



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**FACULTAD DE HUMANIDADES
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

Efectos del programa “Pon color a tu vida y llénalo de alegría” en la agresividad en adolescentes mujeres de Trujillo

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

AUTORA:

Yngrydh Madeley Grogget Rojas Olivera

ASESORES:

Dra. Karla Adriana Azabache Alvarado
Mg. Doris Radas Barbié

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Violencia

Trujillo – Perú

2018



AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DE TESIS EN REPOSITORIO INSTITUCIONAL UCV

Código : F08-PP-PR-02.02
Versión : 09
Fecha : 23-03-2018
Página : 4 de 5

Yo Ingridd Madeley Grorget Rojas Olivera....., identificado con DNI N° 48140400....., egresado de la Escuela Profesional de Psicología..... de la Universidad César Vallejo, autorizo () , No autorizo () la divulgación y comunicación pública de mi trabajo de investigación titulado "Efectos del programa 'pon color a tu vida y llenalo de alegría' en agresividad en adolescentes mujeres de Trujillo....."; en el Repositorio Institucional de la UCV (<http://repositorio.ucv.edu.pe/>), según lo estipulado en el Decreto Legislativo 822, Ley sobre Derecho de Autor, Art. 23 y Art. 33

Fundamentación en caso de no autorización:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....


FIRMA

DNI: 48140400..

FECHA: 09 de Septiembre del 2018

Elaboró	Dirección de Investigación	Revisó	Representante de la Dirección / Vicerrectorado de Investigación y Calidad	Aprobó	Rectorado
---------	----------------------------	--------	---	--------	-----------

Página de Jurado

Dra. Karla Adriana Azabache Alvarado
(Presidenta)

Mg. Doris Radas Barbié
(Secretaria)

Mg. José Luis Ventura León
(Vocal)

Dedicatoria

A Dios que en todo momento guía mi camino, brindándome fortaleza, sabiduría y perseverancia para alcanzar todas mis metas propuestas, y así poder tener la satisfacción de culminar mi formación profesional con orgullo.

A mi familia que están a mi lado de manera incondicional, y me han brindado apoyo a lo largo de mi formación personal y profesional.

A Yelina quien me brindó su apoyo incondicional y me ayudó a vencer cualquier obstáculo durante mi formación personal y profesional.

A Marlo, quién me brindó su apoyo incondicional, paciencia y tiempo para explicar las dudas que en algún momento me surgieron, y así poder culminar mi investigación.

A mi docente, la Dra. María Esther Quiroz Alcalde, quien me brindó sus conocimientos y apoyo incondicional durante mi formación profesional, siendo así un gran ejemplo a seguir como profesional.

A mis docentes y compañeros que se tomaron el tiempo de explicarme con mucha paciencia para el desarrollo y culminación de mi investigación.

La autora.

Agradecimiento

Manifiesto mi sincero agradecimiento a:

Dra. Azabache Alvarado, Karla por la metodología que usó en cada sesión y la empatía que me brindó, el cual me ayudó en la culminación de mi investigación y darme la confianza suficiente para despejar las incógnitas que se me presentaron en el proceso del desarrollo de mi investigación.

Mg. Radas Barbie, Doris por sus provechosas ideas y sugerencias las cuales me ayudaron y estimularon constantemente y me facilitaron a seguir adelante con esta investigación. De forma especial agradezco su paciencia y dedicación constante.

A la institución educativa por haberme ofrecido su confianza en todo momento durante el desarrollo de la presente investigación.

La Facultad que hizo posible el que pudiera culminar con éxito esta carrera que me ha llevado de gratas satisfacciones.

La autora.

Declaratoria de Autenticidad

Yo Rojas Olivera, Yngrydh Madeley Gorget identificada con el DNI N° 48140400, a disposición de cumplir con las disposiciones vigentes consideradas en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad César Vallejo, Facultad de Humanidades, Escuela Académico Profesional de Psicología.

Declaro bajo juramento que toda la información y datos que se exponen en la presente investigación son auténticas y veraces.

Así mismo, asumo toda la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas de la Universidad César Vallejo.

Trujillo, Septiembre de 2018.

Br. Rojas Olivera, Yngrydh Madeley Gorget

Presentación

Señores miembros del jurado, ante ustedes presento la Tesis titulada Efectos del programa “Pon color a tu vida y llénalo de alegría” en la agresividad en adolescentes mujeres de Trujillo, en cumplimiento del Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad César Vallejo, para obtener el Título Profesional de Licenciado en Psicología.

Deseando cumplir con los requisitos de aprobación.

La autora.

ÍNDICE

Página de Jurado.....	III
Dedicatoria.....	IV
Agradecimiento	V
Declaratoria de Autenticidad	VI
Presentación.....	VII
RESUMEN.....	10
ABSTRACT	11
I. INTRODUCCIÓN.....	12
1.1 Realidad Problemática	12
1.2 Trabajos previos	15
1.3. Teorías relacionadas al tema	16
1.4. Formulación del problema.....	31
1.5. Justificación del estudio	31
1.6. Hipótesis	32
1.7. Objetivos.....	32
II. MÉTODO.....	33
2.1. Diseño de investigación.....	33
2.2. Variables y Operacionalización.....	33
2.3.Muestra.....	35
2.4.Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	35
2.5.Métodos de análisis de datos.....	38
2.6.Aspectos Éticos.....	39
III. RESULTADOS:	40
IV. DISCUSIÓN.....	42
V. CONCLUSIONES.....	45
VI. RECOMENDACIONES.....	46
Referencias Bibliográficas	47

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.....	34
<i>Operacionalización de la variable Agresividad Premeditada e Impulsiva</i>	<i>34</i>
Tabla 2.....	40
<i>Evaluación de la eficacia del Programa “Pon color a tu vida y llénalo de alegría” al contrastar las puntuaciones de agresividad premeditada en el pre y post tratamiento en grupo experimental y control.....</i>	<i>41</i>
Tabla 3.....	41
<i>Evaluación de la eficacia del Programa “Pon color a tu vida y llénalo de alegría” al contrastar las puntuaciones de agresividad impulsiva en el pre y post tratamiento en grupo experimental y control</i>	<i>41</i>
Tabla 4.....	55
<i>Resumen de puntuaciones de la variable agresividad premeditada en estudiantes mujeres de secundaria con respecto al Programa “Pon color a tu vida y llénalo de alegría” según el grupo experimental y grupo control.....</i>	<i>55</i>
Tabla 5.....	56
<i>Resumen de puntuaciones de la variable agresividad premeditada en estudiantes mujeres de secundaria con respecto al Programa “Pon color a tu vida y llénalo de alegría” según el grupo experimental y grupo control.....</i>	<i>56</i>
Tabla 6.....	57
<i>Validación de expertos de las sesiones del programa “Pon color a tu vida y llénalo de alegría” </i>	<i>57</i>

RESUMEN

Esta investigación, de diseño cuasi experimental con pre y post test, además de contar con un grupo de control y un grupo experimental, tuvo como principal objetivo determinar los efectos del programa “Pon color a tu vida y llénalo de alegría”, en adolescentes mujeres de Trujillo. La muestra se conformó por 36 estudiantes de tercer grado de secundaria, dentro del intervalo de edades de 14 a 16 años, a los cuales se les aplicaron 10 sesiones diseñadas en esta investigación, las mismas que se basaron en el modelo teórico cognitivo conductual de Beck y Fernández citado por Kampell (2000). En el procesamiento de los datos, se realizó mediante la prueba T de Student, logrando diferencias significativas, las cuales son grandes en cuanto a las áreas Agresividad Premeditada y Agresividad Impulsiva, siendo estas variables que se pretendieron medir, dentro de las cuales se evidenció mejora al terminar el desarrollo de todas las sesiones en el programa.

Palabras Claves: Programa “Pon color a tu vida y llénalo de alegría”, Agresividad Premeditada, Agresividad Impulsiva.

ABSTRACT

This investigation, of design quasi-experimental with pre test and post test, also has with a control group and group experimental, the main objective was to determine the effects of the program “Put color to your life and fill with joy” in Aggression in female adolescents of Trujillo. The sample was for 36 students from third-grade of high school, within the age range of 14 to 16 years, 10 sessions were designed for this investigation which was based on the theoretical cognitive behavioral model from Beck and Fernández quoted by Kampell (2000). The data processing was done with the Student’s T test and it showed significant differences that are largest in terms of the areas Premeditated Aggression and Impulsive Aggressiveness, which shows that there is a notable improvement when the development of all the sessions’ when the program finished.

Keywords: Program” Put color to your life and fill with joy”, Premeditated Aggression and Impulsive Aggressiveness

I. INTRODUCCIÓN

1.1 Realidad Problemática

La agresividad en la actualidad es una variable que con frecuencia está siendo estudiada en el campo de la psicología, la cual, indistinta a los diseños con que se ejecutaron, tienen la intención de aportar en conocimientos y herramientas para la búsqueda de soluciones sobre este fenómeno. Alcántara (2016) menciona, que las manifestaciones agresivas van ligadas a una serie de variables delincuenciales. No obstante, estas conductas también se aprecian en otras circunstancias como por ejemplo en el ámbito escolar, en la propia familia, incluso en circunstancias cotidianas (Trautmann, 2008).

La agresividad como tal es considerada como una respuesta dirigida a causar acciones violentas, la cual puede desarrollarse de manera individual o colectiva (Gil, Pastor, De Paz, Basbosa, Masías, Maniega, Rami, Boget y Picornell, 2002). Desde la perspectiva del DSM-IV, la agresividad y la violencia son mencionadas como signos dentro de trastornos del comportamiento. En el análisis que hace Cerezo (1997), la agresividad está presente en los criterios trastorno de conducta disocial y la violencia en el trastorno antisocial. Por su parte, Martin (2000) asume que tanto la agresividad como la violencia forman parte de una misma, realidad, es decir son sinónimos. El mismo autor define a la violencia como la “agresión destructiva”, es decir la tendencia a generar malestar o deterioro sea físico o psicológico a otros o a los objetos de otros.

Algunos reportes estadísticos a nivel internacional demostraron que en Chile cerca del 50% de adolescentes de instituciones educativas estatales señalaron haber apreciado actos de agresión física de sus compañeros (Zerón, 2002). Por su parte Estados Unidos reporto que cerca del 30% de sus encuestados, alguna (s) vez (es) estuvo involucrado en actos de agresión (Robins y Reiger, 1991). Mientras que, en España, en un solo año se registraron cerca de 19 200 casos de agresión en sus diferentes modalidades y en los colegios 49% de los estudiantes fue víctima de alguna agresión por parte de compañeros de colegio (Gutiérrez, Barrios; de Dios, Montero & del Barrio, 2008). Sin embargo, en Perú, con respecto al índice de

agresión por parte de los adolescentes ofrece estudios en los que se reporta una fracción estrato de 65 por cada 100 adolescentes en las diferentes instituciones educativas de Perú, sufrió de agresión escolar, de acuerdo al reporte presentado. (Instituto Nacional de Estadística e Informática [INEI], 2016)

Estudios longitudinales, por su parte han demostrado que la agresión física como modalidad propia se desarrolla desde la infancia e incrementa con el pasar de los años. La tendencia mayor de casos atendidos en centros de atención a niños está orientada agresión física. (Fondo Internacional de Emergencia de las Naciones Unidas para la Infancia, 2017).

En general, los estudiantes de nivel secundaria son reportados por sus docentes a raíz de agredirse físicamente, es decir, iniciar conflictos o levantar la voz de manera violenta tanto a sus compañeros, como docentes, sin discriminar entre hombres y mujeres, si bien en es cierto, la prevalencia se inclina hacia los hombres, esta no se considera representativa en colegios donde la educación impartida incluye solo a población femenina. En tal sentido, la mayor parte de casos derivados que se reportan, con mayor frecuencia es por agresiones físicas entre compañeras: jaladas de cabello, bofetadas o insultos (INEI, 2016). Aun, cuando no es el total de estudiantes las reportadas, la cantidad es alta, si se toma en cuenta que las Instituciones Educativas son entidades de formación de valores y principios. Otros autores en cambio señalaron que tales conductas se gestan en el mismo ambiente escolar (Hernández, 2001).

Son múltiples los factores que inciden en el desarrollo de la agresividad en los estudiantes, pero estas necesitan de manera urgente una medida que permita contrarrestar su crecimiento. Con respecto a ello, Cortez, López, Mejía & Salgado (2013), por su parte, desarrollaron una propuesta con actividades lúdicas como estrategia para la reducción de conductas agresivas en infantes, logrando su propósito, de manera significativa.

Santamaría (2014) desde el criterio de educador, planteo por su parte una propuesta pedagógica para disminuir la agresividad a través de juegos tradicionales, reportando que este favoreció en la comunicación entre compañeros, trabajo en equipo y comprensión de los demás.

Tomando en cuenta los programas mencionados, dos de ellos están destinados para el trabajo con infantes, es decir niños con edades hasta 10 años. Mientras que la propuesta terapéutica, si bien se ejecuta con adolescentes, su desarrollo demanda de especialistas, además de recursos que no podrían cubrirse en la ejecución de esta investigación. Por otra parte, los programas de intervención para adolescentes proponen una línea de intervención psicoeducativa en que pretende incentivar el desarrollo socio emocional, siendo este un factor muy importante dentro del desarrollo de los adolescentes, y de esta manera el cumplimiento de los objetivos planteados en dichos programas. Aun así, es necesario la implementación de estrategias orientadas a la reducción de la agresividad en estudiantes mujeres de nivel instrucción media de Trujillo, a través de programas de intervención, tomando en cuenta que esta metodología ayuda a la mejora de las habilidades en las adolescentes.

En la actualidad, los programas más usuales de entidades públicas y privadas generalmente están orientados a la prevención del embarazo precoz, la delincuencia, el consumo de drogas, entre otros, los cuales se encuentran ligados de alguna manera a las conductas agresivas. Y si bien, estos problemas sociales son importantes, cabe resaltar que la intervención mediante programas se puede aplicar de diversas maneras, tomando como eje principal las conductas agresivas, puesto que es lo que hoy en día afecta a gran parte de los adolescentes de Trujillo.

En las instituciones educativas públicas, tales como, la institución educativa que se tomará en cuenta para la aplicación del programa presenta como problemática central las conductas agresivas en las alumnas, y esto se evidencia en las calificaciones que son evaluados por sus tutores, auxiliares y docentes. Así mismo, en la institución educativa, se han presentado casos de agresividad entre alumnas, tanto dentro como fuera de las instalaciones, dichas situaciones se presentaron con

jalones de cabello, bofetadas, puñetes en diferentes partes del cuerpo, entre otros. Tomando en cuenta ello, se considera oportuno desarrollar mediante un programa intervención y con el evaluar los efectos que se pueden presentar en las alumnas.

1.2 Trabajos previos

El análisis de la conducta agresiva no es una investigación nueva, sino todo lo contrario a pesar de formar parte de una problemática con extensa demanda de atención puesto que es una variable que ha sido objeto de muchas investigaciones.

Cortez, López, Mejía, Salgado (2013), en la comunidad de Usulután, propusieron dos programas terapéuticos, Aplicación de dos programas psicoterapéuticos apoyados en el modelo cognitivo conductual, se utilizó el modelo Cognitivo Conductual y la Terapia Racional Emotiva, proporcionando una mejora significativa en las habilidades de los participantes, para el cambio de pensamiento en diversas situaciones. De acuerdo a los resultados obtenidos en la ejecución de ambos programas, se redujo significativamente la agresividad. Así mismo, ambos programas resultaron exitosos para disminuir las conductas agresivas en los estudiantes.

Por su parte Santamaría (2014), en la comunidad de Bogotá, realizó una propuesta pedagógica para disminuir la agresividad en los estudiantes de los juegos tradicionales, dicha propuesta maneja el enfoque cualitativo, por lo que se trabajaron las relaciones interpersonales de los estudiantes, para disminuir la agresividad. Así mismo, al aplicarse la propuesta mencionada, se logró cambios significativos en la población, por lo que se fortalecieron las relaciones de empatía, de tal forma que, dicha propuesta pedagógica es favorable para los estudiantes con problemas de convivencia y puedan canalizar sus actitudes de agresividad a través de la lúdica y la recreación, para interiorizar las normas de comportamiento, actitudes de aceptación hacia sus compañeros, trabajo en equipo, entre otros.

Gibbons y Rossi (2015), realizaron una investigación denominada Evaluación de un programa de inclusión social y prevención de violencia estudiantil, en

Panamá, donde se planteó un programa para la prevención de la violencia estudiantil, basado en los principios del Análisis Conductual Aplicado, mediante la promoción y fortalecimiento de actitudes. Sin embargo, se encontró que el programa no tuvo resultados significativos, pero sirvió de gran aporte para la comunidad de Panamá y como iniciativa para la investigación de nuevas formas para prevenir la violencia en los jóvenes y de esta manera buscar nuevas alternativas de intervención.

González y Pedroza (2015), quienes realizaron el programa: Evaluación de un Programa de Intervención para disminuir el Acoso Escolar y la Conducta Disruptiva. En este trabajo se manejó un Análisis Conductual Aplicado para reducir las conductas infantiles de acoso escolar, dicho programa fue diseñado para ejercitar al docente del conjunto de alumnos con el manejo de ocho técnicas conductuales. De acuerdo a los resultados obtenidos en la ejecución del programa, se redujo significativamente el acoso escolar por parte de los niños acosadores. Así mismo, dicho programa resulto exitoso para disminuir las conductas disruptivas de los niños en todo el grupo, destacando el comportamiento antisocial.

1.3. Teorías relacionadas al tema

1.3.1. Agresividad

1.3.1.1. Enunciaciones

Buss (1961 citado en Papalia, Wendkos y Duskin, 2005), proponen en cuanto a una reacción agresiva es aquella que puede causar algún tipo de lesión a otro individuo.

Por otro lado, Bandura (1973 citado en Papalia, et al., 2005) propone que las reacciones agresivas son la dicción de respuestas erróneas que originan daños sobre el respeto que merece toda persona, tomando en cuenta que pueden surgir ideas erróneas, afectación en las emociones y posiblemente se pueden originar discusiones.

Así mismo, Berkowits (1996, como se cita en Andreu, 2010), menciona que la agresividad viene a ser las disposiciones relativamente persistentes a ser agresivo a varias situaciones diferentes.

Finalmente, Andreu (2010), propone que las reacciones agresivas vienen a ser un grupo que se basa en un complejo psicológico y se puede presentar directamente o indirectamente tiene como meta causar daño, ya sea verbal o físico, puesto que este provoca un riesgo, pasivamente, la vida y estabilidad de otra persona.

Tomando las definiciones anteriores, en el presente informe, se tomó en cuenta la propuesta hecha por Andreu (2010), quien refiere que la agresividad viene a ser un constructo de procesos a nivel emocional y cognitivo, con el propósito de provocar lesiones a otro; ya sea de manera física o verbal.

1.3.1.2. Formas de la agresividad

De acuerdo a las diversas investigaciones acerca de la agresividad, se entiende que esta variable, tiene raíces en diversos y diferentes elementos psicológicos y fisiológicos. Ante esto, Richardson y Green (2003), refieren que la agresividad manifiesta diversas maneras de expresión, a partir lo extremo incluso lo furtivo.

a) Respuesta agresiva física y psicológica

La respuesta agresiva física viene a ser analizadas a modo de una dicción motriz corporal ofensiva, ante un escenario que causaría una denotación hacia otro sujeto y/o propiedad material. Sin embargo, se han producido investigaciones teóricas acerca de esta variable, puesto que existen paralelas importantes, así como la índole psicológica, la cual es mencionada generalmente a través de locución hablado o predisposiciones a vociferar, ofender, entre otros, que frecuentemente son expresados de manera premeditada, con la finalidad de lesionar a otro individuo (Andreu, 2010).

Entonces, las conductas que son agresivas vienen a ser aquellas que dañan corporalmente a otro individuo y estructuralmente a una propiedad (Andreu, 2010), por ejemplo:

- Cuando se produce un golpe en la cabeza a un alumno de clase.
- Cuando se destruyen los cuadernos de un alumno de clase.

Es por ello que, la agresividad psicológica vendría a ser toda aquella que perturba las emociones en el individuo o víctima a través de un grupo de respuestas violentas (Martos, 2009), tales como:

- Cuando se produce una intimidación a un alumno de clases.
- Cuando se producen insultos a un alumno de clases
- Cuando se producen burlas o risas de una discapacidad de un alumno de clases.

Así mismo, se tiene que tomar en consideración que dichas palabras también se dan de manera segura o indiferente por el agresor, con la intención de causar daño a un individuo que vendría a ser la víctima, tomando en cuenta que una parte de la respuesta agresiva pasiva se destaca por tener apatía frente a la víctima, considerando asimismo Andreu (2010), que estos sucesos de agresividad se presenta tanto directamente como indirectamente, y viene a ser activos, generan daño al receptor, y los indirectos pueden extenderse en aparentes rumores que dañan la imagen, sin embargo a la familia se puede considerar como negligente dejadez de uno de sus miembros o de quitar de suministros alimenticios o generalmente con la ausencia del cuidado y protección básica para la subsistencia, así como el progreso, tal es el caso de la carencia de educación o el abandono emocional, presentadas con un alto índice de frecuencia en lugares sensibles, mientras que la agresión directa puede presentarse a través de un instrumento (armas), un cosa, cuerpo a cuerpo, etc., suscitándose por los implicados en un ambiente activo, con la finalidad de producir un efecto en el individuo.

b) Respuesta agresiva activa y pasiva

La agresividad activa viene a ser aquella que frecuentemente es percibida por la sociedad, por ser aquella que fácilmente se puede observar y es

ampliamente visible, y de esta forma ser tomada como denigrante, puesto que se pueden dar en maltratos a nivel emocional, el cual se genera en ciertos ambientes vienen a ser difícilmente detectables por el individuo o víctima quien no suele diferenciar como eso y si logra diferenciarlo no recurre a manifestar su situación por miedo a que este hecho cause un incremento en la agresión, transformándose así en diversas ambas situaciones como una contexto de agresión repetida (Richardson y Green, 2003).

c) Respuesta agresiva directa o indirecta

Richardson y Green (2003) refieren que las agresiones indirectas, viene a ser de dos tipos diferentes de generar lesiones o agresiones a un individuo u objeto; así mismo varias averiguaciones manifiestan que son diferentes los elementos desencadenantes y de peligro para estas expresiones, habitando una de las fundamentales oposiciones, a un posible que puede tener la víctima para diferenciar una agresión, por su parte la directa vendría a ser expeditamente identificables por él individuo o víctima y su medio, como sus familiares, amistades y grupo social en general, puesto que se distingue por combates físicos, de manera violenta, entre otras; mientras que la indirecta usualmente solo es sentida por el individuo o víctima, el cual se caracteriza por mantener una postura en la que evita los enfrentamientos directos, suscitándose repetidamente un camuflaje del ataque, por ejemplo en cuchicheos con la finalidad de mancillar la imagen personal, beneficiar contextos tímidos, cometer acotaciones que manifiesten un comentario ofensivo, crear chismes que afectan, todo ello con la finalidad de dañar aún más a la víctima, quien generalmente desconoce de dichas agresiones.

1.3.1.3. Comportamiento agresivo premeditado e impulsivo

a) Comportamiento agresivo premeditado

Siendo así que, el autor manifiesta que el comportamiento agresivo premeditado pretende profundizar en lograr determinado hecho con la finalidad que generalmente el agresor suele tener, aparte de lesionar a un individuo o víctima; de tal forma en la que estas agresiones causadas físicamente como a nivel emocional, lo cuales pueden tener otros

propósitos para llevar a cabo su cumplimiento, y así él individuo se pueda realizar algún acción en su defensa o actuar frente a su propio interés, el cual vendría a ser impulsado por factores del exterior, modificándose a respuestas proactivas y reduciendo las respuestas reactivas, ya que el propósito es más amplio al de una simple lesión, sujetando beneficios inseparables a las que él individuo posee (Berkowitz, 1996). De esta forma, se da presenta la acción sin algún tipo de programación previa, la cual viene de la ira, que a su vez es motivada por lesionar o perjudicar a la víctima, conjuntamente de la búsqueda de uno o más propósitos clandestinos, buscando en cada conducta agresiva una respuesta, ya que, ante algún tipo de provocación, vendría a darse algún tipo de respuesta.

Revelando que toda respuesta agresiva está concerniente ligado hacia las expresiones emocionales negativas, tales como la fácil irritación, así como también ira, desconfianza, de los cuales estos son incitados y manifestados por medio de dispositivos funcionales de dicción, según Andreu (2010), de esta manera las expresiones agresivas o violentas vienen a estar muy relacionadas con una pobre empatía y autorregulación, que imposibilita una interacción positiva.

b) Comportamiento agresivo impulsivo

Con respecto a los individuos que se encuentren pasando por la etapa de la adolescencia, los esquemas de comportamiento agresivo según Andreu (2010) muchas veces pueden aportar a una silueta caracterizada por la impulsividad, donde se interpretan inadecuadamente los diversos escenarios en donde se da un esparcimiento e integración, con ambientes en los cuales se presenta violencia, actuando en dicho ambiente de manera hostil, dicho hecho se genera directa e indirectamente, sintiendo a su ambiente como dañino, y por tanto lo atañe a algún individuo el cual lo observa de la misma manera, por lo que se forman conjuntos punitivos al evaluar de qué manera pueden ser separados y en su intención de integrarse eligen adoptar comportamientos que presentan agresividad, de los cuales finalmente los llevan al retraimiento y apartarse de su medio.

Tomando en cuenta otra representación, como la visualización de las conductas, la agresividad en muchos casos suele ser dañina, inaudita e indetenible, eso se da cuando el motivo esta perenne y el agresor está en un momento de dicción violenta; así mismo se toma en cuenta que algunas investigaciones acerca de los diferentes tipos de patologías en la personalidad, las actitudes violentas que muchas veces se interioriza como una ilusión que se da entre la paciencia y el fracaso del individuo, y este vendría a ser una fuente de expresión (Andreu, 2010).

De esta forma el perfil de un individuo agresivo se logra identificar por las respuestas impulsivas, por ello, en los actos de mediación psicológica se toma la reestructuración cognitiva en el progreso de información para obtener como propósito el aumento de las interacciones sociales, empatía, autorregulación, entre otras, que sobrellevan a las expresiones impulsivas.

Actualmente se aprecian en diversos perfiles de respuestas agresivas mixtas, siendo así una situación predeterminada para la impulsividad, puesto que un individuo con rasgos que dan respuesta conforme a sus propósitos, con la finalidad de saciarse para obtener un bien para sí mismo, por lo que suele manifestarse hostil para obtenerlo, siendo importante que su tratamiento genere mejorías a nivel de conducta (Andreu, 2010).

1.3.1.4. Propuesta Integradora entre la agresividad impulsiva y premeditada

Andreu (2010), propone una teoría integradora en la que la agresividad, añade componentes afectivos y conductuales. Así mismo, las respuestas agresivas se componen de una contestación ante los diversos métodos de la mano con un factor psicobiológico, con un propósito, el cual vendría a ser, causar una lesión de manera directa o indirecta por preponderancia a la estabilidad, o en búsqueda de un estado de bienestar erróneo.

Así mismo Andreu (2010), añade las circunstancias y/o escenarios que incluyen al sujeto en su estado de agresividad, causándole resultados negativos; por tanto,

se propuso que las respuestas agresivas se observan firmes y vendrían a ser reguladas mediante procesos:

a) Proceso para una valoración primaria y secundaria

Durante este proceso, un escenario amenazador causa una activación corporal de manera inesperada a través del sistema nervioso autónomo. No obstante, estos actos fisiológicos son cambiadas de acuerdo a la situación y la intimidación percibida (Ledoux, 1999, citado en Andreu, 2009).

b) Procesos cognitivos

Tomando en cuenta lo descrito líneas arriba, en cuando al sujeto se da una activación, sucede en el proceso cognitivo, en el cual el sujeto descifra lo que ocurre. Por ello, Ledoux (1999, citado en Andreu, 2009) propuso dos maneras de procesar las expresiones emocionales de la contestaciones, por un lado, la dimensión neurológica, en donde la información sobre el ambiente es percibida por todos los sentidos, posteriormente este es transmitido hacia el núcleo amigdalino hasta el tálamo, y este vendría a ser un garante de las contestaciones de dichos estímulos predisponentes a las reacciones del individuo, exportando información hacia la corteza quien es responsable de analizar dicha situación y para luego dar una contestación de retorno al núcleo amigdalino, en la cual toma en cuenta una serie de procesos cerebrales superiores como lo es el razonamiento, el pensamiento y por último la conciencia: la cuál es manifestada de nuevo por nuestra psicomotricidad en diversas conductas asertivas o lesivas dirigidas a la provocación externa percibida.

c) Procesos de auto-regulación

Mora (2003), propone que los esquemas cognitivos de la información se encuentran unidos a situaciones anteriores, tal y como pasa con en el ambiente en el que se desenvuelve la situación vital, brotando una meditación en la práctica que antecede a la contestación de conductas y emociones, es decir se consideran los efectos del pasado o de personas de nuestro entorno para seleccionar el principal vía de dicción, para el autor Mora (2003) se llega comprender aquellas

conductas violentas en ambientes donde no vendrían a ser necesarios y donde no se deberían emitir, ante un contexto de presión, sin embargo no vendría a ser de riesgo y se disciplinaran admitiendo el ajuste funcional del individuo logrando en el siguiente contexto, optar por una adaptación efectiva.

d) Procesos de inhibición/desinhibición

Andreu (2009), propone este proceso de regulación posee una alta influencia sobre muchas variables que intervienen y estas también modulan frente a la contestación de las conductas agresivas, y tomando la parte interpersonal y la propiedad, armonizando las respuestas hostiles, irritables e impulsivas, por tanto imposibilita la dicción de dificultades psicológicas que podrían llevar al individuo a optar por el consumo de drogas depresoras, y por consiguiente llegar a tener adicciones, entre otras situaciones, lo opuesto a ello sería la existencia de menos componentes de acoplo y control, las conductas dañinas se observarían patentes, otorgando resultados dañinos y peligrosos. Así mismo cabe resaltar la atribución de la psicopatología y la violencia, cabe resaltar que se pueden manifestar independencia al conservar diversos sistemas cerebrales durante su activación.

Este modelo realiza una amplia explicación en la que las respuestas agresivas premeditadas e impulsivas frecuentemente pueden desarrollarse en diferentes maneras durante los procesos explicados líneas arriba; puesto que estas discrepancias están basadas en la interpretación cognitiva. De esta manera, el agresor opera a causa de la incitación social que es percibida como negativa (fase inicial), ante dicha situación se procede a la activación su protección a algo subjetivo. Posteriormente esta libera la fase secundaria en la cual denota una interpretación del agresor basándose en los contextos anteriores (Andreu, 2009).

Ante lo descrito líneas arriba, acerca de la teoría integradora de la agresividad propuesta por el autor Andreu (2010), así mismo dicha teoría propone los múltiples contextos causantes otorgan respuestas a esta variable basándose en un proceso cognitivo y conductual.

1.3.1.5. Desde un enfoque teórico

a) Propuesta teórica neo asociacionista de Berkowitz

Monje (2012), refiere que Berkowitz, viene a ser uno de los más importantes y a su vez el autor en el cual Andreu se basó para su propuesta integradora de la agresividad. Es por ello que, Berkowitz propuso un enfoque que se encuentra en base a los efectos de los estímulos; es decir, si un individuo se halla arriesgado a provocaciones negativas, desplegarán su conducta agresiva, puesto que se torna apto ante la aceleración fisiológica (Monje, 2012).

b) Propuesta teórica del aprendizaje socio-cognitivo de Bandura

Vargas (2007) propone que el autor Bandura plantea una nueva propuesta teórica de tipo conductual – cognitivo del aprendizaje, tomando como foco central de atención, la memoria y la parte motivacional del individuo. Y de esta manera, propone que las conductas adecuadas e inadecuadas son asimiladas a interactuar, percibir influencia ambiental y cognitiva (opiniones, credos) (Vargas, 2007).

De acuerdo a ello, una de las exploraciones de Bandura (1973 citado en Andreu, 2009), en la muestra de material audio visual en la que pone en manifiesto conductas agresivas a infantes, posteriormente en otro material audio visual se sancionaban las respuestas agresivas, sin embargo, en otra se apremiaba. De tal forma que, esta propuesta de modelo repetido con mayor índice de repetición fue la conducta agresiva premiada, y por ende se comprobó que el modelo influye en la cordura.

1.3.2. Empatía

Para el estudio del comportamiento del hombre, el concepto de empatía se ha convertido en uno de los más esenciales. Fernández-Pinto, López-Pérez y Márquez (2008) explicaron al fenómeno de empatía como el resultado de uno mismo al proyectarse en otro. Definición de la que deviene la frase común de: “Ponerse en los zapatos de ...” (Orjuela, Rozo y Valencia, 2010; p. 29).

Son dos las corrientes explican el concepto de empatía de una manera más precisa además de una que integra a ambas.

A. Desde un enfoque cognitivo

Según este enfoque, el fenómeno de la empatía sería entendido como la cualidad por medio de la cual un ser humano determinado puede identificar y comprender lo que pasa otro, sin para ello tener que vivir la misma experiencia (Arenas y Parra (2006). Es posible, entonces que los seres humanos puedan reflexionar sobre lo que pasa otro ser humano, para poder finalmente reaccionar ante esa situación, ello en base a un proceso cognitivo, aun cuando se posean formas de pensar diferentes. Según Hoffman (1992) el proceso de cognición involucrado consiste en: Primero despertar una conciencia de sí mismo. Segundo, evitar los juicios sin razonamiento más aún si terminan en etiquetas despectivas. Tercero, considerar las reacciones emocionales como un elemento aliado al proceso empático.

Estudios en inglés proporcionaron el concepto de “Cognitive role taking”, para explicar el proceso de empatía cognitiva. Con este concepto hacen referencia que todo sujeto con capacidad de pensar como otro en situaciones determinadas es un sujeto con capacidad de empatizar (Fernández-Pinto, López-Pérez, & Márquez, 2008). Tal conceptualización baso su explicación en los postulados de la teoría de la mente, según la cual esta capacidad, de anticiparse al comportamiento ajeno, existe por influencia de aspectos como las creencias y otros procesos de adaptación como las motivaciones y emociones (Hoffman, 1992).

El mismo Hoffman (1992), añade al concepto de empatía cognitiva el calificativo de epifenómeno de la mente, debido a que en casos la empatía cognitiva va acompañada de una dosis de aspectos emocionales. Tales como sentimientos e intenciones.

Pero, este proceso además de la capacidad para identificar el estado de quienes están en el contexto, supone el poder adoptar roles sobre lo que le está pasando (Feshbach y Feshbach, 1982). Eventos que demandan, según los mencionado por

Hoffman (1992), el poder discriminar los estímulos, y procesarlos de tal manera que la respuesta resultante sea una conducta a la que se denominara como empática.

Feshbach, N. y Feshbach, S. (1982), el cual pone en manifiesto que “la empatía presupone dos tipos de procesos cognitivos; 1- la capacidad de discriminar y denominar estados afectivos en otras personas, y 2- la capacidad de adoptar la perspectiva y el rol de otra persona” (p. 19), en otras términos, significan la comprensión y tener un conocimiento sobre el estado o condición de otro individuo, para luego comprender cómo alguien puede sentirse afectado por sucesos que pasa otro individuo ajeno a él, el autor también menciona que “la empatía presupone la habilidad de interpretar símbolos. Los que también demandaran ciertas experiencias antes vividas para poder decidir procesarse y general la respuesta empática (Karniol, 2003). Sobre estos postulados se entendería que mientras mayor se viva más situaciones para empatizar mayor será la destreza cognitiva para ponerla en marcha.

B. Desde el enfoque afectivo

Comienza a darse mayor valoración a la participación del enfoque afectivo dentro de los procesos de empatía hace 5 décadas (Hoffman, 1992).

Este enfoque se basa en supuestos de las teorías emocionales. Así, por ejemplo, una de las definiciones la describen como aquella respuesta estimulada por la observación de un ser humano ante determinada situación (Hoffman, 1992). Algunos de los investigadores atribuyeron también a la capacidad empática el proceso de comprensión de lo que experimenta el objeto de la empatía, la función de la capacidad empática, desde este enfoque tiene la función de habilitar las capacidades de responder a un contexto social cada vez más complejo (Eisenberg-Berg, 1979). Sin embargo, la clasificación general la describe como respuesta de carga emocional.

Desde la vista que Eisenberg-Berg (1979) realiza sobre la empatía, su función última, al igual que en el enfoque cognitivos, apunta a propiciar conductas a las que llama prosociales, para mediante ellas, llegar a quienes demanden de apoyo. Todo ser empático, por consiguiente, experimentara una serie de sentimientos que

también son experimentados por el ser necesitado, tales como peligro, dolor, etc, para consecuentemente ofrecer una respuesta de ayuda.

Kaniol (2003), aporta información con la cual se genera una mejor comprensión de las respuestas empáticas desde el enfoque afectivo. Primero, para el autor no es indispensable que los sentimientos experimentados sean los mismos. Segundo, el hecho de recurrir a la memoria no necesariamente implica un proceso cognitivo, puesto que se ha descubierto que los circuitos cerebrales involucrados en el proceso de las emociones, también posee memoria. Por tanto, terminado la idea del autor, algunas situaciones vividas previamente en que se hayan experimentado sentimientos similares será un medio para ofrecer respuestas empáticas.

C. Desde un modelo integrador

Davis (1980), observó que la realidad exige la creación de un modelo que integre los dos modelos expuestos, esto a su vez aporta con postulados que ayudan a comprender la génesis y el proceso de la empatía. En la realidad no clarificar de manera independiente la explicación de la empatía. El modelo integrador sugiere que tanto desde la comprensión por medio de procesos cognitivos como las reacciones emocionales son importantes para definir y explicar la conducta empática (Davis, 1980).

Es por ello que el pionero de este postulado fue Davis (1980), quien estaba convencido de la necesidad de poder explicar a la empatía desde un enfoque multidimensional. En los estudios que realizó este autor propuso: la valoración de la empatía tanto cognitiva y afectiva en base a modalidades. Con respecto a la empatía afectiva, considero la evaluación de la aflicción del propio sujeto y la angustia al empatizar, la primera, surgiría cuando el empatizado advierte el objeto de la empatía experimenta una situación desagradable, despertando en su organismo cierta ansiedad como lo experimenta el otro. La segunda, en cambio sería un conjunto emociones que involucran compasión e impulsos de ofrecer ayuda al otro.

Luego, las modalidades referentes a la empatía cognitiva, según el mismo autor Davis (1980), presenta a modalidad de adoptar perspectivas del otro y la fantasía empática. En la primera, el autor las presenta en base a la capacidad reproducir los

esquemas del otro como suyos propios para ofrecer respuesta desde una respuesta cognitiva, en tanto la primera, refiere a la adopción de perspectivas, pero desde un foco ficticio.

En este enfoque también se propone el proceso empático, es decir, el inicio donde se habla de la habilidad para identificar el afecto en otros, el curso, es decir, la habilidad para identificar y esquematizar el rol que se debe adoptar y el culmino, que hace referencia a la ejecución de la respuesta empática (Feshbach y Feshbach, 1982).

El modelo organizacional, resultado de los estudios llevados a cabo por Davis (1996), dio como resultado la explicación de lo que da origen a la empatía, el curso que sigue cuando aparece y finalmente los efectos que trae consigo. Con respecto a los factores que la originan es la interacción patrones de conducta y el evento que se genera (Davis, 1996). Tomando en cuenta lo propuesto por el autor luego se llevarán a cabo tres procesos de orden cognitivo, cada uno de cierto grado de esfuerzo mental. En el segundo se aplica aquello a lo que se denomina condicionamiento y el tercero, sería el adoptar el pensamiento del otro. Tras, darse este proceso se iniciaría la participación de las cuestiones afectivas, las que según el autor tienen tendencia a la función interaccional, basada en desarrollar la capacidad de preocuparse por el otro y colaborar con su situación (Davis, 1996).

Finalmente, se debe recalcar que para Davis (1996), hace mención de la capacidad de empatizar es hablar de “un conjunto de constructos que incluyen los procesos de ponerse en el lugar del otro y respuestas afectivas y no afectivas” (p.287).

Para comprender mejor el fenómeno, se ha llegado a generar diversos aportes. Así, Salovey y Mayer (1990) y Goleman (1995) introducirán el concepto de inteligencia emocional y en el incluyó la valoración de ciertas destrezas emocionales, tales como el percibir, mostrar, comprender y gestionar los estados emocionales; facilitando datos para mejorar el entendimiento del aspecto cognitivo de los procesos emocionales. En tanto, el aporte de BarOn, (1997),

facilito medios por los cuales vincular a la empatía a las destrezas sociales. Para este autor, los recursos involucrados en situaciones sociales mejoran en la medida que se reporta una mejor capacidad de anticiparse y entender a los demás.

1.3.3. Autorregulación

Hace referencia este fenómeno psicológico a la capacidad que tienen los seres humanos para controlar, liberar o cambiar el curso de sus acciones comportamentales en virtud de los eventos que acontecen en la sociedad o circunstancias determinadas (Ato, González y Carranza, 2004). Participan de este proceso de equilibrio emocional tres de las principales vías del sistema nervioso (Orjuela, Rozo y Valencia, 2010).

A. Red de alerta

González y Pedroza (2015) propone mediante esta red, la cual gesta su desarrollo en el inicio de vida, es posible manifestar reacciones que no demandan de procesos consientes. Como bien se mencionó, esta red va ligada el desarrollo de los sistemas corticales, específicamente involucrados en el tronco cerebral, las vías que de esta salen y su destino final; es decir, áreas neuro corticales (González y Pedroza, 2015).

El periodo en donde se estimula esta red comprende a los primeros meses de vida, y de acuerdo a Ruff y Rothbart (1996) la respuesta atencional que emite afirma en dicho periodo cumple una función de reacción activa. Los bebés, en este caso tienden a generar sus reacciones, basándose en las formas de los estímulos más que lo que este podría hacer frente a él, es decir, sus acciones son más automáticas.

B. Red de orientación

Los autores González y Pedroza (2015), comprenden que esta red, "...lóbulo parietal posterior, el colículo superior del cerebro medio y el núcleo pulvinar del tálamo" (González y Pedroza, 2015; p.278.), es por ello que, se considera a esta función el enganche a determinados estímulos, es decir la conexión y desconexión de ellos, para así evitar sobrecargas en un solo.

Según Gonzales y Pedrosa (2015), desarrollo esta red atencional se ha impulsado también la llamada capacidad de desenganche y enganche. Es decir, es factible

poder gestar cambios en de sintonías en situaciones en las que parece la atención estar definitivamente fijada en un solo elemento o estímulo a otras situaciones. Es posible liberarse de eventos altamente estresantes, con el fin de estabilizar las reacciones emocionales (González y Pedroza, 2015).

C. Red atencional ejecutiva

Se gesta, a diferencia de las redes de alerta y orientación que inician en el inicio de la vida, en torno al primer año. Según González y Pedroza (2015), esta tiene como función base el ejercer un control sobre las redes de atención y el lenguaje. Gracias a ella es posible apreciar el procesamiento de reacciones ponderadas ante circunstancias específicas que con su ausencia serían respuestas sin sentido y en ocasiones grotescas. Debido a que, es un sistema de importancia relevante en el proceso de reacción emocional (Ruff, y Rothbart, 1996), aportando con un proceso de revisión de la corteza superior.

Para algunos investigadores su desarrollo es producto de un milagro, sino del constante proceso de evolución y cambio en que está inmerso. Experiencias generadas en el ambiente que estimulan la participación de la función cognitivo-lingüísticas han sido de los primeros impulsores del desarrollo de esta función (González y Pedroza, 2015).

De acuerdo con González y Pedroza (2015), expresa que el desarrollo de las representaciones, lleva al niño a prever estados futuros del yo y del mundo para valorar los efectos de acciones viables y de esa manera tener acceso al contenido informativo necesario para un control voluntario importante; por esto se cree que el avance de las habilidades de autorregulación en la infancia ha sido vinculado tanto con la maduración del cerebro como con la adquisición de logros cognitivo-lingüísticos por parte del niño, resaltando la influencia del rol de los padres. Hacia los tres años de edad se espera por parte de los cuidadores que el infante responda a controles generados, es decir; que, aunque los padres no estén presentes los niños puedan cumplir peticiones de éstos (González y Pedroza, 2015).

Desde que la función aparece y comienza a ser estimulada, son diferentes los procesos por los que ha pasado y debe pasar para al final lograr lo esperado, internalizar el proceso de regulación al punto de llegar a ser espontáneo y no

esforzado (Feshbach y Feshbach, 1982). Ello implica una participación de las funciones cognoscitivas, como nivel de proveniente del área ejecutiva con la capacidad de gestan cambios previamente razonados. Las cuales, siguiendo los postulados de Eisenberg-Berg, N. (1979), declaran su independencia de la influencia de los padres. Para depender de sí mismas. En esta fase o proceso se generará la asimilación de procesos como la imitación por aprendizaje vicario (Hochschild, 1979).

Pero, se habría identificado que en este proceso también intervienen aspectos como el propio yo (Izquierdo, 2002). Todo ello parte de un enfoque integrador y que sugiere a la regulación como un fenómeno complejo que tiene una evolución biológica que se nutre tanto del desarrollo biológico de las funciones cognitivas y redes neurales, pero que es de vital importancia la guía y puesta en marcha de ambientes generadores de experiencias, productivos. Todo eso como esfuerzo a garantizar una red de alerta ejecutiva preparada a ofrecer regulación en el sujeto acorde a lo que se etiqueta como “bueno” en la sociedad que vive (Izquierdo, 2002).

1.4. Formulación del problema

¿Cuál es el efecto del programa “Pon color a tu vida y llénalo de alegría” en la agresividad en adolescentes mujeres de Trujillo?

1.5. Justificación del estudio

Considerando el tipo de estudio que se llevó acabo, su aporte satisface los criterios de relevancia teórica, social y académica.

El criterio de relevancia teórica, el cual cumple, dado que por medio de su aplicación se logró evaluar las teorías de empatía y autorregulación, que fundamenta el programa “Pon color a tu vida y llénalo de alegría efectivamente al utilizarse para generó cambios en el grado de agresividad. Aportando así, con evidencia empírica que permitió corroborar sus postulados en la explicación de la empatía, autorregulación y su influencia en la agresividad.

Luego, satisface el criterio de relevancia social, debido a que, por medio de la aplicación del programa, se obtuvieron los resultados esperados, es decir la

diminución de la agresividad, se podría replicar el programa en otros grados y hasta otras instituciones, como medida preventiva e interventora de la violencia. Siendo los beneficiarios directos de ello, las estudiantes, puesto que con menos agresividad se podrá gestar mejores ambientes de estudio.

Por otro lado, al hablar de que satisface el criterio de relevancia académica, se manifiesta que el estudio en si apunta a ser una fuente de revisión o consulta para interesados en la línea de violencia, psicología educativa, etc., que aporte con bibliografía y datos empíricos sobre la influencia entre empatía y autorregulación.

1.6. Hipótesis

El programa “Pon color a tu vida y llénalo de alegría” disminuye la agresividad premeditada e impulsiva en adolescentes mujeres de Trujillo.

1.6.1. Hipótesis específica

- El programa “Pon color a tu vida y llénalo de alegría” disminuye la agresividad premeditada en adolescentes mujeres de Trujillo.
- El programa “Pon color a tu vida y llénalo de alegría” disminuye la agresividad impulsiva en adolescentes mujeres de Trujillo.

1.7. Objetivos

1.7.1. General

Determinar el efecto del programa “Pon color a tu vida y llénalo de alegría” sobre la agresividad en adolescentes mujeres de Trujillo.

1.7.2. Específicos

- Identificar el nivel de agresividad antes de la aplicación del programa “Pon color a tu vida y llénalo de alegría” sobre la agresividad premeditada e impulsiva en adolescentes mujeres de Trujillo.

- Identificar el nivel de agresividad después de la aplicación del programa “Pon color a tu vida y llénalo de alegría” sobre la agresividad premeditada e impulsiva en adolescentes mujeres de Trujillo.
- Comparar los niveles de agresividad antes y después de la aplicación del programa “Pon color a tu vida y llénalo de alegría” sobre la agresividad premeditada e impulsiva en adolescentes mujeres de Trujillo.

II. MÉTODO

2.1. Diseño de investigación

El diseño es cuasi experimental; la cual pretende contrastar una hipótesis de relación causal en un grupo determinado de participantes, en el cual se toma una medida antes de la intervención y otra después (Cook, y Campbel, 1986).

2.2. Variables y Operacionalización

2.2.1. Variables

2.2.1.1. Dependiente

- Agresividad premeditada.
- Agresividad impulsiva.

2.2.2. Operacionalización de variables

Tabla 1

Operacionalización de la variable Agresividad Premeditada e Impulsiva

VARIABLE A MEDIR	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	INDICADORES	ESCALA
Agresividad	“Hace reseña a un desarrollo de emociones y cogniciones que hacen que la persona haga daño a otra o así mismo” (Andreu, 2010, p.5).	Se asume el esclarecimiento trazado por el autor del Cuestionario de agresividad premeditada e impulsiva e adolescentes (CAPI-A).	<ul style="list-style-type: none"> • Agresividad Premeditada: “es la agresión que implica anticipo, movido por un determinado fin” (Andreu, 2010, p.5). • Agresividad Impulsiva: “es el deterioro que se realiza como respuesta ante una inminencia o provocación real o percibida” (Andreu, 2010, p5) 	Intervalo “ubicar el orden a los datos numéricos, instaurando un valor a su dimensión” (Alarcón, 2008, p. 106).

2.3. Población y muestra

La muestra de estudio estuvo conformada por 36 estudiantes que cumplieron con los criterios de inclusión y exclusión señalados en los párrafos siguientes. De dicha muestra, se hizo una selección equitativa para grupo control y una para grupo experimental, para el cual pretende ajustar diferencias iniciales en ambos grupos (Ventura-León, 2017)

2.3.1. Criterios de selección

Criterios de Inclusión:

- Las alumnas que reporten niveles de agresividad promedio y alto en la aplicación del pre test.
- Alumnas matriculadas en el año académico 2018.
- Las aulas de tercero “G” y “H” de nivel secundario, las cuáles por criterios de la institución educativa, están las alumnas con antecedentes de agresividad.
- Alumnas adolescentes de 14 a 16 años de edad cronológica.

Criterios de Exclusión:

- Alumnas que presenten un diagnóstico específico o antecedente psiquiátrico, tales como dificultades en el control de impulsos y esquizofrenia, conductas disociales, entre otros.
- Alumnas retiradas en el año académico 2017.
- Constantes inasistencias durante el año académico 2017.
- Alumnas que falten mínimo una sesión del programa.

2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

2.4.1. Técnicas

Considerando el uso de una prueba psicológica como herramienta para evaluar el efecto del programa. La técnica para recolección de la información se denomina técnica de encuesta. La cual, según Grasso (2006), es una herramienta que está

sujeta a las habilidades y experiencia del evaluador, lo cual permite, una vez obtenida la información, verificarla y sistematizarla concluyendo de forma objetiva sobre el fenómeno estudiado.

2.4.2. Instrumento

2.4.2.1. Cuestionario de Agresividad Premeditada e Impulsiva

El instrumento, de nombre Cuestionario de Agresividad Premeditada e Impulsiva, que en ciclos se denomina CAPI-A, es de propiedad intelectual de José Andreu, quien lo elaboró el año 2009 (Andreu, 2009). Está destinado para evaluar la agresividad en las modalidades de impulsiva y premeditada, según el modelo funcional del mismo autor. Puede aplicarse en un rango de edad comprendido entre 12 y 17 años.

El instrumento original reporta evidencia de validez basadas la estructura interna y la relación con otras variables. Para la revisión de la estructura se utilizaron métodos factoriales (AFE), reportando que la estructura de dos dimensiones diseñadas para el instrumento presenta un ajuste satisfactorio, con cargas factoriales superiores a .50 y una explicación de la varianza mayor al 40%. Luego en el análisis de la relación con otras variables, relacionaron las puntuaciones del CAPI-A con la escala de impulsividad de Barrat y el de agresividad reactiva y proactiva. Reportando en la relación con ambos instrumentos coeficientes estadísticamente significativos ($p < .01$). Luego, la confiabilidad la analizaron por medio del coeficiente alpha de Cronbach para cada dimensión reportando valores de .83 para la dimensión agresividad premeditada y .82 para impulsiva, aceptable, en cuanto a su consistencia interna.

En la revisión psicométrica del CAPI-A, llevada a cabo por Neira (2017), en adolescentes de instituciones educativas de nivel secundario en Trujillo, se reportaron evidencias de validez basadas en la estructura interna satisfactorias, puesto que, el modelo de dos factores presento índices de ajuste correspondientes a: $\chi^2/g1 = 2.19$; SRMR = .058; RMSEA =.056. con cargas factoriales sobre .40. En tanto en el análisis de la confiabilidad alcanzo valores de .61 en la dimensión de agresividad premeditada y de .80 en impulsiva, señalando consistencia interna en ambas dimensiones.

2.4.2.2.Programa: “Pon color a tu vida y llénalo de alegría”

Ficha técnica

Nombre Original: “Pon color a tu vida y llénalo de alegría”

Autora: Yngrydh Madeley Rojas Olivera

Procedencia: Trujillo, Perú

Administración: Grupal

Duración: 10 sesiones de 45 minutos cada sesión

Ambiente de aplicación: Aula de clases de 3° de secundaria

Estructura del Programa

Diseñado para 10 sesiones incluidas 2 de pre y post test, considerando dos criterios: La empatía propuesta por Davis y la autorregulación propuesta por Ato, González y Carranza.

Se planteó el programa en dos dimensiones, de las cuales, las sesiones 1, 5, 6, 7, 8 y 9 pertenecen a la empatía y las sesiones 2, 3, 4 y 10 pertenecen a la autorregulación.

Objetivos del programa

General:

- Disminuir las conductas de agresivas en las adolescentes de 3° H de la Institución Educativa María Negrón Ugarte.

Específicos:

- Lograr que identifiquen expresiones faciales y posturas corporales de sus compañeras.
- Lograr que las estudiantes interpreten los estados emocionales y posturas corporales.
- Identificar las expresiones emocionales a través de la comparación entre eventos desencadenantes y experiencias previas.
- Generar un análisis sobre posibles causantes o factores desencadenantes en sus reacciones negativas.

- Dar a conocer sobre los estados emocionales positivas de sus compañeras.
- Dar a conocer e informar sobre los estados emocionales negativos de sus compañeras.
- Lograr que ilustren los estados o emociones reproducidas por sus compañeras ante situaciones positivas.
- Generar identificación e interpretación de los estados o emociones reproducidas por sus compañeras ante situaciones negativas.
- Generar identificación e interpretación de los estados emocionales reproducidas por sus compañeras ante situaciones agresivas.
- Generar identificación de recursos personales ante diversas situaciones.

Administración

Para el desarrollo del programa, se tuvieron los materiales ya elaborados, todo ello acompañado del empleo de dinámicas, la exposición de los temas y la observación, los cuales se consideraron para la obtención de datos relevantes de las alumnas, siendo este uno de los momentos donde se conocieron algunos aspectos conductuales, el empleo de la empatía y autorregulación.

2.5. Métodos de análisis de datos

El diseño de investigación planteado en el presente estudio demanda el tratamiento de la variable dependiente Agresividad, esta es una variable de intervalo, la cual será cuantificada por medio del cuestionario de agresividad premeditada e impulsiva o CAPI-A. Los datos recolectados serán vaciados en el programa Microsoft Word 2016. Para luego ser tratados estadísticamente por las pruebas competentes por medio del paquete estadístico SPSS 24.

Fue necesario el cálculo de medidas de tendencia como media, desviación estándar y rango, en la pre-evolución y en la post-evaluación. Luego se aplicó la prueba t de student para muestras relacionadas. Donde muestra 1 fue la pre-prueba y muestra 2 fue post-prueba (Aron, Coups y Aron, 2013).

Considerando que se contó con Grupo Control (GC) y Grupo Experimental (GE), este último donde se presentó la variable independiente. Se aplicó también la

prueba t de student para grupos independientes con fines de analizar las diferencias en cada grupo después de aplicado el programa en el GE (Martínez, 2012).

Cada prueba estadística, de acuerdo a lo sugerido por la American Psychological Association (2010), reportará consigo una medida de efecto (Thompson, 2002).

Cabe indicar que se eligió esta técnica al haber comprobado la normalidad de datos a través de la asimetría de curtosis (ver anexo 3).

2.6. Aspectos Éticos

Se consideró los siguientes criterios éticos para control de la investigación, según exige la normativa que rige y normaliza el estudio con seres humanos (Palencia, y Ben, 2013):

Primero: Proteger íntegramente a los participantes, revisando la existencia de riesgos en el procedimiento que puedan afectar dicho estado.

Segundo: Proteger la información que faciliten los participantes, velando por el criterio de confidencia.

Tercero. Propiciar la información a cada participante sobre el objetivo del estudio, las posibles consecuencias y las medidas que deben seguir para control de variables.

Cuarto: Garantizar la libertad de participación y capacidad de tomar decisiones sobre su participación en el proceso de ejecución del programa.

III. RESULTADOS:

Tras la aplicación del programa “*Pon color a tu vida y llénalo de alegría*”, se observó una reducción de las medidas de agresividad premeditada en magnitud grande ($M_{pre}=33.94 - M_{pos}= 21.39$; $d_{cohen} = .1.57$) en el grupo experimental, mientras que, en el grupo control, dicha variable presento una ligera variación del post con respecto al pre, pero en aumento, y en magnitud trivial. Así mismo se comprobó que la distribución de ambos grupos es normal. (Ver tabla 2).

Tabla 2

Evaluación de la eficacia del Programa “Pon color a tu vida y llénalo de alegría” al contrastar las puntuaciones de agresividad premeditada en el pre y post tratamiento en grupo experimental y control.

Grupo	Pre test		Post test		T	d_{cohen}
	M	DS	M	DS		
Grupo Experimental	33.94	8.003	21.39	5.203	4.674	1.57
Grupo control	33.00	7.021	33.22	8.835	-0.089	-0.03

Nota: M: Media

DS: Desviación estándar

t: Prueba t para muestras independientes

d_{cohen} : Prueba de tamaño de efecto

Por otro lado, en el grupo experimental también se observó una reducción de las puntuaciones de agresividad impulsiva al término del programa ($M_{pre}= 43.28 - M_{pos}=25.67$; $d_{cohen} = 1.96$). En tanto, en el grupo control, esta modalidad de agresión en el post-test alcanzó una puntuación ligeramente superior, con una diferencia de magnitud trivial respecto al pre test. (Ver tabla 3).

Tabla 3

Evaluación de la eficacia del Programa “Pon color a tu vida y llénalo de alegría” al contrastar las puntuaciones de agresividad impulsiva en el pre y post tratamiento del grupo experimental y control.

Grupo	Pre test		Post test		T	d_{cohen}
	M	SD	M	SD		
Grupo Experimental	43.28	8.982	25.67	7.088	6.257	1.96
Grupo Control	38.94	8.881	39.72	11.771	-0.231	-0.09

Nota: M: Media

DS: Desviación estándar

t: Prueba t para muestras independientes

d_{cohen} : Prueba de tamaño de efecto

IV. DISCUSIÓN

A continuación, se discuten los resultados de la investigación:

El primer supuesto de investigación afirmaba la afectividad del programa “Pon color a tu vida y llénalo de alegría”, en la agresividad premeditada. Supuesto que fue corroborado, al observar en los resultados, donde a través de la evaluación de salida de las alumnas que participaron en el grupo experimental, donde se aplicó el programa, obtuvieron puntuaciones menores a las que habían alcanzado antes de dicha aplicación, lo cual, según los estándares de valoración de la magnitud de cambio o tamaño de efecto son calificadas como grandes (Cohen, 1988). Además, la efectividad del programa se corrobora, al compararse los resultados con lo sucedido en el grupo control, donde las puntuaciones de agresividad de este conjunto de chicas, en quien no se aplicó ninguna forma de intervención, presentaron un ligero aumento en la medición de la agresividad.

Dichos cambios suponen que las propuestas de intervención basadas en estrategias de empatía, es decir, orientadas a estimular la cualidad con la que el ser humano puede identificar y comprender lo que pasa otro, sin para ello tener que vivir la misma experiencia (Arenas y Parra, 2006); tienen un efecto positivo en sobre la agresividad premeditada, de reducción de tal fenómeno.

Según explica Berkowitz, (1996), una forma de accionar agresivamente de manera impulsiva que va más allá de solo responder por medio de un estímulo, tal tipo de agresión busca un propósito y demanda de planearse y pensarse secuencialmente, lo cual demanda de un procesamiento de información a nivel cognitivo. De acuerdo a los postulados de la teoría cognitiva conductual [TCC], en uno de los postulados que fundamenta a la empatía, los cambios que se generan en esta son también procesos que se dan a nivel cognitivo, de esquemas y formas de procesamiento de información, Arenas y Parra, (2006). Razón por la cual, las estrategias que se llevaron a cabo en el programa de han tenido impacto. En él, se estimularon cambios a nivel de procesamiento de información, que permitió a las estudiantes a reducir su grado de agresión de forma premeditada.

De una manera lógica, los resultados dieron a entender que la agresividad, es un fenómeno donde los procesos cognitivos involucrados en la empatía, aún no han

sido desarrollados. Davis (1980), propone un enfoque integrador de la empatía y sugiere que tal habilidad, es un proceso de esquemas mentales en las que se da cuenta de la realidad que vive la otra persona, al estimularse, en las estudiantes que formaron parte del grupo experimental, permitió a estas procesar de otra manera los actos que antes veían como estímulo para agredir. De esta manera, no solamente se concentraban e observar el acto, sino que analizaban la razón por la cual la otra persona lo utilizaba como recurso.

Investigaciones como la de Cortez et al. (2013); Gonzáles y Pedroza (2015), han demostrado también la efectividad de las herramientas basadas en la teoría cognitivo conductual para reducir índices de agresión, como respaldo a los resultados de esta investigación. En los dos estudios citados, se generaron diferentes recursos personales (manejo de emociones y agresividad a través de la respiración y relajación) en las adolescentes que participaron de ellos, dando como resultado una reducción de las acciones agresivas.

Luego, el segundo supuesto de investigación afirmaba la afectividad del programa “Pon color a tu vida y llénalo de alegría”, en la agresividad impulsiva. El cual, también encontró respaldo en los resultados del estudio. Ya que, en la evaluación pos-programa de las estudiantes que participaron en el grupo experimental, se obtuvieron puntuaciones menores a las que habían alcanzado antes de dicha aplicación; ello, de acuerdo a los estándares de valoración de la magnitud de cambio o tamaño de efecto, son grandes (Cohen, 1988). En comparación con los resultados en el grupo control, donde las puntuaciones de agresividad impulsiva de este conjunto de alumnas, presentó un ligero aumento. Logrando así ratificar lo estipulado en la hipótesis, es decir, la eficacia del programa.

Los cambios sobre esta modalidad de agresión que, según Andreu (2010), obedecen a reacciones que generan daño, pero que no demandan un proceso cognitivo, se realizan de manera instintiva o primitiva; suponen que, el uso de estrategias basadas en la autorregulación puede hacer que estas disminuyan su frecuencia y con ello su impacto.

Al respecto, Andreu (2009), sostiene que el proceso de regulación posee una alta influencia sobre muchas variables que intervienen y estas también modulan frente

a la contestación de las conductas agresivas, y tomando la parte interpersonal y la propiedad, armonizando las respuestas hostiles, irritables e impulsivas, por tanto imposibilita la dicción de dificultades psicológicas que podrían llevar al individuo a optar por el consumo de drogas depresoras y, por consiguiente, llegar a tener adicciones, entre otras situaciones, lo opuesto a ello sería la existencia de menos componentes de acoplo y control, las conductas dañinas se observarían patentes, otorgando resultados dañosos y peligrosos. Cortez et al, (2013), en la comunidad de Usulután, propusieron dos programas terapéuticos, en el cual aplicaron dos programas psicoterapéuticos apoyados en el modelo Cognitivo Conductual y la Terapia Racional Emotiva, proporcionando una mejora significativa en las habilidades de los participantes, obtenido ante ello resultados positivos en la ejecución de ambos programas, por lo tanto, se redujo significativamente la agresividad.

De acuerdo a Feshbach y Feshbach (1982), el objetivo del proceso de autorregulación es estimular la red de alerta ejecutiva, es decir, estimular diferentes procesos por los que ha pasado y debe pasar para, la mente del sujeto, para al final lograr lo esperado, internalizar el proceso de regulación al punto de llegar a ser espontaneo y no esforzado, reduciendo así las formas de agresión. Esto, permitiría identificar la forma en que las estrategias del programa de intervención generaron un impacto en las modalidades de acción agresiva siendo ellas diferentes a las que se midieron en el grupo control.

Parte de las limitaciones que se presentaron dentro de la investigación, son la ausencia de investigaciones de corte experimental dirigidas hacia la agresividad tomando como eje principal la empatía y la autorregulación como proceso de mejora en los participantes.

Finalmente, según lo revisado hasta hoy, se puede ratificar que el programa “Pon color a tu vida y llénalo de alegría” disminuye la agresividad impulsiva en adolescentes mujeres de Trujillo.

V. CONCLUSIONES

- El programa “Pon color a tu vida y llénalo de alegría” mostró eficacia en la reducción de la agresividad en adolescentes mujeres de Trujillo.
- El programa “Pon color a tu vida y llénalo de alegría” mostro eficacia en la reducción de la agresividad premeditada en adolescentes mujeres de Trujillo ($M_{pre}=33.94 - M_{pos}=21.39$; $d_{cohen} = .1.57$) al alcanzar una diferencia de tamaño de efecto grande en el grupo experimental. Mientras que, en el grupo control, la variación fue trivial y en lugar de mantenerse, aumentó ligeramente.
- El programa “Pon color a tu vida y llénalo de alegría” mostro eficacia en la reducción de la agresividad impulsiva en adolescentes mujeres de Trujillo ($M_{pre}= 43.28 - M_{pos}=25.67$; $d_{cohen} = 1.96$) al alcanzar una diferencia de tamaño ligeramente superior en el grupo experimental. Mientras que, en el grupo control, la variación fue trivial y en lugar de mantenerse, aumentó ligeramente.
- El programa “Pon color a tu vida y llénalo de alegría” mostró eficacia en la reducción de los niveles de agresividad premeditada e impulsiva, evidenciándose una diferencia antes y después de la aplicación del programa.

VI. RECOMENDACIONES

- Debido a la falta de investigaciones de corte experimental, se recomienda que se continúen realizando este tipo de estudios, ya que se ha comprado el gran impacto del programa para la disminución de agresividad premeditada e impulsiva en estudiantes mujeres de Trujillo.
- Continuar con el desarrollo de competencias trabajadas durante la ejecución del programa, lo cual permite a las estudiantes crear nuevas perspectivas con respecto a su realidad.
- Aplicar diversas estrategias sobre empatía y autorregulación en las estudiantes dentro de la institución educativa, para generar recursos personales y así poder resolver diversas situaciones, tanto en la institución educativa como en el hogar.

Referencias Bibliográficas

- Aiken, L. (1996). *Test psicológicos de evaluación*. México: Prentice-Hall.
- Alarcón, R. (2008). *Métodos y Diseños de investigación del comportamiento*. Lima Perú: Universitaria.
- Alcántara, M. (2016). *Construcción y propiedades psicométricas del cuestionario de conductas disociales CCD – MOVIC en alumnos de educación secundaria de cuatro distritos de Trujillo*. (Trabajo de grado), Universidad Cesar Vallejo, Trujillo.
- American Psychological Association. (2010). *Publication Manual of the American Psychological Association*, (6ta Ed.). Washington, DC: Author.
- Andreu, J. (2009). 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*, 9(3), 85 – 98. Recuperada de <http://www.masterforense.com/pdf/2009/2009art5.pdf>
- Andreu, J. (2010). *Cuestionario de Agresividad Premeditada e Impulsiva en Adolescentes (CAPI-A)*. Madrid: TEA Ediciones
- Andreu, J.M, Peña, M.E. y Ramirez, J.M. (2009). Cuestionario de agresión reactiva y proactiva: un instrumento de medida de la agresión en adolescentes. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 14(1), 37 – 49.
- Andreu, J.M., Ramirez, J.M. y Raine, A. (2006). Un modelo dicotómico de la agresión: valoración mediante dos autoinformes (CAMA y RPQ). *Psicopatología Clínica, Legal y Forense*, 5, 25 – 42.
- Arenas M, Parra E. (2006). *Habilidades mentalistas y conducta prosocial en niños de edad escolar con características de privación social*. (Tesis de Maestría), Pontificia Universidad Javeriana. España.
- Aron, A., Coups, E. y Aron, E. (2013). *Statistics for Psychology*. (6ta Ed.). ciudad: New York: Pearson Education, Inc.
- Ato, E., Gonzales, C. & Carranza, J. (2004). Aspectos Evolutivos de la autorregulación emocional. *Revista Anales de Psicología* 20 (1) 69 – 79.
- Bandura, A. (1973). *Aggression: a social learning analysis*. New York: Prentice Hall.
- Barcelata, B. & Lucio, E. (2006). *Influencia de un programa psicoeducativo para padres en la identificación de problemas emocionales en adolescentes*. Recuperada de <http://www.remo.ws/revista/n8/n8-barcelata.htm>

- Bar-On, R. (1997). *The Emotional Quotient Inventory (EQ-i): a test of emotional intelligence*. Toronto: Multi-Health Systems
- Berkowitz, L. (1996). *Agresión. Causas, consecuencias y control*. Bilbao: DDB.
- Buss, A. & Perry, M. (1992). The aggression questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 452 – 459.
- Buss, A. H. (1961). *The psychology of aggression*. New York: Wiley
- Cerezo, F. (1997). *Conductas agresivas en la edad escolar*. Madrid: Pirámide
- Conde, L. & León, D. (2015). *La lúdica como estrategia para disminuir la agresividad en los niños de preescolar de la institución educativa las acacias de Ibagué*. (Trabajo de grado). Universidad del Tolima. Colombia
- Condori, L. (2002). *Funcionamiento familiar y situaciones de crisis en adolescentes infractores y no infractores en Lima Metropolitana*. (Tesis doctoral). Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Hillsdale, NJ: Lawrence Earlbaum Associates.
- Cook, T. & Campbell, D. (1986). The causal assumptions of quasi experimental practice. *Synthese*, 68, 141-180.
- Cortez E.; López, J.; Mejía, A. & Salgado, S. (2013). *Aplicación de dos programas psicoterapéuticos basados en el modelo cognitivo-conductual y la terapia racional emotiva para la reducción de conductas agresivas en estudiantes de los primeros años de educación media del instituto nacional de usulután durante febrero a agosto de 2013*. (Trabajo de Grado). Universidad de El Salvador, El Salvador.
- Davis, M. (1996). *A Social Psychological Approach*. New York: Westview Press.
- Davis, M. H. (1980). A multidimensional approach to individual differences in empathy. *JSAS Catalog of Selected Documents in Psychology*, 10, 85.
- Eisenberg-Berg, N. (1979). The development of children's prosocial moral judgment. *Developmental Psychology*, 15, 128–137.
- Fernández-Pinto, I., López-Pérez, B. & Márquez, M. (2008). Empatía: Medidas, teorías y aplicaciones en revisión. *Revista Anales de Psicología*, 24 (2), 284-298.
- Feshbach, N. y Feshbach, S. (1982). Empathy training and the regulation of aggression. Potentialities lilitations. *Academic Psychology Bulletin*, 4, 399 – 414.

- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (2017). *Enciclopedia sobre el desarrollo de la primera Infancia: Agresividad y Agresión*. Recuperado de <http://www.encyclopedia-infantes.com/sites/default/files/dossiers-complets/es/agresividad-agresion.pdf>
- Gibbons, M.; y Rossi, M. (2015). *Evaluación de impacto de un programa de inclusión social y prevención de violencia estudiantil*. Panamá: Banco Interamericano de Desarrollo.
- Gil, J.; Pastor, J.; De Paz, F.; Basbosa, M.; Masías, A.; Maniega, M.; Rami, L.; Boget, T. y Picornell, I. (2002). Psicobiología de las conductas agresivas. *Anales de psicología*, 18 (2), 293-303.
- Goleman, D. (1995). *Las raíces de la empatía en Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- González, B.; y Pedroza, F. (2015). Evaluación de un programa de intervención para disminuir el acoso escolar y la conducta disruptiva. *Acta de Investigación Psicológica* 5(2), 1947-1959.
- Grasso, Livio (2006). *Encuestas: elementos para su diseño y análisis*. Córdoba, Argentina: Encuentro Grupo Editor.
- Gutiérrez, H., Barrios, A., de Dios, M.J., Montero, I. & del Barrio, C. (2008). The incident of peer bullying as multiple maltreatment among Spanish secondary school students. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy* 8, 247-257.
- Hernández, E. (2001). *Agresividad y relación entre iguales en el contexto de la enseñanza primaria: estudio piloto*. (Tesis de doctorado). Universidad de Oviedo. España
- Hoffman, L (1992). La aportación de la empatía a la justicia y al juicio moral. En N. Eisenberg y J. Strayer (Eds), *La empatía y el desarrollo*, pp 59-93. Bilbao: Descleé de Brouwer.
- Diario la República. (29 de agosto del 2016). *INEI: 65 de cada 100 escolares han sufrido bullying en sus colegios*. Recuperado de <http://larepublica.pe/sociedad/798218-inei-65-de-cada-100-escolares-han-sufrido-bullying-en-sus-colegios>
- Karniol, R. (2003). Egocentrism versus protocentrism: The status of self in social prediction. *Psychological Review*, 110, 3, 564-580.

- Kendall, P. (2000) *Child and Adolescent Therapy. Cognitive-Behavioral Procedures*. Nueva York: The Guilford Press.
- Ledoux, J. (1999). *El cerebro emocional*. Barcelona: Ariel-Planeta
- Martín, J. (2000). *Agresión: un enfoque psicobiológico*. Valencia: Promolibro.
- Martínez, C. (2012). *Estadística Básica Aplicada*. Cuarta edición. Bogotá, ECOE Ediciones.
- Martos, S. (2009). *El comportamiento agresivo. Evaluación e intervención*. Bilbao, España: Desclée de Brouwer.
- Monje, C. (2012). *Teorías sobre los efectos de la violencia en los medios de comunicación*. Universidad Surcolombiana. Programa de Comunicación Social y Periodismo. Recuperado de: <http://carmonje.wikispaces.com/file/view/02+Teor%C3%ADas+sobre+los+efectos+de+la+violencia+en+los+medios.pdf>
- Mora, M. (2003). Estrategias de afrontamiento (coping) en adolescentes embarazadas escolarizadas. *Revista Iberoamericana de Educación*, 38 (3), 1-15 Recuperada de <http://www.rieoei.org/deloslectores/1342Mora.pdf>
- Neira, E. (2017). *Propiedades psicométricas del cuestionario de agresividad premeditada e impulsiva en adolescentes de secundaria del Distrito Alto Trujillo*. (Trabajo de grado). Universidad Cesar Vallejo. Trujillo
- Orjuela, F., Rozo, F. y Valencia, M. (2010). *La empatía y autorregulación desde una perspectiva cognitiva y su incidencia en la reducción de la agresividad en niños de diez a doce años de la Institución educativa distrital las Violetas*. (Tesis de Maestría). Pontificia Universidad de Javeriana. Colombia.
- Palencia, M. & Ben, V. (2013). Ética en la investigación psicológica: una mirada a los códigos de ética de Argentina, Brasil y Colombia. *Revista de Psicología*, 9 (17), 53 – 65.
- Papalia, D.; Wendkos, S. y Duskin, R. (2005). *Desarrollo Humano*. (9na. Ed.). México: Ed. McGraw-Hill Interamericana
- Richardson, D. y Green, L. (2003). Agresividad directa e indirecta. *Journal of Applied Social psychology*, 4(3), 36-42
- Robins, L.N. y Reiger, D.A.(1991). *Psychiatric disorders in America*. New York: The Free Press.

- Ruff, H., Rothbart, M. (1996). *Attention in early development: Themes and variations*. New York: Oxford University Press.
- Salovey, P. y Mayer, J.D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9, 185-211.
- Santamaría, J. (2014). *Propuesta pedagógica para disminuir la agresividad en los estudiantes a través de los juegos tradicionales*. (Trabajo de grado) Universidad Libre de Colombia, Bogotá.
- Stotland, E. (1969). *Exploratory investigations of empathy*, in Leonard Berkowitz. New York: Academic Press
- Thompson, B. (2002a). “Statistical,” “practical,” and “clinical”: How many kinds of significance do counselors need to consider? *Journal of Counseling and Development*, 80, 64-71.
- Trautmann, A. (2008). Maltrato entre pares o “Bullying”: Una visión actual. *Revista Chilena de Pediatría*, 79, 13-20.
- Ugarriza, N. (2001). La evaluación de la inteligencia emocional a través del inventario de BarOn (I-CE) en una muestra de Lima Metropolitana. *Revista Persona*. 4, 129 – 160.
- Vargas, A. (2007). *Psicología social. Basada en el Enfoque de Berkowitz*. México: Asociación Oaxaqueña de Psicología A.C.
- Ventura-León, J. L. (2017). ¿Población o muestra?: Una diferencia necesaria. *Revista Cubana de Salud Pública*, 43(4), 648-649.
- Zerón, A. (2002). *Violencia Juvenil en el espacio escolar. Estudio sociológico comprensivo de la experiencia escolar*. (Tesis doctoral). Pontificia Universidad Católica de Chile.

Anexo 1

Protocolo de Cuestionario de Agresividad Premeditada e Impulsiva

Nombres y Apellidos

Edad:

Sexo:

V

M

Fecha:

/

/

Centro:

Evaluador:

CAPI → → A

INSTRUCCIONES

A continuación encontrarás una serie de frases que tienen que ver con diferentes formas de pensar, sentir y actuar. Lee atentamente cada una de ellas y elige la respuesta que mejor refleje tu grado de acuerdo o desacuerdo con lo que dice la frase. No hay respuestas correctas ni incorrectas por lo que es importante que contestes de forma sincera. Por favor, tampoco pases mucho tiempo diciendo las respuestas y señala lo primero que hayas pensado al leer cada una de las frases. Responde a cada una de las frases usando la siguiente escala.

1	2	3	4	5
MUY EN DESACUERDO	EN DESACUERD O	INDECISO	DE ACUERDO	MUY DE ACUERDO

NO DES LA VUELTA A LA PÁGINA HASTA QUE LO INDIQUE EL EXAMINADOR

1	2	3	4	5
MUY EN DESACUERDO	EN DESACUERDO	INDECISO	DE ACUERDO	MUY DE ACUERDO

RODEA CON UN CÍRCULO LA ALTERNATIVA ELEGIDA (1, 2, 3, 4 ó 5)

1	Creo que mi agresividad suele estar justificada.	1	2	3	4	5
2	Cuando me pongo furioso, reacciono sin pensar.	1	2	3	4	5
3	Creo que la agresividad no es necesaria para conseguir lo que se quiera.	1	2	3	4	5
4	Después de enfurecerme, suelo recordar muy bien lo que ha pasado.	1	2	3	4	5
5	Soy capaz de controlar a propósito mi agresividad.	1	2	3	4	5
6	Durante una pelea, siento que pierdo el control de mi mismo.	1	2	3	4	5
7	He deseado que algunas de las peleas que he tenido realmente ocurrieran.	1	2	3	4	5
8	Me he sentido tan impresionado que he llegado a reaccionar de forma agresiva.	1	2	3	4	5
9	Pienso que la persona con la que discutí realmente se lo merecía.	1	2	3	4	5
10	Siento que se me ha llegado a ir la mano en alguna pelea.	1	2	3	4	5
11	Ser agresivo me ha permitido tener poder sobre los demás y mejorar mi nivel social.	1	2	3	4	5
12	Me suelo poner muy nervioso o alterado antes de reaccionar furiosamente.	1	2	3	4	5
13	Conocía a muchas de las personas que participaron en la pelea.	1	2	3	4	5
14	Nunca he bebido o tomado drogas antes de pelearme con otra persona.	1	2	3	4	5
15	Algunas de las peleas que he tenido han sido por venganza.	1	2	3	4	5
16	Pienso que últimamente he sido más agresivo de lo normal.	1	2	3	4	5
17	Sé que voy a tener bronca antes de pelearme con alguien.	1	2	3	4	5
18	Cuando discuto con alguien, me siento muy confuso.	1	2	3	4	5
19	A menudo mis enfados suelen dirigirse a una persona en concreto.	1	2	3	4	5
20	Creo que mi forma de reaccionar ante una provocación es excesiva y desproporcionada.	1	2	3	4	5
21	Me alegro de que ocurrieran algunas discusiones que he tenido.	1	2	3	4	5
22	Creo que discuto con los demás porque soy muy impulsivo.	1	2	3	4	5
23	Suelo discutir cuando estoy de muy mal humor.	1	2	3	4	5
24	Cuando me peleo con alguien, cualquier cosa me hace perder los nervios.	1	2	3	4	5

A continuación, te planteamos una serie de frases referentes a distintos aspectos de tu vida. Lee atentamente cada una de ellas y MARCA CON UNA CRUZ (X) la casilla que mejor se ajuste a lo que tú piensas.

	VERDADERO	FALSO
1	Hago todo lo que me dicen y mandan	
	Alguna vez he dicho alguna palabrota o he insultado a otro.	
3	No siempre me comporto bien en clase.	
	He sentido alguna vez deseos de hacer pellas y no ir a clase.	
5	Alguna vez he hecho trampas en el juego.	
	He probado el alcohol o el tabaco.	

POR FAVOR, COMPRUEBA QUE HAYAS CONTESTADO

Anexo 2

Carta testigo

Yo _____; profesor (a) del grado de: _____ y de _____ años de edad, acepto de manera voluntaria que se me incluya como sujeto de estudio en el proyecto de investigación denominado: “Pon color a tu vida y llénalo de alegría”, luego de haber conocido y comprendido en su totalidad, la información sobre dicho proyecto, riesgos si los hubiera y beneficios directos e indirectos de mi participación en el estudio, y enea el entendido de que:

- Mi participación como alumno no repercutirá en mis actividades ni evaluaciones programadas en el curso, o en mi condición de profesor, no repercutirá en mis relaciones con mi institución de adscripción.
- No habrá ninguna sanción para mí en caso de no aceptar la invitación.
- Puedo retirarme del proyecto si lo considero conveniente a mis intereses, aún cuando el investigador responsable no lo solicite, informando mis razones para tal decisión en la Carta de Revocación respectiva si lo considero pertinente; pudiendo si así lo deseo, recuperar toda la información obtenida de mi participación.
- No haré ningún gasto, ni recibiré remuneración alguna por la participación en el estudio.
- Se guardará estricta confidencialidad sobre los datos obtenidos producto de mi participación, con un número de clave que ocultará mi identidad.
- Si en los resultados de mi participación como alumno o profesor se hiciera evidente algún problema relacionado con mi proceso de enseñanza – aprendizaje, se me brindará orientación al respecto.

Lugar y Fecha: _____

Nombre y firma del participante: _____

Anexo 3

Según los resultados de las puntuaciones de la agresividad premeditada demuestran en el grupo experimental una tendencia por sobre el promedio en el pre test por debajo del promedio (asimetría negativa) y en el post test por debajo del promedio (asimetría positiva). La distribución de tales puntuaciones se encuentra dentro de lo normal.

En tanto, en el grupo control en el pre test y post test la tendencia de puntuaciones es por sobre el promedio (asimetría negativa).

Tabla 4

Resumen de puntuaciones de la variable agresividad premeditada en estudiantes mujeres de secundaria con respecto al Programa “Pon color a tu vida y llénalo de alegría” según el grupo experimental y grupo control.

Grupo	Pre test				Post test			
	M	DS	G^1	G^2	M	SD	G^1	G^2
Grupo Experimental	33.94	8.003	-0.164	-0.226	21.39	5.203	0.455	-0.412
Grupo control	33.00	7.021	-0.644	-1.138	33.22	8.835	-0.193	-0.966

Nota: M: Media
DS: Desviación estándar
 G^1 : Asimetría
 G^2 : Curtosis

Según los resultados de las puntuaciones de la agresividad impulsiva demuestran en el grupo experimental una tendencia por sobre el promedio en el pre test por debajo del promedio (asimetría negativa) y en el post test por debajo del promedio (asimetría positiva). La distribución de tales puntuaciones se encuentra dentro de lo normal.

En tanto, en el grupo control en el pre test y post test la tendencia de puntuaciones es por sobre el promedio (asimetría negativa).

Tabla 5

Resumen de puntuaciones de la variable agresividad impulsiva en estudiantes mujeres de secundaria con respecto al Programa “Pon color a tu vida y llénalo de alegría” según el grupo experimental y grupo control.

Grupo	Pre test				Post test			
	M	DS	G^1	G^2	M	DS	G^1	G^2
Grupo Experimental	43.28	8.982	-0.327	-0.489	25.67	7.088	1.653	2.325
Grupo control	38.94	8.881	-0.415	-1.405	39.72	11.771	-0.539	-0.675

Nota: M: Media
 DS: Desviación estándar
 G^1 : Asimetría
 G^2 : Curtosis

Anexo 4

Tras la revisión de las sesiones del programa por expertos (n = 13), las sesiones demostraron cumplir los criterios de relevancia, claridad y coherencia respecto al concepto de autorregulación y empatía, para ser utilizados en la reducción de la agresividad ($v > .80$).

Tabla 6

Validación de expertos de las sesiones del programa “Pon color a tu vida y llénalo de alegría”.

Sesión	Criterio de expertos		
	Relevancia (V)	Coherencia (V)	Claridad (V)
1	0.96	0.96	0.92
2	0.92	0.96	0.92
3	0.92	0.96	0.92
4	0.88	0.92	0.85
5	0.88	0.96	0.88
6	0.81	0.88	0.81
7	0.88	0.96	0.92
8	0.85	0.88	0.81
9	0.85	0.85	0.81
10	0.96	0.96	0.92

Nota: V: Coeficiente V de Aiken

Anexo 5

PROGRAMA: “PON COLOR A TU VIDA Y LLÉNALO DE ALEGRÍA”

I. Datos informativos o generales

- 1.1. Dirigido a: Adolescentes
- 1.2. N° de participantes: 18 participantes
- 1.3. N° de sesiones: 10 sesiones
- 1.4. Duración: 45 minutos – 10 semanas
- 1.5. Lugar: Institución Educativa “María Negrón Ugarte”
- 1.6. Dirección: Av. Guzmán Barrón N°730, urbanización El Bosque.
- 1.7. Responsables: Yngrydh Madeley Grogget Rojas Olivera

II. Fundamentación:

Actualmente las adolescentes se caracterizan por buscar la mejor manera de solucionar sus problemas por sí mismas, y en muchos casos sin medir las consecuencias de las mismas, y por ende encontrarse propensas a dejarse influenciar por el grupo; en algunos casos tener conductas agresivas, tal y como Andreu (2010), define a la agresividad como un constructo que hace referencia a un complejo psicológico que de forma directa o indirecta tiene como objetivo producir daño, ya sea verbal o físico, puesto que pone en riesgo, pasivamente, la vida y supervivencia de otra persona.

De acuerdo a las diversas investigaciones acerca de la agresividad, se entiende que esta, tiene raíces en diversos y distintos factores psicológicos y fisiológicos. Ante esto, Richardson y Green (2003), refieren que la agresividad manifiesta diferentes formas de expresión, desde lo extremo hasta lo encubierto, (como la evitación social).

De acuerdo a lo propuesto por varios autores y de manera general los estudiantes de nivel secundaria son reportados por sus docentes a raíz de agredirse físicamente, es decir iniciar conflictos o levantar la voz de manera violenta tanto a sus compañeros, como docentes, sin discriminar entre hombres y mujeres, si bien en es cierto la prevalencia se inclina hacia los hombres (INEI, 2016), esta no se considera representativa en colegios donde la educación impartida incluye solo a población femenina. Son múltiples los factores que

inciden en el desarrollo de la agresividad en los estudiantes, pero estas necesitan de manera urgente una medida que permita contrarrestar su crecimiento.

En las instituciones educativas públicas, tales como, la institución educativa que se tomará en cuenta para la aplicación del programa presenta como problemática central las conductas agresivas en las alumnas, y esto se ve evidenciado en las calificaciones que son evaluados por sus tutores, auxiliares y docentes.

Por otra parte, los programas de intervención para adolescentes proponen una línea de intervención psicoeducativa bajo un enfoque cognitivo conductual, tal y como lo propone Beck y Fernández citados por Kendall (2000) el cual pretende incentivar el desarrollo socio emocional, siendo este un factor muy importante dentro del desarrollo de los adolescentes, y de esta manera el cumplimiento de los objetivos planteados en dichos programas. Aun así, es necesario la implementación de estrategias orientadas a la reducción de la agresividad en estudiantes mujeres de nivel instrucción media de Trujillo, a través de programas de intervención, tomando en cuenta que esta metodología ayuda a la mejora de las habilidades en las adolescentes.

Para ello la propuesta de intervención tiene como base teórica la empatía y la autorregulación.

En la empatía y el pionero de este postulado que es Davis (1980), propuso que la valoración de la empatía cognitiva y afectiva en base a modalidades. Con respecto a la empatía afectiva, considero la evaluación de la aflicción del propio sujeto y la angustia al empatizar, la primera, surgiría cuando el empatizado advierte el objeto de la empatía experimenta una situación desagradable, despertando en su organismo cierta ansiedad como lo experimenta el otro. La segunda, en cambio sería un conjunto emociones que involucran compasión e impulsos de ofrecer ayuda al otro. Siendo así propone un modelo integrador en el que toma a la empatía cognitiva y afectiva como uno solo, ayudando a comprender la génesis y el proceso de la empatía, es por ello que sugiere una comprensión por medio de procesos cognitivos como las reacciones emocionales son importantes para definir y explicar la conducta empática. En este enfoque también se propone el proceso empático, es decir el inicio, donde se habla de la habilidad para identificar el afecto en

otros, el curso, es decir, la habilidad para identificar y esquematizar el rol que se debe adoptar y el culmino, que hace referencia a la ejecución de la respuesta empática (Feshbach y Feshbach, 1982).

La autorregulación, viene a ser la capacidad que tienen los seres humanos para controlar, liberar o cambiar el curso de sus acciones comportamentales en virtud de los eventos que acontecen en la sociedad o circunstancias determinadas (Ato, González, Carranza, 2004). Participan de este proceso de equilibrio emocional tres de las principales vías del sistema nervioso (Orjuela, Rozo y Valencia, 2010).

Es por ello que se toma en cuenta las diversas teorías acerca de la empatía y autorregulación, puesto que son factores que influyen en las conductas de los seres humanos. De esta forma el programa como plan de intervención tendrá una evaluación previa a la aplicación y posterior, para la cual se aplicará el Cuestionario de Agresividad Premeditada e Impulsiva en adolescentes (CAPI – A), en cuanto a la composición de las sesiones del programa serán diez de las cuáles, las sesiones 1, 5, 6, 7, 8 y 9 pertenecen a la empatía y las sesiones 2, 3, 4 y 10 pertenecen a la autorregulación. Cabe mencionar que en la institución educativa donde se llevará a cabo la aplicación del programa se han presentado casos de agresividad entre alumnas, tanto fuera como dentro de las instalaciones, dichas situaciones se presentaron con jalones de cabello, bofetadas, puñetes en diferentes partes del cuerpo, entre otros. Tomando en cuenta ello, las alumnas requieren de una intervención, mediante un programa y de esta manera poder evaluar los efectos que se pueda evidenciar en las alumnas.

III. Objetivos:

3.1. General:

- Disminuir las conductas de agresivas en las adolescentes de 3° H de la Institución Educativa María Negrón Ugarte.

3.2. Específicos:

- Lograr que identifiquen expresiones faciales y posturas corporales de sus compañeras.
- Lograr que las estudiantes interpreten los estados emocionales y posturas corporales.

- Identificar las expresiones emocionales a través de la comparación entre eventos desencadenantes y experiencias previas.
- Generar un análisis sobre posibles causantes o factores desencadenantes en sus reacciones negativas.
- Dar a conocer sobre los estados emocionales positivas de sus compañeras.
- Dar a conocer e informar sobre los estados emocionales negativos de sus compañeras.
- Lograr que ilustren los estados o emociones reproducidas por sus compañeras ante situaciones positivas.
- Generar identificación e interpretación de los estados o emociones reproducidas por sus compañeras ante situaciones negativas.
- Generar identificación e interpretación de los estados emocionales reproducidas por sus compañeras ante situaciones agresivas.
- Generar identificación de recursos personales ante diversas situaciones.

IV. Descripción de las sesiones

Sesión N° 01: “¡Mis expresiones! ¡Full emociones!”

Fecha: 08/05/2018

Objetivo: Lograr que identifiquen expresiones faciales y posturas corporales de sus compañeras

FASES	TIEMPO	ESTRATEGIAS	PROCEDIMIENTO	MEDIOS Y MATERIALES	RESPONSABLE
<p align="center">DINÁMICA DE PRESENTACIÓN</p>	<p align="center">25'</p>	<p>Exposición Evaluación Dinámica de integración grupal</p>	<p>Bienvenida al programa y Presentación del programa. Aplicación de la prueba de entrada Dinámica: “Buscando mi pareja” Todas las participantes deben permanecer con los ojos cerrados, la facilitadora pondrá un dibujo de un animal en su frente, luego abrirán los ojos y sin hablar deberán encontrar a su grupo. La idea es que por sí mismos lleguen a resolver cómo lograr juntarse con su compañera. (entendiendo que no pueden ver su propia frente).</p>	<p align="center">Material impreso (Pre test) Imágenes impresas</p>	<p align="center">Facilitadora</p>

<p align="center">TEMA DESARROLLO</p>	<p align="center">10'</p>	<p>Exposición</p>	<p>Tema: ¡Mis expresiones! ¡Full emociones! Se presenta el lenguaje corporal en relación a las emociones a través de las expresiones faciales y corporales. Posteriormente se presenta el texto “Preguntas y respuestas” para la identificación del lenguaje corporal.</p>	<p>Papelógrafos Imágenes impresas Texto</p>	
<p align="center">CONCLUSIONES</p>	<p align="center">5'</p>	<p>Feedback</p>	<p>Antes de terminar la sesión se realizará un diálogo en el que se harán una serie de preguntas como: <i>¿Qué aprendimos hoy?... “Hoy aprendí que...”:</i> <i>¿Cómo lo puedo aplicar en mi vida diaria?</i></p>		
<p align="center">CIERRE</p>	<p align="center">5'</p>	<p>Lectura coral Diálogo</p>	<p>Finalizamos la sesión con la frase: <i>“Las expresiones faciales y corporales no dicen más de lo que creemos”</i> Entrega de pastillas psicológicas con el lema. Se establece el compromiso de poner en práctica lo aprendido y compartirlo en la próxima sesión. Firman registro de asistencia</p>	<p>Pastillas psicológicas Ficha de asistencia</p>	

Sesión N° 02: “Interpretando lo que no se dice”

Fecha: 15/05/2018

Objetivo: Lograr que las estudiantes interpreten los estados emocionales y posturas corporales.

FASES	TIEMPO	ESTRATEGIAS	PROCEDIMIENTO	MEDIOS Y MATERIALES	RESPONSABLE
PRESENTACIÓN	5'	Diálogo	Bienvenida Se inicia dando la bienvenida a los adolescentes y se agradece por su asistencia.		Facilitadora
DINÁMICA DE INICIO	15'	Dinámica de grupo	Dinámica: “Los emojis” Las participantes se pondrán de pie y formarán un círculo, posteriormente se pasarán unas imágenes de emojis, de los cuales deberán identificar una emoción, posteriormente una posible situación. Luego al azar cada participante expresará la emoción y la situación que logró identificar, esto se irá repitiendo hasta que todas hayan participado.	Imágenes impresas	
TEMA DE DESARROLLO	15'	Exposición	Tema: Interpretando lo que no se dice Se presenta información sobre estado emocional, posteriormente dos casos en los que se identificarán las emociones presentes. Así mismo las posibles respuestas que tendrían ellas.	Papelógrafos	

CONCLUSIONES	5'	Feedback	Antes de terminar la sesión se realizará un diálogo en el que se harán una serie de preguntas como: ¿Cómo se sintieron con la vivencia de hoy?, ¿Qué aprendí hoy?, ¿Cómo me ayuda el tener estos conocimientos ahora?,¿Puedo aplicar lo aprendido en mi vida diaria?		
CIERRE	5'	Lectura coral Diálogo	Finalizamos la sesión con la frase: <i>"Interpretando y aprendiendo"</i> Entrega de pastillas psicológicas con el lema. Se establece el compromiso de poner en práctica lo aprendido y compartirlo en la próxima sesión. Firman registro de asistencia	Pastillas psicológicas	Ficha de asistencia

Sesión N° 03: “¡Mi emoción y tu emoción!”

Fecha: 22/05/2018

Objetivo: Identificar las expresiones emocionales a través de la comparación entre eventos desencadenantes y experiencias previas.

FASES	TIEMPO	ESTRATEGIAS	PROCEDIMIENTO	MEDIOS Y MATERIALES	RESPONSABLE
PRESENTACIÓN	5'	Diálogo	Bienvenida Se inicia dando la bienvenida a los adolescentes y se agradece por su asistencia.		Facilitadora
DINÁMICA DE INICIO	15'	Dinámica de grupo	Dinámica: “Me voy de viaje” Todos se sientan en un círculo. Empiece diciendo “Me voy de viaje y me llevo un abrazo” y abraza a la persona a su derecha. Entonces esa persona tiene que decir “Me voy de viaje y me llevo un abrazo y una palmada en la espalda” y le da a la persona a su derecha un abrazo y una caricia en la espalda. Cada participante repite lo que se ha dicho y añade una nueva acción a la lista. Continúe alrededor del círculo hasta que todos hayan tenido un turno.		
TEMA DE DESARROLLO	15'	Exposición	Tema: ¡Mi emoción y tu emoción! Se presentan las expresiones emocionales, luego las participantes tendrán que identificar las expresiones	Papelógrafos	

			emocionales que presentan en su vida diaria y vincularlos con posibles situaciones que lo hayan ocasionado.		
CONCLUSIONES	5'	Feedback	Antes de terminar la sesión se realizará un diálogo en el que se harán una serie de preguntas como: ¿Cómo se sintieron con la vivencia de hoy?, ¿Qué aprendí hoy?,¿Puedo aplicar lo aprendido en mi vida diaria?		
CIERRE	5'	Lectura coral Diálogo	Finalizamos la sesión con la frase: <i>“Vamos aprendiendo de las experiencias”</i> Entrega de pastillas psicológicas con el lema. Se establece el compromiso de poner en práctica lo aprendido y compartirlo en la próxima sesión. Firman registro de asistencia	Pastillas psicológicas Ficha de asistencia	

Sesión N° 04: “¡Para y Piensa!”

Fecha: 29/05/2018

Objetivo: Generar un análisis sobre posibles causantes o factores desencadenantes en sus reacciones agresivas.

FASES	TIEMPO	ESTRATEGIAS	PROCEDIMIENTO	MEDIOS Y MATERIALES	RESPONSABLE
PRESENTACIÓN	5'	Diálogo	Bienvenida Se inicia dando la bienvenida a los adolescentes y se agradece por su asistencia.		Facilitadora
DINÁMICA DE INICIO	15'	Dinámica de grupo	Dinámica: “La telaraña” Las participantes se pondrán de pie y formarán un círculo, posteriormente se pedirá una voluntaria, a ella se le entregará un estambre de lana, ella deberá atar la lana a su mano, luego presentará una imagen sobre violencia, de la cual la alumna que tiene el estambre de lana deberá expresar lo que sentiría y harían ante dicha situación, finalmente ella lanza el estambre a otra compañera, ella también expresará lo que sentiría y haría, y así sucesivamente, hasta que todo el grupo haya participado.		
	15'	Exposición	Tema: ¡Para y piensa!	Imágenes impresas	

TEMA DE DESARROLLO			Se presentan las diversas reacciones agresivas, luego las estudiantes tendrán que identificar sus reacciones, vincular las posibles causas o factores desencadenantes, para luego reflexionar y motivar acerca de una reacción positiva o autorregulación.	Papelógrafos	
CONCLUSIONES	5'	Feedback	Antes de terminar la sesión se realizará un diálogo en el que se harán una serie de preguntas como: ¿Qué aprendí hoy?, ¿Cómo lo pondría en práctica?		
CIERRE	5'	Lectura coral Diálogo	Finalizamos la sesión con la frase: <i>“Para, piensa y analiza”</i> Entrega de pastillas psicológicas con el lema. Se establece el compromiso de poner en práctica lo aprendido y compartirlo en la próxima sesión. Firman registro de asistencia	Pastillas psicológicas Ficha de asistencia	

Sesión N° 05: “Cuando emocionarse cae bien”

Fecha: 05/06/2018

Objetivo: Dar a conocer sobre los estados emocionales positivas de sus compañeras.

FASES	TIEMPO	ESTRATEGIAS	PROCEDIMIENTO	MEDIOS Y MATERIALES	RESPONSABLE
PRESENTACIÓN	5'	Diálogo	Bienvenida Se inicia dando la bienvenida a los adolescentes y se agradece por su asistencia.		Facilitadora
DINÁMICA DE INICIO	15'	Dinámica de grupo	Dinámica: “El juego del mono” Las participantes de pie forman un círculo. En la primera vuelta, se pasa un mono de peluche a través del círculo. Las participantes tienen hacer una muestra de cariño con el mono, como besarlo o abrazarlo. En la segunda vuelta, las participantes deben recordar qué hicieron con el mono y que le hagan lo mismo a la persona a su derecha.		
TEMA DE DESARROLLO	15'	Exposición	Tema: “Cuando emocionarse cae bien” Se exponen las ventajas y beneficios, así, como también las consecuencias de las emociones positivas, o estados emocionales constructivos en	Papelógrafos	

			<p>sus compañeras, y estrategias o formas de reaccionar ante ellas</p> <p>Posteriormente, las alumnas escribirán en un papelote diversas situaciones positivas.</p>		
CONCLUSIONES	5'	Feedback	<p>Antes de terminar la sesión se realizará un diálogo en el que se harán una serie de preguntas como: ¿Qué aprendimos hoy?, ¿Cómo lo pondría en práctica en mi vida diaria?</p>		
CIERRE	5'	<p>Lectura coral</p> <p>Diálogo</p>	<p>Finalizamos la sesión con la frase: <i>“Pensar bien, sentirte bien”</i></p> <p>Entrega de pastillas psicológicas con el lema.</p> <p>Se establece el compromiso de poner en práctica lo aprendido y compartirlo en la próxima sesión.</p> <p>Firman registro de asistencia</p>	<p>Pastillas psicológicas</p> <p>Ficha de asistencia</p>	

Sesión N° 06: “Cuando emocionarse cae mal”

Fecha: 12/06/2018

Objetivo: Dar a conocer e informar sobre los estados emocionales negativos de sus compañeras.

FASES	TIEMPO	ESTRATEGIAS	PROCEDIMIENTO	MEDIOS Y MATERIALES	RESPONSABLE
PRESENTACIÓN	5'	Diálogo	Bienvenida Se inicia dando la bienvenida a los adolescentes y se agradece por su asistencia.		Facilitadora
DINÁMICA DE INICIO	15'	Dinámica de grupo	Dinámica: “Imagen de espejo” Las participantes se dividen entre ellos en parejas. Cada pareja decide cuál de ellos va a ser el ‘espejo’. Entonces esta persona imita (refleja) las acciones de su pareja. Después de un tiempo, pida a la pareja que cambie de papeles y así la otra persona puede ser el ‘espejo’.		
TEMA DE DESARROLLO	15'	Exposición	Tema: “Cuando emocionarse cae mal” Se exponen las desventajas, así como también las consecuencias de las emociones negativas, o estados emocionales destructivos en sus compañeras, y estrategias o formas de reaccionar ante ellas.	Papelógrafos	

CONCLUSIONES	5'	Feedback	Antes de terminar la sesión se realizará un diálogo en el que se harán una serie de preguntas como: ¿Qué aprendí hoy?, ¿Cómo lo pondré en práctica?		
CIERRE	5'	Lectura coral Diálogo	Finalizamos la sesión con la frase: <i>“Explicando y comprendiendo lo negativo”</i> Entrega de pastillas psicológicas con el lema. Se establece el compromiso de poner en práctica lo aprendido y compartirlo en la próxima sesión. Firman registro de asistencia	Pastillas psicológicas Ficha de asistencia	

Sesión N° 07: “La expresión de mis emociones positivas”

Fecha: 19/06/2018

Objetivo: Lograr que ilustren los estados o emociones reproducidas por sus compañeras ante situaciones positivas.

FASES	TIEMPO	ESTRATEGIAS	PROCEDIMIENTO	MEDIOS Y MATERIALES	RESPONSABLE
PRESENTACIÓN	5'	Diálogo	Bienvenida Se inicia dando la bienvenida a los adolescentes y se agradece por su asistencia.		Facilitadora
DINÁMICA DE INICIO	15'	Dinámica de grupo	Dinámica: “¿Qué estoy sintiendo?” Los participantes se sientan formando un círculo. Cada persona toma un turno actuando una emoción. Los otros participantes tratan de adivinar qué sentimientos está actuando esa persona. La persona que adivina correctamente actúa la siguiente emoción.		
TEMA DE DESARROLLO	15'	Exposición	Tema: “¿Cómo se expresan positivamente mis compañeras?” Se exponen las diversas situaciones positivas, así como también las consecuencias o estados emocionales en sus compañeras.	Papelógrafos	

CONCLUSIONES	5'	Feedback	Antes de terminar la sesión se realizará un diálogo en el que se harán una serie de preguntas como: ¿Cómo te sentirías al experimentar emociones?		
CIERRE	5'	Lectura coral Diálogo	Finalizamos la sesión con la frase: <i>“Expresando lo positivo de la vida”</i> Entrega de pastillas psicológicas con el lema. Se establece el compromiso de poner en práctica lo aprendido y compartirlo en la próxima sesión. Firman registro de asistencia	Pastillas psicológicas Ficha de asistencia	

Sesión N° 08: “Me pongo en tu lugar y te comprendo en un mal momento”

Fecha: 26/06/2018

Objetivo: Generar identificación e interpretación de los estados o emociones reproducidas por sus compañeras ante situaciones negativas.

FASES	TIEMPO	ESTRATEGIAS	PROCEDIMIENTO	MEDIOS Y MATERIALES	RESPONSABLE
PRESENTACIÓN	5'	Diálogo	Bienvenida Se inicia dando la bienvenida a los adolescentes y se agradece por su asistencia.	Lista de asistencia	Facilitadora
DINÁMICA DE INICIO	15'	Dinámica de grupo	Dinámica: “No contestes” Las participantes se ponen de pie y forman un círculo. Una de las participantes comienza, gira hacia la derecha y viendo a su compañera y le pregunta: “¿Cuál es tú hábito más fastidioso?”. Sin embargo, esta participante no debe responder la pregunta, quien responderá será la persona a su izquierda, luego se sigue la secuencia, hasta que todas hayan participado. Las participantes pueden hacer sus respuestas lo más imaginativas que sea posible.		
TEMA DE DESARROLLO	15'	Exposición	Tema: “La expresión de mis emociones negativas”	Papelógrafos	

			Se exponen las diversas situaciones negativas, así como también las consecuencias y estados emocionales que frecuentemente manifiestan sus compañeras, y estrategias o formas de reaccionar ante ellas para mejorar dichos estados emocionales.		
CONCLUSIONES	5'	Feedback	Antes de terminar la sesión se realizará un diálogo en el que se harán una serie de preguntas como: ¿Cómo te sentirías al experimentar emociones negativas?, ¿Qué harías para evitarlas?		
CIERRE	5'	Lectura coral Diálogo	Finalizamos la sesión con la frase: <i>“Cuando te encuentres con una situación negativa, no pienses sobre ella, hazla positiva”</i> Entrega de pastillas psicológicas con el lema. Se establece el compromiso de poner en práctica lo aprendido y compartirlo en la próxima sesión. Firman registro de asistencia	Pastillas psicológicas Ficha de asistencia	

Sesión N° 09: “La expresión de mis emociones agresivas”

Fecha: 03/07/2018

Objetivo: Generar identificación e interpretación de los estados o emociones reproducidas por sus compañeras ante situaciones agresivas.

FASES	TIEMPO	ESTRATEGIAS	PROCEDIMIENTO	MEDIOS Y MATERIALES	RESPONSABLE
PRESENTACIÓN	5'	Diálogo	Bienvenida Se inicia dando la bienvenida a los adolescentes y se agradece por su asistencia.		Facilitadora
DINÁMICA DE INICIO	15'	Dinámica de grupo	Dinámica: “Actuando lo que logro ver” Las participantes forman un círculo, posteriormente, en parejas las alumnas deberán dramatizar lo que observan en la imagen presentada, el proceso se repite hasta que todas las alumnas hayan participado.		
TEMA DE DESARROLLO	15'	Exposición	Tema: “La expresión de mis emociones agresivas” Se exponen las diversas situaciones agresivas, así como también las consecuencias y estrategias o técnicas de relajación que se pueden emplear ante determinadas situaciones agresivas.	Papelógrafos	
CONCLUSIONES	5'	Feedback	Antes de terminar la sesión se realizará un diálogo en el que se harán una serie de preguntas como:		

			¿Cómo te sentirías al experimentar emociones agresivas?, ¿Qué harías para mejorar?		
CIERRE	5'	Lectura coral Diálogo	Finalizamos la sesión con la frase: <i>“Tu paz interior depende de la calidad de tus pensamientos”</i> Entrega de pastillas psicológicas con el lema. Se establece el compromiso de poner en práctica lo aprendido y compartirlo en la próxima sesión. Firman registro de asistencia	Pastillas psicológicas Ficha de asistencia	

Sesión N° 10: “Lo profundo de mis emociones y recursos personales”

Fecha: 10/07/2018

Objetivo: Generar identificación de recursos personales ante diversas situaciones.

FASES	TIEMPO	ESTRATEGIAS	PROCEDIMIENTO	MEDIOS Y MATERIALES	RESPONSABLE
PRESENTACIÓN	5'	Diálogo	Bienvenida Se inicia dando la bienvenida a los adolescentes y se agradece por su asistencia.		Facilitadora
DINÁMICA DE INICIO	15'	Dinámica de grupo	Dinámica: “Mis temores” Las participantes formarán grupos de cinco miembros cada uno, luego distribuirá una hoja en blanco para cada grupo, que designará un secretario para anotar los temores del equipo. Luego que cada grupo debe expresar los temores anotados, posteriormente los otros grupos participaran expresando los sentimientos que identificaron, y que sentirían ellos si los vivieran. En otros términos, se deberá vivenciar y hacer sentir a los demás.		
TEMA DE DESARROLLO	15'	Exposición	Tema: “Lo profundo de las emociones y recursos personales”	Papelógrafos	

			Se presenta un caso de agresividad como respuesta, ante una situación. Luego posibles alternativas de solución y técnicas de recursos personales.		
CONCLUSIONES	5'	Feedback	Antes de terminar la sesión se realizará un diálogo en el que se harán una serie de preguntas como: ¿Cómo te sentirías al experimentar emociones de tristeza?, ¿Qué harías para mejorar ello?		
CIERRE	5'	Lectura coral Diálogo	Finalizamos la sesión con la frase: <i>“Tu estado emocional depende de ti”</i> Entrega de pastillas psicológicas con el lema. Se establece el compromiso de poner en práctica lo aprendido y compartirlo en la próxima sesión. Firman registro de asistencia	Pastillas psicológicas Post Test Ficha de asistencia	

V. Desarrollo de las sesiones

SESIÓN 01

INICIO

PRESENTACIÓN Y BIENVENIDA

Seguidamente será la presentación oficial de la moderadora, nombres completos, Universidad de procedencia “Universidad Cesar Vallejo” – filial Trujillo, así como también se explicará brevemente en qué consistirá el programa, los temas que se quiere abarcar, el número de sesiones que se emplearan que serán de 10 sesiones que se realizaran en el presente año, el tiempo de duración de cada sesión será de 45 minutos. Posteriormente, se realizará la aplicación de la prueba de entrada.

Duración: 15 minutos.

DINÁMICA DE INICIO:

“Buscando mi pareja”

Todas las participantes deben permanecer con los ojos cerrados, la facilitadora pondrá una carita en su frente, luego abrirán los ojos y sin hablar deberán encontrar a su grupo. La idea es que por sí mismos lleguen a resolver cómo lograr juntarse con su compañera. (entendiendo que no pueden ver su propia frente).

Objetivo: Lograr que identifiquen sus grupos.

Materiales:

- Animales impresos
- Cinta maskintape

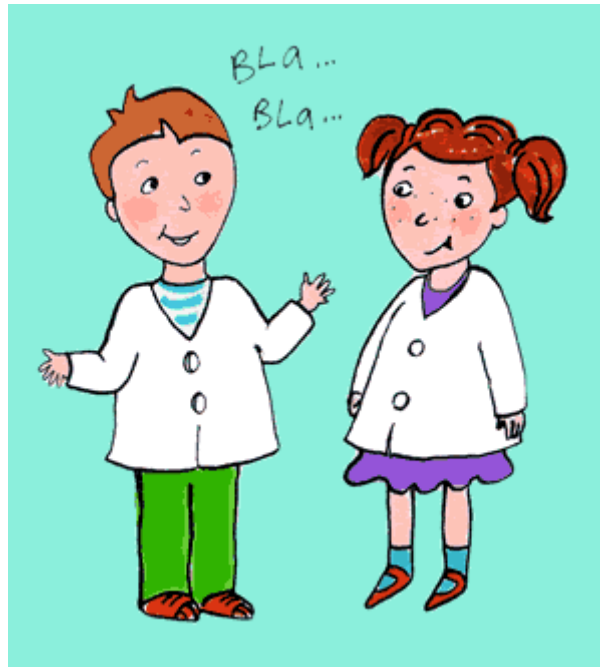
Duración: 10 minutos.

DESARROLLO DEL TEMA

EL LENGUAJE CORPORAL Y LAS EMOCIONES

Una vez conocidas las principales emociones en nuestras vidas (post anterior) pasemos a conocer una herramienta que nos permita identificar qué sienten los demás y qué sentimos nosotros en un determinado momento.

El primer paso para poder trabajar con las emociones es identificarlas. Uno de los mecanismos para esto es la comunicación no verbal, pues no sólo nos comunicamos a través de las palabras, sino que también a través de nuestros gestos, posturas, tono de voz, etc.



Muchas veces la comunicación no verbal nos informa acerca de la emoción que estamos sintiendo y, en otras ocasiones, nos alerta de una incongruencia entre el mensaje que escuchamos y aquellos gestos que nos muestra la otra persona, y es en estos casos cuando solemos fiarnos más de lo que nos dicen los gestos.

De todas las formas de comunicación no verbal que tenemos, en este post me voy a centrar en el lenguaje corporal.

El ***lenguaje corporal*** no es una ciencia exacta, ya que un mismo gesto puede interpretarse de diferentes maneras dependiendo del contexto. Pero sí podemos decir que hay señales que son comunes a todos.

Es muy importante tener nociones de lenguaje corporal para poder cambiar la información que transmitimos en contextos en los que no es apropiado.

Por ejemplo, en una entrevista de trabajo, no es conveniente transmitir mucho nerviosismo pues puede interpretarse como inseguridad. Lo mejor en estos casos es mantener una postura erguida y hacer respiración abdominal, ya que sin duda nos tranquilizaremos y daremos una visión más segura de nosotros mismos. Este truquito lo he practicado en numerosas ocasiones, y realmente ayuda.

Otra ocasión en la que se ve clara la comunicación mediante el lenguaje corporal es cuando uno se siente observado o directamente lo están observando. Seguramente sentiremos timidez o vergüenza, lo que genera torpeza (¿recuerdan a Charles Chaplin?). Esta torpeza también se ve cuando simplemente tenemos timidez, sin necesidad de ser observado.



El lenguaje corporal de cada una de las emociones la podemos ver de manera clara en la película Inside Out o “intensamente”.

Alegría tiene una expresión facial sonriente, en la que se marcan las temidas patas de



gallo. En cuanto a la postura corporal es erguida y abierta.

Tristeza está encogida, con una postura cerrada y agachada. La expresión facial es seria, con las comisuras de los labios un poco hacia abajo.



Ira: tiene el ceño fruncido y los labios apretados. Mira directamente al objetivo.



Con estas pequeñas nociones, ya conocemos algo más del lenguaje corporal.

Tenemos que recordar siempre que dependiendo de que expresión facial o postura tengamos enviamos una información u otra.

Esto también va a ser muy importante a la hora de modificar una emoción que no es adecuada en un determinado contexto, pero para esto necesitamos profundizar más sobre el tema.

Duración: 10 minutos

CONCLUSIONES:

Antes de terminar la sesión se realizará un diálogo en el que se harán una serie de preguntas como: ¿Qué aprendimos hoy?... “Hoy aprendí que...”. ¿Cómo lo puedo aplicar en mi vida diaria?

Duración: 5 minutos.

CIERRE

Finalizamos la sesión con la frase: “Las expresiones faciales y corporales no dicen más de lo que creemos”

Entrega de pastillas psicológicas con el lema.

Se establece el compromiso de poner en práctica lo aprendido y compartirlo en una experiencia la próxima sesión.

Firma registro de asistencia

Duración: 5 minutos

ANEXO



Texto: “Preguntas y respuestas”

La niña pequeña llamada Adriana, tenía muchas dudas acerca de sus cambios de ánimo, hasta que un día se atrevió a preguntarle algo a su madre; pero su mirada era hacia el piso y su voz fue tan suave y tan débil que su madre no la escuchó ni entendió lo que sucedía, y Adriana se quedó sin saber la respuesta. Y eso no fue lo peor, porque la madre tampoco supo que pregunta salió de los labios de su hija.

SESIÓN 02

INICIO

PRESENTACIÓN

El facilitador da la bienvenida a los alumnos, además pedirá opiniones de lo que se trabajó la semana pasada, en breves palabras introduce al tema y da a conocer los objetivos a lograr en esta sesión.

Duración: 5 minutos

DINÁMICA DE INICIO:

“Los emojis”

Las participantes se pondrán de pie y formarán un círculo, posteriormente se pasarán unas imágenes de emojis, de los cuales deberán identificar una emoción, posteriormente una posible situación. Luego al azar cada participante expresará la emoción y la situación que logró identificar, esto se irá repitiendo hasta que todas hayan participado.

Objetivo: Identificar y expresar las diferentes emociones que puedan ver a través de los emojis.

Materiales:

- Emojis impresos

Duración: 15 minutos

DESARROLLO DEL TEMA:

¿CÓMO COMPRENDER LOS SENTIMIENTOS DEL OTRO?

Comprender los sentimientos de las demás personas sin juzgarlas no siempre es fácil.

Identifica tus emociones

Para comprender los sentimientos del otro es importante conocer nuestras propias emociones. Como ejercicio, identifica cada una de las sensaciones que tienes durante el día y analiza qué las origina y cómo te afectan. Entre más claro sea para ti lo que sientes

y lo que provoca en tu personalidad, mejor podrás comprender el comportamiento de los demás.



Recuerda tus propias vivencias

El nivel de empatía de las personas se relaciona con la multiplicidad de experiencias personales que ha vivido cada quien. Si alguien ya experimentó una ruptura amorosa, probablemente comprenda mejor a quien esté pasando por lo mismo. Es importante que si nunca has vivido un evento doloroso o alegre, trates de entender lo que sentirías y, por lo tanto, lo que el otro puede estar pensando.



No reacciones de inmediato

Si no compartes la perspectiva de una persona, trata de pensar los motivos antes de emitir un juicio. Reaccionar de inmediato puede lastimar a los demás.



Escucha con atención

Si la otra persona está expresando cómo se siente, escucha con atención lo que tiene que decir. A veces, mientras una persona está hablando, la otra está pensando en qué responder sin prestar atención real. No te preocupes por eso, mejor escucha.



Postura atenta

Los gestos, la voz y la expresión del cuerpo en general pueden denotar un interés que ayude a que la otra persona se sienta cómoda al expresar sus emociones. De igual forma, trata de observar el lenguaje corporal del otro para comprender su estado emocional. No sólo las palabras indican las emociones.

Evitar ser el experto

Escuchar sin interrumpir genera empatía con la persona que cuenta sus emociones. Además, no hay necesidad de brindar un consejo para todo lo que diga, bien puedes

escuchar sin opinar si crees que no tienes un buen consejo. De cualquier forma, cuando des tu opinión hazlo de manera respetuosa y constructiva. No trates de imponer tu perspectiva.

Acepta las diferencias

Ser empático implica entender que no todos somos iguales. Cuando una persona te cuente algo que sucede en su vida y tú no estés de acuerdo, trata de no juzgarlo. Recuerda ser paciente y tolerante con lo demás y también contigo mismo.



Duración: 15 minutos

CONCLUSIONES

Antes de terminar la sesión se realizará un diálogo en el que se harán una serie de preguntas como: ¿Cómo se sintieron con la vivencia de hoy?, ¿Qué aprendí hoy?, ¿Cómo me ayuda el tener estos conocimientos ahora?, ¿Puedo aplicar lo aprendido en mi vida diaria?

Duración: 5 minutos

CIERRE.

Finalizamos la sesión con la frase: “*Interpretando y aprendiendo*”

Entrega de pastillas psicológicas con el lema.

Se establece el compromiso de poner en práctica lo aprendido y compartirlo en la próxima sesión.

Firman registro de asistencia

Duración: 5 minutos

ANEXO







Expresiones emocionales

Los estados emocionales son el motor del ser humano, forman parte de nuestra existencia, y sin ninguna duda, ellos condicionan nuestras acciones, las que vemos como posibles y las que no, y también las decisiones que tomamos.

Todos los seres humanos siempre estamos inmersos en algún estado emocional, aunque en la mayoría de las ocasiones no seamos conscientes de ello. En un momento dado, nos descubrimos y sin saber por qué percibiendo nuestra realidad, nuestro entorno y el mundo en general, de manera diferente a como lo percibíamos hace un día, un mes o seis.

Un determinado estado emocional hace que percibamos nuestra cotidianeidad de una forma determinada, hace que nos asalten determinados pensamientos, que emitamos determinados juicios y que realicemos determinadas acciones, sin a veces, ser muy conscientes de cual está siendo en ese momento nuestro motor o en ocasiones, sin saber por qué no tenemos motor.

Ejercicio 1

En una conversación con alguien, interesarte por su persona, esto hará que la conexión entre los interlocutores mejore desde el primer momento, se fomenta la comunicación verbal y no verbal. Deja que se exprese, y piensa que si hace lo que hace o dice lo que dice, es porque tiene sus motivos, un mal día, presiones familiares, motivos económicos, preocupaciones de salud... Escucha, escucha, escucha... No juzgues, sólo escucha. Te sentirás bien al ver que la otra persona confía en ti y te cuenta todo lo que le preocupa, será el primer paso a un entendimiento entre ambos que deberás potenciar continuamente. Aprender a escuchar es fundamental.

Ejercicio 2

Piensa el nombre de una persona que no te agrade, y piensa en los detalles de todo aquello que no soportas, que no te gusta... Si es conocida es mejor, porque ayudará a concretar más los motivos del rechazo que produce. Una vez realizado esto, ponte en su lugar sin juzgarla, y describe su principal meta en positivo, piensa que como persona intenta sobrevivir como todos, y que tiene sus razones para actuar como lo hace, y para ser como es. Y, por último, piensa en un comportamiento propio negativo, algo que no te guste de ti mismo, con la suficiente autocrítica para que el ejercicio tenga resultado.

SESIÓN 03

INICIO

PRESENTACIÓN

Se da el saludo cordial y se les agradece por participar una vez más de la sesión, seguidamente se da a conocer el tema y objetivo de la sesión a desarrollar.

Duración: 5 minutos.

DINÁMICA DE INICIO:

“Me voy de viaje”

Todos se sientan en un círculo. Empiece diciendo “Me voy de viaje y me llevo un abrazo” y abraza a la persona a su derecha. Entonces esa persona tiene que decir “Me voy de viaje y me llevo un abrazo y una palmada en la espalda” y le da a la persona a su derecha un abrazo y una caricia en la espalda. Cada participante repite lo que se ha dicho y añade una nueva acción a la lista. Continúe alrededor del círculo hasta que todos hayan tenido un turno.

Objetivo: Integrar a las alumnas mediante expresiones emocionales

Duración: 15 minutos

TEMA DE DESARROLLO:

Al hablar de emociones, es importante distinguir entre lo que se conoce como emociones: Primarias y secundarias. Las primarias forman parte de nuestro instinto de supervivencia y nos sirven para adaptarnos al medio ambiente y son: Alegría, tristeza, rabia, miedo, amor y aversión.

Son expresiones corporales y mentales. Son innatas y de muy corta duración. Generalmente terminan, cuando el estímulo que las provoca, desaparece.

Los sentimientos o emociones secundarias, están formados por una o más emociones y uno o más pensamientos. Por ejemplo: Ansiedad, depresión, inseguridad, vergüenza, irritación, esperanza, etc.

Independientemente del estímulo que pudo iniciar la emoción, nuestros pensamientos pueden mantenerla o incrementarla indefinidamente.

Por ejemplo.

La intensidad y duración de la tristeza que sentimos ante la pérdida de un ser querido, dependen del tipo de relación que manteníamos con esa persona, de nuestras características personales, de la forma como murió, etc., etc.

Esta tristeza es una emoción adaptativa, porque, no nos paraliza y nos permite seguir con nuestra vida, pero desactiva parcialmente a nuestro organismo para que, mientras elaboramos nuestro duelo y nos despedimos de esa persona, nos preparemos para la recuperación.

Pero si la tristeza se prolonga indefinidamente o se convierte en depresión, nos aísla del mundo, nos causa problemas con nosotros mismos y con los demás y nos mantiene atados en el dolor.

En estos casos, la causa de nuestro sufrimiento ya no es la pérdida en sí, sino pensamientos como:

"Yo sin él (ella) no puedo ser feliz".

"Era todo lo que tenía".

"Yo solo/a no valgo nada".

"A mi siempre me pasa todo lo malo".

"Nunca voy a volver a ser feliz".

Etc., etc.

Veamos gráficamente una situación similar:

Una persona se pelea con un amigo o con su pareja.



Dado que es una pérdida, la persona se pone triste.



La persona empieza a pensar:

"Nunca voy a volver a tener una relación como esta".

"Yo nunca tengo suerte con las relaciones".



La persona se pone más triste.



La persona se dice a sí misma:

"Yo tengo la culpa".

"No se tratar a la gente".

"Nunca voy a aprender".



Se devalúa y se deprime.



Y así puede seguir indefinidamente.

Si la persona, en lugar de culparse a sí misma, culpara al otro, en lugar de deprimirse, se enojaría con esa persona. Su conducta en cada caso sería diferente. Ya que actuamos de acuerdo a nuestros pensamientos y sentimientos.

Duración: 15 minutos.

CONCLUSIONES:

Antes de terminar la sesión se realizará un diálogo en el que se harán una serie de preguntas como: ¿Cómo se sintieron con la vivencia de hoy?, ¿Qué aprendí hoy?, ¿Puedo aplicar lo aprendido en mi vida diaria?

Duración: 5 minutos.

CIERRE

Finalizamos la sesión con la frase:

“Vamos aprendiendo de las experiencias”

Entrega de pastillas psicológicas con el lema.

Se establece el compromiso de poner en práctica lo aprendido y compartirlo en la próxima sesión.

Firman registro de asistencia

Duración: 5 minutos

SESIÓN 04

INICIO

PRESENTACIÓN

Se da el saludo cordial y se les agradece por participar una vez más de la sesión, seguidamente se da a conocer el tema y objetivo de la sesión a desarrollar.

Duración: 5 minutos.

DINÁMICA DE INICIO

“La telaraña”

Las participantes se pondrán de pie y formarán un círculo, posteriormente se pedirá una voluntaria, a ella se le entregará un estambre de lana, ella deberá atar la lana a su mano, luego presentará una imagen sobre violencia, de la cual la alumna que tiene el estambre de lana deberá expresar lo que sentiría y harían ante dicha situación, finalmente ella lanza el estambre a otra compañera, ella también expresará lo que sentiría y haría, y así sucesivamente, hasta que todo el grupo haya participado.

Materiales:

- Estambre de lana
- Imagen impresa

Duración: 10 minutos.

TEMA DE DESARROLLO:

La agresividad es una reacción que puede llegar a ser expansiva y devastadora. Quien reacciona agresivamente, destruye. Funcionalmente la agresividad es una reacción a lo que cause ira o tristeza, de tal forma que dispara las acciones necesarias para superar aquello que la esté causando. Es por esto que se considera que, funcionalmente, es más sano reaccionar con ira que con miedo. El miedo paraliza y puede llevar a la inacción, mientras que la ira busca la supervivencia mediante la acción.

La capacidad a inhibir los impulsos iniciales (para decir, pensar antes de comportarse; equilibrio entre deseos personales y expectativas sociales). Aunque en ocasiones no nos demos cuenta, en casi todo lo que hacemos estamos gestionando lo que hacemos.

Sentimos rabia y la expresamos o no según la situación, valoramos si decirle o no algo a alguien, escogemos una forma u otra de actuar para alcanzar una meta.

Duración: 5 minutos

CONCLUSIONES:

Antes de terminar la sesión se realizará un diálogo en el que se harán una serie de preguntas como: ¿Qué aprendí hoy?, ¿Cómo lo pondría en práctica?

Duración: 5 minutos

CIERRE:

Finalizamos la sesión con la frase: *“Para, piensa y analiza”*

Entrega de pastillas psicológicas con el lema.

Se establece el compromiso de poner en práctica lo aprendido y compartirlo en la próxima sesión.

Firman registro de asistencia

ANEXO

Violencia escolar



Reacciones agresivas



SESIÓN 05

INICIO

PRESENTACIÓN

Se da el saludo cordial y se les agradece por participar una vez más de la sesión, seguidamente se da a conocer el tema y objetivo de la sesión a desarrollar.

Duración: 5 minutos.

DINÁMICA DE INICIO

“El juego del mono”

Las participantes de pie forman un círculo. En la primera vuelta, se pasa un mono de peluche a través del círculo. Las participantes tienen hacer una muestra de cariño con el mono, como besarlo o abrazarlo. En la segunda vuelta, las participantes deben recordar qué hicieron con el mono y que le hagan lo mismo a la persona a su derecha.

Materiales:

- Mono de peluche

Duración: 10 minutos.

TEMA DE DESARROLLO:

Estados emocionales positivos

Un buen principio es analizar qué tiempo de pensamientos y acciones te provocan estas emociones positivas y tenerlos claro para generarlas cuando necesites sentirte bien, entusiasmado o en calma. Otra idea es crear un portafolio en tu computadora con imágenes que te provoquen estas emociones: fotografías de personas, vivencias o lugares, música, citas o lecturas.

Posteriormente, las alumnas escribirán en un papelote diversas situaciones positivas.



Duración: 5 minutos

CONCLUSIONES:

Antes de terminar la sesión se realizará un diálogo en el que se harán una serie de preguntas como: ¿Qué aprendimos hoy?, ¿Cómo lo pondría en práctica en mi vida diaria?

Duración: 5 minutos

CIERRE:

Finalizamos la sesión con la frase: *“Pensar bien, sentirte bien”*

Entrega de pastillas psicológicas con el lema.

Se establece el compromiso de poner en práctica lo aprendido y compartirlo en la próxima sesión.

Firman registro de asistencia

SESIÓN 06

INICIO

PRESENTACIÓN

Se da el saludo cordial y se les agradece por participar una vez más de la sesión, seguidamente se da a conocer el tema y objetivo de la sesión a desarrollar.

Duración: 5 minutos.

DINÁMICA DE INICIO

“Imagen de espejo”

Las participantes se dividen entre ellos en parejas. Cada pareja decide cuál de ellos va a ser el ‘espejo’. Entonces esta persona imita (refleja) las acciones de su pareja. Después de un tiempo, pida a la pareja que cambie de papeles y así la otra persona puede ser el ‘espejo’

Duración: 10 minutos.

TEMA DE DESARROLLO:

Estados emocionales negativos

1. MIEDO

Función Sana: Protección.

- El miedo permite darnos cuenta cuando estamos en peligro y nos mueve a protegernos.
- Nos ayuda a conocernos dando información de nuestros límites.
- Vencer el miedo hace que crezca nuestra autoestima.

Cuando “el monstruo” te tragó:

- Paranoico
- Aislado
- Personalidad rechazo
- Personalidad traición

Emoción Antídoto: AFECTO-VINCULO

2. TRISTEZA

Función sana: Cerrar, Despedir.

- Nos brinda el momento del desapego.
- Nos hace cerrar ciclos.
- Ayuda a sanar una herida.

Cuando “el monstruo” te tragó:

- Apego crónico, melancolía.
- Miedo a perder.
- No sabes cerrar y te quedas atrapado en relaciones.

Emoción antídoto: ESPERANZA

3. ENOJO

Función positiva: Defensa Invasión.

- Poner límites.
- Momento de limpiar
- Algo me está molestando ¿Qué es?

Cuando “el monstruo” te tragó:

- Impaciente e intolerante.
- Primera reacción es el ataque.
- Crítica y perfeccionista.
- Vengativo.
- Dominar y controlar todo.

Emoción antídoto: EMPATÍA-FLEXIBILIDAD

4. ANSIEDAD

Función sana: Alerta, Amenaza

- Cambio de rumbo
- Nos lleva al movimiento
- Dimensionar una realidad
- Estamos sobredimensionando
- Algo estamos reprimiendo

Cuando “el monstruo” te tragó:

- Mucha necesidad de control
- Ataques de Pánico (Sentimientos reprimidos) cabeza v/s corazón
- Miedo Crónico
- Hiperactividad

Emoción antídoto: ARMONÍA-ALEGRÍA

5. CULPA

Función sana: Corrupción

- Estás en contra de tus valores
- Te permite ver al otro

- Te hace corregir el camino
- Forma de congruencia

Cuando “el monstruo” te trago:

- Haces muchas cosas por compensar a los demás
- Te la pasas castigándote
- Autocritica destructiva
- Carga de autocastigo

Sentimiento antídoto: ACEPTACIÓN, TOLERANCIA

6. ENVIDIA

Función positiva: ¿Qué le falta a mi vida?

- Es una búsqueda de justicia
- Vivieron mucha injusticia
- Invitación a superarte

Cuando “el monstruo” te trago:

- Una persona resentida social
- Codo y muy poco generoso
- Muy competitivo
- Se siente en desventaja

Sentimiento antídoto: AGRADECIMIENTO

7. CELOS

Función positiva: Sano Apego

- Mantienen, protegen una relación

- Te dice que tan importante es el otro
- Establecen los límites o las reglas de las relaciones
- ¿Qué está pasando con mi relación?
- ¿Qué está pasando con mi autoestima?
- Da un sano apego a las relaciones

Cuando “el monstruo” te tragó:

- Obsesión y paranoia
- Agresivo y controlador
- Niño herido sobredimensionando
- Baja autoestima
- Dependencia

Emoción antídoto: CONFIANZA Y LIBERTAD

Efectos de las emociones negativas en tu vida

- Las emociones “negativas” pueden arruinar la vida de cualquiera.
- Se ven reflejadas en enfermedades como gastritis, dolor de cabeza, úlceras, etc.
- El problema no tiene que ver con las emociones sino con lo que hacemos con ellas.
- Cuando somos “tragados” por estas emociones nos hacemos disfuncionales.
- Son un camino de conocimiento de tu lado oscuro

Duración: 5 minutos

CONCLUSIONES:

Antes de terminar la sesión se realizará un diálogo en el que se harán una serie de preguntas como: ¿Qué aprendí hoy?, ¿Cómo lo pondré en práctica?

Duración: 5 minutos

CIERRE:

Finalizamos la sesión con la frase: “*Explicando y comprendiendo lo negativo*”

Entrega de pastillas psicológicas con el lema.

Se establece el compromiso de poner en práctica lo aprendido y compartirlo en la próxima sesión.

Firman registro de asistencia

SESIÓN 07

INICIO

PRESENTACIÓN

Se da el saludo cordial y se les agradece por participar una vez más de la sesión, seguidamente se da a conocer el tema y objetivo de la sesión a desarrollar.

Duración: 5 minutos.

DINÁMICA DE INICIO

Dinámica: “¿Qué estoy sintiendo?”

Los participantes se sientan formando un círculo. Cada persona toma un turno actuando una emoción. Los otros participantes tratan de adivinar qué sentimientos está actuando esa persona. La persona que adivina correctamente actúa la siguiente emoción.

Duración: 10 minutos.

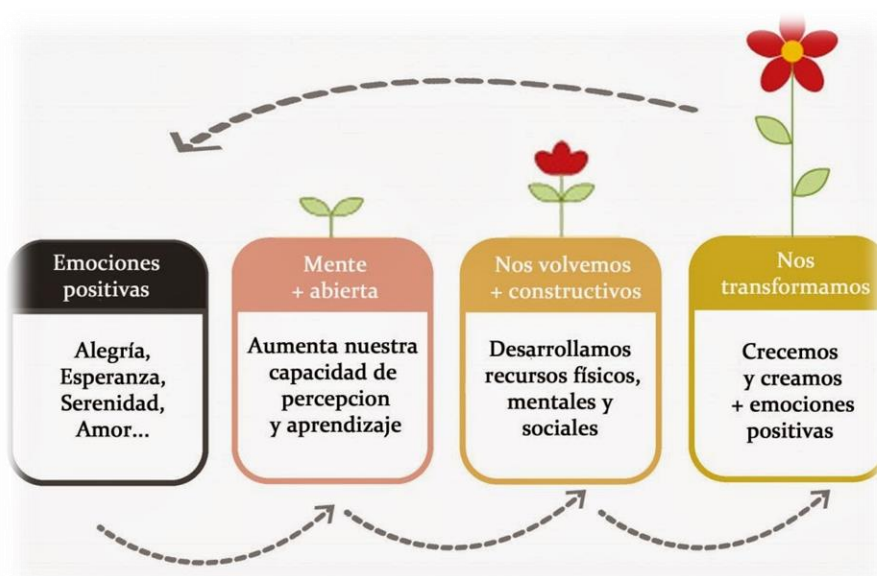
TEMA DE DESARROLLO:

Emociones positivas

Las emociones positivas son apasionantes en cuanto se empiezan a sentir por alguna situación. Pero, ¿qué son las emociones positivas o en qué se diferencian de las emociones negativas? Las emociones positivas son aquellas en las que predomina la valencia del placer o bienestar.

Las emociones positivas tienen un objetivo fundamental en nuestra vida diaria, porque amplían los recursos intelectuales, físicos y sociales de los individuos, los hacen más duraderos e incrementan las reservas a las que se puede recurrir cuando se presentan amenazas u oportunidades; asimismo, incrementan los patrones para actuar en ciertas situaciones mediante la optimización de los propios recursos personales en el nivel físico, psicológico y social.

Una herramienta afín de las emociones positivas es el abanico de expresiones faciales que las acompañan, aunque es importante resaltar resulta más fácil reconocer emociones y sentimientos relacionados con la tristeza, la melancolía o el miedo, que los de alegría, satisfacción o placer. En este sentido, algunas de las emociones positivas más comunes son la felicidad, el amor y el humor.



Duración: 5 minutos

CONCLUSIONES:

Antes de terminar la sesión se realizará un diálogo en el que se harán una serie de preguntas como: ¿Cómo te sentirías al experimentar emociones?

Duración: 5 minutos

CIERRE:

Finalizamos la sesión con la frase: “*Expresando lo positivo de la vida*”

Entrega de pastillas psicológicas con el lema.

Se establece el compromiso de poner en práctica lo aprendido y compartirlo en la próxima sesión.

Firman registro de asistencia

SESIÓN 08

INICIO

PRESENTACIÓN

Se da el saludo cordial y se les agradece por participar una vez más de la sesión, seguidamente se da a conocer el tema y objetivo de la sesión a desarrollar.

Duración: 5 minutos.

DINÁMICA DE INICIO

Dinámica: “No contestes”

Las participantes se ponen de pie y forman un círculo. Una de las participantes comienza, gira hacia la derecha y viendo a su compañera y le pregunta: “¿Cuál es tú hábito más fastidioso?”. Sin embargo, esta participante no debe responder la pregunta, quien responderá será la persona a su izquierda, luego se sigue la secuencia, hasta que todas hayan participado. Las participantes pueden hacer sus respuestas lo más imaginativas que sea posible.

Duración: 10 minutos.

TEMA DE DESARROLLO:

Situaciones negativas

Pueden llegar a ser dañinas para nuestra salud para evitar que estas situaciones dominen tu comportamiento. Existen diversas situaciones negativas que producen diversas reacciones en los estados emocionales. Algunos de ellos son:

- Eventos traumáticos (separación de padres, pérdida de algún miembro, etc.)
- Violencia
- Presiones sociales

Para ello es importante desarrollar la empatía es la intención de comprender los sentimientos y emociones, intentando experimentar de forma objetiva y racional lo que siente otro individuo.

La persona empática se caracteriza por tener afinidades e identificarse con otra persona. Es saber escuchar a los demás, entender sus problemas y emociones. Cuando alguien dice "hubo una empatía inmediata entre nosotros", quiere decir que hubo una gran conexión, una identificación inmediata.

Duración: 5 minutos

CONCLUSIONES:

Antes de terminar la sesión se realizará un diálogo en el que se harán una serie de preguntas como: ¿Cómo te sentirías al experimentar emociones negativas?, ¿Qué harías para evitarlas?

Duración: 5 minutos

CIERRE:

Finalizamos la sesión con la frase: *“Cuando te encuentres con una situación negativa, no pienses sobre ella, hazla positiva”*

Entrega de pastillas psicológicas con el lema.

Se establece el compromiso de poner en práctica lo aprendido y compartirlo en la próxima sesión.

Firman registro de asistencia

SESIÓN 09

INICIO

PRESENTACIÓN

Se da el saludo cordial y se les agradece por participar una vez más de la sesión, seguidamente se da a conocer el tema y objetivo de la sesión a desarrollar.

Duración: 5 minutos.

DINÁMICA DE INICIO

Dinámica: “Actuar una mentira”

Las participantes forman un círculo. Empiezan diciendo su nombre y preguntando “¿Qué estás haciendo?” esa persona responde que está haciendo algo completamente diferente; por ejemplo, simula que está nadando y dice “Me estoy lavando el pelo”. Entonces la persona a la derecha tiene que simular lo que dijo que estaba haciendo (lavándose el pelo), mientras dice que está haciendo algo completamente diferente, y así sucesivamente.

Duración: 10 minutos.

TEMA DE DESARROLLO:

Emociones agresivas

Enojo: Puede ayudarte a superar obstáculos, pero en exceso puede convertirse en violencia. Esta emoción afecta al sistema circulatorio y digestivo.

Envidia: Esta afectará tus relaciones interpersonales y provocará problemas a donde quiera que vayas. La envidia te impedirá celebrar los éxitos de los demás y con el tiempo puede convertirse en estrés o ansiedad

– **Estrategias**

Como estrategias tenemos la autorregulación conductual se refiere a cómo una persona ejerce control sobre sus propias acciones a lo largo de todo el proceso conductual. Ello

implica aspectos como, por ejemplo, saber plantearse y perseguir metas, seleccionar conductas pertinentes, ejecutarlas de la manera más apropiada y eficaz, conseguir los objetivos personales en la forma y tiempo deseados, aprender, adquirir, mejorar, corregir o eliminar conductas, y vivir de acuerdo con normas personales de funcionamiento.

Duración: 5 minutos

CONCLUSIONES:

Antes de terminar la sesión se realizará un diálogo en el que se harán una serie de preguntas como: ¿Cómo te sentirías al experimentar emociones agresivas?, ¿Qué harías para mejorar?

Duración: 5 minutos

CIERRE:

Finalizamos la sesión con la frase: *“Tu paz interior depende de la calidad de tus pensamientos”*

Entrega de pastillas psicológicas con el lema.

Se establece el compromiso de poner en práctica lo aprendido y compartirlo en la próxima sesión.

Firman registro de asistencia

ANEXO

Situaciones agresivas:

Nº 1



Nº 2



Nº 3



Nº 4



Técnica: “Relajamos nuestra mente y nuestro cuerpo”

1. Respira profundamente con el diafragma, notando cómo el aire entra y sale de tu barriga.
2. En cada inspiración lenta que hagas repite una palabra o frase que transmita tranquilidad como “relax” o “calma”.
3. Al mismo tiempo, imagina un paisaje que te transmita calma y serenidad
4. Si quieres puedes ponerte de fondo alguna canción de relajación con el volumen bajo.

Realiza este ejercicio durante unos 10-15 minutos.

SESIÓN 10

INICIO

PRESENTACIÓN

Se da el saludo cordial y se les agradece por participar una vez más de la sesión, seguidamente se da a conocer el tema y objetivo de la sesión a desarrollar.

Duración: 5 minutos.

DINÁMICA DE INICIO

Dinámica: “Mis temores”

Las participantes formarán grupos de cinco miembros cada uno, luego distribuirá una hoja en blanco para cada grupo, que designará un secretario para anotar los temores del equipo. Luego que cada grupo debe expresar los temores anotados, posteriormente los otros grupos participaran expresando los temores que observaron, y que sentirían ellos si los vivieran. En otros términos, se deberá vivenciar y hacer sentir a los demás ese temor y lo que esto produce.

Duración: 10 minutos.

TEMA DE DESARROLLO:

Lo profundo de las emociones y recursos personales

Agresividad como reacción

El cerebro durante la adolescencia está en un momento muy sensible a la influencia de su entorno, a la baja autoestima y a la ansiedad.

Por ello, se hablarán de conductas violentas cuando de una manera intencionada se hace uso de la fuerza con fin de causar lesiones, muerte y/o daños físicos y psicológicos.

- Empujar
- Arañar
- Golpear

- Abofetear
- Dar puñetazos
- Pegar patadas
- Amenazar con objetos

Recursos personales

Son aquellas ambiciones, deseos, sueños que se plantean para mejorar, como los estados emocionales y las reacciones emocionales. Es por ello tomar en cuenta diversas técnicas que servirán como recursos personales. Algunos de ellos son:

- Contar hasta 10 y no hablar hasta habernos calmado, recitar el alfabeto al revés, pensar en otra cosa. Respirar profunda y lentamente un par de veces.
- En vez de romper cosas o discutir: darse una ducha fría, golpear una almohada, hacer ejercicio físico durante una media hora, etc.
- Buscar algo que hacer que nos distraiga: limpiar, leer, ver una película y retomar el problema cuando estemos más calmados.
- Lo ideal es exponerse a la situación, analizarla lo más racionalmente posible y pensar como lo vería otra persona, ponernos en el lugar del otro y considerar otras opciones alternativas a los pensamientos distorsionados que causan la ira. Por ejemplo: hacer una lista de posibles respuestas o soluciones, con sus pros y sus contras (evaluando consecuencias, recursos, probabilidad de éxito...) y comprometernos con la más adecuada nos puede ayudar a obtener un control más racional de la situación.
- Podemos hacernos una lista de frases que nos tranquilicen y repetirlas en momentos de ira o anotarnos notas o consejillos de que hacer en estas situaciones. Los guiones de comportamiento también son útiles: Por ejemplo: cuando me pase esto voy a seguir este guion que dice que haré esto, esto y esto, independientemente de cómo me sienta. Un ejemplo es, tienes una discusión con los amigos y pierdes el control, el guion dice: No estoy en control de la situación luego me disculpo por mi conducta, expreso mi deseo de posponer la discusión para otro momento, manifiesto mi desacuerdo, pero también que respeto la opinión de los demás. Si ello no funciona puedo excusarme para ir al baño y ahí respirar profundamente o decir que salgo fuera a tomar el aire, fumar, etc., (cada uno se hace el guion como mejor le vaya). Como vemos la llave del éxito es

comprometerse completamente con el guion, sin dejar que la ira nos haga razonar nada.

Así pues, empezaremos poco a poco con demorar (retardar) la respuesta agresiva progresivamente. Intentando no obedecer a la respuesta impulsiva. Así hasta que logremos controlarla. Al principio costará mucho y tal vez solo logremos pasar cortos periodos de tiempo sin que aparezca o reducir algo su intensidad, pero no debemos desanimarnos, todo camino empieza con un paso, sin importar lo pequeño que sea. Logrando así establecer recursos personales que nos otorguen autorregulación ante diversas situaciones.

Duración: 5 minutos

CONCLUSIONES:

Antes de terminar la sesión se realizará un diálogo en el que se harán una serie de preguntas como: ¿Cómo te sentirías al experimentar emociones de tristeza?, ¿Qué harías para mejorar ello?

Duración: 5 minutos

CIERRE:

Finalizamos la sesión con la frase: *“Tu estado emocional depende de ti”*

Entrega de pastillas psicológicas con el lema.

Se establece el compromiso de poner en práctica lo aprendido y compartirlo en la próxima sesión.

Firman registro de asistencia

ANEXO

Caso de agresividad como reacción

Un día Marta llega como cualquier día de la semana a su aula, y su compañera Paula, quien estaba muy ansiosa por hablar con ella, le comenta un rumor que estaba circulando en el colegio.

Marta: Intrigada por el rumor le pregunta a Paula ¿Qué paso? ¿cuéntamelo todo y exagera?,

Paula: No sabes la ultimita, Ana ayer ha salido con el enamorado de Danixa, bueno el chico le dijo que Danixa lo engaño con su mejor amigo.

Marta: ¿Pero te consta que fue así?, ¿se lo has contado a alguien más?

Paula: obvio se lo conté a todo el salón solo tu faltabas.

Marta: ¿Estás loca?, acaso no sabes cómo es Danixa y las amistades que tiene en el colegio, te puede hacer algo malo saliendo de clases.

Paula: No te preocupes no se va a dar cuenta.

Marta: Esperemos que así sea, no quisiera que tengas problemas y te pase algo.

Ante dicha situación Paula y Ana salieron con total normalidad del colegio, y cuando de pronto fueron interceptadas por Danixa y sus amigas, quienes las golpearon mediante jalones de cabello, bofetadas, patadas en diversas partes del cuerpo, porque “habían divulgado un chisme”, mientras que otras estudiantes filmaban la situación e incitaban a la pelea entre otras alumnas presentes.