planteando y de lo que se está sintiendo.

C. VERDE: SOLUCIONARLO. Si uno se da tiempo de pensar pueden surgir alternativas o soluciones al conflicto o problema. Es la hora de elegir la mejor solución

2. Aprender formas de controlarse:

Se solicitará a los participantes que hagan una lista de lo que pueden hacer para calmarse en una situación conflictiva.

- Luego de desarrollada la dinámica se les solicita que empleen lo aprendido en la aplicación de situaciones reales, para lo cual se organizan en grupo de cuatro a cinco compañeros, pasan a desarrollar de manera lúdica las situaciones en las que se imaginaron o creyeron ejecutar la técnica aprendida.

Cada grupo luego de dramatizar su caso, escucha con atención a sus compañeros para recibir los comentarios que estos tengan que emitir.

La orientadora hace las recomendaciones o correcciones necesarias, buscando que los adolescentes realicen de la manera más efectiva lo aprendido.

CIERRE

S escucha un comentario rápido de los participantes de lo aprendido el día de hoy, además se brindan las conclusiones de la sesión, englobando los aportes de los participantes.

Tarea para casa:

Se plantea a los participantes ejecutar esta actividad en las horas de tutoría para conseguir reconocer las emociones que siente ante determinadas situaciones y conseguir filtrarlas antes de emitir alguna conducta.

SESIÓN N° 9

“Cómo reaccionar asertivamente”

TÍTULO	OBJETIVO	METODOLOGÍA	MATERIALES	TIEMPO
“Cómo reaccionar asertivamente”	<ul style="list-style-type: none"> - Potenciar las habilidades de los estudiantes para que puedan comunicarse de forma asertiva, respetando los derechos de los demás y los propios. - Propiciar herramientas para que los adolescentes logren mantener conductas asertivas ante situaciones adversas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se da la presentación de la modeladora y los objetivos de la sesión. - Revisión de la tarea para casa. - Dinámica de entrada. - Técnica de entrenamiento asertivo. - Reflexión sobre las actividades ejecutadas en la sesión. - Retroalimentación de los aprendizajes obtenidos en la sesión. - Tareas para casa. 	<ul style="list-style-type: none"> Cartulinas Crayones tijeras Lapiceros papel 	50 ´min.

“CÓMO REACCIONAR ASERTIVAMENTE”

Objetivo:

- Potenciar las habilidades de los estudiantes para que puedan comunicarse de forma asertiva, respetando los derechos de los demás y los propios.
- Propiciar herramientas para que los adolescentes logren mantener conductas asertivas ante situaciones adversas.

Procedimiento:

INICIO

Revisión de tarea para casa

La psicóloga señala que se realizará la revisión de la tarea propuesta en la sesión anterior y solicita que las personas voluntarias que quieran compartir su experiencia pueden realizarlo de manera ordenada. Luego de escuchar atentamente las participaciones se brindan comentarios por parte de los compañeros y sugerencias por parte de la orientadora.

Dinámica

Se saludará a cada uno de los participantes, con amabilidad y cortesía, seguido a esto se pasará la lista de asistencia para tener el control sobre los participantes. Posteriormente, el facilitador realizará la retroalimentación de los aspectos desarrollados en la caliente, en donde, se usará una pelota, la cual contendrá una serie de preguntas a las cuales el facilitador utilizará un silbato del cual hará uso una vez que los y las participantes pasen la pelota y este, en el momento que estime conveniente utilizará el silbato y a quién le quede la pelota, éste tomará una de las preguntas que están pegadas en la bola y la tendrá que contestar y si no lo hace el grupo le asignará una penitencia.

DESARROLLO

Técnica de entrenamiento asertivo

La técnica de entrenamiento asertivo hace énfasis en las conductas negativas y como estas se pueden cambiar dándole otro significado siendo respetuoso, amable, sin necesidad de ofender a las demás personas. El entrenamiento asertivo favorece a las personas en cómo actuar, pensar, y expresar las emociones ante los demás de una forma correcta. Esto se basa en la conducta del participante en donde juega un papel agresivo ante la sociedad y esto le da las pautas de identificar y modificar sus pensamientos, sentimientos y conducta; Para ello, se le darán los siguientes pasos de la técnica Entrenamiento asertivo:

1. Identificar los estilos básicos de la conducta interpersonal: Estilo agresivo, pasivo y agresivo. La función de esta etapa es distinguir entre cada uno de los estilos, reconociendo la mejor forma de actuar de acorde con el estilo asertivo. Ayudará también a reconocer errores en este ámbito.
2. Identificar las situaciones en las cuales queremos ser más asertivos. Se trata de identificar en qué situaciones fallamos, y cómo deberíamos actuar en un futuro. Se analiza el grado en que nuestra respuesta a las situaciones problemáticas puede hacer que el resultado sea positivo o negativo.
3. Describir las situaciones problemáticas. Se trata de analizar las situaciones en términos de quién, cuando, qué y cómo interviene en esa escena, identificando nuestros pensamientos negativos y el objetivo que queremos conseguir.
4. Escribir un guion para el cambio de nuestra conducta.

Es un plan escrito para afrontar la conducta de forma asertiva. Aquí se intenta poner por escrito las situaciones problema y clarificar lo que queremos conseguir. El entrenador moldea junto al paciente el guion para que este sea expresado de forma específica.

5. Desarrollo de lenguaje corporal adecuado. Se dan una serie de pautas de comportamiento en cuanto a lenguaje no verbal (la mirada, el tono de voz, la postura, etc.), y se dan las oportunas indicaciones para que la persona ensaye ante un espejo.

Aprender a identificar y evitar las manipulaciones de los demás. Las demás personas utilizan estratagemas para manipularle, haciéndole sentir culpable, evadiéndose de la conversación o victimizándose.

Luego de la explicación de lo propuesto es que se empieza a ejecutar de forma conductual las maneras de reaccionar asertivamente ante las emociones percibidas en las distintas situaciones en las que posiblemente se reaccione de manera agresiva.

Se plantea en grupos diversas situaciones en las que tendrán que realzar el esquema antes explicado para que ejecuten conductas asertivas.

CIERRE

Se solicita a los participantes que realicen las preguntas que crean convenientes con la intención de esclarecer las dudas que pudieran tener referente a la técnica aprendida.

Se hace la retroalimentación con las conclusiones de lo aprendido en la sesión, englobando los comentarios y aportes de los participantes

Tarea para casa:

- Realizar un cuadro y registro de los comportamientos asertivos que ejecuten durante el periodo de una semana, aportando también las dificultades que mantuvieron, así como las opciones en las cuales los adolescentes tuvieron conductas distintas.

SESIÓN N° 10

“El poder de mis palabras”

NOMBRE	OBJETIVO	METODOLOGÍA	MATERIALES	TIEMPO
“El poder de mis palabras”	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar comunicación asertiva para fortalecer las herramientas que hasta ahora se han venido brindando. - Brindar herramientas de comunicación ante las situaciones que anteriormente se ven como posibilidades de agresiones entre estudiantes. 	<ul style="list-style-type: none"> - Presentación de la orientadora de la sesión y se anuncian los objetivos de la presente actividad. - Se hace la revisión de la tarea de la sesión anterior, basado en las experiencias alcanzadas. - Dinámica de entrada. - Comunicación y sus formas. - Herramientas para una comunicación efectiva. - Tarea para casa. 		50´min.

“EL PODER DE MIS PALABRAS”

Objetivo:

- Desarrollar comunicación asertiva para fortalecer las herramientas que hasta ahora se han venido brindando.
- Brindar herramientas de comunicación ante las situaciones que anteriormente se ven como posibilidades de agresiones entre estudiantes.

Procedimiento:

INICIO

- Presentación de la psicóloga y los objetivos a trabajar en la sesión.

Revisión de tarea en casa

La orientadora escucha atentamente a los estudiantes tras compartir sus experiencias con las tareas encomendadas para casa.

DESARROLLO

Dinámica

Para desarrollar esta dinámica todos los miembros del grupo formaran un círculo con sus respectivas sillas. La facilitadora que dirija el juego se colocará a la mitad y dirá: “Un barco en medio del mar, viaja rumbo a lo desconocido. Cuando yo diga OLA A LA DERECHA, todos cambian de puesto a la derecha; cuando yo diga, OLA A LA IZQUIERDA, todos cambian de puesto hacia la izquierda, cuando yo diga TEMPESTAD, todos deben cambiar de puesto, mezclándose en diferentes direcciones. Se darán varias órdenes, intercambiando a la derecha y a la izquierda, cuando se observe que los participantes estén distraídos, el facilitador dirá: TEMPESTAD. A la segunda o tercera orden el facilitador ocupará un puesto aprovechando la confusión, quedando un jugador sin puesto, este deberá entonces dirigir el juego, Si el jugador queda tres veces sin puesto, se le hará una penitencia.

Cuando se realicen varias veces el ejercicio se les hará énfasis en lo importante que son las figuras de autoridad y lo importante que es seguir las reglas para no cometer infracciones en la vida cotidiana.

Trabajamos situaciones

Se empieza pidiendo un voluntario para representar una situación: La facilitadora y el alumno representan la situación.

“Saliendo del colegio, te encuentras con un alguien que te empuja y te insulta”

Con esta representación se pretende activar las emociones para poder trabajar el control la modificación de conducta.

Se les preguntará ¿cómo te sentirías si fueras tú, el del caso?

Tendrán un tiempo para escuchar sus respuestas y sus emociones.

Se pondrá en práctica la técnica de auto instrucciones y se aprenderá la técnica de autorrefuerzos.

Técnica autoinstrucciones:

Son palabras que nos decimos a nosotros mismos, sin hablar, de forma interna. Lo que pretendemos con estas palabras es modificar nuestro diálogo interno, lo que nos decimos a nosotros mismos pero sin hablar

Técnica de autorrefuerzos:

El mismo sujeto, será quien aplica los resultados reforzantes de una conducta.

Los reforzadores pueden ser materiales o representativas. Además, puede ser un reforzamiento positivo o negativo.

Tarea para casa:

Tendrán que realizar frases diarias en las cuales conviertan en positivos pensamientos negativos que hayan formado emociones negativas basadas en la percepción de hechos en la realidad.

SESIÓN N° 11

“MANEJO DE MIS MOVIMIENTOS”

NOMBRE	OBJETIVO	METODOLOGÍA	MATERIALES	TIEMPO
“Manejo de mis movimientos”	<ul style="list-style-type: none"> - Propiciar en los estudiantes la oportunidad de generar conductas distintas a las que han generado hasta ahora y que han causada malestar a los demás o daño a la propiedad. -Generar que los estudiantes reconozcan las conductas que no son adecuadas al momento de reaccionar, moldearlas para generar nuevas más acordes. 	<ul style="list-style-type: none"> - Presentación de la psicóloga y de los objetivos a trabajar en la sesión. - Revisión de las tareas dejadas en la sesión anterior. - dinámica “La pelota preguntona”. - Comentarios y reflexiones sobre las actividades previas. - Tareas para casa. 	<ul style="list-style-type: none"> - Pelotas. - Hojas bond. - Semáforo de papel. 	50´min.

“MANEJO DE MIS EMOCIONES”

Objetivo:

- Propiciar en los estudiantes la oportunidad de generar conductas distintas a las que han generado hasta ahora y que han causada malestar a los demás o daño a la propiedad.
- Generar que los estudiantes reconozcan las conductas que no son adecuadas al momento de reaccionar, moldearlas para generar nuevas más acordes.

Procedimiento:

INICIO

- La psicóloga se presenta y hace la revisión de los objetivos planteados para la sesión.
- Se hace el recuento de la tarea dejada para casa y se piden comentarios en los cuales las y los participantes podrán brindar sus experiencias y opiniones de la forma en que se realizó la actividad planteada.

DESARROLLO

Se da inicio a la sesión: la responsable se presenta con los adolescentes.

A continuación se realiza una dinámica “Pelota preguntona” consiste en: todos los adolescentes se ponen de pie formando un círculo y el coordinador va a entonar una canción, la pelota se hace correr de mano en mano, a una señal del coordinar, se detiene el ejercicio. La persona que ha quedado con la pelota en la mano dice su nombre y su pasatiempo.

Aprender formas de controlarse:

Se solicitará a los participantes que hagan una lista de lo que pueden hacer para calmarse en una situación conflictiva.

Lo normal es que entre todos surjan diferentes posibilidades, como distanciarse físicamente de la situación (alejarse del lugar, no volver hasta estar tranquilo), distraerse psicológicamente (respirar profundamente, hacer un rápido ejercicio de relajación, pensar en otra cosa), realizar alguna actividad distractora (contar hasta 10, pasear, hablar con un compañero) etc.

Cuando los participantes se dan cuenta de que existen muchas maneras de pararse y calmarse, se trataría de ver cuáles serían las mejores para cada uno.

Luego de terminado el ejercicio se realizarán comentarios sobre lo aprendido y se hará una reflexión final por cada participante sobre la forma de utilizar esta técnica en las diferentes situaciones que provocan conductas agresivas y las nuevas formas de autocontrol que pueden desarrollar. Se hará énfasis en la importancia que es tener buenas relaciones interpersonales en donde se pueda participar en comunidad y trabajar por conseguir beneficios en común para la sociedad y la importancia de esto en la reducción de conductas agresivas.

Se espera que con el desarrollo de esta técnica los alumnos tengan la capacidad de autocontrolarse por medio de la técnica del semáforo, usando los colores para pensar antes de actuar con una forma de conducta agresiva y así se potencialice el autocontrol que se desea lograr en los jóvenes.

Se forman 5 grupos para dramatizar casos utilizando la técnica del semáforo.

Tarea para Casa:

- Realizar el registro de pensamientos y emociones además del cambio de los mismos en pensamientos que nos lleven a desencadenar conductas inapropiadas y la forma en las que se pueden mejorar con el moldeamiento.

REGISTRO DE ACONTECIMIENTOS QUE PROVOCAN LA CONDUCTAS AGRESIVAS

ACONTECIMIENTO	PENSAMIENTO QUE GENERA LA EMOCIÓN NEGATIVA	REEMPLAZO DE PENSAMIENTO	NUEVA EMOCIÓN/ CONDUCTA

SESIÓN N° 12

“Pienso antes de actuar”

NOMBRE	OBJETIVOS	METODOLOGÍA	MATERIALES	TIEMPO
“Pienso antes de actuar”	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar la confianza en el grupo. - Explicar el entrenamiento asertivo - Poner en práctica el entrenamiento asertivo. - Disminuir los niveles de agresividad. 	<ul style="list-style-type: none"> - bienvenida por la orientadora y revisión de la tarea dejada la sesión anterior. - se anuncian los objetivos que se trabajarán en el presente taller. - dinámica “La cebolla”. - Se trabaja la técnica “solución de problemas”. - Reflexionamos sobre la técnica realizada. - Dinámica “el pulpo” - Tarea para casa. - Cierre de la sesión. 	<ul style="list-style-type: none"> - Sillas. - Lapiceros. - Papeles. 	50´min.

“PIENSO ANTES DE ACTUAR”

Objetivo:

- Fomentar la confianza en el grupo.
- Explicar el entrenamiento asertivo
- Poner en práctica el entrenamiento asertivo.
- Disminuir los niveles de agresividad.

Procedimiento:

INICIO

Se dará la bienvenida a los estudiantes, y se les agradecerá por su presencia. Posteriormente, se hará preguntas sobre lo desarrollado en la sesión anterior y se les cuestionara en cuanto a si han aplicado las técnicas desarrolladas en anteriores sesiones.

Para la realización de esta dinámica se necesita un voluntario que ejercerá de granjero mientras que el resto del grupo formara una cebolla. Para poder formar la cebolla, todos los miembros deberán unirse entre sí de manera muy fuerte, como si se tratara de capas de una cebolla. Una vez la cebolla este lista el granjero deberá pelarla capa a capa. Cada vez que este consiga pelar una capa, la persona que ha sido desprendida del grupo se convertirá en un segundo granjero que ayudara en la labor de pelar la cebolla. Así una a una las capas desprendidas pasaran a formar parte del grupo de granjeros. La dinámica se podrá repetir todas las veces que crea necesaria. Si tenemos un grupo muy grande podremos formar dos cebollas. Al finalizar la dinámica compartir verbalmente las sensaciones vividas.

DESARROLLO

Técnica “Solución de problemas”

1. Se identificará a los jóvenes las situaciones problemáticas por las cuales atraviesa haciendo uso de un cuestionario con una lista de situaciones problemáticas de diferentes áreas de su vida.
2. Se describirá con detalle los problemas y las respuestas habituales de los jóvenes a dichos problemas. Al describir las situaciones y las respuestas en términos de quién, qué, dónde, cuándo, cómo y porqué, se verán los problemas de forma más clara. Al describir las respuestas se le dirá los jóvenes que añadan qué objetivos pretenden, que significaría para ellos que los problemas estarían resuelto.
3. Se hará una lista con las alternativas. En esta fase se utilizara la estrategia denominada "tempestad de ideas" para conseguir los objetivos recientemente formulados. Esta técnica tiene cuatro normas básicas: se excluyen las críticas, todo vale, lo mejor es la cantidad y lo importante es la combinación y la mejora. La técnica de la tempestad de ideas se limitara, durante esta fase, a estrategias generales para alcanzar los objetivos.
4. Se les hará ver las consecuencias. Este paso consiste en seleccionar las estrategias más prometedoras y evaluar las consecuencias de ponerlas en práctica.
5. Se evaluarán los resultados: Una vez se haya intentado la respuesta nueva, se deberán observar las consecuencias de esta nueva respuesta por parte de los jóvenes.

Se preguntará si como están. Si hay alguna duda o comentario que quieran realizar o una situación en la que se hayan visto envuelto y la manera de cómo afrontar esa situación de una manera favorable.

Dinámica “El Pulpo”

Los participantes se dividen en grupos de cinco, (aunque pueden ser más o menos)

. Uno de ellos se rodea de los otros cuatro que lo tocan con un dedo. El jugador del centro es la cabeza del pulpo, que tiene los ojos abiertos y dirige los desplazamientos del animal. Los que rodean son los tentáculos: tienen los ojos cerrados, deben seguir todos los

movimientos de la cabeza, sin perder el contacto físico de la punta del dedo con el jugador del centro. A la señal se van cambiando las posiciones.

Al finalizar la dinámica compartir en el grupo verbalmente las sensaciones vividas.

SESIÓN N° 13

“Aprendo respuestas adecuadas ante...”

NOMBRE	OBJETIVOS	METODOLOGÍA	MATERIALES	TIEMPO
“Aprendo respuestas adecuadas ante...”	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar el rapport en el grupo psicoterapéutico - Poner en práctica el entrenamiento asertivo. - Disminuir los niveles de agresividad. 	<ul style="list-style-type: none"> - La orientadora da la bienvenida a las y los adolescentes. - Se hace la revisión breve de los temas trabajados previamente y se anuncian los objetivos para la presente sesión. - Dinámica de. - Técnica de entrenamiento asertivo. - Reflexión Final. - Tarea para casa. 	<ul style="list-style-type: none"> - Sillas. - Mesas. - Papelería. - Lapiceros 	50´ min

“APRENDO RESPUESTAS ADECUADAS ANTE”

Objetivos:

- Fomentar el rapport en el grupo psicoterapéutico
- Poner en práctica el entrenamiento asertivo.
- Disminuir los niveles de agresividad.

Procedimiento:

INICIO

Se saludará a cada uno de los participantes, con amabilidad y cortesía, se pasará la lista de asistencia para tener el control sobre los participantes. Posteriormente, un facilitador realizará una retroalimentación de los aspectos desarrollados en la sesión anterior, para esto, hará uso de la dinámica de la papa caliente, en donde, se usará una pelota, la cual contendrá una serie de preguntas a las cuales el facilitador utilizará un silbato del cual hará uso una vez que los y las participantes pasen la pelota y este, en el momento que estime conveniente utilizará el silbato y a quién le quede la pelota, éste tomará una de las preguntas que están pegadas en la bola y la tendrá que contestar y si no lo hace el grupo le asignará una penitencia.

DESARROLLO

Procedimiento: Se forma el grupo en círculo y se solicita la colaboración de un voluntario a quien se le vendará los ojos y se colocará en el centro del círculo. A la voz del facilitador, este comenzará a dar vueltas y simulará tener un rifle en sus manos,

El facilitador dirá al pistolero: prepara, prepara, prepara, prepara y ¡DISPARA! A quien el pistolero apunte y dispare se agachará y los compañeros de ambos lados, derecho e

izquierdo se dispararán mutuamente; quien lo haga primero se queda en el juego, el perdedor saldrá del mismo. Cuando queden dos se pondrán de espaldas, a la voz del facilitador darán cinco pasos y acto seguido se voltearán y dispararán. Ganará quien lo haga primero.

Técnica de entrenamiento asertivo

Se replica los ejercicios trabajados en la sesión 09 con el adicional de dar situaciones exactas en las que los estudiantes se vean involucrados, por ejemplo:

Cuando nos empujan en una fila.

Al ver que molesten a un compañero más pequeño.

Escuchar gritos de una compañera.

Sentir incomodidad ante alguna situación.

Reflexión final

Procedimiento: La facilitadora leerá la siguiente reflexión: Los seres humanos deberíamos pensar profundamente acerca de nuestras acciones. Utilizamos la violencia, la ironía, la agresividad y la burla para tratar de lograr nuestros objetivos. Pero no nos damos cuenta de que, la mayoría de las veces, con esos métodos, son más difíciles de alcanzarlos. Siempre una sonrisa puede lograr mucho más que el más fuerte de los gritos. Y basta con ponerse por un momento en el lugar de los demás para comprobarlo. ¿Preferimos una sonrisa o un insulto?... ¿Preferimos una caricia o una bofetada?... ¿Preferimos una palabra tierna o una sonrisa irónica?... Pensemos que los demás seguramente prefieren lo mismo que nosotros... Entonces tratemos a nuestros semejantes de la misma manera en la que nos gustaría ser tratados... Así veremos que todo será mejor... Que el mundo será mejor... Que la vida será mejor.

Posteriormente, los participantes analizarán y luego expondrán de forma voluntaria lo que se entendió de la reflexión.

Tarea para casa:

- Realizar un listado de situaciones en las que los participantes puedan identificar los estilos de comunicación que utilizan en su vida cotidiana y qué pensamientos irracionales encuentran cuando pasan estos hechos.

SESIÓN N° 14

“MODIFICO ALGO DE MÍ”

NOMBRE	OBJETIVOS	METODOLOGÍA	MATERIALES	TIEMPO
“Tomamos los roles”	<ul style="list-style-type: none"> - Aplicar la técnica “psicodrama” buscando que con esta herramienta identifique conductas que deben modificarse. - Moldear a través de los ejercicios las nuevas conductas para reducir agresividad. - Fomentar la confianza a través de las dinámicas 	<ul style="list-style-type: none"> - La orientadora realiza la bienvenida y anuncia los objetivos de la sesión. - Se hace la revisión de la sesión anterior y de la tarea para casa, pidiendo percepciones de las y los participantes. - Dinámica “Ponle la cola al burro”. - técnica de psicodrama. - Dinámica “el barco”. - Tarea para casa. - despedida. 	<ul style="list-style-type: none"> - Sillas. - Mesas. - Papelería. - Lapiceros 	50´min

“MODIFICO ALGO DE MI”

Objetivos:

- Aplicar la técnica “psicodrama” buscando que con esta herramienta identifique conductas que deben modificarse.
- Moldear a través de los ejercicios las nuevas conductas para reducir agresividad.
- Fomentar la confianza a través de las dinámicas

Procedimiento:

INICIO

Se dará la bienvenida a los estudiantes, y se les agradecerá por su presencia. Se pasará lista. Luego se hará un breve recordatorio de la sesión anterior; en esta se usará la técnica lluvia de ideas, aquí se expondrán los conceptos que se dijeron en la sesión anterior, las causas de la agresividad, los tipos de la agresividad y el efecto que la conducta agresiva puede ocasionar si no se logra controlar. Así mismo comentarios o dudas que los participantes presenten.

DESARROLLO

Dinámica “Ponle la cola al burro”

Se tomara a lazar o de forma voluntaria a los participantes, los que participen se les vendara sus ojos, y se pondrá un dibujo de un burro en un paleógrafo y le pondrán la cola al burro, la que más cerca la coloque, se le dará un premio.

Psicodrama

Procedimiento: Luego se realizará la técnica de “psicodrama”. Esta conllevará los siguientes pasos:

1. Como primer punto se solicitará que realicen grupos de 4 integrantes.

2. Los participantes decidirán realizar una situación personal de algún miembro del grupo, Los participantes cambiaran rol, es decir la manifestación o suceso del participante que se decida realizar, será la víctima, con el otro compañero o serán dos agresores.

3. Como tercer paso se dramatizará cada los sucesos de cada grupo.

4. Como cuarto paso se analizará la dramatización, y se preguntara de cómo se sintieron ser las víctimas y como se ven antes las agresiones de los demás. Al finalizar cada participante expondrá de forma voluntaria lo que percibieron, y opinar y dar ideas de cómo podemos cambiar y no actuar con una conducta agresiva ante las situaciones estresantes de la vida.

La orientadora direcciona el propósito del ejercicio en reconocer las dificultades que pueden causar algunas conductas ante las relaciones interpersonales, para hacer consiente a los estudiantes en la manera en que ejercen las agresiones además de conseguir que establezcan empatía al ponerse en el lugar del otro.

CIERRE

Dinámica “El barco”

La orientadora dibuja un barco, con su tripulación navegando en el mar, en el tablero, explica que la tripulación está compuesta por un médico, un vaquero, un ingeniero, una linda señorita, un deportista, un ladrón, un drogadicto, un sacerdote, un psicopedagogo, un alcoholico, un tecnólogo educativo, un pedagogo reeducativo, un obrero, etc. El barco continúa su rumbo y de pronto crece el mar y el barco naufraga, logran sacar una pequeña barca en la cual solo caben dos personas uno quien la maneja y otro de la tripulación. La pregunta para el grupo, la cual cada participante debe escribir en su hoja es ¿A quién salvaría usted? y ¿Por qué lo salvaría? Luego el coordinador solicita se formen grupos de 6 participantes, allí cada uno expone su pensamiento, su criterio; luego en el grupo se nombra un moderador y un relator, analizan los conceptos de cada uno y unifican un criterio por grupo lo exponen en plenaria cuando el coordinador de la señal. Finalmente se saca una conclusión de la dinámica por todos los participantes.

Tarea para casa

Se les solicita a los estudiantes que realicen un registro de las situaciones en las que lograron posicionarse en los “zapatos” de la otra persona antes de emitir alguna conducta o pensamiento.

SESIÓN N° 15

“APRENDIENDO A ADAPTARME”

NOMBRE	OBJETIVO	METODOLOGÍA	MATERIALES	TIEMPO
- Aprendiendo a adaptarme	<p>-Fomentar socialización para generar mejor comunicación, mediante la cual puedan compartir sus similitudes y apoyarse como grupo</p> <p>-Mejorar la imagen mediante el intercambio de comentarios y cualidades personales.</p>	<p>- Dinámica de grupo.</p> <p>- Revisión de tarea para casa.</p> <p>-Reflexion sobre aspectos importantes de la vida de cada integrante del grupo</p> <p>-Se formularán preguntas para conocer cómo se identifica cada uno y la forma en que es necesario adaptarse.</p> <p>- comentarios.</p> <p>-Videos motivantes.</p> <p>-Cierre de la intervención por medio de la Retroalimentación.</p>	<p>-Ficha de Trabajo.</p> <p>- Computador</p> <p>-Proyector</p> <p>-Diapositivas</p> <p>-Lápices</p> <p>-Hojas</p>	50 ´min

“APRENDIENDO A ADAPTARME”

Objetivo:

- Fomentar socialización para generar mejor comunicación, mediante la cual puedan compartir sus similitudes y apoyarse como grupo
- Cultivar la autoestima al recibir la imagen positiva que los compañeros proyectan sobre cada uno.
- Mejorar la imagen mediante el intercambio de comentarios y cualidades personales.
- Incentivar a aplicar en la vida diaria las técnicas.

Procedimiento:

INICIO

- Para iniciar con la sesión se realizará una dinámica para unir al grupo:

“Red de apoyo social”

-Se proporcionará un ovillo. El grupo se ubicará en círculo. La persona que tenga el rollo de lana lo arrojará a alguno de sus compañeros/as, sin soltar el extremo del hilo.

A su vez, la persona a la que se arrojará el rollo de hilo lo arrojará nuevamente a otra persona, manteniendo el hilo agarrado.

De esta manera se irá formando un entramado de hilos parecido a una red.

- Cuando se culmine el ejercicio se dará a conocer lo siguiente:
- Entre más fuerte sea el apoyo social que recibimos, más capaces seremos para enfrentar situaciones difíciles. El sistema o “red de apoyo social” está conformado por la gente que está cercana a nosotros/as y con quienes compartes información importante o momentos importantes de la vida. Estas personas pueden ser familiares, amigos/as, vecinos/as, compañeros y conocidos/as.

DESARROLLO

-Posteriormente, se forman parejas, cada persona le da a su compañero respuestas de lo siguiente:

-Dos atributos físicos que me agradan de mí mismo.

-Dos cualidades de personalidad que me agradan de mí mismo.

-Una capacidad o pericia que me agrada de mí mismo.

-Se explica que cada comentario debe ser positivo. No se permiten comentarios negativos.

Posteriormente cada participante leerá lo que su compañero le proporcionó además de brindarle los resultados de las cosas que pudo obtener como beneficiosas, es decir que el compañero quien hizo lectura dirá que tan de acuerdo o en desacuerdo está en lo que su par propuso, identificando con esto las percepciones distintas de las realidades.

Se reciben los comentarios orientados a la mejora personal, se rechazan todos aquellos comentarios que han podido causar daño o son parte de la agresión y se utilizan estos para generar la co-reflexión.

La psicóloga genera la reflexión de las participaciones englobando las ideas de los estudiantes y brindado como eje central que todos podemos vivir una misma realidad pero lo que nos enriquece es las distintas visiones que tienen las personas de una misma situación y que debemos adaptarnos para poder vivir en armonía.

Se visualiza el video:

“Soy lo que pienso”

“Consecuencias de las agresiones”

Se escuchan los comentarios voluntarios y la conductora de la sesión realiza la retroalimentación.

SESIÓN N° 16

“Revisamos lo aprendido”

NOMBRE	OBJETIVO	METODOLOGÍA	MATERIALES	TIEMPO
- Revisamos lo aprendido.	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar un resumen de las sesiones que se trabajaron. - Evaluar los resultados del programa a través de la ejecución del post test. 	<ul style="list-style-type: none"> - Dinámica de bienvenida. - Revisión de lo aprendido en las diversas sesiones. - Aplicación del pos test. -Cierre de la intervención por medio de la Retroalimentación. 	- Pos Test.	50 ´min

“REVISANDO LO APRENDIDO”

Objetivo:

- Realizar un resumen de las sesiones que se trabajaron.
- Evaluar los resultados del programa a través de la ejecución del post test.

Procedimiento:

INICIO

Dinámica

Procedimiento: Todos los miembros del grupo formaran parejas y se diseminaran por un espacio bastante ancho. Dentro de ese espacio habrá diferentes obstáculos. Dentro de cada pareja uno tomara el rol de ciego y otro el de lazarillo. El lazarillo se situará tras el ciego y poniendo su mano sobre el hombro de su compañero ciego, para que este lo pueda sentir, susurrara a su oído el camino que debe seguir o la manera de sortear los obstáculos.

Después de un rato se intercambiarán los roles. Ambos dos dispondrán de la oportunidad de situarse en las diferentes posiciones para poder experimentar las diferentes sensaciones.

DESARROLLO

La orientadora realiza la siguiente pregunta: ¿Qué hemos aprendido hasta hoy?

Se escuchan los comentarios de los participantes de manera atenta sin brindar opinión sobre los mismos.

Luego de atender todos los aportes la psicóloga realiza una conclusión de lo que se atendido en las diversas sesiones y la importancia de que los menores continúen con la ejecución de los ejercicios y técnicas aprendidas.

Aplicación del pos test

Se les da las orientaciones correspondientes a los estudiantes sobre el instrumento a utilizar. Sin dar alguna indicación de que es una evaluación o alguna forma de calificación a través de los resultados.

Cierre

La orientadora agradece la participación de las y los estudiantes a lo largo de las 16 sesiones en las cuales se han aplicado diversas técnicas y ejercicios de la TCC.