



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO  
PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN  
INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA**

“Programa cognitivo conductual para tratar conductas agresivas de  
adolescentes infractores atendidos en un servicio de orientación juvenil  
Chimbote - 2022”

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:**

Maestro en Intervención Psicológica

**AUTORA:**

Carranza Azaña, Sarita Vania([orcid.org/0000-0002-8958-5177](https://orcid.org/0000-0002-8958-5177))

**ASESOR:**

Dr. Rodríguez Vega, Juan Luis ([orcid.org/0000-0002-2639-7339](https://orcid.org/0000-0002-2639-7339))

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Modelos de Intervención Psicológica

**LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:**

Promoción de la Salud, nutrición y Salud Alimentaria

**Trujillo – Perú**

**2022**

## **Dedicatoria.**

Con mucho amor a mis hijas Janis, Eva Marina y Stephany, por ser mi aliento, mi fe y mis ganas de seguir adelante, por la inspiración que me brindan, motivarme, no rendirme y ser claro ejemplo de lucha constante para Ellas.

A mis padres, a mi mamá Evita y mi papá Luchito, por ser quienes me motivan, por guiarme y brindarme sabios consejos y siempre creer en mis capacidades.

A mi adorado esposo Julio, por la demostración de amor, apoyo y comprensión, por estar conmigo en mis momentos difíciles en la elaboración de la tesis, por los ánimos día a día, para no decaer y alcanzar nuestras metas.

A mi hermano Luchito y mi cuñada Norita, por las manifestaciones de afecto y comprensión. Por aportarme como familia a enfrentar los grandes retos que tiene la vida.

**Autora:**

**Sarita Vania Carranza Azaña**

## **Agradecimiento**

En primer lugar, deseo agradecer a Dios por brindarme salud y fortaleza para continuar creyendo en mí, no desmayar en el intento, desafiando cada obstáculo que se me atraviesa en la vida.

Agradezco a mi familia por los alientos y motivaciones, brindándome todos los ánimos posibles, siempre creyendo y sintiéndose orgullosos de mis metas trazadas y que pronto concluiré uno más que es la maestría.

Agradezco a la institución que me permitió realizar mi investigación con los adolescentes, por la ardua y loable labor de reinsertarlos a la sociedad.

Agradezco de manera muy especial al Abog. Orlando Milton Dávila Barrón por brindarme las facilidades necesarias para poder realizar el estudio con los adolescentes.

Agradezco a la Lic. Esthefany Paredes y a la Lic. Carmen Arroyo por el apoyo incondicional, solidaridad y afecto que las caracteriza.

Agradezco a los padres de familia y adolescentes de la institución investigada, por permitirnos ser parte de este estudio, sin ellos no hubiera sido posible efectuarla. A nuestros asesores de tesis al Dr. Juan Luis Rodríguez Vega por su tiempo, dedicación y paciencia.

**Autora:**

**Sarita Vania Carranza Azaña**

## Índice de contenido

Carátula.....	i
Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento .....	iii
Índice de contenido .....	iv
Índice de tablas .....	v
Índice de gráficos .....	vi
Resumen.....	vii
Abstract .....	viii
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO TEÓRICO .....	4
III. METODOLOGÍA.....	14
3.1. Tipo y diseño de investigación.....	14
3.2. Variables y operationalization.....	14
3.3. Población, muestra y muestro .....	15
3.3. Procedimientos.....	17
3.4. Método de análisis de datos .....	17
3.5. Aspectos éticos .....	17
IV. RESULTADOS .....	19
V. DISCUSIÓN.....	23
VI. CONCLUSIONES.....	26
VII. RECOMENDACIONES .....	27
REFERENCIAS.....	28
ANEXOS .....	33

## Índice de tablas

Tabla N° 0 1 .....	19
Tabla N° 0 2 .....	20
Tabla N° 0 3 .....	21
Tabla N° 0 4 .....	22

## Índice de gráficos

Gráfico N° 0 1.....	19
Gráfico N° 0 2.....	20
Gráfico N° 0 3.....	21
Gráfico N° 0 4.....	22

## Resumen

La presente investigación tiene como objetivo general proponer un programa cognitivo conductual para tratar conductas agresivas de adolescentes infractores atendidos en un Servicio de Orientación Juvenil Chimbote y como conocer el nivel de conducta agresiva de adolescentes infractores según la dimensión de agresión física, agresión verbal, la ira y hostilidad; Atendidos en un Servicio de Orientación Juvenil Chimbote, la población a estudiar fue de 30 adolescentes infractores atendidos en un Servicio de Orientación Juvenil. El instrumento utilizado fue el cuestionario de agresión (AQ) de Buss y Perry. La investigación es de diseño No experimental y el tipo es Descriptivo Propositivo y Transversal. Los resultados obtenidos fue que el nivel alto de conducta agresiva en dimensión de agresión física es de 56.6% adolescentes, en la dimensión de agresión verbal es el 50.0% adolescentes, en la dimensión de ira es de 46.6% adolescentes y en la dimensión hostilidad con un nivel bajo en un 50.0% de adolescentes.

**Palabras claves:** conductas agresivas, adolescentes, agresión física, agresión Verbal, ira, hostilidad, programa.

## **Abstract**

The general objective of this research is to propose a cognitive behavioral program to treat aggressive behavior of adolescent offenders treated in a Chimbote Youth Orientation Service and how to know the level of aggressive behavior of adolescent offenders according to the dimension of physical aggression, verbal aggression, anger and hostility; Attended in a Chimbote Juvenile Orientation Service, the study population was 30 adolescent offenders attended in a Juvenile Orientation Service. The instrument used was the Buss and Perry Aggression questionnaire (AQ). The research is of non-experimental design and the type is descriptive, purposeful and cross-sectional. The results obtained were that the high level of aggressive behavior in the dimension of physical aggression in 56.6% adolescents, in the dimension of verbal aggression it is 50% adolescents, in the dimension of anger it is 46.6% adolescents and in the hostility dimension with a low level in 50.0% of adolescents.

**Keywords:** aggressive behaviors, adolescents, physical aggression, verbal aggression, anger, hostility, program.

## I. INTRODUCCIÓN

Hoy en día, estamos viviendo en un lugar en el que nos encontramos con delincuencia, se traduce en diferentes maneras de reaccionar, con agresividad como consecuencias apremiantes y conocidas, tenemos a la agresividad verbal y física; repercutiendo de manera abismal en la persona, enfrentándonos ante conflictos que acarreamos diariamente.

La adolescencia es la época que se identifica por ser temporal presentando diferentes estados como son psíquicos, físicos, emocionales, religiosos, sexuales, morales, etc. Existen situaciones en que los individuos no están dispuestas a afrontar aquellos estados psicosociales, son muchas violentos y puede desestabilizar al adolescente, mostrándose rebelde y angustiado; por lo que si estas conductas no se vigilan cabe la gran posibilidad que llegue a crecer y pueden llegar a darse en comportamientos violentos llegando a generar posiblemente secuelas inevitables. Aquellos comportamientos no son justificables como son las reacciones violentas; no siempre los adolescentes actúan de la misma manera, generalmente es debido a una inapropiada consejería en la vida del joven. (Loza, 2010).

Bermúdez, Puhul, Sarmiento, Siderakis y Oteyza (2010) refieren que, las causas que están conectadas al porqué de que los adolescentes cometen alguna infracción es debido a que en el hogar la familia no está cumpliendo debidamente su rol, es importante mencionar que el ser humano desde la niñez se debe adaptar a las leyes de la sociedad ya que ello es parte de su evolución. Dicho esto, cuando una familia es disfuncional, las familias desestructuradas podrían incentivar a que los jóvenes tengan mayor libertad y poco control para cumplir con las normas sociales por lo mismo que pueden ser más asequibles a ser vulnerados (Servicios Sociales y Trabajo Social, 2012).

Si hablamos de servicios de reinserción social nos podemos dar cuenta que existe una gran desproporción a comparación de la demanda; los casos de jóvenes que son infractores ha aumentado deliberadamente, mientras que el estado continúa con las mismas ofertas desde hace mucho tiempo. La gran parte de los Centros Juveniles de medio cerrado en nuestro país, determina un porcentaje alto de hacinamiento.

En el Perú, según el boletín estadístico del PRONACEJ, MINJUS (Julio, 2021) nos hace referencia que a la fecha existen alrededor de 2581 adolescentes en conflicto con la ley penal, 1578 adolescentes internados en los centros juveniles de medio cerrado es decir de rehabilitación y diagnóstico, y 1003 en los servicios de orientación al adolescentes(medio abierto), con un alto porcentaje en jóvenes entre 16 a 18 años en la infracción contra el patrimonio- Robo agravado, lo cual nos indica una alta necesidad de la creación de programas socioeducativos.

Es por esto que Sepúlveda, Ortiz y Viano (2005) recomiendan que es indispensable que se creen intervenciones y tratamientos con una mira preventiva psicosocial, así como con el objetivo de tratar las estadísticas del desarrollo de los comportamientos agresivos y violentos, de esta manera se incentive la unificación social. Rizo (2014) se encargó de realizar un tratamiento a un joven que mostraba comportamientos violentos y ofensivos tanto en el hogar, en la escuela y como también con sus pares, lo que se realizó con el adolescente es la terapia Cognitivo- conductual utilizando estrategias psicológicas como re estructuración cognitiva, estrategias de afrontamiento de relajación, como también resolución de problemas, es así que el joven presento mejoras en su comportamiento, teniendo mejor relación con sus pares y con la familia mostrando el cambio paulatino del comportamiento violento inicial.

La población del Servicio a investigar, trata de encontrar las dificultades con mayor frecuencia en los jóvenes de este servicio, como son la agresividad física y verbal, hostilidad e ira. Los jueces del Poder Judicial proceden a enviar a esta población al SOA, siendo que estos adolescentes se encuentran en calidad de

sentenciados, los cuales asisten a dicho servicio a recibir una medida socioeducativa impuesta por el juez. Posteriormente, el equipo interdisciplinario evalúa a adolescente, después de ello se emiten los planes individuales, informes de seguimiento e informes finales al juzgado, dentro de estas instalaciones se realizan las consejerías y orientación psicológica, talleres y programas de intervención para adolescentes como también para padres de familia, nos hemos dado cuenta que no tenemos un programa de tratamiento específicamente para tratar los comportamientos agresivos de estos jóvenes, que no ayudará al adolescente en su desarrollo y crecimiento personal.

Frente a esta problemática nos llevamos a plantearnos la pregunta ¿Cómo sería un Programa cognitivo conductual para tratar Conductas Agresivas de adolescentes infractores atendidos en un Servicio de Orientación Juvenil Chimbote - 2022?, el **objetivo general** es Proponer un Programa cognitivo conductual para tratar conductas agresivas de adolescentes infractores atendidos en un Servicio de Orientación Juvenil Chimbote - 2022; el **objetivo específico** es conocer el nivel de conducta agresiva según la dimensión de agresión física de adolescentes infractores, conocer el nivel de conducta agresiva según la dimensión agresión verbal de adolescentes infractores, determinar el nivel de conducta agresiva según la dimensión de ira de adolescentes infractores y conocer el nivel de conducta agresiva según la dimensión de hostilidad de adolescentes infractores; atendidos en un Servicio de Orientación Juvenil Chimbote - 2022, así como Diseñar y fundamentar un programa cognitivo conductual para tratar conductas agresivas en adolescentes infractores Atendidos en un Servicio de Orientación Juvenil Chimbote – 2022.

Este programa ayudará a tratar y reducir las conductas agresivas en los adolescentes que tengan características de los menores infractores, interviniendo con el enfoque cognitivo conductual, con el fin de concretar resultados alentadores para la mejora de sus relaciones interpersonales y obtengan mejores beneficios para reinsertarse a la sociedad para que sean respetados y sus derechos cumplidos.

## II. MARCO TEÓRICO

A nivel internacional Jiménez (2015) realizó un estudio en el país de Ecuador, con un estudio cuasi experimental, descriptivo, transversal, su muestra fue, 20 adolescentes del décimo año. El objetivo tuvo lo siguiente: Se aplicó un programa psicoeducativo que se basó en disminuir las conductas agresivas a través de estrategias de comunicación asertiva. Usó la encuesta y el cuestionario de agresividad de Buss y Perry. Hallándose como resultado que el 95% revelan conductas agresivas verbales en el salón de clases, en el pretest el 80% manifiestan niveles medios en agresividad verbal, después del tratamiento, en el postest se encontró una disminución del nivel medio al bajo en hostilidad con 65% y el 60% agresividad física; según la correlación se alcanzó  $r(xy) = 0.99$  siendo positiva alta, reduciendo en la ira. Se concluyó que la gran parte de estudiados sufren violencia verbal, así como un porcentaje alto revelan conductas agresivas en el salón de clases. El tratamiento fue efectivo, se redujo con un porcentaje alto en la ira.

Así mismo a nivel internacional Virgos (2015), realizó la valoración de un programa de intervención psicológica con delincuentes jóvenes, la investigación fue realizada en la Universidad Complutense de Madrid para obtener el grado de Doctor. La finalidad fue determinar la eficacia del programa de intervención para el tratamiento Psicológico en Jóvenes que se encuentra internados en el Centro Penitenciario Alcalá Meco, de edades de 18 a 22 años, a un total de 146 internos varones. Se utilizó los siguientes instrumentos: Cuestionario de Agresión (AQ) (Buss y Perry, 1992, adaptación española de Andreu, Peña y Graña, 2002). Se obtuvo que en la Agresividad Física: con un valor de  $t=1,479$ ,  $gl=145$   $p=0.141$ , que al ser mayor que 0.05 no se encontró diferencias relevantes en la sub escala de agresividad física del AQ pre con respecto al post. En la agresividad Verbal: un valor de  $t=0,789$ ,  $gl=145$  y  $p=0.431$ , que al ser superior a 0.05 refiere que tampoco se encontró diferencias relevantes en la sub escala agresividad verbal del AQ pre y pos tratamiento. Ira: con un valor de  $t=-0,317$ ,  $gl=145$  y  $p=0.752$ , que al ser mayor que 0.05 indica que la ira pre tratamiento con respecto al post tratamiento no muestra diferencias estadísticamente

significativas. Hostilidad: un valor de  $t=2,251$ ,  $gl=145$  y  $p=0.026$ , que al ser menor que 0.05 se aprecia que existen diferencias relevantes a comparación a la hostilidad del pre tratamiento con respecto al post tratamiento.

Así mismo a nivel nacional Ramos (2016) desarrolló un estudio de diseño cuasi experimental en Lima con la finalidad de conocer los efectos de un programa conductual para prevenir y sustituir la violencia promoviendo las habilidades sociales, el autocontrol emocional y la educación moral en adolescentes en situación de riesgo. Para realizar el estudio a través del diseño experimental tuvo dos grupos uno de pretest y postest y un grupo control. La población estudiada fue de 42 jóvenes de sexo femenino y masculino, de la edad de 16 a 18 años, del tercer año de secundaria, a 21 adolescentes de un grupo experimental y 21 para grupo control. Aplicó los siguientes instrumentos: Escala de Agresividad de Buss Durke, Lista de Chequeo de Habilidades Sociales de Goldstein, Escala de Autocontrol de Kendall y Wilcox, Escala de Razonamiento Moral de Gibbs y Widaman, inventario Eysenck de Personalidad (B), Inventario Autoestima de Barksdale. Cuando se comparó el pre test y post test en el grupo experimental en el post se pudo apreciar cambios relevantes,  $p < 001$ ; se comparó el grupo experimental con el grupo control después de aplicar el programa, las habilidades sociales aumentaron en los adolescentes como la mejora del autocontrol emocional, decrecimiento de la impulsividad, mejora del autocontrol en el grupo experimental; así mismo los comportamientos violentos se redujeron claramente y acrecentaron los niveles de razonamiento moral.

Así mismo a nivel nacional, Villegas y Pérez (2012) hicieron un estudio descriptivo correlacional, se evaluó a 120 adolescentes para conocer su nivel de agresividad para la población de ambos sexos, femenino y masculino, pertenecientes a un Centro Educativo de la ciudad de Ferreñafe- Perú. Se administró el Inventario de agresividad de Buss y Perry. Se encontró al 54% de adolescentes tienen el nivel de agresividad medio. Y dentro de las escalas se pudo apreciar en la agresividad física con 58% en la agresividad verbal con un 75%, en hostilidad un 85% y en ira 60%

Así mismo a nivel nacional Olivares y Flores (2012), ejecutaron un estudio en Chiclayo - Perú, de tipo estudio aplicado, de diseño correlacional a una población de 231 adolescentes pertenecientes al Centro Educativo Elvira García y García, acerca de un programa educativo de relaciones interpersonales para reducir las conductas agresivas en las alumnas de tercer año de secundaria , se realizó la administración del Cuestionario de Buss & Perry, así como la técnica de Observación, se obtuvo como resultado evidencias de que si existe conductas agresivas en dichos adolescentes del tercer año de secundaria. Por lo cual al realizar una revisión teórica se concreta que si se realiza el tratamiento educativo de relaciones interpersonales se reducirá aquellos comportamientos agresivos.

Así mismo a nivel nacional Ignacio (2017) hizo un estudio con diseño propositivo descriptivo transversal, dirigido a 82 jóvenes en conflicto con la ley penal atendidos en el Servicio de Orientación al Adolescente de la ciudad de Chiclayo, el objetivo general fue la elaboración de un programa cognitivo conductual para reducir y modificar conductas agresivas en los adolescentes arriba mencionados; así mismo conocer el nivel de conductas agresivas en general y según sus dimensiones. Se administró el cuestionario de agresión (AQ) DE Buss y Perry. Como resultados se señala que un 66% de los jóvenes presentan conductas agresivas en un nivel medio, de igual manera las dimensiones de agresión física, agresión verbal, ira y hostilidad encajando con un nivel medio.

Finalmente, a nivel local Carranza (2019) el presente estudio ha utilizado un diseño descriptivo comparativo, la población fue de 1084 adolescentes entre 14 a 17 años de edad, del nivel secundario que pertenecen a una Centro Educativo de Chimbote. Para la investigación se ha empleado el cuestionario CAPI A para evaluar la agresividad premeditada e impulsiva, así como una ficha demográfica. Se logró determinar los niveles de agresividad, encontrando evidencias que existe una tendencia medio en torno a los niveles de agresividad en general. Así también se puede observar que se encontraron diferencias estadísticas relevantes en relación sexo y por las actividades que realizan en sus ratos de ocio, se encontró un rango

mayor de agresividad en los varones que pasan más tiempo en redes sociales. No se encuentran diferencias según la edad, grado, religión y tipo de familia.

El conflicto con la ley penal con adolescentes, es un fenómeno que ha ido evolucionando, engloba a distintos comportamientos. Encontrándonos con los comportamientos agresivos y violentos (robos, agresiones, violación sexual, tráfico ilícito entre otros) pero también descubrimos otras operaciones que no denotan la violencia física como pueden ser las estafas, tráfico ilícito de drogas fraudes o lo que podemos ver día a día, la corrupción (Redondo Illescas, 2012).

Según la OMS (2002) "la conducta agresiva ha sido registrado como un fenómeno importante en sus diversas y variadas formas de expresión, debido a las peligrosas secuelas que causa a las víctimas que han sufrido de lesiones y daños. La agresividad está conectada con otros problemas a nivel del funcionamiento social como también es uno de los factores por la cual la violencia se liga a otros conflictos que son nocivos en el bienestar social y en el ajuste social de las personas. Lo podemos ver cuando existen problemas de los familiares cuando hay casos de consumo de sustancias adictivas, delincuencia, rechazo de los demás, violencia de género o absentismo escolar. Por lo que podemos decir que la agresión se encuentra presente en diversas problemáticas dentro de ellas los trastornos psicopatológicos que van creciendo a lo largo de la vida desde la infancia continuando en la adolescencia como por ejemplo el TDHA y los problemas de conductas. Diversos estudiosos piensan que existe correlación y continuidad de la agresividad temprana rumbo hacia un comportamiento antisocial como desde la adolescencia hacia la presencia de crímenes violentos (Peña, 2005).

Es importante mencionar que existen componentes del comportamiento agresivo según Spivack y Shure (como se citó en Muñoz, 2000) refiere al comportamiento agresivo, similar a otras conductas de los sujetos, está compuesta por elementos de diferentes ambientes que son forzados para examinar las causas de esta

problemática, de esta manera plantear técnicas de tratamiento. Estos componentes son tres:

El componente cognitivo Shure y Spivack (como se citó en Muñoz, 2000). Hace mención que los individuos que actúan de manera agresiva, se caracterizan por el funcionamiento a nivel cognitivo, en este caso están inmiscuidas las creencias, ideas, pensamientos, percepciones; aquí las personas tienen problemas para comprender los conflictos sociales por lo que perciben la realidad con soluciones, de un sí o no absolutista, o también tienen creencias de intenciones negativas de los demás, la creencia de generalizar a partir de solo una parte de la información, o tener en cuenta mayormente soluciones pero de manera agresiva mas no asertiva e inculpar a los demás propósitos hostiles, generalizar de manera exagerada solo a partir de una información parcial, encuentra soluciones violentas más allá de soluciones asertivas o prosociales por lo que se encuentran mayormente equivocaciones cognitivas al momento de procesar la información.

El componente afectivo o evaluativo Eron y Huesman (como se citó en Muñoz, 2000) hacen hincapié a las emociones. En este componente la acción agresiva de la persona se eleva al asociar la agresividad tanto con el control y dominio ante la situación y ante los demás así también cuando este sujeto tiene un resentimiento fuerte debido a que en alguna faceta de su vida ha sido maltrata(o) de manera injusta por consiguiente hace que la persona actúe de manera hostil ante los otros; por lo que justifica su hostilidad que lo demuestra ante su conducta agresiva. Así mismo aumenta cuando se asemeja con gente que es violenta.

El componente conductual Asher, Geraci y Rnshaw (como se citó en Muñoz 2000) dentro de este componente encontramos destrezas, habilidades, competencias, estrategias. Se dice que hay investigaciones que refieren a los sujetos agresivos escasean competencias que permitan socializar y poder encontrar soluciones pro sociales ante los problemas los problemas suelen darse para formar grupos de manera

positiva, poca imaginación y falta de creatividad, rechazo de los pares, entre otros casos en le resulta difícil integrar.

Según Buss y Perry (1996) la agresividad se revela a través de las siguientes formas:

- La agresión Verbal se refiere acción negativa del estilo y la manera de expresión de la palabra. Contiene: gritos y alaridos como discusiones, dentro del contenido están los insultos, las amenazas y la crítica en exceso. Se basa en la forma que tiene el sujeto de defender su manera de pensar y ver las cosas desde su posición y en muchas oportunidades recurren a humillar y despreciar a los demás. Buss y Perry (1996)
- La agresión Física es aquella agresión que se da a través de golpes encaminados a diferentes lugares del cuerpo (abdomen, jalón de cabello) o por el uso de armas (cuchillos, entre otros.) la finalidad es dañar o herir a otro individuo. Buss y Perry (1996)
- La Ira es la emoción que activa a la persona de manera psicológica y la prepara para agredir. Podemos decir que es la unión de aquellos sentimientos que empujan a la persona y percibirse que han sido dañadas. Buss y Perry (1996)
- La hostilidad se describe como los sentimientos de suspicacia y deslealtad hacia los otros. Buss y Perry (1996)

Estas dimensiones se presentan a través de:

- Nivel bajo, Buss (como se citó en Quijano y Ríos, 2014) se refiere a que bajo esta condición la agresividad del individuo contiene indicadores leves manifestando poco control de sus impulsos, se puede decir que ni existe lesión o daño hacia el estímulo.

- Nivel medio, Buss (como se citó en Quijano y Ríos, 2014) hacen referencia que es un acto de violencia tanto al objeto, persona o cosa, pero es de intensidad moderada ya sea a través de gestos, o con insultos, demostrando un comportamiento hacia el exterior más agresiva, con movimientos del cuerpo más ligeras, en este indicador tampoco se demuestra que existe lesión o daño al estímulo.
- Nivel alto, Buss (como se citó en Quijano y Ríos, 2014)) aquí hace referencia a que las personas presentan un nivel alto y relevante de la conducta agresiva. Podemos decir que la agresividad es más evidente, con reacciones agresivas, en este caso si existe daño al estímulo que provoco; se presentan a través de connotaciones verbales y físicas como son las peleas, gritos, insultos con mayor duración.

Para entender a la Terapia Cognitivo – Conductual es necesario conocer cómo empezó su nacimiento, Según Mañas (2007) este enfoque surgió en el siglo XX, por terapeutas del conductismo, como opositor al modelo psicoanalítico que predominaba a finales del siglo XIX. Y como no recordar a John B. Watson, creador del conductismo. Así mismo a B.F. Skinner, fundador del conductismo radical, quienes desarrollaron el Análisis Aplicado del Comportamiento, los resultados fueron en base a la tradición conductual, es así que surge la primera ola, el objetivo de las intervenciones con enfoque conductual fue superar los inconvenientes de las tradicionales posiciones del modelo psicoanalítico. Resaltaron y se focalizaron en los principios y las leyes de la conducta humana. De manera tal que estos estudiosos se centraron el comportamiento de la persona a diferencia del psicoanálisis, enfatizando según sus principios llámese el condicionamiento y el aprendizaje.

Lamentablemente no se rindieron frutos esperados del tratamiento conductual, así como el aprendizaje, ni el análisis experimental del comportamiento, ni el modelo estímulo- respuesta, esto se debió a que no se dio el análisis empírico de la cognición humana, es ahí cuando surge la “segunda ola”, llamada también terapia de segunda

generación. Esta terapia surge en los años 60, en esta terapia se puso como eje principal al pensamiento de la persona como primordial de la conducta para explicar el porqué de problemas y conflictos psicológicos. En esta nueva ola de intervención estuvo agrupada bajo el enfoque de Terapias Cognitivo - Conductuales, se empezó a considerar cogniciones como origen directo de las conductas por lo que vieron indispensable tratar y como objetivo principal al pensamiento para intervenir en el (Mañas, 2007) , considerando que la causa del comportamiento es el pensamiento lo que acarrea a la emoción, al esquema mental, a las creencia, ideologías, entre otras, para cambiar el comportamiento (Mañas, 2007).

El proposito de la terapia cognitivo conductual es dar a conocer como transformar y canalizar las miradas equivocada que tiene la persona de su entorno, unida a sus expresiones tanto física, cognitiva y conductual acerca de sus sentimiento y emociones diversas que implican la ira como pueden ser cuando una persona se enoja, o se comporta violenta, o tiene sentimientos de culpa entre otras emociones para cual se requieren de técnicas para resolver dichos problemas y encontrar el autocontrol dentro de sí mismo y que ayudan a enfrentar situaciones estresantes en la vida diaria (Como se citó en Mendoza, 2010).

Según (Becoña y Oblitas, 1997) es por ello que podemos decir que las características más importantes de la terapia cognitivo conductual es la cognición de sujeto debido a que son mecanismos causales para que se realice las conductas; las terapias cognitivas- conductuales emplean estrategias terapéuticas a nivel cognitivo como del comportamiento, las intervenciones cognitivo conductuales tienen límites, o se puede decir que no son de larga duración, por lo que el tratamiento va dirigido a los pensamientos para luego haya un cambio en el comportamiento. Dentro de la terapia cognitivo conductual se solicita que el cliente y el terapeuta realice un contrato terapéutico de modo que ambos estén comprometidos en sanar y reajustar los pensamientos que generan conductas disfuncionales.

La intervención cognitivo conductual es utilizada mayormente con la intención de reducir los comportamientos que no permiten que el ajuste idóneo del individuo a una vida sana, ha sido de gran utilidad para la atención de diversos casos como es TDHA, abuso sexual, conductas violentas, entre otras que han aportado a través de las técnicas y estrategias de intervención como son la “solución de problemas, auto instrucciones, relajación, manejo de contingencias y técnicas conductuales como modelamiento, moldeamiento, ensayos conductuales”; Miranda (como se citó en Mendoza, 2010).

Con el tiempo se han ido realizando variantes en la clasificación de las intervenciones con enfoque cognitivo conductual. Una de las más influyentes han sido la de Mahoney y Arkhoff (1978) quienes fueron los que se encargaron de la división de las terapias cognitivo conductual en tres grupos. En la primera hacen referencia a las terapias de reestructura cognitiva la cual inmiscuye a la TRE (Terapia racional emocional) de Albert Ellis, así como la terapia cognitiva de Beck; el segundo grupo encierra a las terapias de habilidades de afrontamiento que sirven para el manejo de situaciones o eventos y también dentro de este grupo se encuentran el entrenamiento en inoculación del estrés de Meichenbaum. Y por último y no menos importante encontramos en el tercer grupo a las terapias de solución de problemas; Goldfried y Zurilla (Becoña y Oblitas, 1997).

Becoña y Oblitas (1997), la Terapia Racional Emotiva de Ellis (TRE) en esta terapia encontramos a Albert Ellis que fue considerado como el fundador de este tratamiento. La TRE está basada en el esquema ABC, sirve para aquellas personas que presentan trastornos, o problemas psicológicos, explica que A es cualquier evento o situación que estimule a B que viene a ser las creencias racionales o irracionales lo que tendrá como consecuencia a C que viene a ser el comportamiento o los sentimientos que se producirá. El tratamiento se centrará en “B” buscando el cambio de las creencias irracionales que tiene el sujeto, ya que los conflictos internos e emocionales dependerá de la manera de percibir su realidad.

Becoña y Oblitas (1997), refiere que dentro de la terapia cognitivo conductual se adquiere y se ensaya las habilidades, se adiestra al paciente diferentes estrategias cognitivas para relajarse y solucionar los problemas. En esta fase se explica acerca del entrenamiento en inoculación de estrés señala que (Meichenbaum y Goodman en 1969) plantean la estrategia autoinstruccional, esta técnica ha sido aplicada en niños que presentan impulsividad, en los cuales como resultado aumento su autocontrol y manejo de sus impulsos. Meichenbaum en colaboración con Cameron elaboraron el entrenamiento en inoculación de estrés, que trata de que el sujeto se relaje ante situaciones de estrés, creando nuevos pensamientos para afrontar el estrés y reduzcan los pensamientos anteriores, o habituales que generen el estrés, así como utilizar las habilidades de relajación y afrontamiento de situaciones en la vida cotidiana. Esta técnica ha sido utilizada en el control de determinadas fobias, así como en el control de la ansiedad generalizada y en el control de la ira.

Por otro lado es importante mencionar que las Habilidades de comunicación asertiva, forman parte de los elementos que conforman el tratamiento con gran importancia en el control de la violencia hacia los demás, esto se debe a que la persona presenta continuos momentos de ira o cóleras por lo que ha aprendido a manifestar sus sentimiento de manera destructiva añadido a la dificultad y poca capacidad de escucha, la poca empatía o también para comunicar lo que siente o piensa, cuando aprende estas técnicas, podrá potenciar su capacidad de comunicarse y actuar de manera asertiva llevando estas actitudes a la vida diaria, sin necesidad de recurrir a la agresividad para obtener lo que desee.(como se citó en Mendoza, 2010).

Para esta investigación se ha tomado en cuenta el enfoque cognitivo conductual utilizando el modelo reestructuración cognitiva con el esquema del ABC de Albert Ellis, reestructurando sus pensamiento y emociones de los adolescentes, acompañado de entrenamiento de habilidades de afrontamiento que servirá para que el joven cree capacidades para evocarlas en situaciones de estrés, así como habilidades de comunicación asertividad y técnicas de relajación.

### **III. METODOLOGÍA**

#### **3.1. Tipo y diseño de investigación**

El presente Diseño de investigación es No experimental, definiéndose como una investigación es realizada sin manipular deliberadamente las variables, así como se utilizó la técnica de la observación de los fenómenos en su ambiente natural para luego analizarlos.

El tipo de la investigación es Descriptivo Propositivo y Transversal, las investigaciones descriptivas tienen como objetivo detallar a los individuos ya sea sus características, propiedades, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis. Se dice que es transversal ya que recogen datos en un solo momento, en un tiempo único (Hernández, Fernández y Baptista, 2010).

#### **3.2. Variables y operationalization**

##### **Variable independiente: Programa cognitivo conductual**

**Definición conceptual:** El programa cognitivo conductual está fundamentada en aplicar diferentes técnicas con enfoque cognitivo conductual como es la Terapia Racional Emotiva de Ellis (TRE) que se basa en el modelo del esquema ABC. Busca cambiar la forma de percibir tanto las creencias, racionales o irracionales, reestructurando sus pensamiento y emociones de los adolescentes, acompañado de entrenamiento de habilidades de afrontamiento que servirá para que el joven cree capacidades para evocarlas en situaciones de estrés, así como habilidades de comunicación asertividad y técnicas de relajación.

**Definición operacional:** el programa cognitivo conductual sirve para tratar las conductas agresivas de los adolescentes, se desarrollará en 15 sesiones, con tiempo de duración por sesión de 45 minutos, de manera semanal a través de las dimensiones de planificación, ejecución y evaluación. El presente enfoque cognitivo conductual está encargado de modificar el proceso a nivel cognitivo, conductual y emocional que están dentro del comportamiento.

**Escala:** Nominal

**Variable dependiente: Conductas agresivas**

**Definición conceptual:** La conducta agresiva consisten en expresar sentimientos de odio y deseo de dañar a la otra persona, animal u objeto.” La agresión es cualquier forma de conducta que pretende herir física y/o psicológicamente a alguien”. (Buss y Perry, 1992).

**Definición Operacional:** La conducta agresiva del adolescente se configura como una combinación de cogniciones, emociones y tendencias comportamentales desencadenadas por estímulos capaces de evocar una respuesta agresiva y serán medidas a través del cuestionario de agresión de Buss y Perry; se medirá las dimensiones de agresividad física, verbal, hostilidad e ira.

**Indicadores:**

- Muy alto
- Alto
- Medio bajo
- Muy bajo

**Escala:** Ordinal

### **3.3 Población, muestra y muestro**

En el presente estudio se ha considerado a los adolescentes infractores que son atendidos en un Servicio de Orientación Juvenil de la ciudad de Chimbote, sentenciados por los jueces de Familia del Poder Judicial y derivados hacia dicho Servicio. La muestra a utilizar será no probabilística y por conveniencia, teniendo en cuenta la asistencia de los menores a dicho establecimiento, siendo 30 adolescentes de 14 a 17 años. La presente investigación será del periodo mayo 2022.

### **Criterios de Inclusión:**

Los adolescentes que tengan comportamientos agresivos que correspondan Servicio de Orientación Juvenil de Chimbote.

### **Criterios de Exclusión:**

Aquellos adolescentes que eviten o no quieran colaborar con el estudio

### **Eliminación**

Aquellos jóvenes que no hayan respondido uno o más ítems en el cuestionario y/p marcaron doble ítem.

## **3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

El instrumento a usar fue el Cuestionario de Agresión (AQ) de Buss y Perry que ha sido adaptado en España por André, Peña y Graña (2002). Sirve para manifestar los niveles de agresividad de un sujeto Asimismo demuestra eficacia en la revelación y exposición de personas agresivas en poblaciones generales. El presente cuestionario se aplica de manera personal o grupal y está diseñado para adolescentes cuyas edades son entre los 10 y 19 años. no existe un tiempo exacto, sin embargo, aproximadamente 20 minutos. Está constituida por 29 ítems para evaluar conductas, emociones, en la escala de Likert divididos en cinco niveles (completamente falso para mí, bastante falso para mí, ni verdadero ni falso para mí, bastante verdadero para mí, y completamente verdadero para mí), tiene cuatro dimensiones de agresividad y son agresividad física (9 ítems), agresividad verbal (5 ítems), hostilidad (8 ítems) y la ira (7 ítems). Andreu, Peña y Graña (2002) Validación y Confiabilidad: Buss & Perry (1992). Citado en Andreu, Peña y Graña (2002)

Este cuestionario AQ fue adaptado por Rodríguez y Torres (2013), a la realidad peruana, en base a la versión original, se aplicó a adolescentes entre los 10 a 19 años de una institución mixto de nuestra localidad, así también se estableció la validez y confiabilidad del cuestionario para determinar su baremación percentil y la interpretación de la misma. Se obtuvo una fiabilidad de 0,836 del cuestionario en

general, para la dimensión de agresión física 0,683, para la agresión verbal 0,565, para la ira 0,552 y para la hostilidad 0,650.

### **3.3. Procedimientos**

- Solicitar la autorización a la institución para que permitan la aplicación del Cuestionario de Agresión(AQ), en los menores atendidos en Servicio de Orientación Juvenil de Chimbote a investigar.
- Hacer de conocimiento a los tutores y/o padres de familia y adolescentes sobre el proceso de aplicación del instrumento, en ese sentido explicar la finalidad de la actividad a ejecutar para luego firmar el documento de consentimiento.
- Ejecución de la aplicación del cuestionario de agresión (AQ) a los adolescentes a investigar en el Servicio de orientación Juvenil de Chimbote, con la intención de recabar información importante para el estudio.
- Sistematizar los datos recabados y procesarlos con el programa estadístico SPSS y programa Excel.

### **3.4. Método de análisis de datos**

El análisis a datos realizado es de tipo descriptivo, los resultados estadísticos que se han obtenido fue del instrumento de recolección y se presentan en a través de cuadros y gráficos estadísticos. Para procesar los datos se dio uso al programa estadístico SPSS -23 y el programa Excel.

### **3.5. Aspectos éticos**

El estudio a tratar se encuentra bajo las siguientes consideraciones éticas:

Confidencialidad: En este aspecto, la autora de la investigación luego de la recogida de datos mantendrá exclusivamente su uso de forma personal, de tal manera que no se publiquen o lleguen a compartir inoportunamente aquellos datos

que son de suma importancia y de manera personal de cada evaluado teniendo en consideración el grado de confianza de las personas quienes participaron de la investigación. (Colegio de psicólogos del Perú, 2017).

Por otro lado, se encuentra la Legitimidad: En este aspecto la autora lleva consigo los principios de originalidad y los hace predominar, así como también la justicia y transparencia del trabajo presentado durante todo el desarrollo de este cumpliendo uno de los requisitos indispensables ya que, debido a este aspecto, se podrá observar aquel trabajo propio el cual se busca establecer y transmitir a los demás para su utilidad. (Colegio de psicólogos del Perú, 2017).

Por último, a modo de cumplimiento respecto a los lineamientos éticos que demanda la investigación presentada, se logró asumir el Reglamento de la investigación de la Universidad Cesar Vallejo teniendo en cuenta los siguientes artículos: Art.10 (Investigación en seres humanos), Art.14 (Publicación de las investigaciones), Art.15 (Política Anti Plagio), Art. 16(Derechos del autor), Art.21(Investigación en Posgrado) y el Art. 40 (Sanciones por plagio).

#### IV. RESULTADOS

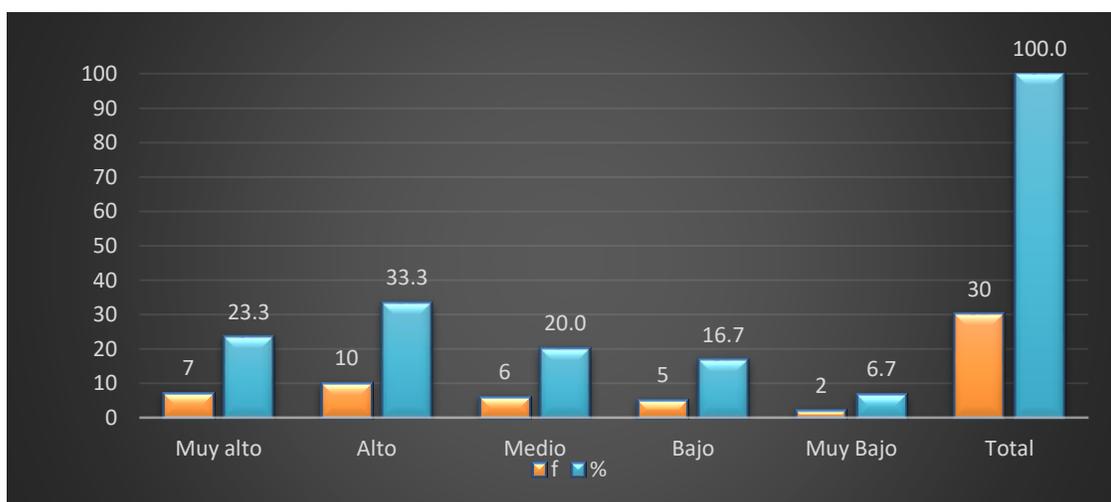
**Tabla N° 0 1**

*Nivel de conducta agresiva según la dimensión de agresión física en adolescentes infractores atendidos en un Servicio de Orientación Juvenil Chimbote – 2022.*

Agresion Física	f	%
Muy alto	7	23.3
Alto	10	33.3
Medio	6	20.0
Bajo	5	16.7
Muy Bajo	2	6.7
Total	30	100.0

*Fuente. Cuestionario de de Agresión (AQ)*

**Gráfico N° 0 1**



**Descripción:** En la Tabla N° 01 se observa que en la dimensión conducta agresiva física en adolescentes infractores atendidos en un Servicio de Orientación Juvenil Chimbote en el nivel alto y muy alto 56.6 % caracterizado por golpes, jalones de cabello o algún daño físico y en un nivel bajo y muy bajo en un 23.4 % de adolescentes.

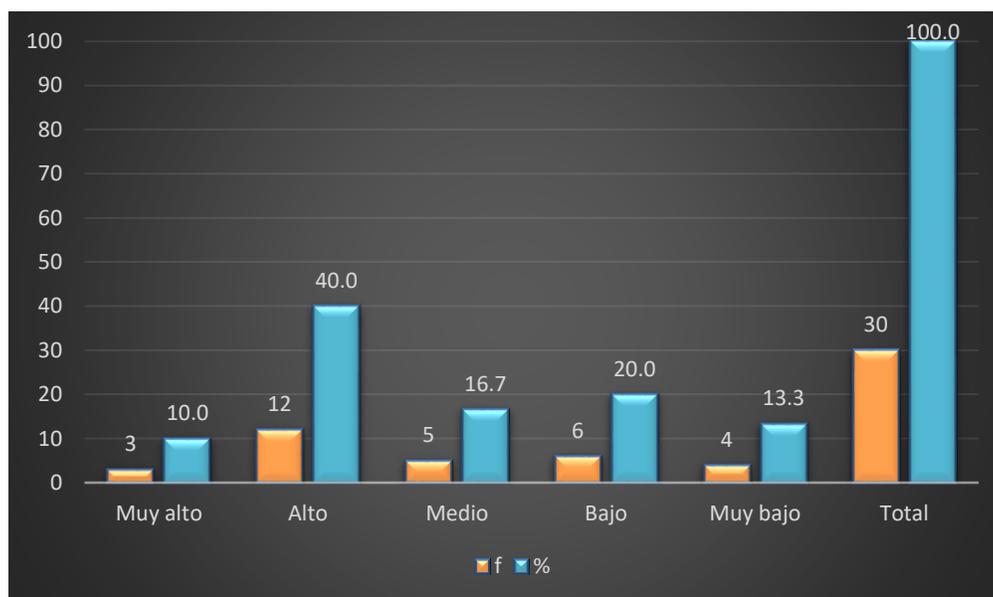
**Tabla N° 0 2**

*Nivel de conducta agresiva según la dimensión de agresión verbal en adolescentes infractores atendidos en un Servicio de Orientación Juvenil Chimbote – 2022.*

Agresión verbal	f	%
Muy alto	3	10.0
Alto	12	40.0
Medio	5	16.7
Bajo	6	20.0
Muy bajo	4	13.3
Total	30	100.0

*Fuente. Cuestionario de de Agresión (AQ)*

**Gráfico N° 0 2**



**Descripción.** En la Tabla N° 02 se observa que en la dimensión conducta agresiva verbal en adolescentes infractores atendidos en un Servicio de Orientación Juvenil de Chimbote en el nivel alto y muy alto 50. % caracterizado por gritos, insultos, palabras soeces, y en un nivel bajo y muy bajo en un 33.3 % de adolescentes.

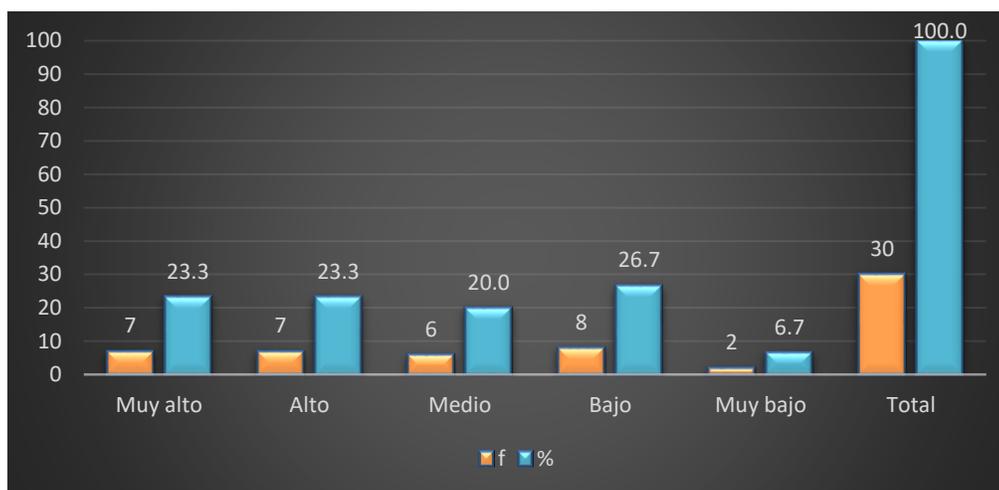
**Tabla N° 0 3**

*Nivel de conducta agresiva según la dimensión de ira en adolescentes infractores atendidos en un Servicio de Orientación Juvenil Chimbote – 2022.*

Ira	f	%
Muy alto	7	23.3
Alto	7	23.3
Medio	6	20.0
Bajo	8	26.7
Muy bajo	2	6.7
Total	30	100.0

*Fuente. Cuestionario de de Agresión (AQ)*

**Gráfico N° 0 3**



**Descripción.** En la Tabla N° 03 se observa que en la dimensión conducta agresiva de Ira en adolescentes infractores atendidos en un Servicio de Orientación Juvenil de Chimbote en el nivel alto y muy alto un 46.6 % caracterizado cuando el adolescente se activa de manera psicológica y lo estimula para agredir y en un nivel bajo y muy bajo con un 33.4 % de adolescentes.

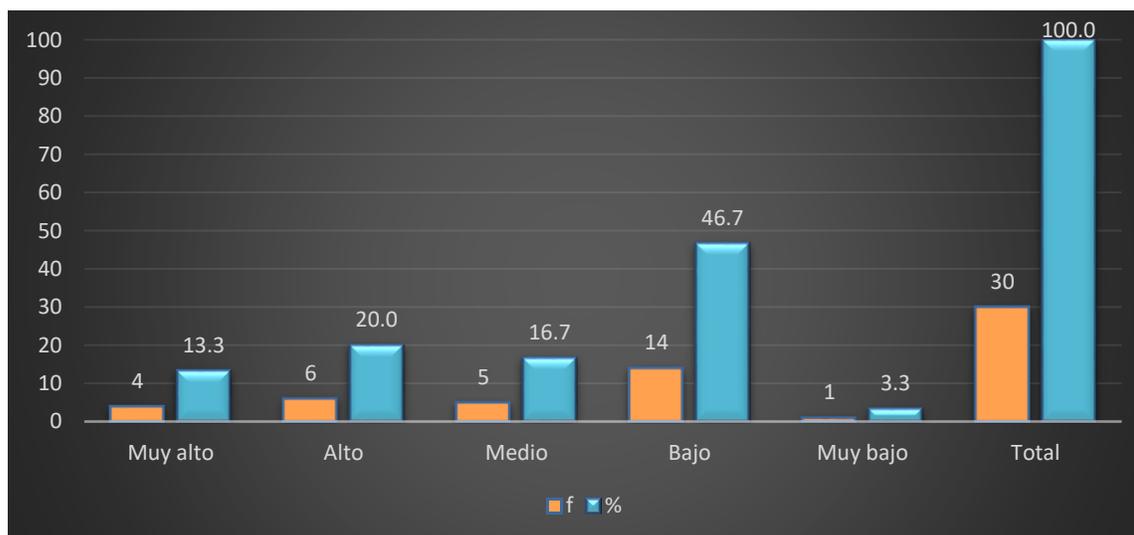
**Tabla N° 0 4**

*Nivel de conducta agresiva según la dimensión de hostilidad en adolescentes infractores atendidos en un Servicio de Orientación Juvenil Chimbote – 2022.*

Hostilidad	f	%
Muy alto	4	13.3
Alto	6	20.0
Medio	5	16.7
Bajo	14	46.7
Muy bajo	1	3.3
Total	30	100.0

*Fuente. Cuestionario de de Agresión (AQ)*

**Gráfico N° 0 4**



**Descripción.** En la Tabla N° 04 se observa que en la dimensión conducta agresiva de hostilidad en adolescentes infractores atendidos en un Servicio de Orientación Juvenil de Chimbote en el nivel alto y muy alto 33.3 % caracterizado por tener sentimientos de suspicacia y deslealtad hacia los demás y en un nivel bajo y muy bajo en un 50.0 % de adolescentes.

## V. DISCUSIÓN

La presente investigación con la muestra estudiada y teniendo en cuenta la finalidad de proponer y diseñar un Programa cognitivo conductual para tratar conductas agresivas de adolescentes infractores atendidos en un Servicio de Orientación Juvenil Chimbote – 2022, el objetivo fue de conocer el nivel de conducta agresiva de adolescentes infractores según la dimensión de agresión física, agresión verbal, la ira y la hostilidad en los adolescentes así como la finalidad de realizar un programa para tratar conductas agresivas en los adolescentes con las características de los menores infractores, interviniendo con el enfoque cognitivo conductual, podemos decir que como resultado obtuve que en la dimensión de la conducta agresiva verbal los adolescentes infractores tienen un nivel alto con un 50% caracterizados por gritar, insultar, expresarse con palabras soeces.

Los resultados arriba mencionados se asemejan con la investigación de Jiménez (2015) que realizó en Ecuador, se encontró que el 95% revelan conductas agresivas verbales en el salón de clases, Se concluyó que la gran parte de estudiados sufren violencia verbal, así como un porcentaje alto revelan conductas agresivas en el salón de clases, así mismo en Chiclayo el estudio de Olivares y Flores (2012) realizaron una investigación acerca de un programa educativo de relaciones interpersonales para reducir las conductas agresivas en las alumnas de tercer año de secundaria se obtuvo como resultado evidencias de que si existe conductas agresivas en dichos adolescentes del tercer año de secundaria Por lo cual al realizar una revisión teórica se concreta que si se realiza el tratamiento educativo de relaciones interpersonales se reducirá aquellos comportamientos agresivos.

Se ha encontrado de los 30 adolescentes que han participado se observa que en la dimensión conducta agresiva física en adolescentes infractores atendidos en un Servicio de Orientación Juvenil Chimbote en un nivel alto al 56.6 % caracterizado por

ser jóvenes que golpean, o realizan algún daño físico y en un nivel bajo en un 23.4 %, en la dimensión conducta agresiva verbal en un nivel alto 50% caracterizado por gritos, insultos, palabras soeces, y en un nivel bajo 33.3 %; en la dimensión conducta agresiva de Ira con un nivel alto un 46.6% se caracteriza cuando el adolescente se activa de manera psicológica y lo estimula para agredir y en un nivel bajo a 33.4%, la dimensión conducta agresiva de hostilidad en nivel bajo en un 50% y un nivel alto a un 33.3 % estos jóvenes se caracterizan por tener sentimientos de suspicacia y deslealtad hacia los demás a diferencia de Villegas y Pérez (2012) hicieron un estudio descriptivo correlacional, se evaluó a 120 adolescentes el nivel de agresividad siendo de sexo femenino y masculino, pertenecientes a un Centro Educativo de la ciudad de Ferreñafe- Perú. Se encontró al 54% de los estudiantes con un nivel de agresividad medio. Y dentro de las escalas se pudo apreciar en la agresividad física con 58% en la agresividad verbal con un 75%, en hostilidad un 85% y en ira 60%; Al igual que Ignacio (2017) quien hizo un estudio en la ciudad de Chiclayo propositivo descriptivo transversal, con una población de 82 adolescentes en conflicto con la ley penal atendidos en el Servicio de Orientación al Adolescente de la ciudad de Chiclayo, el objetivo general fue la elaboración de un programa cognitivo conductual para reducir y modificar conductas agresivas en los adolescentes arriba mencionados; así mismo determinar el nivel de conductas agresivas en general y según sus dimensiones. Se administró el cuestionario de agresión (AQ) DE Buss y Perry. Como resultados se señala que un 66% de los jóvenes presentan conductas agresivas en un nivel medio, de igual manera las dimensiones de agresión física, agresión verbal, ira y hostilidad encajando en un nivel medio.

Se realiza el diseño y la elaboración de la propuesta cognitivo conductual para tratar conductas agresivas de los adolescentes de un Servicio de Orientación Juvenil, se fundamenta en la terapia cognitivo conductual, compuesto por 15 sesiones con un tiempo de 45 minutos por sesión de manera presencial utilizando el modelo reestructuración cognitiva con el esquema del ABC de Albert Ellis, reestructurando sus pensamiento y emociones de los adolescentes, acompañado de entrenamiento de habilidades de afrontamiento que servirá para que el joven cree capacidades para

evocarlas en situaciones de estrés, así como habilidades de comunicación asertividad y técnicas de relajación es así que se asemeja a los programas realizados por los siguientes autores:

Rodríguez (2015), realizó la valoración de un programa de intervención psicológica con delincuentes jóvenes, a diferencia de nuestro programa con los objetivos de diseñar un programa cognitivo conductual para tratar las conductas agresivas con adolescentes infractores menores de edad entre 14 y 17 años, su finalidad fue determinar la eficacia del programa de intervención para el tratamiento Psicológico en Jóvenes entre 18 y 22 años que se encuentra internados en el Centro Penitenciario Alcalá Meco, Como resultados se obtuvo que en la Agresividad Física no se encontró diferencias relevantes pre con respecto al post. En la agresividad Verbal, refiere que tampoco se encontró diferencias relevantes pre y pos tratamiento. Ira pre tratamiento con respecto al post tratamiento no muestra diferencias estadísticamente significativas. Hostilidad que existen diferencias relevantes a comparación a la hostilidad del pre tratamiento con respecto al post tratamiento.

Ramos (2016) desarrolló también un estudio de diseño cuasi experimental en Lima, con la finalidad de conocer los efectos de un programa conductual para prevenir y sustituir la violencia promoviendo las habilidades sociales, el autocontrol emocional y la educación moral en adolescentes en situación de riesgo. Para realizar el estudio a través del diseño experimental tuvo dos grupos uno de pretest y postest y un grupo control. La población estudiada fue de 42 jóvenes de sexo femenino y masculino, de la edad de 16 a 18 años, del tercer año de secundaria, a 21 adolescentes de un grupo experimental y 21 para grupo control. después de aplicar el programa, las habilidades sociales aumentaron en los adolescentes como la mejora del autocontrol emocional, decrecimiento de la impulsividad, mejora del autocontrol en el grupo experimental; así mismo los comportamientos violentos se redujeron claramente y acrecentaron los niveles de razonamiento moral. En mi investigación es de diseño No experimental, el estudio fue dirigido a 30 adolescentes de 14 a 17 años de sexo masculino siendo la intención de tratar conductas agresivas y que al igual que la investigación arriba mencionado busca el autocontrol emocional y el desarrollo de habilidades sociales.

## **VI. CONCLUSIONES**

1. Se logró encontrar que la muestra realizada en adolescentes infractores atendidos un Servicio de Orientación Juvenil Chimbote en su mayoría se tiene 56.6 % siendo la dimensión alta en agresión física.
2. Se obtuvo que en la muestra realizada a adolescentes infractores atendidos un Servicio de Orientación Juvenil Chimbote en su mayoría se presenta el 50.0 % siendo la dimensión alto en agresión verbal.
3. Se observa que en la muestra el nivel de conducta agresiva ira en adolescentes infractores atendidos en un Servicio de Orientación Juvenil Chimbote es de 46.6 % siendo la dimensión alta.
4. Se logró determinar que la muestra obtenida por adolescentes infractores atendidos en un Servicio de Orientación Juvenil Chimbote en su mayoría se observa que el nivel de conducta agresiva hostilidad es de 50% siendo la dimensión baja.
5. Se logró realizar el diseño de propuesta del programa con enfoque cognitivo conductual dirigidos a adolescentes que presenten conductas agresivas con el objetivo de tratar y reducir sus niveles.

## **VII. RECOMENDACIONES**

- Al Servicio de Orientación al Adolescente implementar mas programas en base a cada nivel de agresividad y realizar la debida y oportuna intervención.
- Continuar elaborando investigaciones semejantes en especial en la comunidad Chimbotana con el objetivo de descubrir poblaciones con agresividad y poder tratarlos a tiempo.
- Aplicar el programa con el objetivo de tratar y reducir las conductas agresivas en los adolescentes del Servicio entregándole las técnicas necesarias que sirvan para un buen aprendizaje.
- Que los adolescentes practiquen el tratamiento que se ha aprendido ante situaciones que activen su agresividad.

## REFERENCIAS

Arias, W. (2013). Agresión y violencia en la adolescencia: la importancia de la familia. *Revista de psicología*, 21(1), 24-25. Recuperado de: [https://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2013/13\\_arias.pdf](https://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2013/13_arias.pdf)

Andrés Pueyo, A. y Redondo Illescas, S. (2007). Predicción de la violencia: entre la peligrosidad y la valoración del riesgo de la violencia. *Papeles del Psicólogo*, 28, (3),157-173.

Andrés-Pueyo, A. y Redondo, S. (2004). Aportaciones psicológicas a la predicción de la conducta violenta, reflexiones y estado de la cuestión. II Congreso Virtual de Psicología Jurídica y Forense. Madrid.

6. Andreu, J. M. (2009). Propuesta de un modelo integrador de la agresividad impulsiva y premeditada en función de sus bases motivacionales y socio-cognitivas. *Psicopatología Clínica, Legal y Forense*, 9, 85 –98.

7. Andreu, J. M.; Peña, M. E. y Graña Gómez, J. L. (2002). Adaptación psicométrica de la versión española del Cuestionario de Agresión. *Psicothema*, 14 (2), 476- 482.

Becoña, E., & Oblitas, L. (1997). *Terapia Cognitivo–Conductual: Antecedentes Técnicas*.

*Revista Liberabit*, 3, 49-70. Recuperado de: [http://revistaliberabit.com/es/revistas/RLE\\_03\\_1\\_terapia-conitivo-conductual-antecedentes-tecnicas.pdf](http://revistaliberabit.com/es/revistas/RLE_03_1_terapia-conitivo-conductual-antecedentes-tecnicas.pdf)

Buss, A. y Perry, M. (1992). *Psicología de la agresión*. Buenos Aires: Tronque S.A.

Carrasco, M. y Gonzáles, J. (2006). Aspectos conceptuales de la agresión: Definición y modelos explicativos. *Revista de psicología*, 4(2), 19-23. Recuperado de: <http://revistas.uned.es/index.php/accionpsicologica/article/viewFile/478/417>

Chapi, L. (2012). Una revisión psicológica a las teorías de la agresividad. Revista de psicología, 15(1), 82-90.

Contini, E. (2015). Agresividad y habilidades sociales en la adolescencia. Una aproximación conceptual. Revista psicodebate, 15(1) ,37-43.

Cortez, López, Mejía y Salgado (2013). Aplicación de dos programas psicoterapéuticos basados en el modelo cognitivo-conductual y la terapia racional emotiva para la reducción de conductas agresivas en estudiantes de los primeros años de educación media del instituto nacional de Usulután durante febrero a agosto de 2013. (Tesis de licenciatura). Universidad de El Salvador, El Salvador. Recuperado de:

<http://ri.ues.edu.sv/5308/1/50107893.pdf>

Defensor del pueblo (1999) Violencia escolar: El maltrato entre iguales en la educación secundaria obligatoria 1999-2006. Madrid. Recuperado de:

<http://www.oei.es/oeivirt/Informeviolencia.pdf>

Documentación social (2000). Adolescentes y jóvenes en dificultad social. Madrid: Gráficas Arias Montano, S.A. Recuperado de:

<https://books.google.com.pe/books?id=nGyQ4uLaHRkC&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false>

El Comercio (23 de septiembre del 2015). Berckeymer, O. Menores infractores serán privados de libertad hasta 10 años. Diario el Comercio. Recuperado el 3 de marzo del 2017, de:

<http://elcomercio.pe/sociedad/lima/menores-infractores-seran-privados-su-libertad-hasta-10-anos-noticia-1843362>

El Correo (29 de noviembre del 2013). Álvarez, L. Violencia en alumnos en Cusco. Diario el correo. Recuperado el 12 de abril del 2016, de:  
<http://diariocorreo.pe/ciudad/menor-acuchilla-companero-en-colegio-63865/>

Garrido Genovés, V. (1987). Delincuencia Juvenil. Orígenes, prevención y tratamiento. Madrid: Ed. Alhambra.

Garrido Genovés, V. (1993). Técnicas de tratamiento para delincuentes. Madrid: Centro de Estudios Ramón Areces.

Garrido Genovés, V. (2008). ¿Qué es la Psicología Criminológica? Madrid: Biblioteca Nueva.

Garrido Martín, E., Herrero Alonso, C., y Masip Pallejá, J., (2002). Autoeficacia y delincuencia. *Psicothema*, 14 (1), 63-71.

Gonzales, F. (2007). Instrumentos de evolución psicológica. Ciencias Médicas. Recuperado de:  
[http://newpsi.bvpsi.org.br/ebooks2010/en/Acervo\\_files/InstrumentosEvaluacionPsicologica.pdf](http://newpsi.bvpsi.org.br/ebooks2010/en/Acervo_files/InstrumentosEvaluacionPsicologica.pdf)

Gutiérrez, E. (2016). Estilos de afrontamiento y agresividad en adolescentes de una Institución Educativa Nacional Chimbote 2016. (Tesis de licenciatura). Universidad César Vallejo, Chimbote. Recuperado de:  
[http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/UCV/240/1/guti%C3%A9rrez\\_re.pdf](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/UCV/240/1/guti%C3%A9rrez_re.pdf)

Jiménez, M. (2015). Técnicas de comunicación asertiva para disminuir el comportamiento agresivo en adolescentes de décimo año de educación general básica, paralelo "D" sección matutina, del colegio de bachillerato Pio Jaramillo

Alvarado de la ciudad de Loja, año lectivo 2013-2014. (Tesis de licenciatura). Universidad nacional de Loja, Ecuador. Recuperado de:  
<https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/21147/1/TESIS%20CALLE-ALVARADO.pdf>

Hernández, Fernández y Baptista. (2010). Metodología de la investigación. 5° ed. Mc GRAW HILL. Recuperado de:  
<http://petroquimex.com/PDF/SepOct17/Desarrolla-IMP-Metodologia.pdf>

Ibáñez, T. y Manzanera, E. (2012). Técnicas cognitivo-conductuales de fácil aplicación en atención primaria. Revista de psicología, 38(6):377-387. Recuperado de:  
<https://www.elsevier.es/es-revista-medicina-familia-semergen-40-articulo-tecnicas-cognitivo-conductuales-facil-aplicacion-atencion-S113835931200069X>

López, A. (2014). "Autoestima y conducta agresiva en jóvenes" (Estudio realizado en Instituto básico por cooperativa de Mazatenango, Suchitepéquez) (Tesis de licenciatura). Universidad Rafael Landívar, Guatemala. Recuperado de:  
<http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/22/Lopez-Aura.pdf>

Martínez, A. 1997. Criminología Juvenil. Editorial Linotipia Bolívar. Santa Fé de Bogotá. Colombia.

Martínez García, M.; Redondo Illescas, S.; Pérez Ramírez, M. y García Forero, C. (2008). Empatía en una muestra de delincuentes sexuales. Psicothema, 20 (2), 199-204.

MINISTERIO DE JUSTICIA Y DERECHOS HUMANOS, Programa Nacional de Centros Juveniles (Julio 2021). Boletín informativo, 1, 3-6.  
<https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/2071935/BOLETIN-ESTADISTICO-JULIO.pdf.pdf>

Organización Mundial de la Salud (OMS) (2002). Informe mundial sobre violencia y la salud. Génova: Organización Mundial de la Salud.

Pérez y Villegas (2012) Clima Social Familiar y Agresividad en alumnos de secundaria (Tesis de pregrado). Universidad Señor de Sipán, Chiclayo, Perú.

Silvera, R. (2005). Programa cognitivo- conductual para reducir la agresividad en los delincuentes juveniles de 12 a 18 años en la Circunscripción Judicial del Estado Mérida. (Tesis de Post grado). Universidad Centro occidental "Lisandro Alvarado", México. Recuperado de:  
[http://bibmed.ucla.edu.ve/Edocs\\_bm UCLA/textocompleto/TWS462S552005.pdf](http://bibmed.ucla.edu.ve/Edocs_bm UCLA/textocompleto/TWS462S552005.pdf)

Trabajo Social y Servicios Sociales (2012). Perfil de los menores en conflicto con la ley. Revista social, 6(47), 52. Recuperado de:  
<http://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/33473/47.pdf?sequence=1>

Virgós Rodríguez C. (2015), Evaluación de un programa de intervención psicológica con jóvenes delincuentes.

## ANEXOS.

### Operacionalización de variables

<b>MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN</b>							
<b>TITULO: “Programa cognitivo conductual para tratar Conductas Agresivas en Adolescentes infractores Atendidos en un Servicio de Orientación Juvenil de Chimbote – 2022”</b>							
<b>VARIABLE</b>	<b>DEFINICION CONCEPTUAL</b>	<b>DEFINICION OPERACIONAL</b>	<b>DIMENSIONES</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>ITEMS</b>	<b>INSTRUMENTO</b>	<b>ESCALA</b>
<b>VD CONDUCTA AGRESIVA EN ADOLESCENTES INFRACTORES</b>	La conducta agresiva consiste en sentimientos de odio y deseos de dañar a otra persona, animal u objeto. La agresión es cualquier forma de conducta que pretende herir física y/o psicológicamente a alguien.” (Buss y Perry, 1992).	La conducta agresiva del adolescente se configura como una combinación de cogniciones, emociones y tendencias comportamentales desencadenadas por estímulos capaces de evocar una respuesta agresiva y serán medidas a través del Cuestionario de agresión de Buss y Perry; se medirá las dimensiones de agresividad física, verbal, hostilidad e ira a través de niveles, muy alto, alto,	Agresividad física.	NIVELES • Muy alto • Alto • Medio • Bajo • Muy bajo	1, 5, 9, 13, 17, 21, 24, 27 y 29.	Cuestionario de agresividad de Buss y Perry.	Muy alto: 30 a mas Alto: 24-29 Medio: 16-23 Bajo :12-17 Muy bajo: Menos de 11
			Agresividad verbal.		2, 6, 10, 14 y 18		Muy alto: 18 a mas Alto: 14-17 Medio: 11-13 Bajo: 7-10 Muy bajo: Menos de 6
			Hostilidad.		4, 8, 12, 16, 20, 23, 26 y 28		Muy alto: 27 a mas. Alto : 22-26 Medio: 18-21 Bajo: 13-17 Muy bajo: Menos de 12

		medio, bajo y muy bajo.	Ira		3, 7, 11, 15, 19, 22 y 25.		Muy alto: 32 a mas Alto: 26-31 Medio: 21-25 Bajo: 15-20 Muy bajo: Menos de 14 ORDINAL
<b>VI PROGRAMA COGNITIVO CONDUCTUAL</b>	La Terapia Racional Emotiva de Ellis (TRE) está fundada en el modelo del esquema ABC. Las creencias, racionales o irracionales; están en la base de las consecuencias que va a percibir la persona. La terapia se va a centrar en cambiar dichas creencias irracionales. Los problemas emocionales que tienen las personas se deben a su modo erróneo e irracional de pensar acompañado de la terapia de habilidades de afrontamiento para manejar situaciones, entrenamiento de habilidades de comunicación asertiva y la relajación.	El programa cognitivo conductual para tratar las conductas agresivas de los adolescentes se desarrollará en 15 sesiones, con un tiempo de 45 a 60 minutos cada sesión, de manera semanal a través de las dimensiones de planificación, ejecución y evaluación. El enfoque cognitivo conductual se encarga de modificar el proceso cognitivo, conductual y emocional que están en el comportamiento.	Planificación  Ejecución  Evaluación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Planificar</li> <li>• Ejecutar</li> <li>• evaluar</li> </ul>			NOMINAL

## MATRIZ DE CONSISTENCIA

Problema	Objetivo	Hipótesis	Metodología
<p><b>General</b> ¿En que medida la aplicación de un programa cognitivo conductual para tratar Conductas Agresivas de Adolescentes infractores Atendidos en un Servicio de Orientación Juvenil Chimbote - 2022?</p>	<p><b>General</b> Proponer un Programa cognitivo conductual para tratar conductas agresivas de adolescentes infractores atendidos en un Servicio de Orientación Juvenil Chimbote - 2022</p> <p><b>Específicos</b> a) Diseñar un programa cognitivo conductual para tratar conductas agresivas en Adolescentes infractores Atendidos en un Servicio de Orientación Juvenil Chimbote - 2022 b) Fundamentar un programa cognitivo conductual para tratar conductas agresivas en Adolescentes infractores Atendidos en un Servicio de Orientación Juvenil Chimbote - 2022</p>	<p>Si diseñamos y aplicamos un programa cognitivo conductual tratará conductas agresivas en adolescentes infractores en un Servicio de orientación Juvenil Chimbote -2022</p>	<p><b>Tipo de investigación</b> Aplicativo, con enfoque cuantitativo</p> <p><b>Diseño de investigación</b> Descriptivo - propositivo</p> <p><b>Población</b> Constituida por 30 adolescentes atendidos en un Servicio de Orientación Juvenil Chimbote -2022</p> <p><b>Muestra</b> Probabilística y por conveniencia.</p>

## **Consentimiento para participar en un estudio de investigación**

### **-Padre de familia –**

Instituciones: Universidad Cesar Vallejo Investigador: Carranza Azaña Sarita Vania

Título: Programa cognitivo conductual para tratar conductas agresivas en Adolescentes infractores Atendidos en un Servicio de Orientación Juvenil Chimbote - 2022.

### **Señor padre de familia:**

A través del presente documento se solicita la participación de su menor hijo en la investigación "Programa cognitivo conductual para tratar conductas agresivas en Adolescentes infractores Atendidos en un Servicio de Orientación Juvenil Chimbote - 2022."

### **Fines del Estudio:**

Este es un estudio desarrollado por investigadores de la Universidad Cesar Vallejo. Con el fin de determinar el nivel de agresividad de sus hijos.

### **Procedimientos:**

Si usted acepta la participación de su hijo en este estudio, se le pedirá a éste que responda a las preguntas de un cuestionario, de aproximadamente 20 minutos de duración.

### **Riesgos:**

No se prevén riesgos por participar en este estudio.

### **Confidencialidad:**

La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Las respuestas serán codificadas usando un número de identificación que garantiza la confidencialidad. Si los resultados de este estudio son publicados, no se mostrará ninguna información que permita la identificación de las personas que participaron. Los archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al estudio sin su consentimiento.

### **Derechos del participante:**

La participación es voluntaria. Su hijo tiene el derecho de retirar el consentimiento para la participación en cualquier momento, sin perjuicio alguno.

### **CONSENTIMIENTO**

Voluntariamente doy mi consentimiento para que mi hijo participe en este estudio, comprendo en que consiste su participación en el proyecto, también entiendo que puede decidir no participar y que puede retirarse del estudio en cualquier momento sin perjuicio alguno.

### **PADRE DE FAMILIA**

**NOMBRE:**

**DNI:**

**FECHA**

# CUESTIONARIO DE AGRESIÓN

## (Aggression Questionnaire – AQ)

### Ficha Técnica

<b>Nombre de la Prueba</b>	:	Cuestionario de Agresión (Aggression Questionnaire – AQ)
<b>Autores</b>	:	Buss y Perry.
<b>Adaptado por</b>	:	José Manuel Andreu Rodríguez, M <sup>a</sup> Elena Peña Fernández y José Luis Graña Gómez. (2002)
<b>Año</b>	:	1992
<b>Procedencia</b>	:	Madrid – España
<b>Ámbito de aplicación</b>	:	Entre 15 y 25 años
<b>Tipo de Aplicación</b>	:	Individual - Colectiva.
<b>Tiempo</b>	:	20 minutos aproximadamente.
<b>Áreas que se mide</b>	:	Agresividad Verbal, Física, Ira y Hostilidad.
<b>Objetivos</b>	:	Niveles de agresividad.

La versión original está compuesta por 29 ítems que hacen relación a conductas y sentimientos agresivos. Estos 29 ítems están codificados en una Escala tipo Likert de cinco puntos (1. Completamente Falso para mí; 2. Bastante falso para mí; 3. Ni verdadero ni falso para mí; 4. Bastante verdadero para mí; 5. Completamente verdadero para mí) y se estructuran en cuatro sub-escalas denominadas: Agresividad Física, compuesta por nueve ítems, Agresividad Verbal, compuesta por cinco ítems, Ira, compuesta por siete ítems, y finalmente, Hostilidad, compuesta por ocho ítems. Buss y Perry (1992) determinaron las cuatro sub-escalas a través de la técnica del Análisis Factorial Exploratorio en una primera muestra de estudiantes, replicando dicha estructura factorial en una segunda muestra de sujetos a través del análisis factorial confirmatorio; lo que añadió mayor validez de constructo a la estructura tetradimensional determinada en la primera muestra de estudio.

Respecto a los coeficientes de fiabilidad encontrados en el estudio original, estos fueron satisfactorios: desde 0,72 para la Escala de agresión verbal, hasta 0,85 para la escala de agresión física. Por otra parte, la fiabilidad Test-Retest a las nueve semanas de la primera aplicación osciló entre un coeficiente de 0,20 para la escala de agresión verbal y de 0,45 para la física.

El objetivo del presente estudio fue de adaptar el Cuestionario de Agresión a una muestra española de sujetos. Dada la relevancia del estudio de la agresión en sus diferentes formas y el interés social que despierta, se consideró necesario contar con un instrumento de evaluación de la agresión en seres humanos adaptado a nuestro contexto. Para ello, se tradujo al español la versión original del Cuestionario de Agresión, aplicándolo posteriormente a una muestra amplia de sujetos de la comunidad de Madrid con el objeto de determinar las garantías psicométricas, fiabilidad y validez, del instrumento.

# Cuestionario de Agresión

Edad: \_\_\_\_\_ Grado: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_

**Instrucciones:** A continuación, se te presenta un listado de preguntas sobre el modo como actúas frente a determinadas situaciones. Se presentan 5 alternativas después de cada pregunta donde marcarás con una aspa o cruz en la alternativa que te parezca correcta, no emplees mucho tiempo en una pregunta y contesta con veracidad.

- 1: Completamente falso para mí
- 2: Bastante falso para mí
- 3: Ni verdadero ni falso para mí
- 4: Bastante verdadero para mí
- 5: Completamente verdadero para mí

		1	2	3	4	5
1	De vez en cuando no puedo controlar el impulso de golpear a otra persona.					
2	Cuando no estoy de acuerdo con mis amigos, discuto abiertamente con ellos.					
3	Me enojo rápidamente, pero se me pasa en seguida.					
4	A veces soy bastante envidioso(a).					
5	Si me molestan mucho, puedo golpear a otra persona.					
6	A menudo no estoy de acuerdo con mis compañeros.					
7	Cuando las cosas no me salen bien, muestro el enojo que tengo.					
8	En ocasiones, siento que la vida me ha tratado injustamente.					
9	Si alguien me golpea, le respondo golpeándole también.					
10	Cuando mis compañeros me molestan, discuto con ellos.					
11	Algunas veces me siento tan enojado como si estuviera a punto de estallar.					
12	Parece que siempre son otros los que tienen más suerte que yo.					
13	Me suelo involucrar en las peleas algo más de lo normal.					
14	Cuando los demás no están de acuerdo conmigo, no puedo evitar discutir con ellos.					
15	Soy una persona tranquila.					
16	Me pregunto por qué algunas veces me siento tan disgustado por algunas cosas.					
17	Si tengo que recurrir a la violencia para proteger mis derechos, lo hago.					
18	Mis amigos dicen que discuto mucho.					
19	Algunos de mis amigos piensan que soy una persona impulsiva.					
20	Sé que mis "amigos" hablan mal de mí a mis espaldas.					
21	Hay personas que me provocan a tal punto que llegamos a pegarnos.					
22	Algunas veces me enojo sin razón.					

23	Desconfío de desconocidos demasiado amigables.					
24	No encuentro ninguna buena razón para pegar a una persona.					
25	Tengo dificultades para controlar mi genio.					
26	Algunas veces siento que las personas se están riendo de mí a mis espaldas.					
27	He amenazado a gente que conozco.					
28	Cuando los demás se muestran especialmente amigables, me pregunto qué querrán.					
29	He llegado a estar tan enojado que rompía cosas.					

## **PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA:**

### **Presentación:**

La presente propuesta es un programa que sirve para tratar las conductas agresivas en los adolescentes infractores que son atendidos en un Servicio de orientación juvenil en la Ciudad de Chiclayo, la intervención a tratar está basada en el enfoque de la terapia cognitivo conductual con la finalidad de que los adolescentes aprendan técnicas y estrategias para modificar las percepciones equivocadas que tienen frente a diversas situaciones respondiendo de manera errónea. Como es sabido las emociones se revelan a través de niveles como son cognitivo, fisiológico y conductual, la agresión, el enojo, la culpa entre otras emociones y sentimientos que se asocian al desenfoco de la ira existen tratamientos que ayudan a canalizarlos, entenderlos y afrontarlos por lo que es propicio enseñarle las técnicas de resolución de conflictos ante los eventos estresantes.

La terapia cognitivo conductual busca conocer como las personas aprendemos, ya sea las conductas positivas y negativas. Basándose en los principios del aprendizaje, teniendo en cuenta el aspecto biológico y social del ser humano como la genética y el entorno en el que se desarrolla.

Este tratamiento de intervención es utilizado para tratar diversos comportamientos y poder obtener la adaptación emocional y una salud mental saludable. Este tipo de intervención ha sido utilizada en trastorno de déficit por atención, abuso sexual, impulsividad, a través de técnicas como moldeamiento, relajación, modelamiento, solución de problemas, manejo de contingencia, ensayos conductuales. Dentro de la

terapia cognitivo conductual se ha empleado técnicas cognitivas y conductuales; lo resaltante de esta terapia es de tiempo limitado, es decir no es de larga duración.

Para realizar el programa se hará uso de las terapias de reestructuración cognitiva en base a la terapia racional emotiva conductual de Ellis, acompañado de habilidades de afrontamiento para manejar situaciones, así como conocer habilidades sociales, técnicas de autocontrol y relajación.

### **Justificación:**

En la vida cotidiana los individuos tienen conflictos los cuales se resuelven en base a lo aprendido. Se puede resolver de manera positiva o negativa de acuerdo a la percepción de cada uno, lo saludable es canalizarlos buscando el buen manejo. La propuesta del programa busca que los adolescentes que son atendido en un servicio de orientación juvenil de Chimbote, aprendan y desarrollen habilidades sociales, reconociendo sus conflictos internos e identificando las causas que lo motivan, aprendiendo a manejar la agresividad. Es importante continuar realizando investigaciones de esta índole como proponer programas para adolescentes con la intención de buscar el bienestar emocional tanto de los jóvenes como de los que lo rodean.

### **Objetivo Generales:**

- Tratar las conductas agresivas en adolescentes infractores atendidos en un servicio de orientación Juvenil de Chimbote.

### **Objetivos específicos:**

- Desarrollar las habilidades sociales para el control de emociones en los adolescentes infractores atendidos en un servicio de orientación juvenil de la Ciudad de Chimbote.
- Lograr que los adolescentes aprendan el autocontrol de la ira, resolución de conflictos y relajación a través de técnicas cognitivo – conductuales.

### **Metodología**

El programa cognitivo conductual para tratar las conductas agresivas de los adolescentes se desarrollará en 15 sesiones, con un tiempo de 45 a 60 minutos cada sesión, de manera semanal, será ejecutado por la psicóloga, quien es la responsable de dicha área,

a través de las dimensiones de planificación, ejecución y evaluación. El enfoque cognitivo conductual se encarga de modificar el proceso cognitivo, conductual y emocional que están en el comportamiento.

La propuesta del programa a tratar se empleará el uso de la creatividad, siendo dinámico, buscando que el adolescente desarrolle reflexionar a través del análisis de su comportamiento, resolviendo sus dudas, expresando sus emociones y sentimientos.

**PROGRAMA COGNITIVO CONDUCTUAL PARA TRATAR CONDUCTAS AGRESIVAS**

N°	01
<b>TÍTULO DE LA SESIÓN</b>	Nos Psico-educamos con relación al programa cognitivo conductual
<b>OBJETIVOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dar a conocer la importancia del programa.</li> <li>• Crear un clima de confianza en los adolescentes</li> <li>• Determinar las normas de convivencia con los adolescentes en las sesiones.</li> </ul>
<b>PROCEDIMIENTOS</b>	<p>Se realizará la dinámica para la interacción: “Telaraña” se hace un círculo con los participantes y quien tenga la bola de hilo dice su nombre y lo lanza a cualquier participante sin soltar el extremo del hilo, luego el siguiente participante dirá su nombre y del anterior compañero, así se ira lanzando el hilo entre todas hasta formar una gran telaraña y saber el nombre de todos.</p> <p>Luego se va a explicar a los adolescentes en que consiste el programa y cuál será el objetivo y habrá un espacio para que ellos puedan preguntar sus dudas y finalmente en conjunto se establecera las normas de convivencia dentro del grupo.</p> <div data-bbox="696 1276 1250 1451" data-label="Image"> </div>
<b>MATERIALES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hilo</li> <li>• Cartulina</li> <li>• Plumones</li> </ul>

## TÍTULO DE LA SESIÓN

Reconociendo mis emociones y la de los demás

## OBJETIVOS

- Reconocer e interpretar las emociones positivas y negativas, de sí mismo y de los demás.
- Analizar como influyen las emociones en nuestro comportamiento.

## PROCEDIMIENTOS

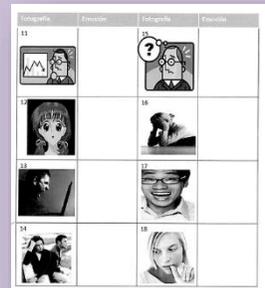
Se comienza haciendo la dinámica de lluvia de ideas y escribiendo los saberes previos, se pregunta que entienden por emociones, se va anotando los saberes previos en un paleógrafo para luego sacar un concepto de lo que se ha mencionado, y agregando que existen tres componentes, fisiológico, cognitivo y conductual, luego se realiza un listado de las emociones y se entrega una ficha para analizar los tres componentes descritos en dos emociones, alegría y tristeza. Es importante conocer que se aplica el esquema de **SITUACION-PENSAMIENTO-EMOCIÓN-CONDUCTA** debido a que todas las personas antes de actuar pasaran por un proceso similar, aunque no sean consciente de ello, por ejemplo, es una noche de tormenta y hace mucho viento, de pronto se escucha un ruido en la habitación de a lado, como si se hubiera abierto, entonces realizamos las siguientes preguntas ¿Qué pensarías de esa situación? ¿Qué sentirías? ¿Cómo actuarías?

TABLA LISTADO DE EMOCIONES

FELICIDAD	TRISTEZA	TEMOR	ENFADO	INCERTIDUMBRE
Excitado	Deprimido	Atemorizado	Furioso	Aturdido
Emocionado	Triste	Aterrorizado	Escandalizado	Desorientado
o Contento	Abrumado	Tenso	Irritado	Confundido
Feliz	Abatido	Tembloroso	Disgustado	Inseguro
Alegre	Desanimado	Aprensivo	Contrariado	Indeciso

Emoción: ALEGRÍA			
SITUACIO	PENSAMIENT	EMOCIO	CONDUCTA
Celebrando el cumpleaños de mi mejor amigo.	Que bien me lo estoy pasando.	Excitación, felicidad, alegría	Sigo bebiendo hasta que pierdo el control y me peleo con un amigo
Emoción: TRISTEZA			
SITUACIO	PENSAMIENT	EMOCIO	CONDUCTA
Mis padres me han castigado sin propina dos semanas por no ir a clase	No voy a poder ir a la fiesta de esta noche, no puede ser	Tristeza, desánimo, abatimiento	Le robo dinero a mi madre de la cartera y me voy sin permiso

Seguido de presentarles una tabla de emociones con fotografías de diferentes emociones que los adolescentes reconocerán, para luego corroborar las respuestas, si existe distintas emociones se explicará que en algunas ocasiones es difícil saber lo que una persona está sintiendo. Se dirá que es muy importante ponerle nombre a cada emoción para que los demás sepan que nos sucede, se ira hablando de las emociones, como lo han vivido, en que situaciones, como actuaron, etc. Para finalizar se resaltaré los puntos más importantes del tema tratado.



## MATERIALES

- Paleógrafos
- Plumones gruesos
- Imagen de emociones
- Fichas de trabajo

N°

03

TÍTULO DE LA SESIÓN

Aprendiendo a no reprimirnos y expresar mis emociones

OBJETIVOS

- Aprender sobre las ventajas de reconocer sus emociones y sentimientos para poder expresarlos.

PROCEDIMIENTOS

Comenzando la sesión se preguntan a los adolescentes ¿Cómo se sienten? y se va a leer un texto para que ellos respondan ¿Cómo reaccionarías si estuvieras en la situación de Pepe? Y luego compartimos esas ideas.

Va Pepe muy contento por el parque, cuando de repente ve a Rafa viniendo a su encuentro. Rafa tiene una mirada muy rara. Pepe se pregunta que le estará pasando. Se acercan y se saludan, pero inmediatamente Rafa comienza a gritar y le dice a Pepe que le ha hecho quedar muy mal con otros chicos del barrio, que es mal amigo, que tiene la culpa de todo lo que le pasa, entonces Pepe...

Seguido de hacerles recordar el tema anterior y haciendo hincapié sobre diferencia de emociones y sentimientos para lo cual las emociones tienen tres componentes siendo: psicológico, conductual y fisiológicas seguido se plantea ejemplos: cuando estamos enojados, en lo psicológico nos disgustamos es una respuesta ante una amenaza; en lo conductual podemos ver cambios en la expresión del rostro como apretar los dientes y fruncir el ceño, el cuerpo se tensa, se aprietan los puños y se insulta; en lo fisiología hay un aumento de la frecuencia cardíaca y la presión arterial.

Se va a tener una caja con distintas emociones y cada uno de ellos se le pide que saque un papel, lo cual ellos con tienen que contar una situación personal que cause dicha emoción. Finalmente se responde la pregunta ¿Por qué son importante



nuestras emociones? Y luchar contra nuestras emociones aumenta nuestro enojo y no permite que pensemos en la solución del problema. Y mostrando la imagen ¿Cómo las emociones dañan tu cuerpo?

**MATERIALES**

- Hojas de trabajo
- Caja
- Imagen

N°			04
TÍTULO DE LA SESIÓN	Reconociendo mi agresión		
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Definir la ira como una emoción negativa en función de su comportamiento cognitivo, fisiológica y conductual.</li> <li>• Discriminar posibles consecuencias que se deriven de distintas actuaciones ante una situación que provoca reacciones de ira.</li> </ul>		

## PROCEDIMIENTOS

Se empieza haciendo una dinámica de estiramiento de brazos, piernas y cuello, luego se les pregunta cómo se sienten, luego se comenta acerca de la ira definiéndola como una emoción caracterizada por una sensación de enfado, se puede manifestar en respuestas caracterizadas con una reacción emocional cognitiva que son pensamiento negativos, defensivos exagerados, como pensar en golpear a alguien, en la respuesta fisiológica se da tensión facial y muscular, dolor de cabeza (puños cerrados o dientes apretados) y las respuestas conductuales, palabras agresivas para humillar, luego en una hoja van a describir dos ocasiones en que ellos han sentido una reacción de ira, indicando las respuestas a nivel cognitivo, fisiológico y conductual que se produjo.

Se entiende que las personas experimentamos muchas emociones dentro de ellas la ira que afecta a nuestra forma de pensar y comportarnos por ello es necesario controlar, por ello vamos a aprender el modelo A B C que va servir para analizar las reacciones de la ira en donde A significa ANTECEDENTES, que es lo que provoca la ira, B, COMPORTAMIENTO DE IRA; que es lo que pienso, siento y hago mientras experimento la ira y C CONSECUENCIAS; son las consecuencias de mi comportamiento de ira para mí y para los demás. Luego llenaran la ficha del modelo ABC en donde colocarán una situación propia y analizar con dicho modelo.

	<table border="1"> <tr><td>A</td><td></td></tr> <tr><td>Antecedentes</td><td>Mirada rara de un desconocido al estar en una fiesta</td></tr> <tr><td>B</td><td>Pensamientos: "Se está burlando de mí", "este imbécil me está torturando".</td></tr> <tr><td>Conductas</td><td>Fisiológico: Tensión y agitación corporal interior. Conducta: Insultarle y ante su respuesta darle un puñetazo y pelear. Emoción: Enfadado, furia.</td></tr> <tr><td>C</td><td>Daño físico a una persona la cual puedo ser que no le haya mirado mal.</td></tr> <tr><td>Consecuencias</td><td>Cuando viene la policía le denuncia por agredir en vía pública.</td></tr> <tr><td>MI situación 1:</td><td></td></tr> </table>	A		Antecedentes	Mirada rara de un desconocido al estar en una fiesta	B	Pensamientos: "Se está burlando de mí", "este imbécil me está torturando".	Conductas	Fisiológico: Tensión y agitación corporal interior. Conducta: Insultarle y ante su respuesta darle un puñetazo y pelear. Emoción: Enfadado, furia.	C	Daño físico a una persona la cual puedo ser que no le haya mirado mal.	Consecuencias	Cuando viene la policía le denuncia por agredir en vía pública.	MI situación 1:	
	A														
Antecedentes	Mirada rara de un desconocido al estar en una fiesta														
B	Pensamientos: "Se está burlando de mí", "este imbécil me está torturando".														
Conductas	Fisiológico: Tensión y agitación corporal interior. Conducta: Insultarle y ante su respuesta darle un puñetazo y pelear. Emoción: Enfadado, furia.														
C	Daño físico a una persona la cual puedo ser que no le haya mirado mal.														
Consecuencias	Cuando viene la policía le denuncia por agredir en vía pública.														
MI situación 1:															
<table border="1"> <tr><td>A</td><td></td></tr> <tr><td>Antecedentes</td><td></td></tr> <tr><td>B</td><td>- Pensamientos:</td></tr> <tr><td>Conductas</td><td>- Fisiológico:</td></tr> <tr><td></td><td>- Conducta:</td></tr> </table>	A		Antecedentes		B	- Pensamientos:	Conductas	- Fisiológico:		- Conducta:					
A															
Antecedentes															
B	- Pensamientos:														
Conductas	- Fisiológico:														
	- Conducta:														

Para finalizar se resalta los aspectos más importantes del tema tratado.

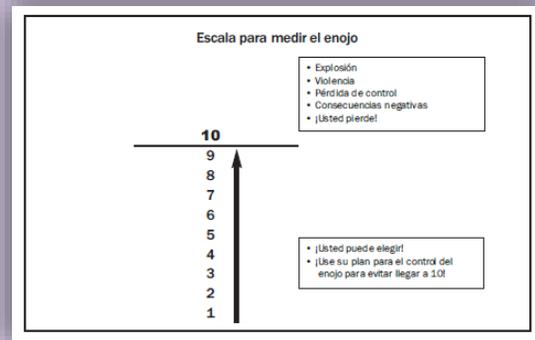
**MATERIALES**

- Hojas de trabajo
- Imagen
- Lapicero
- plumones

<b>N°</b>	<b>05</b>
<b>TÍTULO DE LA SESIÓN</b>	Reconociendo como actuó en mi enojo e ira
<b>OBJETIVOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Permite conocer que el actuar explosivo trae consecuencias negativas afectando en su entorno social.</li> </ul>
<b>PROCEDIMIENTOS</b>	<p>La dinámica para realizar es acerca de las emociones “Se murió la tía Pancha”. Se les dirá a los participantes que formen un círculo de pie y a cada uno de ellos se le otorga la emoción que le corresponde (Cólera, tristeza, alegría, asustado, ira, etc.) la cual deben plasmar mientras dicen la frase.</p> <p>Después realizara preguntas ¿Cómo manejan la ira y enojo?, al obtener una recopilación de todos, luego se va a trabajar la sesión explicando acerca del enojo e ira y algunas técnicas para saber manejarlos y canalizarlos, finalmente se emplea la “escala del enojo” donde se explica que va del 1 al 10, donde el 1 representa el estado de calma y el 10 es la pérdida</p>

del control teniendo consecuencias, la cual el adolescente se autoevaluará durante la semana de manera diaria, para que nos indique en la próxima sesión que nivel más alto obtuvo y se realiza la retroalimentación.

\_\_\_ lunes \_\_\_ martes \_\_\_ miércoles \_\_\_ jueves \_\_\_ viernes \_\_\_ sábado \_\_\_ domingo



**MATERIALES**

- Hojas Bond
- Lapiceros
- Hojas de trabajo

N°		06
TÍTULO DE LA SESIÓN	Aprendo a controlar mi ira I	
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Incremento la capacidad de autocontrol.</li> </ul>	
PROCEDIMIENTOS	<p>“Marionetas conflictivas” es la dinámica que realizará con los participantes. Una manera de usar las marionetas consiste en representar un conflicto de “verdad”. Se</p>	

empieza una discusión entre dos marionetas-guantes que lleva: “Tú cogiste mi celular” - “¿Qué dices? El celular es mío”. La escena se sigue desarrollando hasta el punto en que hay que tomar una decisión. La marioneta pregunta a los participantes: “¿Qué debo hacer?”, y estos tienen que pensar las posibles soluciones.

Se representarán las soluciones pensadas y se preguntará cada una de las alternativas.

Se va a recopilar sus hojas de la escala del enojo se interactúa sobre lo mencionado y después se brinda la técnica de RAIN donde los pasos son:

Reconoce la emoción

Acepta de manera automática

Investiga con amabilidad como surge y como se siente

No te identifiques



Finalmente, se les pide a los participantes que escriban una lista sobre las técnicas que van a poner en práctica para mantener el control y luego se les pide la participación para interactuar y escuchen los demás las diversas técnicas para evitar reaccionar de forma impulsiva y mantener la calma.

## MATERIALES

- Marionetas
- Hojas Bond

- Lapiceros
- Hojas de trabajo

N°	07
<b>TÍTULO DE LA SESIÓN</b>	Aprendo a controlar mi ira
<b>OBJETIVOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Revelar sus cualidades positivas y negativas de su comportamiento, reconociendo sus capacidades para poder cambiarlas.</li> </ul>
<b>PROCEDIMIENTOS</b>	<p>Para la dinámica se va a pedir a los participantes que se agrupen para realizar una dramatización con la agresividad y para que, si los demás den su opinión y puedan reflexionar de manera positiva, a cada grupo se le entrega la cartulina donde está escrito la situación:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• De casualidad, jugando futbol vas a dar pase y un chico te patea la canilla.</li> <li>• Quedas con un amigo(a) en ir al cine, tú llegas puntual y/o él (ella) llega 40 min tarde.</li> <li>• Estas en un restaurante con tu enamorado(a) y el mozo te mojó con gaseosa.</li> </ul> <p>Después de observar las dramatizaciones se va a debatir entre los grupos la situación permitiendo reflexionar.</p> <p>Para el tema se va a trabajar con técnica de Jacobson, primero se prepara para la relajación muscular es decir respirando con calma, expulsa el aire por la boca, seguido se le pide que recuerde momentos muy bellos y en un lugar que le guste después de un cierto tiempo se le hacer recodar situaciones de ansiedad, tensión y frustración donde va a experimentar tensión muscular donde tendrá</p>

	<p>que aprender a enfrentar siempre que su intensidad no sea excesiva y relajar los músculos.</p> <p>Al finalizar se realiza las preguntas ¿Cómo se siente? ¿Cómo se sentido al comenzar con la técnica de relajación? ¿Cuál es la actitud que toman frecuentemente?</p>
<b>MATERIALES</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cartulinas</li><li>• Lapiceros</li></ul>

**TÍTULO DE LA SESIÓN**

Mi reacción ante una situación... (pro y contras)

**OBJETIVOS**

- Aprendemos a detectar conductas negativas para poderlas manejar y no ser manejados por ellas.

**PROCEDIMIENTOS**

Para comenzar esta sesión se les pide a los participantes que recuerden situaciones donde no estaban cómodos siendo conflictivas y reaccionaron con enojo e ira, se les entregara hojas bond para que ellos puedan plasmar ese momento, luego se les pide que mencionen como reaccionaron y como les hubiera gustado reaccionar sabiendo las consecuencias y se pongan en lugar de la otra persona y les hubiera gustado que en ese momento los traten así, todo el grupo comparte sus ideas. Seguido se les entregará hojas de colores y lapiceros donde van a responder las preguntas ¿Qué le pasa a tu cuerpo cuando te enojas? ¿Qué cosas te producen ira? ¿Cómo lo expresas la ira? ¿Qué haces cuando te enojas? ¿Qué hacen los que te rodean cuando te enojas? Aquí se permite que los adolescentes tengan una reflexión de sus conductas.

CÓLERA	¿Qué cosas te producen cólera?
	¿Cómo la expresas?

Para terminar, se va a dialogar sobre lo que “Me hace sentir bien...” y “Me hace enojar...” finalmente se les menciona frases positivas para que lo empleen en su día a día y luego en la siguiente sesión compartan como se sintieron.

<b>MATERIALES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hojas Bond</li> <li>• Lapiceros</li> <li>• Lápices</li> <li>• Hojas de trabajo</li> <li>• Hojas de colores</li> </ul>
-------------------	--

N°		09
<b>TÍTULO DE LA SESIÓN</b>	Desarrollando sus habilidades de comunicación	
<b>OBJETIVOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Que el adolescente conozca el proceso de la comunicación y los distintos tipos que existen.</li> </ul>	
<b>PROCEDIMIENTOS</b>	<p>Se va a empezar con la dinámica “mensajes confusos”, se pide a los adolescentes se sienten formando un círculo y que piensen en un mensaje largo, por ejemplo “Mañana por la mañana me voy a ir al mercado para comprar plátanos, mangos y luego me voy a encontrar con mi primo para ir a comer”. El primer participante susurra el mensaje a la persona que esta derecha y así sucesivamente al terminar se compra el mensaje final con la versión original. Su finalidad es que la comunicación debe tener el mensaje claro y oportuno sin rodeos.</p> <p>Seguido se les pide a los adolescentes que escriban que escriban o realicen un dibujo donde muestren como se comunican con sus familiares y amigos. Compartimos las experiencias y paso a explicar acerca de la comunicación, su importancia y los tres tipos de comunicación, así mismo el proceso de comunicación.</p> <p>Para finalizar se le entrega una cartilla de preguntas</p>	

¿PODEMOS COMUNICARNOS SOLOS? Si/ No ¿PORQUE?

---

---

1.- ¿Necesitamos de una persona dispuesta a escuchar para podemos comunicar?

(Si) (No)

¿Qué aprendimos hoy?



2.- ¿Debemos expresarnos claramente si queremos que la otra persona nos entienda?

(Si) (No)

3.- ¿Puedo comunicarme de varias formas, hasta lograr la atención de la otra persona?

(Si) (No)

4.- De qué manera haz puesto en práctica una buena comunicación en casa.

casa.

Ejemplos: \_\_\_\_\_

Finalmente se hace una retroalimentación mencionando que la tener una comunicación clara es necesario escuchar, ver, expresar, conversar e influye los sentimientos. No importe qué haga uno para intentarlo, nadie puede no comunicar.

## MATERIALES

- Lapiceros
- Hojas de trabajo

N°		10
TÍTULO DE LA SESIÓN	¿Cuáles serán las características de una persona asertiva?	
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Que el adolescente conozca el proceso de la comunicación y los distintos tipos que existen.</li> </ul>	
PROCEDIMIENTOS	<p>La actividad o dinámica es ¿Qué harías si...? para trabajar la asertividad y puede ayudar mucho a mejorar este tipo de comunicación. Para ello, se prepara tarjetas con situaciones que a todos nos costaría reaccionar o hacer que los adolescentes escriban las situaciones. Por ejemplo: ¿Qué harías si... te toca hacer un trabajo con alguien que te cae mal? O ¿si alguien se mete? Después de haber pensado cada uno en un ¿qué harías si...? llega el momento que los adolescentes empiece a escenificar hasta que los demás la acierten y la persona que pierda deberá dar una respuesta de cómo resolver esa situación. Seguido se explica que es asertividad, los principios de la asertividad siendo: ser directo, ser honesto, el ser apropiado, el control emocional, el saber escuchar y su importancia. Considerando los estilos de comportamiento: ser pasivo, agresivo y asertivo se explica cada uno de ellos y se entrega una hoja donde tienen que marcan cómo reaccionarían ante esas situaciones.</p>	

#### SITUACIÓN 1

Chico a su enamorada: "Me gustaría que te tiñeras el pelo de rubio".  
Respuesta de enamorada: "No me jodas".



#### SITUACIÓN 4

Juan a Daniel: "Mantente alejado de Marta o me encargaré de que no tengas ningún amigo en el colegio".  
Daniel: "Inténtalo y te enseñaré quién puede y quién no puede ver a María".



#### SITUACIÓN 2

Profesor a un estudiante: "Tus tareas son un desastre. Hazlo de nuevo".  
Estudiante: "De acuerdo. La verdad es que soy un inútil".



#### SITUACIÓN 4

"Estudiante: Profesor, cometí ocho faltas de ortografía en el último examen de inglés".  
Profesor: "Que estupidez de tu parte".



#### SITUACIÓN 5

Chica a su amigo: "Podrías ir a recoger el fólder de mi mochila, después de la clase de matemáticas".  
Amigo: Lo siento, hoy no puedo.



#### SITUACIÓN 6

Laura a Luisa: ¿Por qué has llegado tarde a las prácticas?  
Luisa: ¿A ti te importa?



#### SITUACIÓN 7

Chica a un comerciante: "Quisiera devolver este monedero. Tiene el broche roto".  
Comerciante: "¿Te lo cambie por otro o que te devuelva el dinero?"



#### SITUACIÓN 8

Director a un profesor: "Señor Pérez, su clase está haciendo demasiado ruido".  
Profesor: "Lo siento, señor director. Lo siento terriblemente".



## MATERIALES

- Lapiceros
- Hojas de trabajo
- Cartulinas
- Tarjetas

## TÍTULO DE LA SESIÓN

Desarrollando mi empatía para entender a los demás

## OBJETIVOS

- Ponerse en el lugar de la otra persona.
- Analizar como repercuten nuestras acciones individualistas en los otros.

## PROCEDIMIENTOS

Se comienza enseñando una imagen relacionada a la sesión y se les realiza la pregunta ¿Qué observan en la imagen? ¿de qué tema habla la imagen? y al escuchar todas las opiniones se vuelve a realizar una pregunta ¿Qué entienden por empatía? para tener lluvia de ideas, mencionando el propósito de la sesión consiste en una mejor convivencia si desarrollamos la empatía en nuestro día a día.

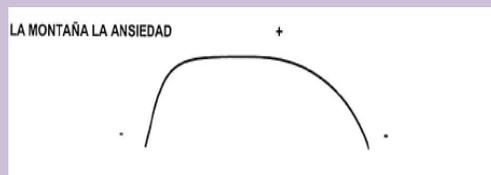


Seguido explicamos acerca de la empatía y gracias a ello podemos darnos cuenta de lo que siente y necesita la otra persona, comprenderla y compartir sus sentimientos. Esto es más sencillo cuando se trata de una persona muy allegada, por ejemplo, nuestro hermano, nuestra mejor Amigo(a), etc. Sin embargo, si no conocemos bien a la persona o no estamos atentas/os a sus emociones y necesidades, no podremos desarrollar nuestra capacidad de empatía y cuáles serán esos obstáculos y como

	<p>desarrollarlo y expresarlo la empatía, para ello mostrando intereses, no juzgando, el dialogo lento y aportar opiniones.</p> <p>Finalmente se realiza las preguntas ¿Por qué creen que es importante desarrollar la empatía? y comentar una experiencia vivida donde emplearon la empatía para que lo demás puedan escuchar y aportar más sobre el tema, se cierra mencionando que debemos saber escuchar y la empatía es la clave para conectar con los demás.</p>
<b>MATERIALES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hojas de trabajo</li> <li>• Imagen</li> </ul>

<b>N°</b>		<b>12</b>
<b>TÍTULO DE LA SESIÓN</b>		La ansiedad y su influencia en la agresión
<b>OBJETIVOS</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocer que es la ansiedad y como se manifiesta a nivel cognitivo, emocional, fisiológica y conductual.</li> <li>• Identificar las causas de la ansiedad y en qué situación aparece con más probabilidad.</li> <li>• Conocer cómo se relaciona la ansiedad con la agresión y cómo influye en actos agresivos.</li> </ul>
<b>PROCEDIMIENTOS</b>		Se comienza preguntando a través de una lluvia de ideas y que comenten que es para ellos la ansiedad, se le hace entrega de la hoja donde explica que es la ansiedad, refiriendo que es una respuesta innata de nuestra especie y su misión es ayudarnos a sobrevivir, cada vez que nos encontramos en peligro, el circuito de la ansiedad se dispara haciendo que reaccionemos de forma más eficaz para manejarlo. Por lo que la ansiedad no es siempre

mala, sino más bien beneficiosa frente a situaciones difíciles, por ejemplo, si encontramos a un animal peligroso sin medios para defendernos de él, desarrollaremos respuestas de ansiedad para salir con éxito de esta situación. Se les entrega “la montaña de la ansiedad” con esta grafica se pretende mostrar como muestra la ansiedad en nuestro organismo, se parece a una montaña en la que empieza subiendo hasta que llega a la cumbre, y luego vuelve a bajar, es muy parecido a nuestra ansiedad, antes de experimentarla todo esta tranquilo y relajado pero frente a una situación que nos genere ansiedad causa temor y hasta llegar al punto más alto y es ahí cuando sufre un gran malestar, gradualmente va bajando hasta conseguir el punto de partida.



Actividad 6: Actividad complementaria

**HOJA RECONOCIENDO MIS SINTOMAS**

Instrucciones: para conocer exactamente cuáles son tus síntomas de ansiedad, marca con una "X" en la casilla "SI" si experimentas esa reacción o "NO" si no la tienes. Recuerda que ningún síntoma es peligroso, pero este test te puede ayudar a reconocer cuando estás nervioso y poner en marcha técnicas que aprenderás para relajarte.

SINTOMAS	SI	NO
ESTÁS IRRITABLE		
ESTÁS PREOCUPADO		
ESTÁS TENSO		
ESTÁS FATIGADO		
TIEMBLAS		
ESTÁS INQUIETO		
NO CONSIGUES DORMIRTE		
DIFICULTAD PARA CONCENTRARTE		
MALA MEMORIA		
CALAMBRES MUSCULARES		
RIGIDEZ MUSCULAR		
TICS		
SUDAS		
TIENES CALOR		
HORMIGUEO EN PIERNAS O BRAZOS		
TAQUICARDIAS		
PALPITACIONES		
DOLOR EN EL PECHO		
MÁREO		
DOLOR EN ESTÓMAGO		
NAUSEAS		
LA LUZ TE MOLESTA		
SENSACIÓN DE ARDOR ESTOMACAL		
MICCIÓN URGENTE		
BOCA SECA		

Seguido de leer el caso y se valorar en los términos análisis funcional (antecedentes, conducta y

	<p>consecuencia en los niveles emocional, cognitivo, fisiológica y conductual) luego preguntaremos porque creen que se produce, se dará dos ejemplos para luego analizarlo, se explica que la ansiedad es un elemento importante pero no el único relacionado con la agresión. Finalmente se realiza las preguntas ¿qué hemos aprendido el día de hoy? que les ha parecido? Y recordar los puntos más importantes del tema.</p>
<b>MATERIALES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hojas de trabajo</li> <li>• Imagen</li> <li>• plumones</li> </ul>

<b>N°</b>		<b>13</b>
<b>TÍTULO DE LA SESIÓN</b>		Manejando mi ansiedad
<b>OBJETIVOS</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aprender a manejar la ansiedad en situaciones conflictivas</li> <li>• Aprender estrategias básicas para el control de la ansiedad a nivel cognitivo, fisiológico y conductual.</li> <li>• Fomentar el afrontamiento de situaciones potencialmente ansiógenas.</li> </ul>
<b>PROCEDIMIENTOS</b>		<p>Se empieza recordando los cuatro componentes de la ansiedad (cognitivo, fisiológico, emocional y motor) y proceder a decir que van a aprender las estrategias nos ayudan a controlar nuestra ansiedad en sus diferentes componentes., en primera reconocer sus síntomas y las situaciones que la desencadenan. Se entrega la ficha de análisis de la situación, se lee cada situación y realizar el análisis funcional de cada una de ellas, que asociadas a la ansiedad, aparecen sensaciones concretas, como la</p>

presión en el pecho, nudo en la garganta, la técnica es la aceptación de las sensaciones, es la experiencia de cómo nos habituamos a una sensación física desagradable puede ser un buen elemento para tener confianza necesaria. La práctica consiste en hacer un listado de situaciones en las que hayan sentido malestar físico y que sensaciones físicas se experimenta con ellos. Por ejemplo:

Que me chapen una mentira (nudo en la garganta)

Que hable en público (sudoración en las manos)

Discutir con un amigo (tensión en los hombros)

**Instrucciones:** lee cada situación y luego analízala.

**Situación 1:** Antonio es un adolescente de 14 años cuya familia tiene muchos problemas económicos y no puede comprarle la ropa de moda que tanto le gusta y que llevan todos sus amigos. Una tarde a su madre le da un paquete con algunas cosas que dice que son de regalo de esta computadora. Antonio se entera, se pone muy nervioso, piensa que es muy feo, que todos que amigos los tienen, y se un gran nervioso a su madre, que vive al día siguiente.

ANTECEDENTES	CONDUCTA	CONSECUENCIAS
	- Cognitivo: - Emocional: - Fisiológico: - Motor:	

**Situación 2:** María tiene un par de semanas en la que le cuesta mucho controlar y quedar con su mejor amiga. Cuando la llama por teléfono no le sigue, tarde días en contestar a sus mensajes etc. Dice que está muy ocupada entre el trabajo, el gimnasio etc. y que no puede ir. Ya son dos fines de semana que no ha quedado con ella y María no acaba de entender por qué. A los pocos días, María va de la escuela en el autobús, se pone muy nerviosa y no puede reprimir su entredicho, por lo que le resulta gravemente. Su amiga siempre desahuciarlo al momento de ella.

ANTECEDENTES	CONDUCTA	CONSECUENCIAS
	- Cognitivo: - Emocional: - Fisiológico: - Motor:	

**Situación 3:** Raúl se va a dar el examen teórico de breves. Está nervioso, temo. Ha estudiado pero no se siente seguro, piensa que va a fallar. Deciden tomar un cigarrillo para relajarse antes de entrar al examen, con los nervios que sufre un cigarrillo no puede mejorar el examen.

ANTECEDENTES	CONDUCTA	CONSECUENCIAS
	- Cognitivo: - Emocional: - Fisiológico: - Motor:	

Se les dice que ya han aprendido a identificar los componentes de las respuestas de ansiedad, vamos a aprender a controlarla mediante técnicas de intervención como la relajación: respiración abdominal, relajación muscular y la relajación mental.

Se les explica que el ejercicio de respiración se puede emplear en momentos en las que siente que ya no puede más, para que dé resultado esta técnica ha de ser practicada con continuidad. En la relajación muscular hace referencia a un estado del organismo definible como

	<p>ausencia de tensión o activación. A través de la relajación se altera nuestro estado de ánimo y se alcanza la calma. En lo que respecta a relajación mental, se hace recordar a los adolescentes que la relajación es un estado fisiológico y ante cualquier estado emocional negativo lo contrarrestará.</p> <p>Finalmente, se les preguntara cual ha sido el tema de hoy y que han aprendido.</p>
<b>MATERIALES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• fichas de trabajo</li> <li>• Imagen</li> </ul>

<b>N°</b>	<b>14</b>
<b>TÍTULO DE LA SESIÓN</b>	Empleando técnicas que me ayudan a relajar
<b>OBJETIVOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reducir la activación y mejorar el autoconcepto.</li> <li>• Buscar el equilibrio psico-físico como respuesta a las agresiones de la sociedad.</li> </ul>
<b>PROCEDIMIENTOS</b>	<p>Se le pregunta al adolescente ¿Cómo sabe si esta relajado? ¿Qué hace si se siente con los músculos rígidos? y escuchamos todas las respuestas y después se muestra imágenes enseñando las zonas o partes que nos afectan por tener los músculos duros. Después se va a enseñar que técnicas utilizar e indicara las instrucciones y deben seguir a los movimientos que realice la psicóloga, primero se realizará un ensayo y luego en posición de pie, con los pies separados, columna recta y los brazos relajados a cada lado del cuerpo. Manteniendo una respiración rítmica y natural.</p>

Con los brazos extendidos frente y las manos en posición neutral, lleve los pulgares hacia adentro de las palmas de las manos, cierre los puños y llévelos ligeramente hacia abajo, permitiendo de esta manera que los tendones del pulgar se estiren. Sostenga durante 30 segundos. Repita 2 veces.



Se le brinda al adolescente hojas de trabajo para que puedan revisar en casa las diferentes técnicas de relajación y lo aplique su vida diaria.

#### MATERIALES

- Lapiceros
- Hojas de trabajo

TÍTULO DE LA SESIÓN

Distorsión de los pensamientos y la conducta agresiva

OBJETIVOS

- Aprender a diferenciar pensamientos negativos y pensamientos positivos y neutros y sus consecuencias.
- Aprender a identificar las atribuciones que se hace sobre distintas formas de comportarse y las consecuencias psicológicas que producen.

PROCEDIMIENTOS

Se comienza haciendo una dinámica de relajación y recordando la última sesión que se realizó, luego se habla de conocer los tipos de pensamientos que puede tener una persona con el fin de establecer una comparación entre los mismos y al mismo tiempo analizar las consecuencias que se derivan de una determinada forma de pensar en el comportamiento, se les entrega una ficha de trabajo, de la naturaleza de los pensamientos personales. Luego se profundiza la identificación de pensamientos en función a distintas situaciones que se plantean en las que se especifican las emociones más probables y características de comportarse, se identificara los posibles pensamientos.

Situación	Pensamientos Distorsionados
Antonio es un adolescente de 16 años cuya familia tiene muchas propiedades convencionales y no puede comprar la ropa de marca que tanto le gusta y que levan todos sus amigos. Tiene novia a su madre para que le compre unas zapatillas que desea, y ante la negativa de ella a comprarlas, Antonio se enfada mucho, se pone muy enojado y da un gran empujón a su madre, que cae al suelo.	"Siempre aquí, nunca me quiere comprar nada de lo que le pide. Seguro que tiene al dios, pero prefiero pedárselo en sus cosas ¿Desea van a decir mis amigos? Todos se van a reír de mí. Es posible, si me quisiera tanto como dice me lo compraría. Lo hago para castigarlo. Mi madre no me compra las zapatillas, no le respeto, estoy harto, nunca me entiende. Debería tenerme más consideración."
Natalia lleva 8 meses sin consumir cannabis, desde que la policía le detuvo consumiendo drogas. El sábado pasado sufrió un accidente de tráfico y está muy dolorida, tiene una pierna fracturada bastante cosa que le impide un sueño el dolor disminuye y estaría mejor, incluso así el que comienza a consumir cannabis de nuevo.	"No aguanté más, es imprescindible estar dolor... no es justo que me suceda a mí este accidente... Soy estúpida, si no hubiera tomado en serio... es que no lo aguanté más... ¡uff!, debería tomar algo para calmar esta cosa. El cannabis lo utilizo los médicos, seguro que es bueno, además solo está por estar así... Todo el mundo habla lo mismo en mi situación!"
Carlos lleva varias semanas sin tomar licor. No sabe lo que le pasa, pero las últimas veces que había bebido alcohol se comportaba muy bien y siempre se peleaba con alguien. Esta noche sus amigos han llamado para hacer una fiesta. Carlo no pensaba ir, pero ante la invitación, pero está pensando que si le bebe por será capaz de controlar. Finalmente, queda con sus amigos, consume alcohol y vuelve a pelearse.	"Todo el mundo va a burlarse, menos yo. Van a pensar que qué me ocurre, que soy un torpe, que he estado, que no se puede controlar conmigo para nada... Tengo que ir. O salgo con esta noche o no podrá volver a quedar con ellos. Bueno, quizás pueda ir y no beber..."

ATRIBUCIONES	INTERNA EXTERNA
1. Juan gana una Carrera y cuando va a sus amigos les dice que ha tenido mucha suerte porque los demás ya estaban cansados.	EXTERNA
2. María expone un trabajo en clase, la profesora dice que ha sido una exposición excelente. María dice a un amigo que ha hecho un esfuerzo muy grande para que la exposición le saliera bien.	INTERNA
3. Luis está castigado sin salir por haber hecho a veces el día anterior. Tiene a un amigo y le dice que se arrepiente que él no tiene la culpa de que él cometa los errores.	EXTERNA
4. Cristina ha sacado malas notas en educación física, sus padres la regañan y ella da un portazo diciendo que el profesor la caliga más que al resto.	EXTERNA
5. Claudia tiene una discusión con su chico y él deja de llamarla tres días. En su cuarto piensa: "Últimamente estoy más irritable que de costumbre".	INTERNA

Se entregará una ficha de trabajo en donde anotarán los pensamientos negativos o distorsionados y su posible relación con la conducta agresiva, se anotan ejemplo de situaciones interpersonales e intrapersonales. El objetivo será que el adolescente comprenda que los pensamientos distorsionados o negativos, y las justificaciones que hacemos de nuestra forma de sentir y comportarnos ayudan a explicar nuestro comportamiento. Se les explica que la atribución es la justificación que damos de un comportamiento pasado, lo importante es saber que depende de nosotros para poder solucionarlo. existen dos tipos de atribuciones, internas y externas, explicando cada una de ellas. Finalmente se resaltaré el tema tratado, y solicitarles sus dudas, que les ha parecido las sesiones y como creen que les ha ayudado.

## **MATERIALES**

- Hojas de trabajo
- Imagen



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO**

**MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA**

**Declaratoria de Autenticidad del Asesor**

Yo, RODRIGUEZ VEGA JUAN LUIS, docente de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, asesor de Tesis titulada: "Programa Cognitivo Conductual para tratar Conductas Agresivas de Adolescentes infractores Atendidos en un Servicio de Orientación Juvenil Chimbote - 2022", cuyo autor es CARRANZA AZAÑA SARITA VANIA, constato que la investigación cumple con el índice de similitud establecido, y verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo 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.

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

TRUJILLO, 20 de Julio del 2022

<b>Apellidos y Nombres del Asesor:</b>	<b>Firma</b>
RODRIGUEZ VEGA JUAN LUIS <b>DNI:</b> 16739701 <b>ORCID</b> 0000-0002-2639-7339	Firmado digitalmente por: RVEGAJL el 31-07-2022 08:56:34

Código documento Trilce: TRI - 0356623