



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE HUMANIDADES

ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

**Programa Cognitivo Conductual en la Impulsividad de los estudiantes de
secundaria de una institución educativa Castilla, 2018.**

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

AUTORA:

Bach. YESSICA GRACE RAMÍREZ SÁNCHEZ

ASESOR:

Dr. Oscar Manuel Vela Miranda

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Violencia

Piura-Perú

2018



ACTA DE APROBACIÓN DE LA TESIS

Código : F07-PP-PR-02.02
Versión : 09
Fecha : 23-03-2018
Página : 1 de 1

El Jurado en cargo de evaluar la tesis presentada por don (a)
Ramirez Sandoz Yesica Grace
cuyo título es: Programa Cognitivo Conductual en la impulsividad
de los estudiantes de secundaria de una institución educativa
Castilla - 2018.

Reunido en fecha, escucho la sustentación y la resolución de preguntas por es estudiante,
otorgándole el calificativo de: 17 (Número) diecisiete (Letras).

Trujillo (o Filial) Piura, 14 de Diciembre Del 2018


PRESIDENTE


SECRETARIO


VOCAL



Elaboró	Dirección de Investigación	Revisó	Responsable del SGC	Aprobó	Vicerrectorado de Investigación
---------	----------------------------	--------	---------------------	--------	---------------------------------

Dedicatoria

A mi Padre Celestial, por fortalecer mi fe día a día, ser fuente de sabiduría y por todas las bendiciones que permiten alcanzar esta meta académica.

A mi amado esposo Héctor, por brindarme su amor, por todo su apoyo incondicional, continuo y sobre todo por creer en mí y animarme siempre a terminar este largo pero muy valioso logro. Porque siempre me ayudas a ligerar mi carga, y darme toda tu confianza que lo podía lograr, te amo esposo mío.

A mis maravillosas hijas, porque han sido mi fuente de inspiración y fortaleza. Porque a su corta edad entendieron que tenían a una mamá universitaria y comprendían porque no estaba en casa. Gracias mis princesas, Micaela y Aissa, porque con una sonrisa y un abrazo y sentir su amor podían calmar mis días cansados y estresados. Las amo mucho hijitas.

A mis padres Adriano y Socorro, por creer en su primogénita, por su ejemplo y sus preceptos, por su ayuda constante a lo largo de toda mi vida, por sentir su amor en sus pláticas motivadoras y sobre todo por brindarme su amor único y especial, porque a pesar que no viven cerca, no existe frontera que no haya permitido estar en los momentos más importantes de mi vida y sentir su apoyo sincero y continuo.

A mi hermana Pryscilla y a su esposo James Laub, por confiar en mí, por ayudarme en todo lo que pudieron por cumplir este sueño y en el tiempo menos pensado se cristalizó esta meta.

A mi suegra Flor, por ayudarme a cumplir este logro, porque le confié lo más sagrado que tengo en esta vida, mis hijas.

A mis hermanas Kristel, Yazmin y Arlyn que cuando las llamé siempre estuvieron allí apoyándome con su creatividad, consejos y confianza sincera. A mi Adrianita mi última hermana, que me acompañaste en la última etapa universitaria, porque eres la tía consentidora que ayudas y cuidas a mis hijas.

A todas mis amigas que forman parte de mi vida en la etapa de mi carrera universitaria, en especial a ti amiga Hellen, gracias por todo tu apoyo sincero.

La autora

Agradecimientos

A mi Dios:

Por bendecirme cada día de mi vida y ser mi guía espiritual e incondicional en cada paso que emprendo y anhelo.

A mis familiares:

A cada uno de los integrantes de mi familia, por todo su apoyo incondicional. Por todo su amor, por su comprensión y sus consejos.

A mis asesores: García E. Martín, Vela M. Oscar y Abanto V. Walter.

Por su valioso tiempo, por sus enseñanzas durante el proceso de mi programa.

A la institución educativa Miguel Cortes de Castillo:

Al director Sosa R. Jhony, a la subdirectora Nunura María y a la profesora Fiestas Nancy y a todos los alumnos por permitirme desarrollar este programa en su institución educativa, por brindarme su apoyo constante.

La autora

Declaración de autenticidad

Yo Yessica Grace Ramírez Sánchez con DNI 41817495, a efecto de cumplir con las disposiciones vigentes, considerando el reglamento de grados y títulos de la universidad Cesar Vallejo, facultad de Humanidades, escuela profesional de Psicología, declaro bajo promesa que toda la documentación es veraz y auténtica.

Así mismo declaro bajo promesa que todos los datos e información que se presenta en la tesis son auténticos y veraces.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de la información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas de la universidad César Vallejo.

Yessica Grace Ramírez Sánchez

D.N.I 41817495

Piura, Agosto del 2018

Presentación

La estructura de este proyecto obedece a las cuestiones particulares de los niveles fundamentales de la vocación profesional de Psicología; da a conocer los “Programa Cognitivo Conductual en la Impulsividad de los estudiantes de secundaria de una institución educativa Castilla, 2018”.

De tal manera que esta investigación sea de un carácter selectivo; fundamentando así en las conclusiones y recomendaciones, en tanto se mantendrá sujeto a constante revisión y cambios que pueda realizar el docente del curso.

La Autora

Índice

Página de jurado	2
Dedicatoria	2
Agradecimientos	4
Declaración de autenticidad	5
Presentación	6
Índice	7
Índice de tablas	8
Resumen.....	9
Abstract.....	10
I. INTRODUCCIÓN.....	¡Error! Marcador no definido. 11
1.1 Realidad problemática	11
1.2 Trabajos Previos o Antecedentes.....	14
1.3 Teorías relacionadas al tema	17
1.4 Formulación del problema	26
1.5 Justificación del estudio	26
1.6 Hipótesis	27
1.7 Objetivos	28
II. MÉTODO.....	29
2.1 Diseño de investigación	29
2.2 Variables, Operacionalización	31
2.3 Población – Muestra.....	33
2.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad ...	34
2.5 Métodos de análisis de datos.....	36
III. RESULTADOS	37
Tabla 1	37
Tabla 2	38
Tabla 3.....	39
Tabla 4.....	40
IV. Discusión	41
V. Conclusiones.....	45
VI. Recomendaciones.....	46
VII. Referencias	47

Índice de Tablas

Tabla 1	37
Tabla 2	38
Tabla 3	39
Tabla 4	40

Resumen

El presente proyecto tuvo como objetivo comprobar la influencia de un programa cognitivo conductual en la impulsividad, para mejorar la conducta de los estudiantes de la Institución Educativa, de la ciudad de Castilla. El diseño que se utilizó fue experimental, cuasi experimental, se administró un pre test a ambos grupos que componen la investigación (experimental y control), al grupo experimental se le desarrolló el programa y al final del programa se aplicó el post test a ambos grupos. La población con la que se trabajó, estuvo constituida por un total de 72 estudiantes de 13 a 17 años de edad, de la Institución Educativa Miguel Cortés del Castillo y su muestra fue de 16 alumnos, al inicio se manifestó renuente, para luego mostrar disposición a las técnicas y estrategias del programa. El muestreo fue no probabilístico por criterio (criterio de inclusión y exclusión). Se concluyó que sí se evidencia que existen diferencias significativas (0,00) en el grupo experimental con respecto a la aplicación de antes y después del programa a comparación del grupo control, aceptándose así la hipótesis de estudio que dice que la aplicación del programa cognitivo conductual de impulsividad, influye significativamente en el cambio de conducta en los alumnos con impulsividad.

Palabras clave: Cognitivo Conductual, impulsividad.

Abstract

The objective of this project was to verify the influence of a cognitive behavioral program on impulsivity, to improve the behavior of the students of the Educational Institution of the city of Castilla. The design used was experimental, quasi-experimental, a pre-test was administered to both groups that make up the research (experimental and control), to the experimental group the program was developed and at the end of the program the post-test was applied to both groups . The population with which we worked, was constituted by a total of 72 students from 13 to 17 years of age, from the Miguel Cortes del Castillo Educational Institution and its sample was of 16 students, at the beginning it was reluctant, to then show readiness to the techniques and strategies of the program. Sampling was non-probabilistic by criteria (inclusion and exclusion criterion). It was concluded that there is evidence that there are significant differences (0.00) in the experimental group with respect to the application of before and after the program compared to the control group, thus accepting the study hypothesis that says the application of the cognitive program behavioral impulsivity, significantly influences the behavior change in students with impulsivity.

Keywords: Cognitive Behavior, impulsivity

I. INTRODUCCIÓN

1.1. Realidad Problemática

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), se apreció que 1,430,000 personas en todo el mundo, murieron por la razón de agresiones auto infligidas o personales (se excluye de actos bélicos) con una cantidad incluso más notable en heridos no letales, siendo la mayoría de las escenas actos no planeados que refleja la impulsividad. Además existe un incremento en la tasa de infracciones tanto por número como por infractores, recalcando que éstas prácticas comienzan a partir de la adolescencia (citado por Andreu, J.M 2010).

En los últimos años a nivel mundial, la impulsividad de los adolescentes es uno de los temas que más preocupa a la sociedad, ya que recientemente parece haber una crecimiento en las conductas desmedidas de éstos, porque existe una inclinación a responder de manera inesperada, rápida y brusca ante una circunstancia externa, sin tener una reflexión previa de las consecuencias que pueden causar sus acciones, efectivamente un común denominador para la conducta adolescente es un nivel mayor de toma de riesgos, búsqueda de desafíos, conductas imprudentes, a diferencia de los niños y adultos (Spear, 2000).

En la actualidad en el Perú los jóvenes y adolescentes (entre 10 a 24 años) constituyen aproximadamente el 30% de la población nacional, los adolescentes esencialmente atraviesan por una época de cambios, y se van dando progresivamente no sólo físicos, sino que también psicológicos y socio culturales. Las características más notables son: la incomodidad para aceptar los límites, la baja tolerancia a la frustración y al estrés, la ausencia de control de impulsos y finalmente los comportamientos instigadores, son en su conjunto factores de riesgo que ponen en peligro al adolescente involucrándolo en actos delictivos, siendo esto un problema que va en aumentando significativamente cada año.

Por su parte el Consejo de Política Nacional Criminal del Perú (CONAPOC), ha creado el programa de Tratamiento de Adolescentes en Conflicto con el Derecho Penal "PUEDO", para adolescentes en conflicto con la ley penal que busca reducir la

participación de adolescentes infractores en conductas antisociales, prevenir el delito y ayudar a los adolescentes a convertirse en miembros responsables de sus comunidades. La ley también quiere que los jóvenes comprendan el efecto de sus actos criminales.

Además, en su lucha contra la criminalidad, se ha implementado otro programa como acción estratégica de persecución del delito, a cargo del Ministerio Público "Jóvenes Líderes Hacia Un Futuro Mejor" (adolescentes entre 13 a 17 años con riesgo infractor), este programa se basa en la prevención, pues la intervención temprana previene el inicio de carreras criminales y reduce la probabilidad de que los jóvenes se conviertan en delincuentes. Este programa logra sus objetivos a través de actividades de asesoramiento legal y psicológico, así como de programas educativos y de capacitación técnica que les ayuda a aumentar sus habilidades, reducir la carga del delito para las víctimas y la sociedad en general, promoviendo así el desarrollo social. La cantidad de beneficiarios de Jóvenes Líderes en Piura son un total de 151 adolescentes y jóvenes en el año 2012 hasta 2015; el año 2013 se expandió en un 51.5% en comparación con el año 2012, el año 2014 disminuyó en un 34.0% en comparación con el año anterior y 2015 se expandió en un 6.1% con respecto al año 2014.

En nuestro país aún no se reconoce estudios que se orienten a registrar estadísticas de Impulsividad como tal, pues sólo existen datos estadísticos de la agresividad que es lo más cercano a la impulsividad.

Es así que el INEI "Instituto Nacional de Estadística e Informática" en el 2009 reconoce que es la Libertad la ciudad que tiene mayor índice de actos agresivos (33%) entre los 12 y 17 años de edad, y se registra en mayor cantidad en adolescentes hombres. En el año 2014, en la Libertad se presentaron 92 asesinatos, un total de 37 personas (40%) fueron ejecutados por menores de 18 años. (Diario Comercio, Perú, 2014).

Según lo indicado por las cifras del Instituto Nacional de Estadística e Informática, Piura es la tercera ciudad con mayores habitantes en el país (INEI, 2016).

La estimación de la población adolescente, involucrada en el rango de edad de 12 a 17 años de edad en el distrito de Castilla, representa el 11.1% en el año 2015 (15 913) de la población total, de los cuales el 50.5% son mujeres y el 49.5% son hombres, de esta manera, podemos suponer que las mujeres predominan en cantidad que la población masculina en un 1.0%.

Según el INEI las cifras recopiladas de las Encuestas Nacionales de Programas Estratégicos (ENAPRES), en la ciudad de Piura desde julio hasta diciembre de 2015, las áreas urbanas superan los 20,000 ocupantes, siendo el 38.1% de la población general de la población mayor de 15 años a más que fue víctima de alguna manifestación delictiva; siendo la estafa (14.8%) el principal hecho criminal que conmovió en la población, seguido por el robo de efectivo, cartera, teléfono, móvil (14,2%), tercero el intento para robar dinero en efectivo, billetera, teléfono móvil (7.8%), cuarto humillación además, ofensa sexual (4.9%), intimidaciones y amenazas (4.8%) entre lo más destacado. (Instituto Estadísticas e información nacional, 2015).

El 93.6% de la población mayor de 15 años, aprecia al menos que en el siguiente año puede ser víctima de alguna manifestación criminal (INEI, 2015)

Lo planteado a través de la realización de éste Programa, es trabajar la impulsividad en los adolescentes pues en la mayoría de los programas del Estado se trabaja después de cometer los actos infractores y su enfoque principal de trabajo son las conductas agresivas (como la intencionalidad de producir daño a otros, a través de ataques físicos o verbales) más no las impulsivas (la inclinación de un sujeto a reaccionar con sentimientos de ira ante circunstancias estímulos o específicas), resultando así de gran importancia trabajar en los adolescentes la conducta impulsiva característica común en ellos (actuar sin pensar, tomar decisiones apresuradas, sin pensar en el futuro).

1.2. Trabajos previos o antecedentes

Internacionales:

- Andreu, Peña, Abelleira (2012). Universidad Complutense de España. Tiene como objetivo demostrar que los jóvenes agresivos, tienen cantidades más elevadas de impulsividad general que los no agresivos. En su investigación correlacional “Análisis de la impulsividad en diferentes grupos de adolescentes agresivos” con un total de 400 jóvenes de Madrid (12 y 18 años). Se utilizaron dos instrumentos de autoinforme: escala de impulsividad Barratt y la encuesta reactiva y proactiva de agresividad. En conclusión, los tres grupos experimentales de adolescentes agresivos demostraron tener notables puntajes de impulsividad motora que los no agresivos, mientras que los jóvenes proactivos y agresivos mostraron mayores medidas de impulsividad no planeada que los que no tienen agresividad. No se hallaron calificaciones por edad y sexo de los sujetos. Estas conclusiones tienen mucha importancia porque la impulsividad aparece en los grupos agresivos y se busca evitar y mediar con esta población en peligro.
- Corbí, Pérez. (2011) Universidad Camilo José Cela, España. Tiene como objetivo investigar la relación entre la impulsividad y la ansiedad en la adolescencia y los impactos importantes en éstas conexiones en su investigación correlacional “Relación entre ansiedad e impulsividad en los adolescentes”, con una muestra de 677 jóvenes. Realizada a través de la Escala de Impulsividad Plutchik, además se midió la Ansiedad a través del Inventario en Situaciones de Ansiedad y Respuestas (ISRA-J). Las conclusiones de este estudio fueron que a un mayor nivel de ansiedad generalizada implica un menor grado de impulsividad.
- Andreu, Morales y Tous (2008) España. Tiene como objetivo encontrar las conexiones entre los puntajes de impulsividad y la agresión en diferentes grupos (adolescentes, jóvenes y adultos). Su investigación correlacional denominada “El papel de la impulsividad en el comportamiento agresivo” compuesto por 216 jóvenes universitarios,

323 colaboradores de fábrica y 241 adolescentes. Utilizaron el cuestionario de Impulsividad puntuación Funcional entre la Disfuncional y el Test de Agresión de S. Dickman, en tres ejemplos distintos. En cada uno de los grupos se analizó, la conexión entre la impulsividad disfuncional (el segmento identificado más con déficit inhibitoria) y la agresividad particularmente con las partes emocionales (la ira) e instrumental (agresividad verbal o física), lo que reforzaría la hipótesis de Barratt sobre las relaciones entre la impulsividad y la agresión. Los resultados en comparación con la muestra de adolescentes, muestra significativamente la Impulsividad Disfuncional, en niveles superiores la ira y la agresividad física, siendo un resultado lógico pues la adultez se caracteriza por una conducta más controlada y hay un deceso de los niveles de ira.

Nacionales:

- Zavaleta (2017). “Agresividad Premeditada e Impulsiva y Personalidad Creadora en Estudiantes del Distrito de Trujillo” Su objetivo era comprobar la conexión entre los dos variables, la muestra lo constituyeron 325 alumnos de escuelas nacionales en Trujillo. El estudio fue descriptivo correlacional; en cuanto a los instrumentos utilizados, se realizó con el cuestionario de agresividad premeditada e impulsiva y planificada, Andreu (2010), estandarizado para la sociedad peruana y la escala de personalidad creadora, Garaigordobil (2006). Las conclusiones demuestran que existe una relación significativa a nivel estadístico (99% de confianza) que puede garantizarse con un alto nivel de confianza entre la agresividad y la personalidad creadora. Además, se identifica relación en las dimensiones (agresividad impulsiva, agresividad premeditada).

- Otazú, Torres (2014) Tiene como objetivo establecer si a mayor existencia de impulsividad disfuncional existe una mayor presencia de conductas autodestructivas en estudiantes universitarios. Con su estudio la “Impulsividad Disfuncional y Conductas Autodestructivas en Estudiantes Universitarios” - Universidad Católica de Santa María. Se realizó con una total de 1956 universitarios de ambos géneros; se utilizó la escala de Impulsividad Funcional/Disfuncional de Dickman de 1990 y la escala de Autodestrucción de Kelley de 1986; seguidamente se relacionaron los resultados los cuales concluyen que la mayor existencia de Impulsividad Disfuncional se relaciona significativamente a una mayor presencia de Conductas Autodestructivas en estudiantes universitarios.
- Loyola (2011). El objetivo fundamental de este trabajo fue analizar la Confidencialidad y Validez de la interpretación de la escala de impulsividad de Barratt 11 (BIS-11) del sexo femenino detenidas por delitos comunes. La validez del constructo se evaluó mediante métodos de investigación de factores exploratorios y confirmatorios “Confiabilidad y Validez de la Escala de Impulsividad de Barratt 11 (BIS versión 11)” se aplicó a una muestra de 216 (las edades oscilan entre 36 a 94 años) detenidas de dos penitenciarías en Lima, utilizando la Escala de Impulsividad de Barratt 11 y la Escala de Afecto Positivo y Negativo (SPANAS). Las conclusiones obtenidas señalan que el BIS-11 tiene una fiabilidad satisfactoria. Se encontraron contrastes críticos entre los niveles de impulsividad de las internas que terminaron educación superior o avanzada y de las que no recibieron entrenamiento formal. Consecutivamente, no fueron revisados los contrastes notables entre reincidencia y el tipo de delito (sea brutal o no lo sea).

Locales:

- Silva, 2015. El propósito de este trabajo psicométrico es aprobar la Validez y Confiabilidad de la escala de impulsividad de Barratt 11 (BIS-

11) “Confiabilidad y Validez de la Escala de Impulsividad de Barratt en la última versión 11 (BIS-11)”, en estudiantes de una institución educativa de Piura. Se aplicó a 1300 estudiantes entre 14 a 17 años que cursaban secundaria en colegios nacionales. Se validó el constructo a través de metodologías de investigación.

1.3. Teorías relacionadas al tema

Impulsividad: " Viene del latín "impulsus", que significa "empujar o golpear". De acuerdo con la RAE: por lo general habla o procede sin reflexionar, o precaución, dejarse llevar por la impresión del momento. Según el DSM IV y el CIE 10, la impulsividad se reconoce como un criterio de diagnóstico para diversos trastornos (Moeller, 2001).

La impulsividad ha sido investigada desde varias perspectivas y se han propuesto varias definiciones. A nivel Biológico, son niveles de metabolitos de la serotonina (Barratt, Wigg, 1997) en estudios con procedimiento de onda positiva P300. A nivel comportamental, es la predisposición a realizar acciones rápidas y no reflexivas en respuesta a estímulos internos y/o externos, a pesar de las consecuencias negativas que podrían tener éstas, tanto para la misma persona, como para terceros (Moeller, Barratt, Dougherty, Schmitz & Swann, 2011).

En términos excepcionalmente expansivos, la impulsividad alude al pobre equilibrio de conducta, retratado por la rápida consideración de las elecciones sin tomar la medida de sus resultados.

Un significado exacto de la expresión "impulsividad" cambia enormemente según lo indican diversas fuentes: la impulsividad no es un constructo solitario o directo, sino que sugiere diversas mediciones en una maravilla multifacética.

En una primera estimación podríamos afirmar que un acto impulsivo:

- Ocurre como una reacción conductual rápida a un estímulo externo o interno.

- Es irreflexivo y no considera los encuentros pasados o los resultados futuros, no está organizado.
- No se ajusta a las necesidades de la circunstancia específica y, por lo tanto, en su mayor parte no tiene una eficacia adaptativa.

1.3.1. Impulsividad

1.3.1.1. Teoría de Barratt

Barratt precisa a la impulsividad como: es una predisposición a realizar acciones rápidas como respuesta ante estímulos internos o externos, sin llegar a reflexionar sobre las consecuencias que estas acciones puedan causar a la misma persona o a terceros.

Para E. Barratt, la impulsividad se compone de tres factores. La primera es, la “Impulsividad Motriz”, incluye actuar sin pensar dándose la oportunidad de dejarse llevar por el ímpetu del momento. La segunda es la “Impulsividad Cognitiva” sugiere una inclinación a tomar opciones rápidas. Y la tercera es la “Impulsividad No Planificada”, se describe por la propensión a no planificar, indicando un entusiasmo de mayor atención por el presente más que por el futuro.

Asimismo Barratt (1985) también examinó los tipos de impulsividad propuestos por Eysenck y la conexión entre sus tres tipos de impulsividad, obteniendo que sus tres tipos se identifiquen con la Impulsividad Estricta, pero no con Atrevimiento. De hecho, contrastando los estudios conseguidos por el instrumento BIS-10 de Barratt y el instrumento I5 de Eysenck (1977) infirieron que la conexión entre sus tres tipos de impulsividad y los encuestados por I5 era la siguiente: la impulsividad no planificada era como el factor I5 con el nombre similar, la impulsividad cognitiva era como la medición de Vivacidad de la encuesta I5 y mientras que el factor Asunción de riesgo de I5 estaba más

identificado con la búsqueda de emociones y amabilidad que con la impulsividad.

1.3.1.1.1. Cuestionario de Barratt

La Escala de Impulsividad Barratt abarcaba ítems reescritos, subescalas de impulsividad concernientes a otras investigaciones, y además cosas nuevas.

El instrumento se desarrolló en un principio para cuantificar la impulsividad como un elemento unidimensional, sin embargo, se incluyeron diferentes componentes, lo que la convierte en la medida multidimensional primera de la impulsividad.

Dirigió varias investigaciones entre la relación de los ítems de ansiedad, impulsividad y la conexión de los dos factores con la ejecución en actividades experimentales. En estas investigaciones, que tomaron como etapa inicial, la impulsividad pudo igualar con la hipótesis de "inhibición oscilatoria" mencionada por Hull (1943), caracterizada como la capacidad de cambio en tareas de aprendizaje o en el rendimiento perceptual-motor. En estas investigaciones, se verificó el tipo de conexión entre la rendimiento y los factores de impulsividad y ansiedad, observándose que los sujetos con puntajes de ansiedad alto, tenían problemas para diseñar tareas por adelantado, por ejemplo, la prueba Porteus Maze, en la que características impulsivas tenían líneas onduladas que sugerían un ligero temblor (Barratt, 1967).

Por lo tanto, E. Barratt, en los resultados obtenidos en sus propios exámenes particulares, demostraron que la impulsividad no era unidimensional y revisó el instrumento BIS-10 hasta ese momento, para incluir los siguientes factores: impulsividad motora, cognitiva y no-planificadora, dando lugar a la versión BIS-11 (Ver Escala anexo 1).

1.3.1.1.2. Enfoque Conceptual de la Impulsividad

Barrat conceptualiza la impulsividad como una inclinación a responder repentina e improvisada ante estímulos interiores o exteriores, sin considerar los resultados de las consecuencias, tanto para ellos mismos como para los demás. De esta manera, a partir de la información producida por las investigaciones se planteó que la impulsividad es una construcción multidimensional, que comprende rasgos que incorporan la propensión a actuar sin pensar, tomar rápido las elecciones, y la inclinación a participar en riesgosos comportamientos.

- Impulsividad Motora. - Demuestra “actuar sin pensar”
- Impulsividad No planificada.- representada por una disposición al presente o una falta de preparación para lo que está por venir.
- Impulsividad Cognitiva.- relacionada a tomar decisiones rápidas.

1.3.1. Cognitivo Conductual

El modelo Cognitivo Conductual, como se induce a partir de su nombre, se origina en los avances y ocurrencias del enfoque conductual, formalmente propuesto en 1913 con la producción de James Watson titulada "La psicología desde el punto de vista de un conductista". Estas investigaciones, que tomaron el camino de la ciencia de la psicología conductual desde el condicionamiento clásico hasta condicionamiento operante, tenían un estado de experiencia con los modelos psicológicos, que incluía la acción subjetiva como una cuestión de estudio, considerándolo como un determinante de la conducta humana. (Guerra y Plaza, 2001) Los principales puntos de la psicología cognitivo-conductual son: memoria, percepción e inteligencia.

Supuestos hipotéticos

- La conducta se clarifica a través de una progresión de estructuras y procedimientos mentales interiores (memoria, consideración, reconocimiento).
- Considera al individuo un ser dinámico que procesa, elige, sistematiza, cambia y recupera datos del exterior.
- La metodología y las estrategias utilizadas deberían estar basadas en la psicología experimental.
- La conducta típica y anómala es administrada por estándares similares, ambos son aprendidos y alterados de manera similar.
- Reconocimiento de los impactos de los factores hereditarios en la conducta.
- El objetivo de la intervención es la alteración de las prácticas desadaptativas.
- Los cambios de comportamiento deben ser observables y cuantificables directamente o indirectamente.
- La relación (interdependencia) entre evaluación y tratamiento.
- La necesidad de determinar de manera objetiva y clara los destinos del tratamiento.
- La viabilidad del tratamiento debe evaluarse en una forma de objetivo.
- Centrado en el momento presente (aquí y ahora), acentuación en los determinantes presentes de la conducta. (Labrador, Cruzado y Muñoz, 1993, en Guerra y Plaza, 2001)

Subraya la clarificación de la conducta mediante la investigación de estructuras mentales internas, por ejemplo, representación, memoria, datos que preparan etapas (discernimiento, sensación, memoria), es decir, acentúa los procedimientos o estrategias cognitivas que interceden median entre el estímulo y la respuesta.

El cognitivo-conductual, está a cargo de factores psicológicos, motores, fisiológicos y ambientales.

Objetivo:

Se propone representar, prever, aclarar y controlar la conducta del sujeto

Métodos:

- Hipotético deductivo
- Observacional y Experimental

Ámbitos de uso:

- Centro de investigación, escuela y clínica.
- Área Clínica, escolar, Laboratorios Organizacional.

1.3.2.1. La terapia cognitiva conductual

Podemos establecer la terapia cognitiva como una rama psicológica que se encarga de conocer y estudiar los procedimientos por los cuales el individuo termina siendo consciente del mundo y su entorno, y sus consecuencias. En esta línea, un modelo cognitivo da una consideración en cuanto a las creencias, expectativas, las ideas y los significados. Es decir, en los canales que usamos para distinguir la realidad o los mecanismos que usamos para trabajar con estos datos y con los cuales hemos almacenado en nuestros cerebros. En consecuencia, el papel que juega la memoria, la atención, la formación de conceptos, el procesamiento de la información y la resolución de conflictos, esto se refleja en los diversos modelos cognitivos. Aaron Beck ha sido un pionero en este tipo de tratamiento. Otros como Albert Ellis también han creado modelos parecidos. No obstante, Beck se centra en la investigación de distorsiones cognitivas, mientras que Ellis elige creencias irracionales.

Aaron Beck, sostiene que ante una circunstancia, las personas no reaccionan automáticamente, sino que antes de una reacción emocional o conductual, perciben ordenan, interpretan, evalúan y otorgan importancia al estímulo a base de sus esquemas cognitivos o supuestos previos.

El modelo de Beck, de la organización cognitiva, el individuo emite una reacción interpretada y evaluada ante una circunstancia, con el objetivo de que no actuemos de forma automática. Lo que dice Beck es que detrás de la mayoría de nuestras prácticas hay un estilo específico de procesar los datos, en vista de nuestros esquemas cognitivos (son las estructuras que contienen los sistemas de codificación, acopio y recuperación de información, aquí se incluye la memoria, percepción, interpretación y atención) que influye sobre esta conducta.

Los esquemas cognitivos están hechos básicamente de creencias. Declararíamos que son mapas que permiten a cada persona ver el mundo, entenderlo y construir estructuras a través de la experiencia. Algunos son absolutos, nucleares y duraderas otros, son periféricas e incluyen a todos aquellos que surgen de las circunstancias y la condición emocional del individuo en ese específico momento. Es decir, cómo actúa el individuo según su forma de ser y ver el mundo.

Las creencias irracionales

Aaron Beck, estas creencias o ideas impactan en los estados afectivos (y los alteran). Una parte de estas ideas están a cargo del comienzo de ciertos problemas psicológicos, por ejemplo, depresión y ansiedad.

En consecuencia, el avance de una confusión depende de la indefensión subjetiva y de las consideraciones depresivas que el individuo soporta. Dicha debilidad es la consecuencia de la actividad de planes específicos o ejemplos de insuficiencia, desilusión o desgracia.

Tales planes están representados por actitudes y pensamientos disfuncionales del estilo de "en la remota posibilidad de que alguien a quien quiero no me quiera no soy suficientemente bueno".

En el momento en que el individuo experimenta ciertas ocasiones negativas que inician su vulnerabilidad cognitiva, produce pensamientos negativos alrededor de uno mismo, el mundo y el futuro, incluso sin tener en cuenta evidencia contraria.

Los pensamientos irracionales

Albert Ellis (1962) fue uno de los psicólogos fundadores del cognitivismo. Denominó "Terapia Racional Emotiva" (TRE). Ellis confía en que una gran parte de los problemas mentales se deben a ideas y pensamientos irracionales.

Ellis concentra su teoría en que "los individuos no se alteran por los hechos, sino más bien por lo que consideran acerca de los hechos". Entonces podemos afirmar que el "TRE" parte de la siguiente hipótesis: no son las ocasiones (A) las que producen los estados emocionales (C), sino la manera para traducirlos (B). De esta manera, en el caso de que podamos cambiar nuestros esquemas mentales, en otras palabras, patrones de pensamiento, tendremos la capacidad de crear sentimientos que son menos agonizantes, más positivos y acorde con la realidad.

Entrenamiento en autoinstrucciones

Donald Meichenbaum (1970), comenzó su trabajo concentrándose en el entrenamiento de autoinstrucciones. En ese mismo momento (1972), difundieron un tipo de preparación llamado INOCULACIÓN DEL ESTRÉS: técnica sólida para el control de la ansiedad, a través de una preparación en habilidades.

En 1985, Meichenbaum presenta Inoculación del Estrés, como un método para actuar más que como una técnica, material para todos los trastornos y circunstancias identificadas con el estrés y con utilidad (trabajo, deporte o clínica). Desde el minuto principal, la técnica se exhibió como un sistema preventivo, que decidió uno de sus mayores ventajas y también una de sus desventajas significativas.

1.3.2. Definición de Agresividad

Agresividad: "es un constructo que alude a una proceso mental complejo que, directamente o de una manera indirecta, tendría objetivo hacer daño, físico o verbal, comprometiendo la vida y supervivencia activa o pasivamente de otro individuo"

(Andreu, 2010). De hecho los adolescentes dañan a otras personas por sus respuestas impulsivas o premeditadamente.

En consecuencia, reflexionar sobre la agresividad es pensar en la inspiración y orientación de la conducta agresiva, que está siempre resuelta a la realización de objetivos y metas de hacer daño o herir a su víctima. Las conductas agresivas se dirigen para la realización de un logro o deseo; por lo que se une al daño o los beneficios, guiada y resuelta a lastimar, coaccionar o lograr un dominio o posición social.

De la misma manera, alude a dos tipos de agresividad: La agresión planificada, su objetivo principal es herir a la víctima, obteniendo la adulación de otros. Mientras que la agresión impulsiva se alude como la "reacción improvisado, determinado en general por la ira y a la vista de la inspiración para herir a la víctima como efecto secundario de una aparente incitación. (Andreu, 2010).

La Agresividad Impulsiva: según, Andreu, Peña y Ramírez (2009) en esta metodología, asumen una parte primordial de emociones, pues una tiene mayor reacción en la base fisiológica (supervivencia) es una reacción. De esta manera su establecimiento, sería en una orientación psicobiológico (Berkowitz,1965). Lo característico de los sujetos es ser inestables e impulsivos, y lo qué principalmente desea el sujeto lograr lastimar al otro sin nada más que eso.

1.4. Formulación del Problema

¿Es significativo el Programa Cognitivo Conductual en la impulsividad de los estudiantes de secundaria?

1.5. Justificación del estudio

La finalidad del presente estudio es la elaboración de un Programa Cognitivo Conductual en la impulsividad de los estudiantes de secundaria en la

Institución educativa Miguel Cortés del Castillo en la ciudad de Castilla, de tal forma que ayude a mejorar la conducta impulsiva de los estudiantes.

Es significativo, éste programa porque ayudará a psicólogos clínicos y educativos a fin de modificar conductas impulsivas en estudiantes y otros adolescentes. Es importante este programa porque servirá como modelo para mejorar la capacidad de acción en la prevención con intervenciones tempranas, las cuales a través de talleres grupales pretenden ser eficaces en las acciones de reducción de la impulsividad, basados en diversas teorías científicas.

A nivel teórico el estudio podrá contrastar la efectividad de los teóricos conductuales y cognitivos.

A nivel metodológico, el estudio ofrecerá un programa psicológico previo para realizar réplicas a fin de mejorar una problemática social y aportar conocimientos en la psicoterapia.

A nivel social repercute para disminuir los índices de violencia y agresividad en la región y contar con población que pueda desarrollar habilidades de autocontrol, inteligencia emocional y psicológicamente sana.

A nivel Cognitivo la intervención psicológica permitirá a los adolescentes identificar y corregir creencias disfuncionales o pensamientos irracionales, facilitando la generación de respuestas alternativas en la resolución de sus conflictos.

A nivel Conductual a través de técnicas psicológicas, ayudarán a disminuir conductas impulsivas, alejándolos así del contexto que refuerza el comportamiento que queremos evitar. Es innovador porque no se ha elaborado un programa referido a conductas impulsivas.

Y a nivel emocional los adolescentes podrán identificar los indicadores emocionales que preceden la aparición de la conducta impulsiva, reconociéndolas a través de indicadores que les servirán a los adolescentes

para anticiparse y evitar la pérdida de control, proporcionando recursos internos y externos, con el objetivo de conocer los propios sentimientos para así poder manejarlos adecuadamente.

1.6. Hipótesis

1.6.1. Hipótesis General:

Hi: La aplicación del programa Cognitivo Conductual influye en la conducta impulsiva de los adolescentes.

Ho: La aplicación del programa Cognitivo Conductual no influye en la conducta impulsiva de los adolescentes.

1.6.2. Hipótesis Específicas:

H1: Existen diferencias significativas antes de la aplicación programa Cognitivo Conductual en la conducta impulsiva en los adolescentes de la institución educativa de Castilla.

H2: Existen diferencias significativas después de la aplicación programa Cognitivo Conductual en la conducta impulsiva en los adolescentes de la institución educativa de Castilla en el grupo control.

H3: Existen diferencias significativas antes y después de la aplicación del programa Cognitivo Conductual en la conducta impulsiva en los adolescentes de la institución educativa.

H4: Existen diferencias significativas antes y después del programa Cognitivo Conductual en la conducta impulsiva en los adolescentes de la institución educativa de Castilla en el grupo control.

1.7. Objetivos

1.7.1. Objetivo General:

- Determinar la influencia de un programa cognitivo conductual en la impulsividad de los adolescentes de la institución educativa Miguel Cortés de Castilla.

1.7.2. Objetivos Específicos:

- Determinar la existencia de diferencias antes de la aplicación del programa Cognitivo Conductual en la conducta impulsiva en los adolescentes de la institución educativa en comparación con un grupo control.
- Determinar la existencia de diferencias significativas después de la aplicación del programa Cognitivo Conductual en la conducta impulsiva en los adolescentes de la institución educativa en comparación con el grupo control.
- Determinar la existencia de diferencias significativas antes y después de la aplicación del programa Cognitivo Conductual en la conducta impulsiva en los adolescentes de la institución educativa en comparación con el grupo experimental.
- Determinar la existencia de diferencias significativas antes y después de la aplicación del programa Cognitivo Conductual en la conducta impulsiva en los adolescentes de la institución educativa en comparación con el grupo control.

II. MÉTODO

2.1. Diseño de investigación

En este programa se trabajó con el diseño Cuasi Experimental, pues funciona con grupos nuevos, trabajando particularmente un tipo de diseño de prueba de pre y pos test y grupos intactos (uno de ellos control), por lo tanto los grupos se contrastan en el estudio posterior para analizar si el tratamiento experimental tuvo efectos sobre la variable dependiente (Hernández, Fernández y Baptista, 2006).

Se seleccionó por criterio (criterio de inclusión y exclusión) dos grupos de sujetos (adolescentes) a uno de éstos grupos se le aplicó el programa cognitivo conductual y al otro grupo siguió con las tareas o actividades rutinarias. Su diagrama es:

<p>G.E : O₁ X O₃</p> <p>G.C : O₂ -- O₄</p>	<p>G.E = Grupo Experimental (estudiantes de 3° de secundaria)</p> <p>G.C = Grupo Control (estudiantes de 3° de secundaria)</p> <p>O₁ Observación de conductas impulsivas del grupo experimental antes de la aplicación del programa.</p> <p>O₂ Observación de conductas impulsivas del grupo control antes de la aplicación del programa.</p> <p>O₃ Observación de conductas impulsivas del grupo experimental después de la aplicación del programa.</p> <p>O₄ Observación de conductas impulsivas del grupo control después de la aplicación del programa.</p> <p>X = Tratamiento es el programa de modificación de conducta.</p> <p>--- Ausencia de tratamiento.</p>
--	---

El presente estudio fue de tipo explicativo al ver que se proyectó establecer las razones de los eventos o sucesos que se trabajaron en las investigaciones explicativas.

Se utilizó la observación cuantitativa, que era un registro de conducta válido y fiable, o una conducta manifiesta. Del mismo modo, fue deductivo pues parte de lo general a lo particular. (Hernández, Fernández y Batista, 2010).

El presente estudio fue de tipo experimental, uno o algunas variables independientes serán manipulados, ejecutando el control.

Donde:

Variable Independiente

Programa Cognitivo Conductual

Variable Dependiente: La Impulsividad

- Impulsividad Motora.
- Impulsividad Cognitiva o Atencional.

- Impulsividad No Planeada.

2.2. Operalización de Variables

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
VARIABLE INDEPENDIENTE: Programa Cognitivo Conductual	“El programa Cognitivo Conductual es la aplicación clínica de la ciencia de la psicología, que se fundamenta en principios y procedimientos validados empíricamente, posee un carácter auto-evaluador a lo largo de todo el proceso de intervención, con continua referencia a la metodología experimental y énfasis en la validación empírica de los tratamientos.	Programa que consistirá de 10 sesiones que se desarrollarán con los estudiantes de la Institución Educativa Miguel Cortés del Castillo. Evaluando con un pre test y post test, antes y después de la aplicación del programa.	Auto Conocimiento Emocional	<ul style="list-style-type: none"> Identifica emociones expresadas en distintas situaciones. Evoca y expresa emociones. 	Intervalo
			Control Emocional	<ul style="list-style-type: none"> Controla emociones conductas manifestadas. Utiliza el control de impulsos. 	
			Aprovechamiento productivo de las emociones	<ul style="list-style-type: none"> Entrena y controla sus emociones. Tomar decisiones asertivas en el control de emociones 	
			Resolución de Conflictos	<ul style="list-style-type: none"> Piensa antes de decidir. Soluciona problemas efectivamente. 	

VARIABLE DEPENDIENTE: IMPULSIVIDAD	<p>“Es la predisposición a reaccionar de forma inesperada, rápida y se acondiciona mediante tres variables: Impulsividad Motora, la Impulsividad Atencional y la Impulsividad no Planeada. (Patton, 1995).</p>	<p>Aplicación de la escala de Barrat la cual consta de 30 ítems para medir la impulsividad de los estudiantes de secundaria de una institución educativa Castilla, 2017.</p>	<p>Impulsividad Cognitiva o Atencional.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Menos motivación por hacer tareas que implican aprender. • Menos ansiedad por cometer errores y orientación. 	Nominal
			<p>Impulsividad Motora.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Actúa sin reflexionar o pensar. • Tendencia a meterse en problemas 	
			<p>Impulsividad No Planeada.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Falta de visión para el futuro. • Falta de preparación para lo que está por venir. 	

2.3. Población, muestra y muestreo

2.3.1. Población:

La población estuvo conformada por 72 estudiantes de 3^o de secundaria, entre 13 y 17 años de edad, de una Institución Educativa, Castilla.

2.3.2. Muestra

La muestra la conformaron un total de 32 estudiantes (16 estudiantes de grupo control y 16 de grupo experimental) adolescentes de una Institución Educativa – Castilla. Primero se obtuvo mediante los criterios de exclusión e inclusión y luego se hizo sorteo entre las 2 secciones “A” y “B”, el número que se escogió primero iba ser el grupo experimental.

El grupo experimental será sujeto a un programa de Cognitivo Conductual en Impulsividad, mientras que el grupo control seguirá con sus actividades diarias propias de la Institución educativa.

2.3.3. Muestreo

Criterios de Inclusión

- Estudiantes de ambos sexos.
- Estudiantes de 3ero de secundaria de la Institución de Castilla.
- Estudiantes que hayan obtenido niveles altos en impulsividad.
- Estudiantes que firmen el “Acta de Compromiso”.

Criterios de Exclusión

- Estudiantes que posean una discapacidad física.
- Estudiantes mujeres que estén gestando.
- Estudiantes que sigan un tratamiento psicológico.
- Estudiantes que asistan a otro programa conductual.
- Estudiantes que tengan de 3 a más inasistencias al programa.

2.4. Técnicas e Instrumento de Recolección de Datos

2.4.1. Técnica:

Las técnicas utilizadas en la investigación fueron la observación y evaluación psicométrica.

Instrumento

El instrumento para la evaluación antes y después de ejecutar este programa es la “Escala de Impulsividad de Barrat en su versión 11” (adaptada por Lic. Ana Silva Castillo, 2015)

2.4.2. Ficha Técnica (Ver anexo 1)

ESCALA DE IMPULSIVIDAD DE BARRATT

(BARRAT IMPULSIVENESS SCALE – BIS 11)

Autor	:	E.S. Barrat
Año de Procedencia	:	1995
Lugar de procedencia	:	Chicago
Evalúa	:	Impulsividad
Nº de Ítems	:	Individual y colectiva
Tiempo	:	15 a 20 minutos aprox.
Adaptación y Validación	:	Lic. Ana Silva Castillo
Ciudad de Adaptación	:	Piura

Descripción:

Fue diseñada por Barratt y ha sido aprobado por Oquendo. Su aplicación es auto administrado. Destaca entre los instrumentos más ampliamente utilizados para evaluar LA IMPULSIVIDAD.

Tiene 30 Ítems, agrupados con 3 indicadores:

Impulsividad Motora: (10) 2, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 23, 26 y 29

Impulsividad Cognitiva: (8) 4, 7, 10, 13, 16, 19, 24 y 27

Impulsividad no Planeada: (12) 1, 3, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 25, 28 y 30.

Cada uno de los ítems tiene 4 respuestas posibles

1. Nunca = 1.
2. A veces = 2.
3. Casi siempre = 3.
4. Siempre = 4.

Para la puntuación total se sumará todos los ítems y además se sumará los ítems por las sub escalas. La puntuación por cada acierto será 1 punto.

2.4.2.1. Corrección e Interpretación:

Cada ítem consta de 4 posibilidades de respuesta para puntuar, 1, 2, 3 y 4.

Los ítems (Ítems 1, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 13, 17, 19, 22, 24 y 30) tienen una puntuación inversa, es decir, 4, 3, 2 y 1.

La puntuación de cada sub escala se obtiene sumando las puntuaciones parciales obtenidas en cada uno de sus ítems.

2.4.2.2. Validez y Confiabilidad:

Tanto los parámetros de fiabilidad como de validez son adecuados.

Validez:

La validez es una comprobación directa, ve el grado con el que verdaderamente mide lo que se pretende medir (Anastasi, 1998).

En la adaptación realizada en Piura a la Escala de Impulsividad por Silva A. (2015), se encontraron índices de correlación positiva entre las directas puntuaciones de cada ítem que abarca la sub escala de Impulsividad Motora y la puntuación total de la misma, diferenciándose entre 0,297 y 0,630.

Mayoritariamente todos los ítems tienen buenos coeficientes a excepción del ítem 18, que muestra una correlación baja a diferencia de los demás.

Confiabilidad

La confiabilidad de un estudio implica esencialmente la consistencia en la puntuación obtenida por individuos similares cuando se vuelve a aplicar la misma prueba o una forma equivalente (Anastasi, 1998).

En la adaptación realizada por Ana Silva Castillo (2015), la confiabilidad se realizó por medio de dos metodologías estadísticas; se utilizó la prueba de ALFA DE CRONBACH y se tiene que la consistencia interna es aceptable y con una tendencia alta ($\alpha=0,735$). Igualmente, al usar el procedimiento DE DOS MITADES, la confiabilidad fue admisible (0,735; 0,724). En general se tiene que la confiabilidad de la escala de impulsividad Barrat BIS 11 es recomendable.

2.5. Métodos de Análisis de Datos

Para el análisis y procesamiento de datos, se utilizó el software SPSS versión 22 en el cual se podrá obtener los resultados del pre y pos test. Así como también se utilizó la T – Student para muestras independientes y relacionadas de acuerdo a los niveles de la impulsividad obtenida en la Escala de Barrat BIS 11, se procesaron la estadística descriptiva como la media desviación estándar, frecuencias y porcentajes.

III. RESULTADOS

Tabla 01

Resultados en la Impulsividad de los estudiantes de secundaria antes de la aplicación del Programa Cognitivo Conductual entre el grupo control y experimental.

Estadísticas de grupo						
Grupo de estudio	N	Media	Desviación estándar	Media de error estándar	Prueba para igualdad de medias (sig.)	T
EXPERIMENTAL	16	71,3125	6,09611	1,52403		
PRE CONTROL	16	70,7500	6,28755	1,57189	,965	

Prueba de muestras independientes

		Prueba de Levene para la calidad de varianzas		Prueba T para la igualdad de medias		
		F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)
PRE	Se asumen	,002	,965	,257	30	,799
	varianzas iguales			,257	29,971	,799

En la tabla 01 se puede observar que al aplicar la prueba estadística se obtiene una significancia de 0,799 lo cual nos indica que no es altamente significativa y que no se han mostrado cambios tanto el grupo control y experimental antes de la aplicación del programa Cognitivo Conductual, en la Impulsividad.

Tabla 02

Resultados en la Impulsividad de los estudiantes de secundaria después de la aplicación de un Programa Cognitivo Conductual entre el grupo control y experimental.

Estadísticas de grupo							
	Grupo de estudio	N	Media	Desviación estándar	Media de error estándar	Prueba para igualdad de medias (sig.)	T
	EXPERIMENTAL	16	61,8750	6,64204	1,66051		
POS	CONTROL	16	71,5000	6,44981	1,61245	,619	

Prueba de muestras independientes					
	Prueba de Levene para la calidad de varianzas		Prueba T para la igualdad de medias		
	F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)
Se asumen	,252	,619	-4,158	30	,000
POSTEST varianzas iguales			-4,158	29,974	,000

En la tabla 02 se puede observar que al aplicar la prueba estadística se obtiene una significancia de 0,000 lo cual nos indica que es altamente significativa y que se han mostrado cambios entre el grupo control y experimental después de la aplicación del Programa Cognitivo Conductual en la Impulsividad.

Tabla 03

Resultados en la Impulsividad de los estudiantes de secundaria antes y después de la aplicación de un Programa Cognitivo Conductual en el grupo experimental

Estadísticos de muestras relacionadas

	Grupo de estudio	Media	N	Desviación estándar	Media de error estándar	Prueba T para igualdad de medias (sig.)
GRUPO	PRE TEST	71,3125	16	6,09611	1,52403	
	EXPERIMENTAL					,000
	POS TEST	61,8750	16	6,64204	1,66051	
	EXPERIMENTAL					

En la tabla 03 al comparar el grupo control con respecto a las pruebas antes y después de la aplicación del programa cognitivo conductual, se encontró que existen diferencias significativas 0,000 entre ambos momentos, evidenciándose así que hubo cambios y mejoraras debido a la presencia del programa.

Tabla 04

Resultados en la Impulsividad de los estudiantes de secundaria antes y después de la aplicación de un Programa Cognitivo Conductual en el grupo control.

Estadísticos de muestras relacionadas

	Grupo de estudio	Media	N	Desviación estándar	Media de error estándar	Prueba T para igualdad de medias (sig.)
GRUPO	PRE TEST	70,7500	16	6,28755	1,57189	
	CONTROL					,018
	POS TEST	71,5000	16	6,44981	1,61245	
	CONTROL					

En la tabla 04 al comparar el grupo control con respecto a las pruebas antes y después de la aplicación del *Programa Cognitivo Conductual*, en la *Impulsividad*, se encontró que no existen diferencias significativas (0,018) entre ambos momentos, evidenciándose así que no hubo cambios ni mejoras debido a la ausencia de programa.

IV. DISCUSIÓN

Dentro del campo de la psicología clínica la labor es hacer evaluaciones, diagnósticos e intervenciones para los diferentes problemas psicológicos que presentan las personas en su vida cotidiana. En el ámbito académico se evidencian diferentes problemas de comportamiento y emocionales, los cuales son desadaptados e interfieren en el proceso de enseñanza-aprendizaje, el rendimiento académico, y la convivencia escolar. Por lo tanto, se busca mejorar las relaciones interpersonales entre varones y mujeres, de tal manera que los estudiantes tengan una vida saludable que no interfiera con las reglas y valores de las instituciones educativas. Por lo tanto, el presente estudio tuvo como objetivo aplicar un programa cognitivo conductual para disminuir las conductas impulsivas en estudiantes de secundaria del distrito de Castilla.

Considerando nuestro primer objetivo, determinar la existencia de diferencias significativas antes de la aplicación del programa Cognitivo Conductual en la conducta impulsiva en los adolescentes de la institución educativa en comparación con un grupo control. Encontramos en los resultados de la aplicación del pre test a ambos grupos que este fue de ($t = 0,799$), esto nos indica que la diferencia no es significativa y por tal motivo no se ha evidenciado cambios en ninguno de los dos grupos antes de la aplicación del programa cognitivo conductual en impulsividad. Por tal motivo se anula la hipótesis de estudio que dice que, existen diferencias significativas antes de la aplicación del programa Cognitivo Conductual en la conducta impulsiva en los adolescentes con el grupo control, no se acepta la hipótesis nula. Las características de la población son las mismas para ambos grupos, dos semanas antes de iniciar la aplicación del programa. Para la selección de la muestra, se eligieron 32 personas con más alto puntaje con conductas inseguras e inadecuadas, haciendo un sorteo para ver la sección estudiantil que sería grupo experimental y grupo control. Por ello, ningún grupo (control y experimental) presenta características descomunales. Se enfatiza que el estudio comienza sin ninguna diferencia porque así evita que influya en el último proceso comparativo. Con lo mencionado se puede demostrar que los estudiantes tienen características parecidas, y tienen niveles altos de puntuación impulsiva. Al respecto, Paz y Carrasco (2006) indicaron que las teorías conductuales han explicado la impulsividad y las conductas de agresión en general como comportamientos aprendidos, las cuales se mantienen por contingencias de reforzamiento y moldeamiento. Asimismo indicaron

que las intervenciones conductuales se centran en la modificación de conductas agresivas y el reaprendizaje de conductas socialmente aceptables, gracias a las estrategias que incluyen el uso de reforzamiento primario y secundario, aplicación del castigo para disminuir conductas impulsivas, y las combinaciones de las contingencias de refuerzo y castigo para modificar las múltiples dimensiones de la agresión y la impulsividad.

Teniendo en cuenta el segundo objetivo, sobre determinar la existencia de diferencias significativas después de la aplicación del programa, en comparación con el grupo control. Los resultados del pos test a ambos grupos el resultado estadístico fue de (t 0,000). Esto nos indica que la diferencia es significativa y que se han mostrado cambios entre el grupo control y experimental después de la aplicación del programa. En tal sentido es válida la hipótesis que otorga la existencia de diferencias significativas después de la aplicación programa en comparación con el grupo control. De acuerdo a estudios de meta análisis y otras investigaciones experimentales y aplicativas, la eficacia en el tratamiento de la impulsividad y agresividad, son las intervenciones cognitivo-conductuales frente a las intervenciones provenientes de otros modelos (Sukhodolsky et al, 2004; Paz y Carrasco, 2006).

Por otro lado, los resultados del estudio pueden tener alguna semejanza con los hallados por Carratalá y Arjalaguer (2015), quienes aplicaron un tratamiento cognitivo y conductual a un niño con trastorno del espectro autista e impulsividad, los cuales cumplieron con los objetivos conductuales antes de iniciar el programa, y al finalizar reportaron menor presencia de conductas impulsivas, mayor atención sostenida, mejora de funciones ejecutivas y de lecto-escritura.

Los efectos del programa cognitivo conductual tuvieron efectos significativos altos. Las evidencias que han recopilado los autores mencionados anteriormente, dan cuenta que las técnicas cognitivas, específicamente en autoinstrucciones se basan en la modificación de aquellos pensamientos desadaptativos que acompañan la conducta agresiva.

Basados en el tercer objetivo sobre determinar la existencia de diferencias significativas antes y después de la aplicación del programa, en comparación con el grupo experimental, al comparar el grupo experimental con respecto a las pruebas

antes y después de la aplicación del programa, el resultado estadístico fue de ($t,000$). Es decir, se encontró que existen diferencias significativas entre ambos tiempos, demostrando así que hubo cambios y mejoras debido a la presencia de programa. En este sentido, se acepta la hipótesis de estudio que defiende la aplicación del programa influye significativamente en las conductas. Así Meichenbaum y Goodman (1971; citados por Paz y Carrasco, 2006), realizaron experimentos de utilización de autoinstrucciones dirigidas a reducir la conducta impulsiva en niños, las cuales se replicaron para adolescentes.

De acuerdo a estudios de meta análisis y otras investigaciones experimentales y aplicativas, la eficacia en el tratamiento de la impulsividad y agresividad, son las intervenciones cognitivo-conductuales frente a las intervenciones provenientes de otros modelos (Sukhodolsky et al, 2004; Paz y Carrasco, 2006).

Es preciso destacar que hay comportamientos motores impulsivos que requieren de técnicas eficaces y aplicarlas de manera continua para obtener modificaciones. Sin embargo, estas no podrán ser amplias si es que no se modifica el ambiente en que se desenvuelven los estudiantes. En esta investigación, no se incluyeron a los padres de familia para apoyar en el control emocional y comportamental y por tanto una variable no controlada debido al diseño propio del estudio. No obstante, los cambios han sido significativos en la impulsividad, lo que lleva a determinar diferencias significativas.

El programa cognitivo conductual pudo generar efectos favorables para la disminución en la impulsividad, es preciso indicar que es importante dar énfasis en trabajar conductas de planificación de actividades académicas y externas, requiere de un entrenamiento exhaustivo y prolongado, para poder lograr con los objetivos.

La tarea recomendada podría iniciarse con el entrenamiento de la proposición específica y detallada de los objetivos de mediano a largo plazo, a la investigación y propuesta de las herramientas y procedimientos que utilizarán para lograr los mismos. Para llegar a esto, se pueden valer de técnicas de encadenamiento, moldeamiento y reforzamiento positivo. Asimismo, podría entrenarse a los estudiantes en la elaboración de horarios y cronogramas de sus tareas, viajes, actividades y quehaceres, incluso incentivarlo a la elaboración de listas de tareas desde las más sencillas a las complejas, de tal modo que puedan priorizar por orden de importancia y de resultados.

Finalmente el cuarto objetivo determinar la existencia de diferencias significativas antes y después de la aplicación del programa en comparación con el grupo control, al comparar los resultados del pre y pos test (grupo control), el resultado estadístico fue ($t > 0,018$). Esto muestra que no existen diferencias significativas entre ambos momentos, no hubo cambios ni mejoras debido a la ausencia de programa. Se mantienen los mismos niveles de impulsividad, demostrando conductas problemáticas y actuar sin pensar en las consecuencias a futuro. En este sentido se rechaza la hipótesis que sostiene que existen diferencias significativas antes y después del programa en el grupo control en el programa pues no tuvo ningún cambio significativo. Por lo que este grupo no recibió ninguna orientación ni intervención, las conductas no mejoraron, ni cambiaron.

IV. CONCLUSIONES

1. La aplicación del programa cognitivo conductual en la impulsividad tuvo efectos significativos en la conducta de los estudiantes para disminuir la impulsividad. Lo que significa que el programa sí influye significativamente.
2. No se encontraron diferencias significativas en los estudiantes de secundaria en las conductas de impulsividad antes de la aplicación del programa cognitivo conductual tanto del grupo control como del grupo experimental. Lo que se interpreta que los estudiantes no tuvieron cambios significativos en su conducta.
3. Si se encontraron cambios significativos en los estudiantes de secundaria en las conductas de impulsividad después de la aplicación del programa cognitivo conductual basada en el grupo experimental a diferencia del grupo control. Lo que implica que los participantes si tuvieron cambios significativos en su conducta.
4. Se evidencia que sí existen diferencias significativas en el grupo experimental con respecto a la aplicación de antes y después del programa cognitivo conductual en los estudiantes con conductas impulsivas. Lo que implica que los estudiantes tuvieron cambios significativos en su conducta.
5. No se evidenciaron cambios significativos antes y después de la aplicación de las pruebas en el grupo control, teniendo en cuenta que hubo ausencia de programa. Lo que implica que los estudiantes no tuvieron cambios significativos en su conducta.

VI. RECOMENDACIONES

- Hacer investigaciones cuasi experimentales con el enfoque de las técnicas conductuales y cognitivas para disminuir la impulsividad en estudiantes, y de esa manera contribuir a la obtención de técnicas con respaldo empírico.
- Realizar evaluaciones de diagnóstico o de despistaje sobre la impulsividad en estudiantes de secundaria, de tal manera que en base a los resultados se puedan planificar y ejecutar programas de intervención y prevención para disminuir las conductas desadaptativas en el aula.
- Se sugiere a los futuros investigadores tomar en cuenta estos resultados y profundizar en otras variables de tal manera que se contribuya a mejorar los comportamientos de los estudiantes dentro y fuera del aula.
- Diseñar una lista de cotejo o cuestionario para poder medir variables externas y extrañas al programa que puedan afectar la aplicación.
- Este programa Cognitivo Conductual puede ser utilizado para otra población adolescente y estudiantil y así mejorar las conductas impulsivas.
- Se recomienda que el facilitador que realice el programa debe tener experiencia y conocer las técnicas cognitivas conductuales para trabajar con adolescentes de conducta impulsiva.
- Se sugiere para el desarrollo más eficiente del programa contar con un colaborador más, para registrar fotos y ser de apoyo en las dinámicas propias de la sesión.

V. Referencias Bibliográficas

- Anastasi A. (1998). Test psicológicos: ¿Qué es una prueba Psicológica? (pp. 4-8).
- Andreu, J.M (2010). Cuestionario de Agresividad premeditada e impulsiva en adolescentes. España, Madrid: Ediciones Tea.
- Andreu, JM, Peña M, Penado M. (2012) Análisis de la impulsividad en diferentes grupos de adolescentes agresivos International Journal of Psychology and Psychological Therapy
- Asociación Americana de Psiquiatría APA. Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales. 5th ed.; 2013.
- Barratt E. (1994). Impulsividad y agresión Chicago: Universidad de Chicago; (pp. 61–79)
- Bechara A. 2000. Emoción, toma de decisiones y la corteza orbitofrontal. (pp. 295-307).
- Beck, A. (1979). Cognitive Therapy of Depression.
- Bowlby, J. (1989). Una base segura: aplicaciones clínicas de una teoría del apego
- Brunner D, Hen R Ann N Y Acad Sci. (1997). Información sobre la neurobiología del comportamiento impulsivo de los ratones knock-out del receptor de la serotonina (pp. 81-105).
- Coccaro EF, Siever LJ, Klar HM, Maurer G, Cochrane K, Cooper TB, Mohs RC, Davis KL Arch Gen Psychiatry (1989). Estudios serotoninérgicos en pacientes con trastornos afectivos y de personalidad. Se correlaciona con el comportamiento agresivo suicida e impulsivo. (pp. 587-99).
- Dickman S. (1993). Impulsivity and information processing. Washington, D.C: American Psychiatric Association.
- Dickman, S (1990). Functional and dysfunctional impulsivity: personality and cognitive correlates.
- Dickman, y Meyer, (1988). Impulsivity and speed-accuracy tradeoffs in information processing
- Eysenck S. (1993). Desarrollo de una medida de impulsividad y su relación con los superfactores de la personalidad. 17ª ed. Washington, D.C. Asociación Americana de Psiquiatría;

- Eysenck SBG, Eysenck HJ. (1985). Normas de edad para la impulsividad, aventura y empatía en adultos. *Personalidad y diferencias individuales*. (pp. 613–619).
- Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI), 2015. Informe anual de Seguridad Ciudadana. Balance del Gobierno de Ollanta Humala: Un quinquenio sin cambios sustanciales.
- Linnoila M (1983). La baja concentración de ácido 5-hidroxiindolacético en el líquido cefalorraquídeo diferencia la conducta violenta impulsiva de la no compulsiva (pp. 2609-14).
- Moeller FG, Barratt ES (2001); *Psychiatric aspects of impulsivity*.
- Molla, M. (1986). La identidad del adolescente- El test de identidad. *Revista de Psicología de la PUCP*, (pp. 61-71).
- Patton JH, Stanford MS, Barratt ES.(1195) Estructura del factor de la escala de impulsividad de Barratt. *Revista de Psicología Clínica*. (pp. 768–774).
- Samudio, J. (2001). El comportamiento criminal en Colombia. *Revista Latinoamericana de Psicología*, (pp. 59-71).
- Soloff PH, Lynch KG, Kelly TM, Malone KM, Mann JJ *Am J Psychiatry* (2000). Características de los intentos de suicidio de pacientes con episodio depresivo mayor y trastorno límite de la personalidad: un estudio comparativo. (pp. 601-8).
- Spear, 2010. The adolescent brain and age-related behavioral manifestations.

ANEXOS

ANEXO - 01
BIS-11

Nombres y apellidos:

Edad: _____ **Sexo:** _____ **Grado:** _____ **Fecha:**

INSTRUCCIONES: No se detenga demasiado en ninguna de las oraciones.

Responda rápida y honestamente.

ENUNCIADOS	NUNCA	A VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
1. Planifico mis tareas con cuidado.				
2. Hago las cosas sin pensarlas.				
3. Me tomo las cosas a pecho (no me perturbo fácilmente).				
4. Mis pensamientos pueden tener gran velocidad (mis pensamientos van muy rápido en mi mente).				
5. Planifico mis viajes (actividades) con anticipación.				
6. Me puedo controlar con facilidad.				
7. Puedo estar atento(a) a las clases.				
8. Ahorro con regularidad.				
9. Se me hace difícil estar quieto/a por largos períodos de tiempo.				
10. Pienso las cosas cuidadosamente.				
11. Planifico mis actividades de estudio con precisión.				
12. Digo las cosas sin pensarlas.				
13. Me gusta pensar sobre problemas complicados (me gusta pensar sobre problemas complejos).				
14. Cambio de actividades (deportivas, talleres, videojuegos, etc.) con frecuencia.				
15. Actúo impulsivamente.				
16. Me aburre pensar en algo por demasiado tiempo.				
17. Visito al médico y al dentista con regularidad.				
18. Hago las cosas en el momento en que se me ocurren.				
19. Soy una persona que piensa sin distraerse (puedo enfocar mi mente en una sola cosa por mucho tiempo).				
20. Voy a vivir por tiempos cortos a la casa de mi (abuela, tía, hermanos, etc.).				
21. Compró cosas impulsivamente que no son prioritarias.				
22. Terminó lo que empiezo.				
23. Camino y me muevo con rapidez porque no puedo estar quieto(a) durante mucho tiempo.				
24. Analizo los problemas tratando de dar una posible solución.				
25. Gasto más dinero del que recibo.				
26. Hablo rápido sin medir las consecuencias.				
27. Cuando estoy pensando en algo, rápidamente se me cruzan otras ideas.				
28. Me interesa más el presente que el futuro.				
29. Me pongo intranquilo(a) cuando escucho a alguien hablar demasiado tiempo.				
30. Planifico para el futuro (me interesa más el futuro que el presente).				

ANEXO 2

ACTA DE COMPROMISO DEL ADOLESCENTE

Yo _____ identificado

Con DNI N° _____ y domiciliado en _____

Distrito: _____ Provincia: _____

Departamento: _____ Teléfono Fijo: _____

Celular: _____ Edad: _____ Institución Educativa: _____

Grado: _____ Ocupación: _____ Fecha de Inicio: _____

Que habiendo tomado conocimiento sobre los Fines y Objetivos del programa Cognitivo Conductual en la Impulsividad y estando de acuerdo con los mismos, me comprometo a participar en las sesiones del Programa. Para tal efecto, coloco mi nombre y apellido y mi DNI en señal de conformidad.

Firma del Participante

DNI

PROGRAMA COGNITIVO CONDUCTUAL EN LA EN LA IMPULSIVIDAD DE LOS ESTUDIANTES DE SECUNDARIA

I. DATOS GENERALES

- Institución Educativa : Miguel Cortés del Castillo
- Nivel de Enseñanza : Secundaria
- No de participantes : 16
- No de Sesiones : 10 sesiones
- Tiempo por sesión : 60 minutos
- Modalidad de trabajo : Colectivo
- Lugar de Aplicación : Ambiente de la Institución Educativa
- Duración : 3 meses (Mayo – Julio)
- Responsable : Yessica Grace Ramírez Sánchez
- Ps. Asesor : Dr. Oscar Vela Miranda

II. FUNDAMENTACIÓN:

Barrat (1994), conceptualiza la impulsividad como una inclinación a responder repentina e improvisada ante estímulos interiores o exteriores, sin considerar los resultados de las consecuencias, tanto para ellos mismos como para los demás. De esta manera, a partir de la información producida por las investigaciones se planteó que la impulsividad es una construcción multidimensional, que comprende rasgos que incorporan la propensión a actuar sin pensar, tomar rápido las elecciones, y la inclinación a participar en riesgosos comportamientos.

- Impulsividad Cognitiva: “Menos atención y motivación”.
- Impulsividad Motora: “Actuar sin pensar”
- Impulsividad no planificada: “Falta de preparación para lo que está por venir”.

El modelo Cognitivo Conductual, como se induce a partir de su nombre, se origina en los avances y ocurrencias del enfoque conductual, formalmente propuesto en 1913 con la producción de James Watson titulada "La psicología desde el punto de vista de un conductista".

Estas investigaciones, que tomaron el camino de la ciencia de la psicología conductual desde el condicionamiento clásico hasta condicionamiento operante, tenían un estado de experiencia con los modelos psicológicos, que incluía la acción subjetiva como una cuestión de estudio, considerándolo como un determinante de la conducta humana. (Guerra y Plaza, 2001) Los principales puntos de la psicología cognitivo-conductual son: memoria, percepción e inteligencia.

III. OBJETIVOS:

- Asumir una responsabilidad personal sobre su comportamiento.
- Aprender a reconocer e interpretar sus emociones y cómo influyen en su comportamiento.
- Aplicar estrategias de control de ira para consolidar el aprendizaje y entrenamiento de las mismas.
- Aprender a controlar el diálogo interno que mantenemos con nosotros mismos en situaciones desencadenantes de respuesta de ira.

IV. OPERACIONALIZACIÓN DE LA CONDUCTA A DESARROLLAR:

CONDUCTAS	DEFINICIÓN OPERACIONAL
Autoconciencia emocional	Los estudiantes deberán conocer sus propias emociones en diferentes situaciones presentadas. (Ruiz, 2004)
Control emocional	Los estudiantes deberán aprender a controlar sus emociones. (Ruiz, 2004)
Control Impulsivo	Los estudiantes deberán tener autocontrol de la conducta, caracterizado por la toma de decisiones teniendo en cuenta sus consecuencias. (Ruiz, 2004)
Resolución de conflictos	Los estudiantes reflexionan sobre sí mismo, sobre su modo de actuar y de aplicar estrategias pacíficas y asuma responsabilidad. (Ruiz, 2014)

V. TEMÁTICA A DESARROLLAR

SESIÓN	TEMA	FECHA TENTATIVA
1	Asumo mis compromisos	04 /05/2018
2	Aprendo de mis Emociones	11 /05/2018
3	Cómo reacciona mi cuerpo ante la ira	18 /05/2018
4	Aprendiendo a controlar la ira	25 /05/2018
5	Estrategias de Autocontrol de la ira	01 /06/2018
6	Verbalizo y modifico mis conductas impulsivas	08 /06/2018
7	Cómo soy y cómo me ven	15 /06/2018
8	Mis pensamientos y mi estado de ánimo	22 /06/2018
9	Yo pienso, siento y actúo	06 /07/2018
10	Pensando en mi futuro	13/07/2018

VI. METODOLOGÍA:

El programa fue dirigido a adolescentes propone como forma de trabajo fundamental una metodología participativa. Esta propuesta plantea la aplicación de las sesiones del programa desde una perspectiva dinámica, en la que los participantes y el ponente interactúan permanente y experimentarán los logros junto con sus compañeros de aula.

Dentro del contenido programado, incluiremos técnicas cognitivas conductuales de modificación de conducta, temas de motivación y descubrimiento de habilidades y fortalezas a través de: dinámicas motivacionales, técnicas participativas, dramatización y retroalimentación.

Se aplicara un pre y pos test, al inicio y al finalizar el programa. La primera sesión será para sensibilizar a los participantes y que éstos asuman compromisos durante todo el programa. Los estudiantes que van a participar en el programa firmaran una carta de compromiso para probar su asistencia y poder ser evaluados.

VII. RECURSOS HUMANOS

- Director de la Institución Educativa Miguel Cortes
- Subdirectora de la institución.
- Coordinadora de tutoría
- Estudiantes

RECURSOS MATERIALES

- Cartulinas
- Lapiceros
- Hojas
- Imágenes
- Carteles
- Pelota
- Ula Ula
- Tijeras
- Goma
- Frugos
- Galletas
- Gaseosas
- Torta
- Caramelos
- Registro de control
- Instrumento de medición

VII. CONDUCTA FINAL:

Al finalizar este estudio se espera que el programa cognitivo conductual influya en la impulsividad de los estudiantes disminuyendo significativamente.

VIII. EVALUACIÓN DEL PROGRAMA

8.1 CONOCIMIENTOS:

MOMENTOS	TÉCNICAS DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS
Antes	Evaluación Psicológica	Barrat (BIS-11)
Durante	Observación	Lista de Cotejo
Final	Evaluación Psicológica	Barrat (BIS-11)

8.2 ACTITUDES:

MOMENTOS	TÉCNICAS DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS
Antes	Observación	Registro de Observación
Durante	Observación	Registro de Observación
Final	Observación	Registro de Observación

IX. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Ruiz M, et al. (2012). **Manual de técnicas de Intervención Cognitivo Conductuales**. RGM, S.A. – Urduliz

Valles A. (2002) ***Modificación de conductas, problemas del alumno, técnicas y programas***. Editorial Marfil. España.

LINKOGRAFIAS

https://bibliosjd.files.wordpress.com/2015/02/bases_teoricas_y_clinica_comportamiento_impulsivo.pdf

PRE TEST ANTES DE EMPEZAR EL PROGRAMA

ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD	OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO	OBSERVACIONES
Aplicación Pre test	La facilitadora del programa tomará el test dos semanas antes del inicio del programa. Se aplicó el test de Barrat BIS-11 a todos los alumnos de la sección A y B de 3ero de secundaria de la institución educativa Miguel Cortés de Castilla.	Aplicar el Pre test a los estudiantes	Test de Barrat BIS 11	2 semanas antes de la aplicación del programa.	Se aplicó el test a toda el aula de la sección A y B., el mismo día en diferentes horarios.

SESIÓN N° 01

ASUMO MIS COMPROMISOS

I. INTRODUCCIÓN:

La posibilidad de cambio de una persona depende de la capacidad que tenga para hacer un planteamiento personal. Este programa está centrado en los procedimientos para modificar la conducta en circunstancias cotidianas. La expresión "asumir" es un concepto que utilizamos cuando necesitamos aceptar o tomar una responsabilidad. En otras palabras, son fuerzas que permiten la ejecución de conductas destinadas a mantener o modificar el curso de la vida de un organismo, al obtener objetivos que aumentan la probabilidad de supervivencia, tanto en el plano social como en el plano biológico.

Jeffers (2007), señala que la expresión "asumir" sugiere saber dónde y cuándo no se ha asumido el compromiso de cambiar. Esencialmente, implica visualizar lo que uno necesita a lo largo de la vida cotidiana y actuar de acuerdo con el mismo, así mismo implica monitorear las numerosas opciones que uno tiene en una circunstancia dada.

II. ACTITUDES A DESARROLLAR:

- Muestra interés en el desarrollo del taller
- Capacidad para distinguir los pros y los contras de una decisión.
- Generen ideas originales o soluciones nuevas
- Tiene la flexibilidad de pensamiento.

III. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:

ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD	OBJETIVO	TÉCNICA	MATERIAL	T'	OBSERVACIONES
<p>Motivación: Dinámica la "pelota preguntona"</p>	<p>La facilitadora se presenta compartiendo información personal relevante. Se dispone que los participantes hagan un círculo y digan su nombre al recibir la pelota. La pelota sigue avanzando y dirán que les gusta hacer en sus tiempos libres, su color favorito y su mejor amigo(a).</p> <p>Se recalcó que serían premiados aquellos que no dejaran caer la pelota.</p>	<p>Romper las tensiones propias del primer encuentro. Facilitar la participación de todos.</p>	<p><u>Reforzamiento positivo:</u> Cualquier cosa que aumente la probabilidad de repetir un comportamiento deseado. Implica presentar un reforzador siempre que se realice la conducta objetivo. Sirve para instaurar una conducta nueva o aumentar la frecuencia de una respuesta débil. (Skinner, 1953).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 1 pelota Vinibol • Bolsa de chupetones 	<p>15 min</p>	<p>La pelota no podía caer al suelo, todos los que no dejaron caerla y participaron siguiendo las normas, tuvieron un reforzador material (1 chupetón)</p>

<p>Construcción de Conocimiento</p>	<p>La facilitadora recalca la importancia de la conducta de los participantes dentro de las sesiones del programa y la necesidad de establecer normas de convivencia. Se empieza a enumerar en voz alta el número 1 y 2, todos deben enumerar hasta el último. Luego se les pide a los participantes que se agrupen según su número iguales. Conformados los grupos se les entregará un cuestionario de "Compromisos" el cual contiene preguntas que deberán responder previo análisis, y al mismo tiempo se comprometen a cumplir. Ejemplo: ¿Qué reglas de conducta se deberían respetar en las sesiones del programa? Escribirán las respuestas en un papelote para recordarlas durante todas las sesiones. Se premiará al equipo que logre contestar todas las preguntas y realice la actividad respetando la opinión de sus compañeros. Anexo 01</p>	<p>Comprometerse personalmente a conseguir distintos objetivos y metas que ayuden a mejorar su conducta.</p>		<ul style="list-style-type: none"> El equipo que termina primero se premia golosinas. 	<p>30 min</p>	<p>Un equipo empieza a tener problemas, al no coincidir en las respuestas. Dos compañeros alzan la voz y no respetan la sus opiniones entre ellos, terminan primero pero se refuerza a los compañeros que trabajaron cumpliendo las normas.</p>
-------------------------------------	--	--	--	--	---------------	---

Transferencia	<p>El facilitador irá leyendo cada uno de sus compromisos y los irá agrupando para al final encerrar las ideas en 3 importantes normas: El respeto hacia la facilitadora y entre compañeros; la conservación de su espacio de trabajo; la responsabilidad individual y grupal.</p> <p>Para ello se lleva un contrato que deberán firmar para recordárselos durante la participación y cumplimiento a las normas durante todo el programa.</p>	<p>Establecer compromisos para establecer límites y responsabilidades.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Se felicitó a los alumnos que escribieron compromisos personales. • A los que fueron terminando se les entregaba su refrigerio. 	<p>15 min</p>	<p>Los alumnos firmaron su compromiso y en algunos escribieron cosas que se comprometían a cumplir.</p>
----------------------	---	--	--	--	---------------	---

EVALUACIÓN

ASPECTOS	INDICADORES DE LOGRO
CONOCIMIENTO	<ul style="list-style-type: none">• Establece compromisos que cumplirá a lo largo de programa.
ACTITUD	<ul style="list-style-type: none">• Muestra interés en el desarrollo del taller.• Asume normas de compromiso y respeta la opinión de compañeros.• Generen ideas originales o soluciones nuevas.

SESIÓN N° 02

APRENDO DE MIS EMOCIONES

I. INTRODUCCIÓN

Las personas pueden por así decirlo experimentar la vida emocionalmente: siento, luego existo. Sin embargo, sobre la idea de las emociones hay todavía numerosas consultas sin satisfactoria respuesta (Lawler, 1999), y esto aclara el problema para lograr una definición aceptable (Marcus, 2000: 224).

Brody (1999) ve las emociones como sistemas de motivación con segmentos fisiológicos, conductuales, experienciales también, cognitivos, que tiene una valencia negativa o positiva (puede sentirse mal o bien), que cambia en fuerza, además, generalmente son causados por las circunstancias interpersonales o realidades que merecen nuestra consideración ya que influyen en nuestro bienestar.

La autoconciencia es la capacidad de percibir nuestras propias emociones particulares y cómo influyen en nuestro estado de ánimo y, por lo tanto, cómo actuamos a causa de ellos. Está vinculado de tomar perspectiva sobre nuestros propios actos y pensamientos intencionales, es el paso inicial para tener la capacidad de identificar, interpretar, evaluar y modificar o mejorar nuestra conducta y regular inadecuadas expresión de emociones.

II. ACTITUDES A DESARROLLAR

- Participar por turnos de manera activa.
- Capacidad de escucha.
- Disposición frente al trabajo individual y grupal.

ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD	OBJETIVO	TÉCNICA	MATERIAL	T'	OBSERVACIONES
Motivación:	<p>Empieza actividad preguntándoles a los participantes que emociones han tenido durante el día. Mientras ellos opinan se va mostrando imágenes de las emociones que ellos dicen (ejemplo: felicidad, tristeza, ira, etc)</p> <p>Cuando todos hayan respondido, se les vuelve a preguntar ¿Qué entienden por emoción? Se reconoce la participación de los estudiantes, felicitando sus aportaciones.</p>	Aprender sobre sus emociones y hacerles frente de una manera más adecuada, en especial las emociones como la ira, la impulsividad y la agresividad que experimentan ante los enfados.	<p><u>Técnica del semáforo:</u> Es una técnica empleada para aprender a gestionar emociones. Trata de avisar al individuo cuando se está empezando a activar, de forma que luego, él vaya siendo capaz de autorregularse.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Imagen del Semáforo. • Hoja de registro conductual 	15 min	
Construcción de Conocimiento	Se les explica que es una emoción y se analiza los 3 componentes (fisiológico, conductual y cognitivo) se da ejemplo en las emociones más comunes (alegría, tristeza e ira). Se analizan situaciones comunes				30 min	Al unirse en pareja analizaron situaciones cotidianas tanto en el colegio como en casa, donde se puede utilizar la

	<p>trabajando con los componentes aprendidos. Luego de analizar las situaciones. Se les recalca la importancia que tiene la influencia de nuestras emociones en nuestra manera de comportarnos. Se les muestra una figura “un semáforo”, ANEXO 2, se les pregunta que función tiene el semáforo para un carro. Se les explica que significa cada color. Rojo (para), amarillo (piensa), y verde (actúa). Se pide que en parejas analicen una situación de conflicto donde pondrían a efecto la técnica.</p>					técnica del semáforo.
Transferencia	<p>El facilitador pedirá a los a tres parejas voluntarias que participen contando sus experiencias donde utilizaran la técnica del semáforo. Antes de finalizar la sesión se pide que los alumnos se pongan de pie y repitan en unísono mientras se señala los colores del semáforo: YO PARO (mano adelante), YO PIENSO (mano en cabeza) Y YO ACTUO (mano arribas).</p>	<p>Motivar a los compañeros a compartir experiencias y a los demás a escuchar con atención, respetando los turnos.</p>	Reforzador	<ul style="list-style-type: none"> • Galletas • Frugos 	15 min	<p>Se felicitó a los alumnos que participaron y los demás por escuchar con atención los casos expuestos.</p> <p>Al finalizar se reconoció la participación de todos y les entregó un refrigerio.</p>

	Se repite varias veces, antes de terminar la sesión					
--	---	--	--	--	--	--

EVALUACIÓN

ASPECTOS	INDICADORES DE LOGRO
CONOCIMIENTO	<ul style="list-style-type: none">• Aprende la técnica del semáforo a aplicarla en situaciones de conflicto.• Identifica que debe hacer de acuerdo a los colores del semáforo.
ACTITUD	<ul style="list-style-type: none">• Brinda opiniones frente al grupo.• Escucha activamente cuando sus compañeros opinan frente al grupo.• Participa de manera individual y grupal con alegría durante la sesión.

SESIÓN N° 03

CÓMO REACCIONA MI CUERPO ANTE LA IRA

I. INTRODUCCIÓN:

Hay diferentes significados de ira, uno de los cuales es dado por Izard (1977, citado en Pérez, Redondo y León, 2008) en el que alude a esta emoción como algo esencial que sucedería cuando "un ser vivo está bloqueado en la realización de un objetivo o en la adquisición o cumplimiento de una necesidad".

Como lo indica Smith (1994, referido en Pérez, Redondo, y León, 2008) la ira, cómo el emoción simplemente provocaría inclinaciones o impulsos hacia conductas agresivas, prácticas que podrían dirigirse hacia otros o hacia uno mismo.

Johnson (1990, referido en Pérez, Redondo y León, 2008), consideraría la ira como un estado emocional hecho de diferentes sentimientos, por ejemplo, la furia, rabia e irritación; aquellos a los que se uniría la actuación del sistema nervios autónomo, el sistema endocrino y la tensión muscular

IV. ACTITUDES A DESARROLLAR:

- Evaluar permanentemente sus decisiones.
- Reflexionar antes de actuar, con el fin de evitar posibles consecuencias indeseables.

ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD	OBJETIVO	TÉCNICA	MATERIAL	T'	OBSERVACIONES
Motivación:	Se empieza la sesión diciéndoles si en su diario vivir ustedes escuchan a las personas que pronuncian la palabra "IRA" o tal vez hayan algunos otros reaccionado con ira. Se les pide que a través de una lluvia de ideas definan que es la ira. Cuando hayan opinado se les agradece por sus opiniones y se lee lo aportado por cada uno de ellos.	Conocer en qué consiste la "ira" y cuáles son sus manifestaciones para lograr identificarla.	<u>Respiración Abdominal</u> Se basa en el movimiento del diafragma (ese gran músculo que separa la cavidad torácica del vientre), que al bajar hacia el vientre succiona aire a los pulmones y al subir hacia éstos expulsa el aire. Recibe también el nombre de respiración abdominal pues el diafragma al bajar empuja los órganos del abdomen	<ul style="list-style-type: none"> • 1 papelote • 1 Plumón • 1 Ficha de lectura 	15 min	Se llama a un asistente para que apunte en un papelote las ideas. Se toma como referencia palabras claves que hayan pronunciado entre todos para definir la ira.
Construcción de Conocimiento	Se le pide a un alumno que lea una ficha lo siguiente: La "ira" es una palabra que tiene origen latino que hace referencia a la violencia, furia y enfado o deseo de venganza con cambios tanto psicológicos como biológicos. Se manifiesta generalmente contra otros en forma de maltrato físico y verbal, o pérdida de control de forma muy violenta. Las manifestaciones generalmente de la ira son: Cognitivas: Pensamientos destructivos, negativos, agresivos, defensivos exagerados. Ejemplo,				30 min	El alumno se selecciona de manera voluntaria.

	<p>“ganas de golpear alguna cosa o alguna persona, animal”.</p> <p>Fisiológicas: aumenta presión sanguínea, la producción de adrenalina o el cortisol, dolor de cabeza, dolor de espalda, incremento de la respiración, enrojecimiento facial, tensión facial y muscular. Ejemplo, puños cerrados, boca apretando dientes y ceño fruncido.</p> <p>Conductuales: decir palabras agresivas para denigrar, humillar, intimidar, y/o realizar agresiones físicas para causar daño a alguien”.</p> <p>Se les pone el ejemplo cómo se sienten cuando alguien les gana con trampa un juego deportivo. Se analizan ejemplos que compartirán en voz alta a todos sus compañeros.</p> <p>Se tendrá que reconocer cómo se manifiesta la ira: cognitiva, fisiológica y conductual.</p> <p>Una vez analizado caso de ira, se les explica que aprenderán una técnica que ayudará a controlar y relajar las manifestaciones de la ira.</p>		<p>dando la impresión de que éste te hincha.</p>			
--	---	--	--	--	--	--

Transferencia	<p>Primero, se les pidió estar cómodos. Luego se leerá las instrucciones de la ficha para desarrollar la técnica de respiración abdominal.</p> <p>Se repetirá la técnica 3 veces y al final se preguntará como se sienten después de aplicar dicha técnica.</p>	<p>Aliviar la emoción de la ira, además practicar una técnica de autocontrol.</p>	<p>Técnica de respiración abdominal</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Música instrument al 	<p>15 min</p>	<p>Se pidió que cerraran los ojos. Fue difícil que cerraran los ojos 2 alumnos. Hasta que finalmente tuvieron todos los ojos cerrados se empezó a trabajar la técnica.</p>
----------------------	---	---	---	--	---------------	--

EVALUACIÓN:

ASPECTOS	INDICADORES DE LOGRO
CONOCIMIENTO	<ul style="list-style-type: none">• Aprenden técnica de respiración abdominal para relajar músculos y aliviar los síntomas de la ira
ACTITUD	<ul style="list-style-type: none">• Evalúan permanentemente sus decisiones.• Reflexiva antes de actuar.• Participación voluntaria.

SESIÓN N° 04

APRENDIENDO A CONTROLAR LA IRA

II. INTRODUCCIÓN:

Los sentimientos son puede comprender como inclinaciones hacia actividad, y en este sentido, la calidez, que ha sido creado a través de formas de ajuste también, elección regular (Cacioppo, Gardner y Berntson, 1999), podría equilibrar eso inclinación hacia la actividad que apoya la Enfoque o evasión antes de sacudidas. En relación con la estructura de sentimientos llena de sentimientos eso nos preocupa, indignación, hay algunos creadores que de acuerdo en señalar la gran influencia negativa que este tiene, y más precisamente, el decepción como uno de los componentes esenciales que lo forman, considerándose como, a pesar de consternación, una inclinación a la promulgación fisiológico como el otro de sus cualidades lleno de sentimientos (Feldman Barret y Russell, 1998; Pérez Nieto y González Ordi, 2005)

V. ACTITUDES A DESARROLLAR:

- Aprender y practicar diversas estrategias para la reducción de la ira.
- Reflexionen antes de actuar, con el fin de evitar posibles consecuencias indeseables.

ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD	OBJETIVO	TÉCNICA	MATERIAL	T"	OBSERVACIONES
Motivación:	<p>Se empieza la dinámica dando un ejemplo:</p> <p>A María le han castigado sus padres sin propina durante dos semanas por no ir a clase. Ha discutido con sus padres, está muy enojada porque hoy no va a poder ir a celebrar el cumpleaños de su mejor amiga que ya había quedado anteriormente asistir con todos sus amigos.</p> <p>Se les pregunta ¿cuál es la emoción de María?. ¿Qué puedo hacer para controlar mi ira? ¿Qué pensamientos alternativos puedo tener en ese momento?</p> <p>Se recoge una lluvia de ideas acerca de cómo resolverían o actuarían.</p>	<p>Aprender a reconocer e interpretar una gran variedad de emociones características del comportamiento humano, a gestionar esas conductas y emociones negativas.</p>	<p><u>Técnica autoinstrucciones:</u> Son palabras que nos decimos a nosotros mismos, sin hablar, de forma interna. Lo que pretendemos con estas palabras es modificar nuestro diálogo interno, lo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Frases positivas. 	15 min	

<p>Construcción de Conocimiento</p>	<p>Se les dice que para afrontar una situación que produzca emociones negativas (ira, tristeza, cólera, utilizaremos las autoinstrucciones para guiar nuestra conducta, y así, de esa forma, ayudarse a afrontar la situación de la mejor manera posible Se les explica que se trata de utilizar su lenguaje interno para ayudarse (afrontando situaciones problemáticas). Se les pone en ejemplo una situación difícil propuesta por ellos. Se les recalca que es importante que se brinden a sí mismo mensajes positivos durante todo el proceso que se necesita el autocontrol emocional. Se les enseña que la situación se dividirá en 3 fases y que cada fase debe tener frase positivas que ayuden los momentos el ANTES (cuando la emoción empieza), DURANTE (el afrontamiento de la situación). y el después (el afrontamiento de la situación). ANEXO 04.</p>		<p>que nos decimos a nosotros mismos pero sin hablar</p>		<p>30 min</p>	<p>Se les pide que repitan esas frases positivas varias veces, hasta que se familiaricen con ellas.</p>
<p>Transferencia</p>	<p>Se les pide que mentalmente piensen en una situación difícil que tengan que afrontar. Ahora una vez que tengan la situación difícil se repasa como podrían afrontarla con frases positivas como: Ejemplos:</p>	<p>Motivar a los compañeros a compartir experiencias y a los demás a escuchar</p>	<p>Reforzador</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Galletas • Frugos 	<p>15 min</p>	<p>Mientras se dice las frases positivas a sí mismos, les cuesta decirse así mismo cosas positivas. Poco a poco lo</p>

	<p>"Todo irá bien", Todo esto pasará". "Cálmate", "Ya encontrarás la forma de solucionarlo". "Tranquilo", "Puedo hacerlo, lo voy a conseguir". "Date tiempo", "Un fallo no es para tanto, intentaré mejorar". "Otras veces he salido bien de situaciones peores".</p> <p>Se les explica que dividirá la situación en 3 fases, como lo aprendido (antes, durante y después). Se les pide que empiecen a dirigirse verbalizaciones que ayuden a afrontar la situación. Al final compartirán voluntariamente cómo se sintieron aplicando la técnica.</p>	<p>con atención, respetando los turnos.</p>			<p>dicen más alto, claro y con mayor resolución.</p>
--	--	---	--	--	--

EVALUACIÓN

ASPECTOS	INDICADORES DE LOGRO
CONOCIMIENTO	<ul style="list-style-type: none">• Aprende técnica de autoinstrucciones y la practica en sesión.
ACTITUD	<ul style="list-style-type: none">• Disposición de trabajo individual y grupal.• Asume posturas propias de estar atento y seguir instrucciones antes de actuar.• Repiten frase ´positivas con resolución de forma ordenada y clara.

SESIÓN N° 05

ESTRATEGIAS DE AUTOCONTROL DE LA IRA

III. INTRODUCCIÓN:

Los sentimientos son puede comprender como inclinaciones hacia actividad, y en este sentido, la calidez, que ha sido creado a través de formas de ajuste también, elección regular (Cacioppo, Gardner y Berntson, 1999), podría equilibrar eso inclinación hacia la actividad que apoya la Enfoque o evasión antes de sacudidas. En relación con la estructura de sentimientos llena de sentimientos eso nos preocupa, indignación, hay algunos creadores que de acuerdo en señalar la gran influencia negativa que este tiene, y más precisamente, el decepción como uno de los componentes esenciales que lo forman, considerándose como, a pesar de consternación, una inclinación a la promulgación fisiológico como el otro de sus cualidades lleno de sentimientos (Feldman Barret y Russell, 1998; Pérez Nieto y González Ordi, 2005)

VI. ACTITUDES A DESARROLLAR:

- Percibe la presencia de tensiones innecesarias y las reduce.
- Muestra sensación de tranquilidad frente a situaciones de ira o estresantes.

ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD	OBJETIVO	TÉCNICA	MATERIAL	T ^{''}	OBSERVACIONES
Motivación:	<p>Se empieza la actividad leyendo una situación, pidiendo que escuchen con atención el siguiente caso: “Te levantas por la mañana y no hay agua, porque cortaron los servicios, mientras tomas tu desayuno, tu hermano pasa corriendo y te mueve la mano y se te ensucia tu camisa, y en vez de pedir disculpa, se ríe de tu ropa sucia. Llegando al colegio, alguien te empuja y te hace caer y te dice lo siento” Con esta actividad se pretende activar para poder trabajar el control de ira del componente fisiológico. Se les preguntará ¿cómo te sentirías si fueras tú, el del caso? .Se dejen un tiempo para escuchar sus respuestas y sus emociones. Se pondrá en práctica la técnica de respiración abdominal, que se utilizó la sesión pasada, como repaso del procedimiento.</p>	<p>Aprender y practicar diversas estrategias para reducir la ira llegando a reconocer su forma de sentir y comportarse cuando tienen ira.</p>	<p><u>Técnica de muscular progresiva de Jacobson</u> Se tratan los distintos grupos musculares por orden. Primero se tensa al grupo de músculos manteniéndola de 5 a 7 segundos para posteriormente relajarlos de 10 a 15 segundos concentránd</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lectura de situación. • Hoja de registro conductual 	15 min	

<p>Construcción de Conocimiento</p>	<p>Después que practicaron la técnica de respiración que aprendieron la sesión pasada. Se les explica que en esta sesión aprenderán otra técnica que ayudará a tener autocontrol de su ira. Se aplica la técnica de relajación Muscular de Jacobson. ANEXO 5.</p> <p>Terminada la técnica se les pidió que puedan expresar lo que han sentido y cómo sienten a su cuerpo.</p>		<p>ose en las sensaciones que provienen de esos músculos. Mantener siempre la conciencia de la respiración regular y lenta.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Música relajante 	<p>30 min</p>	<p>Al inicio se escuchaba sus voces y su risa, poco a poco se fueron concentrando y realizando la relajación hasta escuchar un silencio y todos realizando la técnica. Al finalizar expresaron que se sintieron relajados, algunos casi se duermen.</p>
<p>Transferencia</p>	<p>Se les pide que comportan cómo sintieron su cuerpo después de experimentar la técnica. Se les pregunta porque algunos casi se duermen y les fue difícil abrir los ojos. Se les hace las recomendaciones en qué situaciones podrían utilizar ésta técnica. Expresaron que se sintieron relajados después de la técnica.</p>	<p>Comprender la importancia que tienen los pensamientos en la forma de actuar</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Torta • Gaseosa 	<p>15 min</p>	<p>Al finalizar se reconoció la participación de todos.</p>

EVALUACIÓN:

ASPECTOS	INDICADORES DE LOGRO
CONOCIMIENTO	<ul style="list-style-type: none">• Aprende técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson.
ACTITUD	<ul style="list-style-type: none">• Percibe la presencia de tensiones innecesarias y las reduce siguiendo instrucciones.• Muestra sensación de tranquilidad frente a situaciones de ira o estresantes después de aplicar técnica de relajación muscular.

SESIÓN N° 06

VERBALIZO Y MODIFICO MIS CONDUCTAS IMPULSIVAS

I. INTRODUCCIÓN:

La conducta (lo que hacemos), y la parte que no se puede ver, lo que pensamos y lo que sentimos, cada uno impacta al otro. Es un sistema relacionado en el que lo que hago, pienso y siento, influye en lo que hago, siento y pienso.

La modificación conductual infiere aproximación cognitivo-conductual aplicada a la modificación de la conducta, en el que la utilización de la auto instrucción adquiere un significado extraordinario: los estudiantes se guían a sí mismos, conversan consigo mismos, reafirman los pasos que deben proporcionar para realizar tareas determinadas.

El entrenamiento en auto instrucciones es un procedimiento cognitivo cuyo objetivo principal es enseñar al paciente para utilizar las auto-verbalizaciones (dentro de las verbalizaciones internas) como auto-directrices para cambiar y controlar la conducta. Él está dispuesto a presentar un ajuste en sus auto-verbalizaciones para finalmente modificar su conducta manifiesto, teniendo en cuenta el objetivo final para mejorar su habilidad o incrementar su nivel de control o solucionar su problema (Meichenbaum 1971)

II. ACTITUDES A DESARROLLAR:

- Resolución de problemas
- Generar auto instrucciones más útiles y positivas para llevar a cabo una tarea o afrontar una situación conflictiva.

ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD	OBJETIVO	TÉCNICA	MATERIAL	T ^{''}	OBSERVACIONES
Motivación:	<p>Se empieza pidiendo 1 voluntario para representar una situación: La facilitadora y el alumno representan la situación.</p> <p>“Saliendo del colegio, te encuentras con un alguien que te empuja y te insulta”</p> <p>Con esta representación se pretende activar las emociones para poder trabajar el control la modificación de conducta.</p> <p>Se les preguntará ¿cómo te sentirías si fueras tú, el del caso? Tendrán un tiempo para escuchar sus respuestas y sus emociones. Se pondrá en práctica la técnica de auto instrucciones que se utilizó la sesión pasada, y se aprenderá la técnica de autorrefuerzos.</p>	Aprender y verbalizar el auto instrucción en voz alta y más tarde, de forma interiorizada a través de los autorrefuerzos.	<p><u>Técnica de auto refuerzos</u></p> <p>El mismo sujeto, será quien aplica los resultados reforzantes de una conducta. Los reforzadores pueden ser materiales o representativas. Además, puede ser una reforzamiento positivo o negativo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Lectura de situación. Hoja de registro conductual 	15 min	
Construcción de Conocimiento	Se les pregunta a los alumnos que les gustaría recibir de reforzador material o realizar algo que le guste (teniendo en cuenta en no dañar a alguien).				30 min	Los alumnos actúan mientras se dice el caso.

	<p>Se les da algunos ejemplos: comprar una hamburguesa hawaiana, salir al cine, jugar futbol, jugar en el internet, etc.</p> <p>Después de nombrar reforzadores se les pide que nombren ejemplos de autorrefuerzos verbales como: “soy muy inteligente”, “lo estoy haciendo bien”, “ yo puedo hacerlo”, “soy muy bueno jugando” “aquí soy un experto” etc</p> <p>Se pide que representen situaciones:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) No soporto que me ganen en el futbol. Cuando veo festejar al equipo contrario, me provoca agredirlos. 2) Me molesta mucho cuando la profesora me llama la atención cada vez que alguien hace bulla siempre resulto ser yo a quien culpan. Me provoca decirle groserías. <p>Partiendo de esa emoción se les pide que ubiquen entre el 1 al 10 cuál es la intensidad de esa emoción siendo 0 el valor más bajo y 10 el máximo, utilizando la técnica de autoinstrucciones y autorrefuerzo se identifica mi emoción puede mejorar aplicando las técnicas de control.</p>			<ul style="list-style-type: none"> • Bolsa de chupetones 	<p>Los alumnos hacen una pequeña dramatización y explican cómo se</p>
--	---	--	--	---	---

	<p>Se arman 2 grupos, para que compartan un caso y lo dramaticen. Tienen que decir cuál es su pensamiento negativo y cómo utilizarían la técnica de autorrefuerzos. Al mejor equipo se le refuerza con incentivos.</p>					sintieron autorreforzarse.
Transferencia	<p>Se les pregunta que entienden por las auto instrucciones como retroalimentación para luego decirles que son palabras que nos decimos a nosotros mismos, sin emitir sonido, es de forma interna. Estas palabras sin hablar buscan mejorar el diálogo interno, para ir entrenando los pensamientos automáticos para mejorar su forma de comportarse. Se les entregará una ficha donde puedan escribir cómo terminarían la historia (pensamientos negativos y auto instrucción). Se les explica que ante situaciones difíciles vienen rápidamente a la mente pensamientos negativos. Después de terminar de completar la ficha, se recalca la importancia del control de los pensamientos sobre el manejo de la ira.</p>		<u>Auto</u> <u>instrucciones</u>		15 min	Trabajaron 1 ejemplo de la ficha por grupos de 3.

EVALUACIÓN:

ASPECTOS	INDICADORES DE LOGRO
CONOCIMIENTO	<ul style="list-style-type: none">• Aprende técnica de autorrefuerzos.
ACTITUD	<ul style="list-style-type: none">• Busca resolver problemas con pensamientos y autorrefuerzos positivos.• Generaran auto instrucciones útiles y positivas para y luego las comparten con sus compañeros.

SESIÓN N° 07

COMO SOY Y COMO ME VEN

I. INTRODUCCIÓN

La manera en que nos estimamos a nosotros mismos decide todas las partes de nuestra vida. Es fácil lograr nuestros objetivos en el caso de que tengamos nuestro propio reconocimiento particular, ante la posibilidad de que realmente nos amemos, en el caso de que seamos aptos para valorarnos a nosotros mismos. Para tener la oportunidad de tener una evaluación positiva de nosotros mismos, debemos tomar una dosis de confianza. Esto nos permite percibir y hacer uso de nuestras aptitudes, capacidades y cualidades, de modo que, en caso de que cometamos errores, aprendamos de ellos.

Los estilos de comunicación son las principales maneras en las que intercambiamos información. Estar al corriente para reconocerlos y gestionarlos de manera adecuada es clave para mejorar la calidad de las relaciones interpersonales. Adler (1977) sostiene que el ajuste de las personas a la escena social y cultural como resultado de la socialización viable se describe esencialmente por la asimilación de motivaciones, inspiraciones, segmentos verbales visuales, paralingüísticos y fundamentales comprometidos con la comunicación asertiva.

III. ACTITUDES A DESARROLLAR

- Identifica los estilos de comportamiento interpersonal para establecer una comunicación asertiva
- Mayor seguridad de quienes son y lo que tienen para ofrecer.

ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD	OBJETIVO	TÉCNICA	MATERIAL	T'	OBSERVACIONES
Motivación:	<p>Se comenzará con una dinámica de agrupación para organizar 3 grupos. Se mostrarán 3 animales: Piraña, tortuga y delfín, para que se identifiquen con cada equipo. Luego una lluvia de ideas en la que los estudiantes puedan expresar libremente qué creen que sería el estilo de comportamiento interpersonal de cada animalito (estilo pasivo, estilo agresivo, estilo asertivo). Luego se hará una explicación de los comportamientos: Pasivo, Agresivo y Asertivo.</p>	Aprender a identificar los estilos de comportamiento interpersonal y presentar disposición favorable al estilo asertivo.	<p><u>Entrenamiento Asertivo</u> Para Lang y Jacobowski, lo consideran como la defensa de los derechos individuales y la declaración de las propias consideraciones, creencias y sentimientos de una manera abierta, genuina y adecuada y contemplando no abusar de los derechos de otros individuos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 3 imágenes (piraña, tortuga y delfín). 	15 min	Los grupos formados continúan durante toda la sesión del día.

<p>Construcción de Conocimiento</p>	<p>Se hará dinámica de Cambio de Roles para explicar los 3 estilos de comunicación.</p> <p>Se les pide que dramatizen : “No encuentro mis zapatillas nuevas en mi cuarto, finalmente las encuentro en el patio sucias. Pienso en mi hermano pues el día de ayer hubo fiesta en su colegio”.</p> <p>Conducta Verbal (pasiva, agresiva, asertiva) Conducta no verbal (pasiva, agresiva, asertiva).</p> <p>Finalizada la dramatización, se escucha la lluvia de ideas con respecto a cada situación. Además se les pide a los alumnos que puedan evaluar las consecuencias (a corto, mediano y largo plazo) cada situación.</p> <p>Con la dramatización los estudiantes observan que una misma situación tiene diferentes formas de resolverse, lo que importa es reconocer en qué minuto y circunstancia se empieza a</p>	<p>Manifestar sus emociones desacuerdos, decisiones, etc. de manera positiva, sin necesidad de agredir o lastimar a las personas de su entorno.</p>			<p>30 min</p>	<p>Durante la dramatización se visualizó claramente los estilos de comunicación.</p>
-------------------------------------	---	---	--	--	---------------	--

	<p>pensar negativamente, una vez que hemos encontrado un razonamiento negativo, se debe sustituir por un pensamiento más óptimo de la realidad.</p>					
Transferencia	<p>Se les entrega una ficha con conductas no asertivas y tendrán que completar dando soluciones proponiendo alternativas a situaciones cotidianas de la escuela. Quien termina primero se les refuerza con un chocolate.</p>	<p>Se llevan a cabo ejemplos conductuales.</p>	Reforzador	<ul style="list-style-type: none"> • Galletas • Gaseosa • Chocolate 	15 min	<p>Se felicitó a los alumnos por la completar la ficha.</p> <p>Al finalizar se reconoció la participación de del mejor equipo que dramatizó y reconoció trabajo grupal e individual.</p>

EVALUACIÓN

ASPECTOS	INDICADORES DE LOGRO
CONOCIMIENTO	<ul style="list-style-type: none">• Aprende los estilos de comunicación y la técnica de reestructuración cognitiva.
ACTITUD	<ul style="list-style-type: none">• Se involucra en dramatizaciones mejorando las relaciones sociales.• Mayor seguridad dando soluciones alternativas a su conducta

SESIÓN N° 08

MIS PENSAMIENTOS Y MI ESTADO DE ÁNIMO

I. INTRODUCCIÓN

La reestructuración cognitiva es un procedimiento de auto mejora que puede utilizarse para todos los efectos, para que todos los individuos disminuyan o eliminen reacciones emocionales no deseadas. El pensamiento en el que se basa es que no son solo circunstancias u ocasiones las que causan nuestras escandalosas condiciones de abatimiento, indignación, tensión, envidia, etc., sino también las contemplaciones que tenemos sobre tales ocasiones. (Ellis, 1971).

Sin lugar a dudas al alterar nuestras actitudes o creencias, podemos darnos cuenta de que las prácticas que emitimos son adecuadas. La fase inicial en este procedimiento es distinguir en qué momento y circunstancia estamos suponiendo en este sentido, una vez que hemos encontrado el razonamiento negativo, por ejemplo, una pésima afirmación de uno mismo, o del futuro, la siguiente etapa es descomponer dicho pensamiento; ¿Existe la seguridad de que esto es realmente lo que está pasando? ¿Hay alguna otra explicación posible? En cualquier caso, no se trata solo de suplantar una idea negativa con una positiva, sino que es importante percibir y reconocer las condiciones que en el pasado se fueron acompañando tan difíciles estados emocionales, teniendo en cuenta el objetivo final de analizarlos, cuestionarlos y crear cambios para modificarlos.

IV. ACTITUDES A DESARROLLAR

- Explorar la experiencia de los sentimientos negativos.
- Reestructurar la experiencia del sentimiento negativo, que no está plenamente en la conciencia y reflexionar acerca de ello

ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD	OBJETIVO	TÉCNICA	MATERIAL	T ^r	OBSERVACIONES
Motivación:	Se comenzará pidiendo que expresen que cuales fueron sus desafíos o pensamientos tuvieron durante la semana. Se les pide que ubiquen un pensamiento negativo y enfoquen su atención sobre ella durante un momento. Se les pregunta podríamos pensar de otra manera, se les ayudará con las siguientes interrogantes ¿Qué es lo peor que podría pasar ¿Qué es lo mejor que podría pasar?	Reestructurar la experiencia del sentimiento o negativo, que no está plenamente en la conciencia y reflexionar acerca de ello	<u>Reestructuración cognitiva:</u> Es una técnica de mejora personal que, para todos los efectos, puede ser utilizada para disminuir o eliminar de respuestas no deseadas. El pensamiento en el que se basa es que no son solo las circunstancias u ocasiones las que causan nuestras condiciones de	<ul style="list-style-type: none"> • 3 imágenes (piraña, tortuga y delfín). 	15 min	Los grupos formados continúan durante toda la sesión del día.

<p>Construcción de Conocimiento</p>	<p>Se explica que aprenderán una técnica conocida como el A B C.</p> <p>Cuando te sientas con ira, debes preguntarte a ti mismo que estás pensando. Entonces trata de hablarle al pensamiento que te está molestando o hiriendo.</p> <p>Aplicando el ABCD: A es el evento “Activante”, es decir, lo que sucedió. B es en inglés el “Belief” (la creencia) o el pensamiento que estás teniendo; es decir, lo que te dices a ti mismo acerca de lo que está pasando. C es la “Consecuencia” de tu pensamiento; es decir, el sentimiento que tienes como resultado de tu pensamiento.</p> <p>A través de ejemplos para usar este método ANEXO 08</p> <p>Mi mamá no me da permiso para ir a la fiesta de mi mejor amigo. A Mi mamá no me da permiso (este es un hecho). B Algunos de los pensamientos que podrías tener acerca de este hecho son:</p>		<p>depresión indignación, nerviosismo, celos, etc., sino también los pensamientos que tenemos sobre tales situaciones. Posteriormente, hay una conexión entre: a) el acontecimiento b) lo que se piensa, c) la emoción a causa de esta evaluación, que influirá en la manera en que el individuo se comporte ante dicha situación. (Ellis, 1971)</p>		<p>30 min</p>	<p>Durante la dramatización se visualizó claramente los estilos de comunicación.</p>
-------------------------------------	--	--	--	--	---------------	--

	<p>“Yo no le importo a mi mamá”, o “Mi mamá no me quiere”, o “mi mamá me quiere tener encerrado”.</p> <p>C La consecuencia de pensar estos pensamientos es sentirte con coraje, tristeza y desilusión.</p> <p>Con este ejemplo se pide que analicen en que otras ocasiones tienen esos pensamientos y emociones.</p>					
Transferencia	<p>Se debate ejemplos de pensamientos negativos con los estudiantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • “Todas las personas me deben no me quieren. • “Debo hacer las cosas bien siempre.”: • “Soy malo” • “Me sentiré muy mal si las cosas no suceden en la forma en que yo quiero que sucedan • “Nadie me quiere” • “Tengo que ser popular y aceptado por mis amistades para sentir que valgo algo.” • “Mi familia sufre por mi culpa.”: 	<p>Motivar a los estudiantes a modificar esos pensamientos negativos por positivos.</p>	Reforzador	<ul style="list-style-type: none"> • Galletas • Frugos 	15 min	<p>Se felicitó a los alumnos que participaron y compartan experiencias personales. Al finalizar se reconoció la participación de todos.</p>

EVALUACIÓN

ASPECTOS	INDICADORES DE LOGRO
CONOCIMIENTO	<ul style="list-style-type: none">• Aprende la técnica ABCD para reestructurar pensamientos o creencias disfuncionales
ACTITUD	<ul style="list-style-type: none">• Disposición de escuchar la experiencia de los sentimientos negativos y positivos de compañeros• Analizan y reflexionan con entusiasmo frente a casos expuestos y trabajados en sesión

SESIÓN N° 09

YO PIENSO, SIENTO Y ACTUO

III. INTRODUCCIÓN:

La conducta (lo que hacemos), y la parte que no se puede ver, lo que pensamos y lo que sentimos, cada uno impacta al otro. Es un sistema relacionado en el que lo que hago, pienso y siento, influye en lo que hago, siento y pienso.

La modificación conductual infiere aproximación cognitivo-conductual aplicada a la modificación de la conducta, en el que la utilización de la auto instrucción adquiere un significado extraordinario: los estudiantes se guían a sí mismos, conversan consigo mismos, reafirman los pasos que deben proporcionar para realizar tareas determinadas.

El trabajo del psicólogo desde esta orientación se centra en los pensamientos mal expresados y las conductas mal aprendidas, para conseguir un cambio que incluirá la desaparición de sentimientos negativos que siempre acarrearán un problema.

IV. ACTITUDES A DESARROLLAR:

- Reconocer la existencia de múltiples estrategias de solución para un único problema
- Tener conciencia de que estamos teniendo conciencia

ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD	OBJETIVO	TÉCNICA	MATERIAL	T ^{''}	OBSERVACIONES
Motivación:	<p>Se empieza la actividad explicando que cada situación trae consigo pensamientos, emociones y finalmente actuamos.</p> <p>Se les dice que se trabajaran dinámicas donde pondrán a prueba ello. Se les forma en dos equipos y se les dice que al final tendrán premio el mejor equipo que trabajó y acumuló más puntos. Tendrán que formar una fila e irán saliendo uno a uno al otro extremo para armar y desarmar una ula ula, cuando regresa sigue el siguiente y hará lo mismo, quien termina primero será el ganador.</p> <p>Se les entrega a los alumnos una hoja donde responderán cómo se sintieron mientras realizaban la dinámica. ANEXO 09</p>	Lograr la participación del equipo y buscar soluciones a sus problemas.	<u>Técnica de auto registros</u> es una herramienta flexible de la terapia de reestructuración cognitiva, entendido como anotar un pensamiento, sentimiento o acción cuando éste se produce (o al poco de producirse)	<ul style="list-style-type: none"> • Lectura de situación. • Hoja de registro conductua 	15 min	
Construcción de Conocimiento	Se les pide que formen 2 filas en partes iguales, tendrán que ordenarse sin hablar de menor a mayor por meses de cumpleaños, luego se pide por año de nacimiento y finalmente por cantidad de hermanos. El equipo que lo haga en menor tiempo será el que gane.				30 min	Los alumnos actúan mientras se dice el caso.

	<p>Luego de la dinámica tendrán que decir cuáles eran sus pensamientos mientras desarrollaban la dinámica y cómo utilizarían la técnica de autorrefuerzos y auto registro para mejorar esos pensamientos. Se les pide que escriban en su ficha y respondan sus pensamientos y cómo se sintieron.</p> <p>Al mejor equipo que trabajo coordinado respetando las normas, se le refuerza con incentivos.</p>		Al equipo que acumuló puntaje se le premió con caja de chocolates.			Los alumnos participan de dinámica y luego explican cómo se sintieron autorreforzándose y autoregistrando.
Transferencia	<p>Se les dice que conducta les gustaría mejorar esta semana. Se les pide que escriban en ese mismo papel en el reverso, que cosas harán para mejorar y además frase que lo animen a realizar esa conducta.</p> <p>El que desea puede leer lo que hará durante la semana y recibe el apoyo de compañeros mediante frases positivas.</p>				15 min	Se pidió voluntarios a leer sus compromisos .

EVALUACIÓN:

ASPECTOS	INDICADORES DE LOGRO
CONOCIMIENTO	<ul style="list-style-type: none">• Aprende técnica de autoregistros.
ACTITUD	<ul style="list-style-type: none">• Resolución de problemas• Generar auto instrucciones más útiles y positivas para llevar a cabo una tarea o afrontar una situación conflictiva de manera eficiente y las registran.

SESIÓN N° 10

PENSANDO EN MI FUTURO

1) INTRODUCCIÓN:

La conducta (lo que hacemos), y la parte que no se puede ver, lo que pensamos y lo que sentimos, cada uno impacta al otro. Es un sistema relacionado en el que lo que hago, pienso y siento, influye en lo que hago, siento y pienso.

La modificación conductual infiere aproximación cognitivo-conductual aplicada a la modificación de la conducta, en el que la utilización de la auto instrucción adquiere un significado extraordinario: los estudiantes se guían a sí mismos, conversan consigo mismos, reafirman los pasos que deben proporcionar para realizar tareas determinadas.

El trabajo del psicólogo desde esta orientación se centra en los pensamientos mal expresados y las conductas mal aprendidas, para conseguir un cambio que incluirá la desaparición de sentimientos negativos que siempre acarrearán un problema.

2) ACTITUDES A DESARROLLAR:

- Desarrollar metas en diversos ámbitos de su vida como un proyecto a futuro.
- Poner en práctica lo aprendido durante el programa.

ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD	OBJETIVO	TÉCNICA	MATERIAL	T ^{''}	OBSERVACIONES
Motivación:	Se les pega detrás de la espalda una hoja art color a los alumnos y tienen que escribir cualidades de sus compañeros. Todos en su hoja tienen cualidades y fortalezas que compartirán leyendo en voz alta. Se pide a los participantes que en la hoja que escribieron sus compañeros, ellos escribirán ¿Cuáles son mis aspectos positivos/virtudes? ¿Qué soy capaz de hacer? Si me esfuerzo ¿Qué más sería capaz de conseguir?. Se pide que puedan verbalizar entre sus compañeros para ser conscientes de sus propias capacidades y virtudes.	Aprender y verbalizar la auto instrucción en voz alta y más tarde, de forma interiorizada a través de los autorrefuerzos	<u>Técnica de auto refuerzos</u> El mismo sujeto, será quien aplica los resultados reforzantes pueden ser materiales o representativas.	<ul style="list-style-type: none"> • Art color • Lapiceros • Hojas Dina	15 min	Los alumnos se escriben virtudes y cualidades que han visto desarrollar durante el programa.
Construcción de Conocimiento	Se les pedirá que llenen una ficha de sus metas a corto, largo plazo, en diferentes aspectos de su vida. Esta ficha tendrá que trabajar escribir 2 cosas que deberán lograr a corto, mediano y largo plazo. Tiene que incluir fechas, y ser específico si se trata de conductas. ANEXO 10		Reestructuración Cognitiva.		30 min	Los alumnos llenan sus metas a corto y largo plazo.
Transferencia	Dibujaran una regla del 1 al 10 y escogerán una meta a nivel personal y definirán cuanto tiempo le va a llevar conseguirla. Luego escogerán la meta		Reforzador Se les entregó	<ul style="list-style-type: none"> • Gorros • Torta • Gaseosa 	15 min	Se les entregó 1 gorro como reconocimiento

	<p>más importante en su vida personal y tendrán que dibujar escalones de una escalera y colocaran los pasos que harán para que su meta se conseguirá.</p> <p>Escriben cuáles son sus metas para mejorar su conducta en la ficha que se les entregó. ANEXO 11</p> <p>Expresaran lo que más le gusto y que fue lo más significativo para ellos. Se aplaudieron las intervenciones.</p>		<p>frase motivacional es de recuerdo.</p>		<p>to a su cambio conductual.</p> <p>Al final voluntariamente agradecieron la oportunidad que tuvieron de aprender técnicas para mejorar su conducta agradecen al programa y sus talleres que les ayudado a mejorar conducta.</p>
--	--	--	---	--	---

EVALUACIÓN

ASPECTOS	INDICADORES DE LOGRO
CONOCIMIENTO	<ul style="list-style-type: none">• Práctica técnica de autorrefuerzos.
ACTITUD	<ul style="list-style-type: none">• Establece metas personales• Asume compromisos consigo mismo de cumplirlas a corto y largo plazo..

ANEXOS

ANEXO 01

COMPROMISO DE PARTICIPACIÓN EN EL PROGRAMA

Yo, _____

Me comprometo a cumplir con los siguientes principios de conducta acordados para el desarrollo de las sesiones del programa:

1. ¡ASISTIR CADA SEMANA! ¡SER PUNTUAL!
2. Mantener una ACTITUD POSITIVA.
3. El PRACTICAR LO TRABAJADO DE FORMA PERSONAL Y GRUPAL EN CADA SESIÓN, me ayudarán a controlar mi CONDUCTA.
4. Lo que se habla en la sesión es confidencial. Sin embargo, está bien compartir lo que se ha aprendido acerca del programa Cognitivo Conductual con otras personas, si así lo deseas.
5. Trato de ser lo más honesto/a posible y expresarme tal y como yo soy y cómo me siento.

En conformidad de lo señalado, en la ciudad de _____ y siendo el día ____ de ____ de 2018; firman:

Adolescente

Facilitador

ANEXO 2



El color rojo: necesita PARAR (un momento para reflexionar).

El color amarillo: significa PENSAR, (precaución, necesita darse un tiempo en pensar en lo que está sucediendo y sintiendo).

El color verde: significa ACTUAR, (razonar, buscar una solución al conflicto considerando la más conveniente).

ANEXO 03

TÉCNICA DE RESPIRACIÓN ABDOMINAL

Antes de empezar se les explica que tienen poner las manos en el abdomen.

Primero deben expulsar a fondo el aire de sus pulmones varias veces, como haciendo algunos suspiros, con el fin de vaciarlos de los residuos, por lo que automáticamente provocará la necesidad de inspirar más profundamente.

Luego se inspira llevando el aire “hacia el abdomen”, con las manos arribas, mientras más inspire se “hinchará” más el vientre.

Se retendrá por unos instantes el aire en los pulmones.

Cuando se siente la necesidad de expulsar el aire, se hace relajando el vientre como “desinflando”, las manos bajarán poco a poco.

Al final de la exhalación se empuja voluntariamente el diafragma hacia los pulmones para expulsar todo el aire.

Se repite este proceso 3 veces.

ANEXO 04

CÓMO AFRONTAR UNA SITUACIÓN DIFÍCIL

Fase 1. Cuando la emoción empieza

Ésta es la señal de aviso, para estar alertas.

Ejemplo:

“Sentirme con ira es una señal para estar que me anuncia debo afrontar la situación”.

“¿Cuál es el actitud en este momento? Mi actitud debe ser reconocer los nervios para que éstos no me compliquen mi conducta”.

Fase 2.

a) Antes del afrontamiento de la situación.

Salen a lucir los comentarios positivos, que se han sido preparados mucho antes para saber que hacer o decir antes y durante la situación.

Ejemplo de autodiálogo:

“No hay motivos para estar preocupado”. “Puedo relajarme si hago ejercicios de respiración”. “Este problema ya lo he pasado, ahora podré salir adelante “Las ideas o pensamientos negativos en este momento no me sirven”.

b) Durante el afrontamiento de la situación

Ejemplo de autodiálogo:

“Puedo mantener el control”. “Puedo hacerlo yo solo”. “Si empiezo a sentirme tenso, voy a respirar profundamente y relajo mis nervios”. “Si cometo algún error es normal, porque puedo corregirlos y volver a empezar”. “Puedo controlar la tensión si decido hacerlo, es por mi bien y el de los demás”. “He pasado situaciones perores que ésta y me siento bien de poder hacerlo”.

Fase 3ª Después de haber afrontado la situación

Los elogios son de mucha importancia después por haber afrontado la situación difícil haya o no tenido éxito.

Ejemplo de autodiálogo

“Lo logré, si pude hacerlo.” “La próxima vez lo haré aún mejor”. “Poco a poco aprendo y me siento feliz porque pude controlarme”. “Por lo menos lo intenté y me siento satisfecho”. “Me siento relajado después de todo lo que pasé”.

ANEXO 05

TÉCNICA DE RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA DE JACOBSON

1. Se les pide que en posición cómoda y con los ojos cerrados, centren su atención en ambos brazos: Busca posibles puntos de tensión en tus antebrazos, bíceps y tríceps, y sin hacer ningún movimiento muscular, ve eliminando la tensión que exista poco a poco en esos músculos y disfruta de las sensaciones de relajación que notarás al eliminar la tensión. Estos músculos están cada vez más y más relajados y a medida que aumenta la relajación va disminuyendo la tensión... (30”).
2. Céntrate ahora en la cara y el cuello: De nuevo evalúa si haya algún punto de tensión en esos músculos y desde tu mente envía mensajes de aflojamiento, de relajación y de calma. Esta sensación es muy agradable y cuanto más relajado te notas mayor es la sensación de calma y tranquilidad. (30”).
3. Busca tensión en la zona de la espalda, hombros y abdomen: Si la encuentras, vas eliminándola poco a poco y vas notando la sensación de relajación que es muy agradable... (30”).
4. Por último, fíjate en las piernas y observa si hay alguna tensión y poco a poco vas eliminándola hasta que notas tus piernas cada vez más relajadas... (30”).
5. *Respiración abdominal:* A continuación céntrate en tu respiración inspirando profundamente y expirando poco a poco el aire de tus pulmones. A medida que expiras dibujas en tu mente la palabra “C A L M A” y todo tu cuerpo está cada vez más y más relajado... (Repetir este ejercicio 1’ 30”).
6. *Inducción de sensaciones de relajación.* Ahora que tu respiración es lenta y pausada nota cada vez más las sensaciones de la relajación. Son unas sensaciones muy agradables de paz y calma interior. Todo tu cuerpo está en paz contigo mismo y esta sensación es muy agradable. Sigue dibujando en tu mente la palabra “C A L M A” y cada vez que la visualizas sientes un nivel mayor de relajación y de paz interior. Repetir este ejercicio 1’30”. Para finalizar cuando cuente tres abres tus ojos suavemente y te sientes muy bien contigo mismo.

ANEXO 06

SITUACIONES	PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS	IDEAS O CONSECUENCIAS POSITIVAS
Mi hermano cogió mi polo nuevo sin pedirme permiso. No soporto que cojan mis cosas sin mi permiso.		
Tienes un hermano pequeño que siempre llora cuando quiere algo, su llanto es insoportable.		
Mientras juega siempre hay un compañero que grita y a todos le lleva la contraria. Expresa frases de insulto constantemente.		
Estas en una fiesta mientras estas bailando, un chico te pisa el zapato y te hace caer, te pide perdón y te da la mano para levantarte.		
Tu profesor te entrega la prueba y dice tu mala calificación frente a tus compañeros, ellos se ríen de ti		

ANEXO 07



CONDUCTAS NO ASERTIVAS	POSIBLE SOLUCIÓN
No cumplir con las tareas	
Hablar con voz muy baja	
No poner atención a los profesores	
El desorden en el aula	
Grito e insulto a mis compañeros	
Peleo con mis compañeros	
Raya las mesas y las bancas	
Estoy distraído cuando me hablan	
Hago relajo en el salón	
No respeto la decisión del grupo	
Converso en clase	
Irresponsable con mis trabajos	

ANEXO 08

SITUACIÓN (A)	PENSAMIENTO IRRACIONAL (B)	CONSECUENCIAS EMOCIONALES Y DE COMPORTAMIENTO (C)
Cometo un error en mi participación de la pizarra y mi compañero se burla de mí	Soy un bruto No sirvo para esto Nada hago bien	Ansiedad Tristeza Temor de volver a equivocarme Baja Autoestima

ANEXO 09

NOMBRES Y APELLIDOS:	
Fecha	
Lugar	
Personas que están presentes	
¿Qué estás haciendo?	
¿Qué estás pensando?	
¿Qué sientes?	
¿Cómo te comportas?	
¿Intensidad del sentimiento?	
¿Duración del pensamiento?	

ANEXO 10

NOMBRES Y APELLIDOS:		
DÍA Y FECHA:		
AREAS	METAS A CORTO	METAS LARGO PLAZO
Personal		
Estudios		
Familiar		
Laboral		
Social		
Tiempo libre		

PENSANDO EN MI FUTURO



N°	MIS METAS A FUTURO	¿QUÉ COSAS NECESITO HACER PARA CONSEGUIRLO?	¿CUÁNTO ESFUERZO PONDRÉ? De 0 a 10, 0 = Nada de esfuerzo, 10 = Mucho esfuerzo				
			1	2	3	4	5
1			6	7	8	9	10
			1	2	3	4	5
2			6	7	8	9	10
			1	2	3	4	5
3			6	7	8	9	10
			1	2	3	4	5
4			6	7	8	9	10
			1	2	3	4	5

POS TEST DESPUES DE DESARROLLAR EL PROGRAMA

ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD	OBJETIVO	MATERIAL	TIEMPO	OBSERVACIONES
Aplicación Pos test	La facilitadora del programa tomará el test después de haber finalizado el programa con el grupo experimental. Se aplicó el test de Barrat BIS-11 al grupo experimental y control de la sección A y B de 3ero secundaria.	Aplicar el Pos test a los participantes del programa.	Test de Barrat BIS 11	Una vez finalizado el programa cognitivo conductual.	Se aplicó el test a todo el al grupo experimental y control de la sección A y B.

Programa Cognitivo Conductual en la Impulsividad de los estudiantes de secundaria de una institución educativa Castilla, 2018.

AUTORA:
YESSICA GRACE RAMÍREZ SÁNCHEZ

Resumen de coincidencias

17 %

Se están viendo fuentes estándar

[Ver fuentes en inglés \(Beta\)](#)

Coincidencias

- | | | | |
|---|---|-----|---|
| 1 | Entregado a Universida...
Trabajo del estudiante | 5 % | > |
| 2 | www.madrid.org
Fuente de Internet | 1 % | > |
| 3 | docplayer.es
Fuente de Internet | 1 % | > |
| 4 | www.scribd.com
Fuente de Internet | 1 % | > |
| 5 | fr.scribd.com
Fuente de Internet | 1 % | > |
| 6 | repositorio.unsa.edu.pe
Fuente de Internet | 1 % | > |



ACTA DE APROBACIÓN DE ORIGINALIDAD DE TESIS

Código : F06-PP-PR-02.02
Versión : 09
Fecha : 23-03-2018
Página : 1 de 1

Yo,

Oscar Manuel Vela Miranda

..... docente de la Facultad Humanidades y
Escuela Profesional Psicología de la Universidad César Vallejo Piura

(precisar filial o sede), revisor (a) de la tesis titulada

..... Programa Cognitivo conductual en la impulsividad de los
estudiantes de secundaria de una Institución
educativa Castilla 2018.

..... del (de la) estudiante Ramirez Sánchez Yessica Grace

..... constato que la investigación tiene un índice de similitud de 17 %
verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin.

El/la suscrito (a) analizó dicho reporte y concluyó que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

Lugar y fecha 13 de diciembre



[Handwritten signature]

Firma

Nombres y apellidos del (de la) docente

DNI: 18215051

Elaboró	Dirección de Investigación	Revisó	Responsable del SGC	Aprobó	Vicerrectorado de Investigación
---------	----------------------------	--------	---------------------	--------	---------------------------------



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

AUTORIZACIÓN DE LA VERSIÓN FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

CONSTE POR EL PRESENTE EL VISTO BUENO QUE OTORGA EL ENCARGADO DE INVESTIGACIÓN DE

Escuela Profesional de Psicología

A LA VERSIÓN FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN QUE PRESENTA:

Ramirez Sánchez Yessica Cruz

INFORME TITULADO:

Programa Cognitivo conductual en la impulsividad de los estudiantes de secundaria de un T.E. Castilla-2018

PARA OBTENER EL GRADO O TÍTULO DE:

Licenciada en Psicología

SUSTENTADO EN FECHA: 29 de Diciembre del 2018.

NOTA O MENCIÓN: 17 (Diecisiete)



[Firma]
FIRMA DEL ENCARGADO DE INVESTIGACIÓN



**AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DE TESIS
EN REPOSITORIO INSTITUCIONAL UCV**

Código : F08-PP-PR-02.02
Versión : 09
Fecha : 23-03-2018
Página : 1 de 1

Yo Jessica Grace Ramirez Sánchez identificado con DNI N° 41817495
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
" PROGRAMA COGNITIVO CONDUCTUAL EN LA IMPULSIVIDAD DE LOS ESTUDIANTES DE
SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA, CASTILLA 2018 "; 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: 41817495

FECHA: 01 de Febrero del 2019.

Elaboró	Dirección de Investigación	Revisó	Responsable del SGC	Aprobó	Vicerrectorado de Investigación
---------	----------------------------	--------	---------------------	--------	---------------------------------