



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

Programa cognitivo conductual para disminuir la agresividad en  
adolescentes de una institución educativa Ferreñafe, 2022

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:**

Licenciada en Psicología

**AUTORES:**

Cubas Requejo, Liz Caroly ([orcid.org/0000-0002-6741-3999](https://orcid.org/0000-0002-6741-3999))

Morales Quepuy, Shirley Briyit ([orcid.org/0000-0002-5854-5105](https://orcid.org/0000-0002-5854-5105))

**ASESOR:**

Mg. Cabanillas Palomino, Roxana ([orcid.org/0000-0003-1360-1625](https://orcid.org/0000-0003-1360-1625))

Dr. Chunga Pajares, Luis Alberto ([orcid.org/0000-0002-6424-9695](https://orcid.org/0000-0002-6424-9695))

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Violencia

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Apoyo a la reducción de brechas y carencias en la educación en todos los  
niveles

CHICLAYO – PERÚ

2022

## DEDICATORIA

El presente trabajo investigativo lo dedico principalmente a Dios, por ser el inspirador y darme fuerzas para continuar en este proceso de cumplir uno de los anhelos más deseados.

A mis padres, por su amor, trabajo y sacrificio en todos estos años, gracias a ustedes he logrado llegar hasta aquí y convertirme en lo que soy. Es un orgullo y privilegio ser su hija, son los mejores padres del mundo.

Y a todas las personas que me han apoyado y han hecho que el trabajo se realice con éxito, en especial a aquellos que nos abrieron las puertas y compartieron sus conocimientos.

Dedico este proyecto de manera especial a mis padres pues ellos son la base para la formación de mi vida profesional, por el apoyo brindado en todo momento, sus valores, por la constante motivación y la ganas de salir adelante por un exitoso futuro a nivel profesional.

## AGRADECIMIENTO

Agradecemos a Dios por bendecirnos la vida, por guiarnos a lo largo de nuestra existencia, ser el apoyo y fortaleza en aquellos momentos de dificultad y de debilidad.

Gracias a nuestros padres: Julia - Reynaldo y Sonia - Pepe, por ser los principales promotores de nuestros sueños, por confiar y creer en nuestras expectativas, por los consejos, valores y principios que nos han inculcado.

Agradecemos a nuestros docentes de la Escuela profesional de Psicología, por haber compartido sus conocimientos a lo largo de nuestra profesión, de manera especial, al profesor Luis Alberto Chunga Pajares asesor de nuestro proyecto de investigación quien ha guiado con su paciencia, y su rectitud como docente.

## Índice de contenidos

Carátula.....	i
Dedicatoria .....	ii
Agradecimiento .....	iii
Índice de contenidos .....	iv
Índice de tablas .....	v
Resumen.....	vi
Abstract.....	vii
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO TEÓRICO .....	4
III. METODOLOGÍA.....	11
3.1. Tipo y diseño de investigación.....	11
3.2. Variables y operacionalización .....	11
3.3. Población, muestra y muestreo .....	12
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	12
3.5. Procedimientos.....	14
3.6. Método y análisis de datos.....	15
3.7. Aspectos éticos .....	15
IV. RESULTADOS .....	16
V. DISCUSIÓN.....	22
VI. CONCLUSIONES.....	25
VII. RECOMENDACIONES .....	26
REFERENCIAS.....	27
ANEXOS.....	34

## Índice de tablas

Tabla 1: Diseño del programa cognitivo conductual para disminuir la agresividad en adolescentes de una institución educativa Ferreñafe, 2022.....	16
Tabla 2: Validez del programa cognitivo conductual .....	18
Tabla 3: Nivel de agresividad del pre test .....	19
Tabla 4: Prueba de normalidad entre los datos del Pre y Post Test.....	20
Tabla 5: Estadístico comparativo U de Mann Whitney del Pre y Post Test.....	21
Tabla 6: Diferencias entre los rangos promedio y suma de rangos del Pre y Post Test .....	21

## **RESUMEN**

Este estudio posee un enfoque cuantitativo de diseño preexperimental, en donde se propuso como objetivo general determinar en qué medida el programa cognitivo conductual sirve para disminuir la agresividad en adolescentes de una Institución Educativa, Ferreñafe 2022. Para ello, se trabajó con una muestra de 16 adolescentes entre los 15 y 17 años de edad a quienes se les aplicó el cuestionario de agresividad (AQ) adaptado por Matalinares et, al (2012), el cual cuenta con validez y confiabilidad. Por último, luego de aplicar el programa se obtuvo que la agresividad disminuyó de 23,44% a un 9,56% indicando así, que dicho proyecto tuvo efectividad en la población.

**PALABRAS CLAVE:** Agresividad, programa, terapia cognitivo conductual

## **ABSTRACT**

This study has a quantitative approach of pre-experimental design, where the general objective was to determine to what extent the cognitive behavioral program serves to reduce aggressiveness in adolescents of an Educational Institution, Ferreñafe 2022. For this, a sample of 16 adolescents between 15 and 17 years of age to whom the aggressiveness questionnaire (AQ) adapted by Matalinares et al (2012) was applied, which has validity and reliability. Finally, after applying the program, it was obtained that aggressiveness decreased from 23.44% to 9.56%, thus indicating that said project was effective in the population.

Keywords: Aggressiveness, program, cognitive behavioral therapy

## I. INTRODUCCIÓN

En el desarrollo del ser humano, el individuo atraviesa por la etapa de la adolescencia para llegar a la madurez. Sin embargo, atravesar por este periodo, suele ser crucial; ya que se muestran cambios de manera emocional y física. Asimismo, una de las características más evidentes en la edad de la adolescencia son los cambios conductuales, los cuales son originados por diferentes características de este periodo (Organización Mundial de la Salud, 2020).

La agresividad, hace referencia a un hecho real o amenazado de hostilidad, ocasionado por otro individuo, se muestra a través de atentados físicos o verbales a otro individuo, comúnmente menor que el agresor (Hurlock, 2000 citado por Ruiz 2017). Por ello, en el 2019 se realizó un estudio denominado “Propuesta de un programa de Terapia cognitivo conductual para disminuir agresividad en adolescentes de una Institución educativa en Ferreñafe”. En donde, 67% total de la muestra presentó altos niveles de agresividad. Por otro lado, la agresividad más notoria es la agresión verbal con un 80% del total de la muestra, a su vez la agresión física con el 58%. Por ello, el autor recomienda aplicar diferentes programas para disminuir los indicadores de agresividad.

En América hispana y otros países del caribe muestran que las estadísticas de agresividad en adolescentes han aumentado, por lo que un 70% indicó que padeció algún tipo de ataque, mientras tanto el 57% aceptaron haber cometido comportamientos agresivos hacia sus compañeros (UNICEF, 2011).

Bucur et, al (2020). La conducta agresiva en el contexto escolar a nivel secundario ha sido identificada como problema grave en países americanos y europeos. En México Castillo y Pacheco en el 2008 realizaron una investigación utilizando el mismo instrumento de un estudio realizado por el Defensor del Pueblo en España en el 2007. Donde hallaron que el 22,2% de la población afirmaron ser golpeados por sus compañeros a diferencia del 5,3% de los adolescentes españoles. De la misma manera en la Encuesta Internacional de Enseñanza y aprendizaje, los alumnos del primer nivel presentaron un (10,8%) y el segundo nivel (29.5%) después de Suecia. (OCDE, 2014 citado por Jiménez T. y Estévez E. 2017).



En el Perú, según el Ministerio de Salud (2019) indica un 48% de alumnos estuvieron atravesado por alguna agresión física, donde el 37% evidencio de alguna forma que ha participado de un acto de violencia; por medio del contacto físico; asimismo, el 63% de la población mostró lesiones. En el año 2018 se efectuó una indagación en cinco colegios estatales del Callao. Donde arrojó un 8,6% (n=81) denominado como nivel muy alto, un 21,9% (n=207) nivel alto.

En el departamento de Lambayeque, se evidencio un reporte donde se han presentado 1174 casos, donde los adolescentes han padecido de algún tipo de violencia en las I.E en los últimos 3 años (Sistema de vigilancia contra la violencia escolar, 2019).

Por otra parte, se precisa destacar casos de agresividad, entre los mismos alumnos de las instituciones educativas; el cual fue denunciado por los padres de familia ante la Policía.

Asimismo, en la institución educativa donde se desarrolló el proyecto, no fue ajeno a la realidad planteada. Según la directora y psicóloga (26 de octubre del 2021) refirieron que la acción de insultar de forma hiriente entre compañeros y que esto se considere como un acto de broma, causó preocupación. Por lo que, en ocasiones anteriores se tuvo la oportunidad de realizar un estudio, con la misma población, en donde se observaron un conjunto de patrones relacionados con el tema.

Estudios indican que las intervenciones producen efectos significativos frente a la agresión, usando las técnicas cognitivas conductuales. Además, ayudan a comprender situaciones difíciles, desligándolas en partes más limitadas. (Waschbusch; Beraun & Babinski; 2019). Asimismo, se ha demostrado que el apoyo emocional disminuye el comportamiento agresivo (Portnow S, Downer J. & Brow J. 2018).

De tal modo, se planteó la siguiente interrogante: ¿El programa cognitivo conductual disminuirá agresividad en adolescentes de una Institución Educativa, Ferreñafe 2022?

Por consiguiente, la presente elaboración del programa cognitivo conductual, se pretendió disminuir la agresividad en los adolescentes, para mejorar el clima

escolar y bienestar emocional, dejando a un lado los patrones de agresividad. Por otra parte, este programa, pasó por un criterio de jueces para que sea confiable; asimismo, se menciona que el siguiente estudio es de gran contribución para la cultura de investigación; por lo que, esté presente trabajo servirá como sustento teórico para contribuir con futuras investigaciones que se realicen a nivel local y nacional; además de ello, esta investigación es de relevancia práctica y social; ya que dicho programa beneficiará a los alumnos de una institución de Ferreñafe, al desarrollar las distintas técnicas cognitivo-conductuales, el cual permitirá disminuir la agresividad, ira y hostilidad. Del mismo modo, con respecto a la metodología, permitirá la creación y validación del programa cognitivo conductual para disminuir la agresividad en los adolescentes; además esto, permitirá tener cierto punto de vista, de cómo se comportan los adolescentes en el aula, para predecir actitudes que pueden ser pernicioso para la integridad personal.

Por consiguiente, se formula como objetivo general: Determinar en qué medida el programa cognitivo conductual sirve para disminuir la agresividad en adolescentes de una Institución Educativa, Ferreñafe 2022 y con respecto a los objetivos específicos, diseñar un programa cognitivo conductual para disminuir agresividad en los adolescentes de una Institución Educativa Ferreñafe, 2022; asimismo, validar a criterio de jueces expertos, el programa cognitivo conductual para disminuir agresividad en adolescentes de una Institución Educativa Ferreñafe, 2022. Evaluar el nivel de agresividad en los adolescentes de una de una institución educativa Ferreñafe, 2022 y por último comparar el pre y post test de los niveles de agresividad en los adolescentes de una Institución Educativa de Ferreñafe, 2022.

Por otra parte, como hipótesis tenemos que el programa cognitivo conductual, permitirá disminuir la agresividad en los adolescentes de una Institución educativa de Ferreñafe, 2022.

El programa cognitivo conductual, no permitirá disminuir la agresividad en los adolescentes de una Institución educativa de Ferreñafe, 2022.

## **II. MARCO TEÓRICO**

En la presente investigación, para la elaboración del programa. Se tuvo que buscar diferentes fuentes de información, para encontrar antecedentes que estén relacionados al tema de agresividad y a sus dimensiones. Por lo que, la información más resaltante fueron las siguientes.

Por su parte Olugbenga y Oyetunde (2020) en su investigación denominada Efecto de la terapia de grupo cognitivo-conductual en el comportamiento agresivo de los adolescentes, tuvo como fin determinar la eficiencia de la terapia de grupo cognitivo-conductual sobre la agresión entre adolescentes en escuelas secundarias, metrópolis de Ibadan, estado de Oyo, Nigeria. El estudio empleó un diseño cuasi-experimental y pretest-post-test. La muestra fue de 160 adolescentes de cuatro escuelas secundarias públicas. Asimismo, usaron el Cuestionario de Buss y Perry para recopilar datos. Del tal modo, que los hallazgos revelaron que las variables moderadoras (género y antecedentes socioeconómicos) no tuvieron efectos significativos individualmente sobre el comportamiento agresivo de los adolescentes y como conclusión se recomienda que la terapia de grupo cognitivo-conductual se pueda adoptar como una estrategia de intervención efectiva para abordar la agresión entre los adolescentes de las instituciones secundarias.

Sukhodolsky et, al (2016) en su estudio interviene conductualmente la agresión, la ira - irritabilidad en niños y adolescentes. El cual, se focaliza en dos formas de intervenciones conductuales: La terapia cognitivo-conductual y el entrenamiento para el manejo de los padres. Teniendo como métodos proporcionar una descripción general de la ira e irritabilidad y la agresión como objetivos de tratamiento de las intervenciones conductuales. En donde, se obtuvo como resultados que la TCC se centró en manejar las emociones y resolver los problemas sociales asociados con el comportamiento agresivo. Ambas formas de tratamiento han recibido un amplio apoyo en ensayos controlados aleatorios.

Khizra y Tahira (2017). En su estudio Eficacia de la terapia cognitivo-conductual frente al análisis conductual aplicado para reducir la agresión en adolescentes. Tuvo como propósito, investigar si la terapia cognitivo-conductual y el análisis conductual aplicado pueden ser efectivos para disminuir el nivel de agresión en

los jóvenes. Además, se realizó una comparación entre ambos procedimientos de tratamiento para determinar la efectividad de ambos enfoques para evaluar la efectividad y el cambio en la agresión como resultado. Para ello, se tuvo una muestra de 14 participantes que oscilaban entre 13 y 18 años. Se utilizó el inventario Beck de ira para jóvenes (BANI-Y). Los participantes de la intervención de terapia cognitivo-conductual recibieron 10 sesiones, cada sesión fue de aproximadamente 60 minutos. Los resultados mostraron que tanto la terapia cognitivo-conductual ( $p = 0.020$ ) como el análisis conductual aplicado ( $p = 0.024$ ) fueron efectivos para reducir la agresión en los adolescentes.

A nivel nacional Gamboa (2021) en su estudio Programa “El respeto nos une” sobre las conductas agresivas en un centro educativo del Tambo, Huancayo-2018, cuyo fin fue determinar la influencia del programa. Su diseño fue pre experimental y se utilizó un pre y post test. En donde, el muestreo fue de 35 adolescentes de 13 y 15 años, entre varones y mujeres. El tipo no probabilístico es intencional. Se concluye, mencionando que los resultados, evidencian un nivel elevado de agresividad, del 37,1% al 28,6%; mientras que el nivel medio de agresividad aumentó del 28,6% al 54,3%. Por consiguiente, se llegó a la conclusión que el presente programa influye de manera significativa en la reducción de la conducta agresiva de los alumnos.

Aguilar (2017) realizó un estudio de conductas agresivas en un centro educativo de Piura, 2017. Con el fin de evidenciar la relevancia del programa. Por consiguiente, se usó un diseño experimental, de corte cuasi experimental; además de ello el tipo es descriptivo correlacional-transeccional. Con respecto a la muestra fue constituida por 52 estudiantes de un colegio privado. Asimismo, eliminaron a 8 alumnos, los cuales incumplieron los parámetros de inclusión. Con lo que refiere a los resultados se demostró que hubo diferencias significativas luego de haber aplicado el programa, mediante el grupo experimental y de control, equivalente a  $p = > 0.00$ .

A nivel local, Díaz, S. (2017) en su investigación en I.E de la provincia de Lambayeque, cuyo fin, fue disminuir la agresividad en los alumnos. Para ello se realizó un tipo de estudio aplicado pre experimental. La población la conformaron 125 estudiantes del primer grado; asimismo la muestra la conformaron 31

escolares del primer grado "B". Para ello, se utilizó un instrumento (EGA) antes y después del programa. Los resultados son, pretest, 9,7% bajo; 35,5% medio; 54,8% alto y en el post test 61.3% bajo y 38,7% medio. Por último, se llegó a la conclusión que el programa logró su propósito de aminorar la agresividad de los adolescentes del primer grado "B".

Por su parte, Quijano y Reyes (2015) realizaron un estudio en un colegio secundario de un distrito de Chiclayo. Teniendo como finalidad evidenciar los niveles de agresividad en los alumnos de dicho colegio. La muestra fue de 225 adolescentes de primer a quinto grado de secundaria, el rango de años estuvo entre los 12 - 17 de distintos sexos. El diseño es descriptivo, asimismo se empleó el cuestionario adaptado por Ruiz y Torres (2013). Con respecto a su validez fue de 0.05 y confiabilidad de 0.79, en 1° - 5° de secundaria. Asimismo, en relación a los resultados se obtuvo un nivel intermedio de agresividad en los individuos; además se menciona que se consiguió un nivel intermedio, tanto para mujeres y hombres. Por último, de acuerdo al grado, se evidencio un rango alto de agresividad en segundo año; sin embargo, en el resto de la población se demostró un nivel medio.

Finalmente, Mego (2019) en su estudio en la provincia de Ferreñafe, su propósito fue demostrar los rangos de agresividad de los adolescentes, su método es cuantitativo no experimental, transversal, por lo que el diseño es descriptivo y propositivo. Asimismo, la muestra es no probabilística y estuvo constituida por 272 alumnos del 3° grado. Se usó Cuestionario adaptado por Matalinares (2012), para la recolección de datos. En lo que refiere a los resultados, los alumnos muestran niveles altos de agresividad, obteniendo un 67% en total, por lo que los índices más evidentes fueron los de agresividad verbal y física con 80% y 58%. En conclusión, se elaboró la propuesta como contestación o desenlace ante la problemática detectada, a través de las 16 sesiones se pretendió aminorar las señales de agresividad mediante la terapia cognitiva conductual.

En la actualidad la conducta agresiva en los adolescentes ha sido tema de interés para los estudios por el incremento de casos de agresión y las consecuencias negativas que este trae consigo para el individuo. La conducta agresiva se

conceptualiza como la acción intencional, directa o indirecta de generar daño a terceros. (Varanda, A. 2020).

Buss y Perry (1992), creador de la herramienta (AQ), menciona que agresividad es la orden estable en que una persona o un grupo de sujetos muestren diferentes situaciones. Asimismo, en la Ciudad de Lima, Perú Matalinares et al (2012) realizó una adaptación teniendo como estructura las 4 dimensiones. Es decir, la investigación consistió en adaptar dicho instrumento a la realidad peruana. En donde, se consideró los comportamientos de agresividad, que se vienen presentando en las instituciones. Cabe mencionar que, a diferencia del cuestionario de la versión española; en el actual estudio se trabajó con alumnos de distintos colegios de las cuatro regiones del Perú, teniendo como propósito, indicar la confiabilidad y validez de constructo, también de conseguir las normas y baremos.

Por su parte Barrera (2021) indica que la agresividad es una condición de tipo emocional acompañada de sentimientos de aversión e intención de perjudicar a un sujeto, animal u objeto. Es considerado como factor comportamental normal frente a distintos estímulos, para dar respuestas a diferentes necesidades, que respalda la supervivencia de la persona, sin que sea inevitable la devastación del otro. Asimismo, Mireault Sandrine (2020) refiere que la agresividad puede presentarse en tres escenarios, la agresión física y verbal, la agresión relacional; las dos primeras catalogadas como directas por proximidad con la víctima y la tercera como indirecta.

Por tanto, Timothy (2019) menciona que cuando una persona presenta un comportamiento agresivo, suele mostrarse inquieto e irritable a tal punto que le resulte complicado dominar su comportamiento; sin embargo, es factible que el sujeto no sepa qué comportamientos son socialmente adecuados. Por ejemplo, el individuo puede llegar a presentar un comportamiento agresivo para vengarse o instigar a alguien.

Por lo que, Matalinares et, al (2012) refiere que, la vinculación entre las dimensiones de agresividad, se encuentran la agresión física, considerado como un acto destinado para dañar o humillar a otros, el cual suele tener efectos psicológicos. Por otro lado, la agresión verbal es un tipo de violencia que se

distingue por querer perjudicar a un individuo mediante un mensaje o discurso hiriente. Además de ello, la ira es considerada como un estado emocional subjetivo que activa componentes psicológicos y cognitivos de adversidad o contrariedad. Finalmente, la hostilidad es una actitud cognitiva negativa; por lo que, mediante esta emoción se evalúa a otros individuos negativamente considerándolos responsables de las situaciones agresivas que sufrimos.

Por consiguiente, esta teoría enfatiza el entorno social externo en el acto de adquirir la conducta agresiva. Donde el fundamental representante es Albert Bandura, señalando que los sujetos son sensibles a las conductas de aprendizaje y que estas respuestas se generan por el hecho que existan mecanismos que tienden a reforzarlas. Bandura manifestó que aprendamos a observar otros modelos como (imágenes o algún tipo de representación). Este modelado se realizará a través de la agencia social y la influencia, Worshel (como se citó en Chapi, 2012).

Asimismo, Carrasco y González (2006) Manifiesta que, a través de su indagación de enseñanza social de agresión, existen tres mecanismos: El primero de ellos, se enfatiza por medio de la observación y el aprendizaje; con respecto al mecanismo instigadores de agresividad, se manifiesta mediante la experiencia de acontecimientos como el estrés, ataque de pánico, amenaza o insulto; mecanismo mantenedores de agresividad, hace referencia al reforzamiento externo de forma directa, como las recompensas materiales o social y la disminución de una estimulación aversiva.

Por otro lado, Katic (2020). En el contexto escolar, la prevalencia de la conducta y los trastornos de conducta específicamente la agresión, siguen siendo una problemática para los escolares. El colegio, es el lugar donde la prevalencia de agresión es significativa, los docentes en las escuelas necesitan métodos eficientes y efectivos para prevenir la conducta agresiva de los estudiantes. En relación a lo mencionado se han realizado gran variedad de estudios que afirman que las estrategias cognitivas pueden reducir la agresividad de los estudiantes y a la vez ayuda con el fortalecimiento de la conducta pro social. (Daunic A. 2006). Por ello la terapia cognitivo conductual, focaliza los déficits, la regulación emocional y la resolución de problemas sociales en relación con el

comportamiento de tipo agresivo. Son muchos los estudios que se están realizando para la ira y la agresión a través de este enfoque, donde se han obtenido grandes resultados. (Sukhodolsky D. 2016).

Badia (2020) refiere que un programa cognitivo conductual, es un grupo de instrumentos y procedimientos situado para ayudar en el confort y calidad de vida de los individuos. Además, es una participación integral que incorpora acciones afectivas, fisiológicas y cognitivas conductuales. Asimismo, la TCC es una estructura de tratamiento psicológico que ha mostrado ser eficiente para diferentes problemas. Varias investigaciones recomiendan la terapia, ya que se ha demostrado que es eficaz significativa el funcionamiento y la calidad de vida (Sociedad de Psicología Clínica, 2017).

Con respecto al enfoque, surge a partir de dos corrientes de pensamiento en psicología; métodos cognitivos y conductuales, este último es consistente con la teoría del reflejo condicionado. Según Mahoney (1974), la combinación cognición-conducta, apareció como consecuencia no considerable del análisis experimental de la conducta. Para Kazdin (1978), este suceso puede ser ocasionado por el pensamiento a través de la conducta, como lo demuestran las investigaciones realizadas por algunos psicólogos del comportamiento en ciencias básicas. Por otro lado, Moreno (2012) informa que el enfoque cognitivo conductual tiene como fin, modificar las percepciones erróneas del ambiente, asociado a las manifestaciones desadaptadas (conductual, fisiológica y cognitiva) a través de reacciones emocionales, como ira, agresión y vergüenza. Es decir, el utilizar técnicas, ayudan a enfrentar acontecimientos estresantes y a solucionar dificultades que aparecen en la vida diaria (Orué, 2017).

Por otra parte, Journal (2010) menciona que el enfoque asume que la mayoría de las personas pueden volverse conscientes de sus propios pensamientos y comportamientos y luego hacer cambios positivos en ellos. Por lo que, este enfoque se emplea con el propósito de reducir comportamientos limitantes que imposibilitan la adaptación del sujeto en su vida diaria; aplicando técnicas, de autoinstrucciones, resolución de problemas, modificación de conductas, entre otras (Orué, 2017).



Asimismo, Golden y Bettino (2021) refiere que el enfoque cognitivo conductual se caracteriza por dar importancia a las variables cognitivas, pues son los mecanismos causales; en donde se emplean técnicas terapéuticas tanto cognitivas como conductuales; además tienen un límite de duración, o al menos no se consideran terapias a largo plazo. Asimismo, Becoña y Oblitas (1997) menciona que la terapia cognitivo conductual, se utiliza en instituciones donde el individuo y el terapeuta forman una alianza de trabajo para mejorar el pensamiento y conducta disfuncional.

Por otro lado, Royal College of Psychiatrists (s.f) refiere que el enfoque cognitivo conductual, se puede aplicar a corto y largo plazo; ya que puede llevar desde 5 a 20 sesiones semanales o quincenales, en donde cada sesión abordará una duración de 30 a 60 minutos.

Por otra parte, Morales (2020) manifiesta que la técnica del autoconocimiento es una habilidad que requiere de un proceso introspectivo; ya que por medio de ello se puede determinar qué es lo que vas haciendo bien; asimismo que situaciones puedes mejorar y que quieres cambiar para crecer.

Por último, Ruiz, Díaz y Villalobos (2012) refieren que las TCC es un método de terapia breve - estructurada, que instruye a los evaluados con diversas técnicas que cooperan en enfrentar y disminuir problemas de conducta agresiva, ansiedad, ira, depresión, entre otros.

### III. METODOLOGÍA

#### 3.1. Tipo y diseño de investigación

**3.1.1. Tipo de investigación:** El siguiente programa es cuantitativo, como lo refiere Monje (2011) “su constatación se efectúa, a través de la recopilación de información cuantitativa mediante conceptos empíricos medibles, proveniente de los conceptos teóricos con el que se forma la hipótesis conceptual”. Por otra parte, Arteaga (2020) menciona que el enfoque cuantitativo “se focaliza en recopilar y analizar datos sobre las variables y fenómenos en particular”.

**3.1.2. Diseño de investigación:** En cuanto, al diseño de investigación preexperimental, es donde un grupo de personas, se sostienen bajo observación, ante los factores de efecto y causa (Chávez, Esparza y Riosvelasco, 2020). En este diseño se aplica la prueba del pre y post test en el grupo.

Esquema:

**G.E: O1 X O2**

**G.E:** Grupo de estudio

**O1:** Aplicación del pre test

**O2:** Aplicación del post test

**X:** Programa cognitivo conductual

#### 3.2. Variables y operacionalización

- **Definición conceptual:** Definición conceptual: Barrera (2021) alega que la agresión es un estado emocional, expresándose en diferentes intensidades, desde conflictos físicos hasta gestos o expresiones verbales en cualquier desarrollo de negociación.
- **Definición operacional:** Los puntajes recolectados mediante el Cuestionario de Agresividad (AQ) serán obtenidos por la escala de Likert.
- **Indicadores:** Es un cuestionario de agresividad, está compuesto por cuatro dimensiones: agresividad física, verbal, ira y hostilidad.

- **Escala de medición:** ordinal

### **3.3. Población, muestra y muestreo**

#### **3.3.1. Población:**

Es un conjunto definido, limitado y accesible de elementos sobre los que se indagan o realizan estudios, cumpliendo con los criterios expuestos (Arias, Villasis y Miranda; 2016). Para esta investigación la población está conformada por 16 adolescentes de 15 a 17 años de una escuela de Ferreñafe.

- **Criterios de inclusión:** Con respecto al criterio de inclusión, alumnos de la misma institución, que se encuentren en el rango de edades 15 y 17 años. Del mismo modo, alumnos que completaron el cuestionario dentro del límite de tiempo prescrito y que participen voluntariamente, teniendo en cuenta el consentimiento informado que serán previamente firmados.
- **Criterios exclusión:** adolescentes que no estén dentro del rango de edad correspondiente; quienes no pertenezcan a la institución; asimismo, los alumnos ausentes, que no estén en la fecha solicitada y, por último, a aquellos alumnos que no hayan respondido por completo el instrumento de evaluación dentro tiempo establecido.

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

González (s.f) refiere que las técnicas de estudio son desarrollo y herramientas que se utilizan para comenzar el estudio de ciertos fenómenos. Por medio, de este método se recopila, examina y expone la información; donde, se consigue el primordial propósito de toda investigación, que es alcanzar nuevos conocimientos.

**Entrevista:** un intercambio de opiniones por medio del diálogo entre dos o más individuos, con el fin de investigar alguna cuestión determinada (Feria, Matilla y Mantecón, 2020). Por ello, la presente entrevista, se realizó con el directivo del colegio, para conocer la problemática.

## **Ficha técnica 1**

Nombre: Cuestionario de agresividad

Autor: Buss & Perry (1992).

Adaptación: Matalinares, María; Yaringaño, Juan; Uceda, Joel; Fernández, Erika; Huari, Yasmin; Campos, Alonso & Villavicencio, Nayda (2012).

Procedencia: Lima - Perú

Administración: Individual - colectiva

Estructuración: 15 minutos aproximadamente

Aplicación: Adolescentes - jóvenes de 15 y 25 años

### **Reseña histórica**

El instrumento de agresividad de Buss y Perry (1992) en las últimas temporadas se ha convertido en uno de los cuestionarios más usados, en estudios del tema de conducta agresiva. Asimismo, se llevó a cabo el Hostility Inventory con el propósito, determinar el nivel de agresividad de los sujetos, el cual se realizó por los siguientes autores: Buss y Durkee en el año 1957; además esta herramienta estuvo constituida por 75 interrogantes dividido por las escalas; ataque - agresividad indirecta y verbal – negativismo – irritabilidad – resentimiento - desconfianza; en donde facilitaban una medida general de agresividad, mediante el puntaje total del cuestionario, asimismo una medida por cada escala. A pesar, que distintos autores indicaron que los puntajes del instrumento accedían a identificar el proceder agresivo de los sujetos (Gunn y Gristwood, 1975; Maiuro, Cahn, Vitaliano, Wagner y Zegree, 1988). Sin embargo, el cuestionario arrojó resultados contradictorios por la estructura factorial; ya que los ítems de cada escala tenían ciertos criterios, sin aprobación empírica. Luego, Buss y Perry (1992) para corregir los errores mencionados diseñó Aggression Questionnaire (AQ); la cual, inicialmente estaba conformado por 52 ítems con una escala Likert, 1 (extremadamente incharacterístico en mí) - 5 (extremadamente característico en mí); distribuyéndose en las posteriores escalas resentimiento, hostilidad, agresividad indirecta, verbal y física e ira. Por ello, después de realizar una investigación; se eliminó ciertas preguntas ambiguas y se quedó con 29 ítems,

tipo escala Likert. Por último, Matalinares et, al (2012) decidió realizar una adaptación en Lima, Perú.

### **Propiedades psicométricas originales**

En lo que refiere a los valores de confiabilidad a través de la consistencia interna, estuvieron comprendidas entre 0.72 y 0.85. Asimismo, en las escalas los valores obtenidos fueron: 0.85 – 0.72, (agresividad física y verbal), 0.77 (hostilidad) y 0.83 en ira (Buendía et, al 2017)

### **Propiedades psicométricas de la versión de Perú**

La versión adaptada en Perú muestra una confiabilidad de Alpha de Cronbach de .86. En lo que refiere, ira se evidenció un coeficiente Alpha de 0,77 y con respecto a agresión verbal se produjo un 0,68 y un 0,72 hostilidad (Matalinares et, al 2012).

### **Propiedades psicométricas del piloto**

En lo referente a la prueba piloto realizada, se tuvo la participación de 27 adolescentes, en el cual se pudo obtener una fiabilidad mediante el Alfa de Cronbach de un ,956 (Ver anexos).

### **Validez de contenido de instrumento**

Para la validación del instrumento se requirieron a tres jurados expertos en psicología educativa y clínica, los cuales se encargaron de evaluar la pertinencia, relevancia y claridad del contenido de los ítems, para luego ser aplicado a la población.

### **Validez por juicios de experto del programa**

Para la validación del programa, se solicitaron a 3 expertos, con experiencia en el enfoque cognitivo conductual, en el área educativa y clínica; en donde ellos se encargaron de validar las 16 sesiones del programa.

## **3.5. Procedimientos**

Para el desarrollo del programa, se tuvo que conocer la problemática de la población; por ello se realizó la comunicación con la directora y la psicóloga de la institución educativa, mediante una visita al centro educativo; en donde nos

manifestó la preocupación por ciertas acciones que los adolescentes presentaban; por consiguiente, se recolectó información de diferentes fuentes confiables, a nivel internacional, nacional y local, el cual nos permitió desarrollar el marco teórico. Después se coordinó con los directivos de la institución educativa para poder seleccionar la población y muestra. Por otra parte, se organizó la información más relevante para construir el programa cognitivo conductual. Asimismo, se solicitó la autorización por medio del envío de un correo electrónico a fin de uso y la aplicación del instrumento por parte de los autores que realizaron la adaptación en Perú; después, se realizó la prueba piloto, en donde se utilizó Google forms para realizar el cuestionario y aplicarlo a una población parecida a la de la investigación; con el fin de poder determinar la fiabilidad del instrumento. Posteriormente, se buscó la ayuda de jueces expertos, para validar el programa; por último, se llegó a cumplir los objetivos planteados; finalmente, se planteó las conclusiones y recomendaciones para el siguiente estudio.

### **3.6. Método y análisis de datos**

Este estudio se ejecutó mediante el apoyo del Software Microsoft Excel versión 2016, el cual ayudó en la elaboración de los gráficos para el pre test y post test. Asimismo, el programa SPSS, permitió determinar la validez y confiabilidad del instrumento.

### **3.7. Aspectos éticos**

Esté presente estudio se elaboró teniendo como guía los aspectos éticos de las normas y técnicas, según American Psychological Association (APA, 2020), el cual asegurar la veracidad y autenticidad de los conocimientos, sin llegar a manipular los resultados ni incurrir a la falsedad ante los datos recolectados en el proceso de recogida.

El Colegio de Psicólogos del Perú (2017) informa que el artículo 23. Los participantes deben brindar su consentimiento o asentimiento a la investigación, para no estar propenso a riesgo o daños. Asimismo, en el artículo 24 menciona que los sujetos deben saber a detalle, el objetivo de la investigación, para que ellos opten por participar voluntariamente. Finalmente, el artículo 25, informa como relevante el no perjudicar la integridad del individuo.

#### IV. RESULTADOS

En el presente apartado se muestran los hallazgos del programa cognitivo conductual para disminuir la agresividad en adolescentes de una Institución educativa de Ferreñafe, empezaremos por nuestro objetivo específico 01: Diseñar un programa cognitivo conductual para disminuir agresividad en los adolescentes de una Institución Educativa Ferreñafe, 2022.

**Tabla 1**

*Diseño del programa cognitivo conductual para disminuir la agresividad en adolescentes de una institución educativa Ferreñafe, 2022.*

Dimensión	Sesión	Denominación de la sesión	Objetivo de la sesión
Presentación	1	Conociendo nuestro programa.	Reducir la agresividad a través del programa cognitivo conductual.
	2	Conocerse a sí mismo, es el mayor saber.	Desarrollar el autoconocimiento personal, identificando lo positivo y negativo de su personalidad.
	3	No grites, no ofendas, no juzgues, no humilles.	Psicoeducar sobre el tema de agresividad en los adolescentes.
Autocontrol	4	Identificando mis pensamientos.	Controlar el enojo, mediante la identificación de los pensamientos negativos.
	5	El control más difícil es el de uno mismo.	Desarrollar la capacidad de pensar antes de actuar.
	6	La respiración es el mejor antídoto, ante cualquier problema.	Conocer la técnica de respiración para mejorar el bienestar emocional de los adolescentes.
Técnicas de relajación	7	Respiración consciente + relajación =	Lograr que los adolescentes por medio de la técnica de relajación aprendan afrontar situaciones de enfado.

Habilidades sociales	8	Modos de comunicación.	Determinar los estilos de comunicación que practican los adolescentes.
	9	Fortaleciendo la comunicación asertiva	Adquirir un tipo de comunicación adecuada, respetando interés y derechos de los demás.
	10	Expreso lo que siento	Fortalecer las habilidades de comunicación en los adolescentes.
	11	Trata de comprender antes de ser comprendido	Mejorar las relaciones interpersonales, mediante la empatía.
	12	No tomes una decisión permanente, por una emocional temporal.	Potenciar la confianza de los adolescentes basado en el pensamiento propio.
Alternativas de afrontamiento	13	Crea soluciones y no problemas.	Determinar un problema como una solución.
	14	El conflicto cuando se maneja correctamente, fortalece.	Analizar diferentes alternativas, para el manejo de conflictos.
	15	La realidad de lo que nos afecta es como reaccionamos a lo que nos sucede.	Analizar las consecuencias que obtiene al resolver un conflicto sin agresión.
Cierre del programa	16	Revisando lo aprendido.	Valorar los efectos del programa, por medio de la aplicación del post test.

---

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 1 se aprecia el diseño del programa cognitivo conductual para disminuir agresividad en los adolescentes de una Institución Educativa Ferreñafe, 2022. Dicho programa está distribuido en 4 dimensiones y 16 sesiones.



Por otro lado, nuestro objetivo específico 02, fue: validar a criterio de jueces expertos, el programa cognitivo conductual para disminuir agresividad en adolescentes de una Institución Educativa Ferreñafe, 2022.

**Tabla 2**

*Validez del programa cognitivo conductual.*

<b>Nombres y Apellidos de expertos</b>	<b>Grado académico</b>	<b>Área de experiencia profesional</b>	<b>Resultado</b>
Pilar Castañeda Gonzales	Magíster en Psicología	Trabajo psicométrico realizados, Título del estudio realizado, es educativa y clínica.	El programa es aplicable
Max Edmundo Llanos Cuzco	Magíster en Psicología	Trabajo psicométrico realizado, título de estudio realizado, con experiencia en el enfoque cognitivo conductual.	El programa es aplicable
Oscar Edén Guevara Musayón	Magíster en Psicología	Trabajo psicométrico realizado, con experiencia en el área clínica y educativa.	El programa es aplicable

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 2 se observa la validación a criterio de jueces expertos, del programa cognitivo conductual para disminuir agresividad en adolescentes de una Institución Educativa Ferreñafe, 2022.

Por otra parte, en cuanto al objetivo 03: Evaluar el nivel de agresividad en los adolescentes de una de una institución educativa Ferreñafe, 2022.

**Tabla 3**

*Nivel de agresividad del pre test.*

Nivel	Escala	Pretest	
		N°	%
Muy alto	99 a Más	0	0%
Alto	83 – 98	3	18.75%
Medio	68 – 82	9	56.25%
Bajo	52 – 67	2	12.5%
Muy Bajo	Menos a 51	2	12.5%
Total		16	100%

Fuente: Resultados del cuestionario tomado el día 21 de abril del 2022.

De acuerdo a la tabla 3 se muestra que el 56.25% de adolescentes evaluados presentan un nivel medio de agresividad; asimismo, el 12.5% de la población presenta un nivel alto de agresividad y un 12.5% de un nivel muy alto; por otro lado, un 18.75% muestra un nivel bajo de agresividad; evidenciando que gran parte de la población muestra agresividad.

Por último, comparar el pre y post test de los niveles de agresividad en los adolescentes de una Institución Educativa de Ferreñafe, 2022.

**Tabla 4:**

*Prueba de normalidad entre los datos del Pre y Post Test.*

	Smirnov		
	Estadístico	gl	Sig.
<b>PRE - POST</b>	.339	16	.000

Fuente: Elaboración propia

Conforme a la tabla 4, se muestra los productos encontrados en la prueba de normalidad entre el pre y post a través de la prueba de Kolmogorov – Smirnov. Asimismo, en donde se observa los datos significativos son menores a 0.339, mostrando así una distribución no normal de los datos; es por ello que para contrastar los resultados de la investigación se utilizara estadísticos no paramétricos, para hallar la diferencia en dos muestras independientes, en donde se tiene a la U de Mann Whitney.

**Tabla 5***Estadístico comparativo U de Mann Whitney del Pre y Post Test.*

<b>Estadísticos de Prueba</b>	
	<b>Puntajes</b>
<b>U de Mann-Whitney</b>	17,000
<b>W de Wilcoxon</b>	153,000
<b>Z</b>	-4,188
<b>Sig. asintótica(bilateral)</b>	,000

Fuente: Resultados obtenidos a través del programa SPSS V. 25

**Tabla 6***Diferencias entre los rangos promedio y suma de rangos del Pre y Post Test.*

<b>Rangos</b>			
<b>Grupos</b>	<b>N</b>	<b>Rango promedio</b>	<b>Suma de rangos</b>
<b>Pres Test</b>	16	23,44	375,00
<b>Post Test</b>	16	9,56	153,00

Fuente: Elaboración propia

Con respecto a la tabla 5 y 6, se observa los resultados estadístico comparativo U de Man Whitney del pre y post test, en que se apreciaron diferencias altamente significativas ( $z = -4,188$ ,  $p < 0.01$ ) entre las evaluaciones realizadas antes y después de la aplicación del programa; asimismo el rango promedio y suma de rangos, muestra que el rango promedio del Postest (9,56) es menor al pretest (23,44). Del mismo modo se obtuvo .000 en el nivel de significancia, rechazando la hipótesis nula. En conclusión, los siguientes resultados nos indican que el programa cognitivo conductual disminuye la agresividad en los beneficiarios de la investigación. Por ello, a través de los resultados mostrados se logra comparar la hipótesis formulada y la efectividad del programa.

## **V. DISCUSIÓN**

En base a los objetivos propuestos en esta investigación, se realizó la discusión de los resultados.

En base, al primer objetivo específico, el cual fue diseñar un programa cognitivo conductual para disminuir agresividad en los adolescentes de una Institución Educativa, se dio a conocer a través de los resultados que el programa está estructurado en función a cuatro dimensiones, siendo estas: El autocontrol, técnicas de relajación, asertividad y alternativas de afrontamiento; asimismo, el programa también se encuentra conformado por 16 sesiones, las cuales están elaboradas en función a las dimensiones anteriormente mencionadas. En relación a los resultados descritos anteriormente tenemos a Aguilar (2017) quien pudo contrastar mediante su estudio, utilizando variables de estudio similares y la misma problemática de esta presenta investigación, tomando en cuenta que dicho programa estuvo compuesto por 15 sesiones, las cuales llegaron a predominar de modo significativo en la limitación de la conducta agresiva de los estudiantes.

Mediante la teoría encontrada por Badia (2020) el cual nos refiere que un programa ayuda en el confort y calidad de vida de los individuos. De la mano con el enfoque cognitivo conductual, ha evidenciado ser eficiente para diversos problemas. Por ello, varios estudios recomiendan dicho enfoque, puesto que ha demostrado una mejora significativa en el funcionamiento y la calidad de vida (Sociedad de Psicología Clínica, 2017). Por lo cual, es importante realizar intervenciones de programas; ya que, se brindarán estrategias y herramientas necesarias para hacer frente al problema, generando así un beneficio en los participantes.

En relación al segundo objetivo específico, el cual fue, validar a criterio de jueces expertos, el programa cognitivo conductual para disminuir agresividad en adolescentes de una Institución Educativa. Se dio a conocer a través de los resultados que el programa fue validado por tres jueces expertos, formados profesionalmente en el área de la psicología clínica y educativa. Donde se obtuvo un 1.0 como resultado por medio del coeficiente V de Aiken, el cual indica que el programa puede ser aplicado a nuestra población. En base a los resultados

mencionados anteriormente encontramos a Ruiz y Torres (2013) donde en su estudio obtuvo como validez un 0.05 y confiabilidad de 0.79 indicando que los resultados son óptimos para la aplicación. Mediante la teoría encontrada Boluarte y Tamati (2017) mencionan que mide el rango de los ítems, el cual refleja el contenido de las áreas involucradas en el constructo, en claridad, congruencia e importancia de la pregunta y capacidad de magnitud, en relación a un poder de contenido.

Es por ello, que con la teoría antes mencionada podemos mencionar que la validación del criterio de jueces expertos es imprescindible, pues es el determinante en este caso si nuestro programa está estructurado de manera adecuada y en función a lo que se pretende lograr para ser aplicado a la población beneficiaria.

Con respecto, al tercer objetivo específico, el cual fue evaluar el nivel de agresividad en los adolescentes de una institución educativa. Se evidencio que, por medio de los resultados, un 56.25% de los adolescentes evidenció un nivel medio de agresividad, el cual indica que presentan conductas de agresividad verbal, física, ira y hostilidad; asimismo, se puede observar a un 12.5 % de nivel alto y muy alto de agresividad. Sin embargo, un 18.75% muestra un nivel bajo de características de agresividad.

Por ello, en base a los resultados descritos anteriormente encontramos a Mego (2019), quien pudo corroborar que un 67% de los adolescentes evidencian características de agresividad; por otro lado, Gamboa (2017) halló un nivel elevado de agresividad, del 37,1% al 28,6%; mientras que el nivel medio de agresividad aumentó del 28,6% al 54,3%. Por consiguiente, se puede comprobar que los adolescentes presentan, falta de control de impulsos, una baja tolerancia, impulsividad y poco respeto a las normas de convivencia. Por medio de la teoría hallada, podemos decir que: Timothy (2019) menciona que cuando una persona presenta un comportamiento agresivo, suele mostrarse inquieto e irritable a tal punto que le resulte complicado dominar su comportamiento; sin embargo, es factible que el sujeto no sepa qué comportamientos son socialmente adecuados. Con la teoría antes mencionada podemos rescatar las principales características que me permiten identificar la problemática en mi población, además de

corroborar resultados similares que me llevan a identificar y confirmar la existencia de niveles elevados o significativos de agresividad.

Por último, el cuarto objetivo específico fue comparar el pre y post test de los niveles de agresividad en los adolescentes de una Institución Educativa de Ferreñafe. En donde se pudo observar que un 23,44% presentan características de agresividad física, verbal, ira y hostilidad mediante la aplicación del pretest. Con lo que refiere al postest se obtuvo un 9,56%.

Por consiguiente, en base a los resultados mencionados anteriormente encontramos a Díaz (2017) quien evidencia un 9,7% nivel bajo; 35,5% medio y 54,8% alto en el pretest; sin embargo, en el postest un 61,3% bajo y un 38,7% nivel medio. Por otro lado, Quijano y Reyes (2015) muestra un 74% en nivel medio. Por ello, mediante la teoría de Matalinares et (2012) menciona que, para observar un resultado positivo, en el pretest tiene que mostrar un nivel alto, muy alto y medio; asimismo al aplicar el postest tiene que evidenciar un nivel bajo y muy bajo. Por lo que, con lo antes citado podemos decir que el instrumento ayuda a evaluar la eficacia de la intervención desde los resultados obtenidos por el programa.

## **VI. CONCLUSIONES**

1. Con respecto al objetivo general, se logró disminuir los niveles de agresividad en los adolescentes de una institución educativa de Ferreñafe, 2022, indicando la efectividad del programa.
2. Se diseñó el programa cognitivo conductual para disminuir la agresividad en adolescentes, el cual estuvo conformado por 16 sesiones de 45 minutos cada una.
3. Asimismo, el programa se validó por criterio de 3 jueces expertos, donde se obtuvo como resultado un puntaje de 1.00 mediante el proceso de la V de Aiken, demostrando así, que el programa es aplicable.
4. Por otro lado, se evaluó el nivel de agresividad en los adolescentes, siendo el nivel medio el más relevante, refiriendo así, que los adolescentes ubicados en este nivel están más propensos a presentar agresión física, verbal; ira y hostilidad.
5. Por último, al colacionar el pre test y post test se corroboró que el programa cognitivo conductual, fue efectiva; ya que se evidenció la disminución de los niveles medio alto y muy alto de agresividad en los adolescentes de una Institución Educativa de Ferreñafe, 2022.



## VII. RECOMENDACIONES

- Se sugiere a los docentes de la institución educativa privada Aful – Ferreñafe tener como antecedente el presente estudio, con el fin de dar continuidad a la aplicación del programa cognitivo conductual para disminuir la agresividad en los adolescentes de la institución educativa.
- Se recomienda la capacitación de expertos (Psicólogos y psicopedagogos) en la institución educativa, en programas de modificación de conducta. Puesto que la prevalencia de trastornos de conducta específicamente la agresión, sigue siendo una problemática para los escolares. Es por ello que los docentes deben de contar con los medios precisos para hacer frente a la situación.
- Se recomienda a la institución educativa la implementación de talleres educativos, para permitirle al adolescente exteriorizar cargas emocionales: además de ello, aprender administrar las técnicas de relajación, habilidades sociales y alternativas de afrontamiento vistas en el programa para una convivencia armoniosa basada en el respeto mutuo.
- Por último, se sugiere seguir realizando estudios en la localidad, con el fin de ampliar la información sobre el tema. Ya que, es importante detectar el problema a tiempo para lograr intervenir de manera eficaz.

## REFERENCIAS

- Aguilar Espinoza, M. (2017). *Programa cognitivo conductual y disminución de conductas agresivas en estudiantes de la Institución educativa particular Harvard College de Piura, 2017*. [Tesis de Maestría, Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo]. <http://repositorio.upagu.edu.pe/bitstream/handle/UPAGU/708/MAIRA%20AGUILAR%20ESPINOZA%2c%20TESIS%20FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- American Psychological Association (2020). *Normas APA Séptima 7.ª Edición* [Archivo PDF]. [https://ciencia.lasalle.edu.co/cgi/viewcontent.cgi?article=1010&context=recursos\\_bibliograficos](https://ciencia.lasalle.edu.co/cgi/viewcontent.cgi?article=1010&context=recursos_bibliograficos)
- Arias Gómez, J; Villasis Keever, M. y Miranda Novales, M. (2016). El protocolo de investigación III: la población de estudio. *Revista Alerg Mex*, 63(2) 201 - 206. [https://www.researchgate.net/publication/322345752\\_El\\_protocolo\\_de\\_investigacion\\_III\\_la\\_poblacion\\_de\\_estudio](https://www.researchgate.net/publication/322345752_El_protocolo_de_investigacion_III_la_poblacion_de_estudio)
- Badia, A. (9 de setiembre del 2020). *Terapia cognitivo-conductual: qué es y qué técnicas utiliza*. Psicología-Online. <https://www.psicologia-online.com/terapia-cognitivo-conductual-que-es-y-que-tecnicas-utiliza-4395.html>
- Barrera Méndez, J. A (31 de mayo del 2021). *La agresividad, conceptos y teorías*. Psicoactiva. <https://www.psicoactiva.com/blog/la-agresividad/>
- Becoña, E., y Oblitas, L. (1997). Terapia Cognitivo–Conductual: Antecedentes Técnicas. *Revista Liberabit*, 3, 49-70. <http://revistaliberabit.com/index.php/Liberabit>
- Bucur, Adina; Ursoniu, Sorin; Caraion, Constantin; Ciobanu, Virgil; Florescu, Silvia and Vladescu, Cristian (2020). Aggressive Behaviors among 15–16-Year-Old Romanian High School Students: Results from Two Consecutive Surveys Related to Alcohol and Other Drug Use at the European Level.

Environmental Research and Public Health. *National Library of Medicine* 17 (10) 3670. <https://doi.org/10.3390%2Fijerph17103670>

Carrasco, M. y González, J. (2006). Aspectos conceptuales de la agresión: Definición y modelos explicativos. *Revista de psicología*, 4(2), 19-23. <https://www.redalyc.org/pdf/3440/344030758001.pdf>

Castillo Rocha, C. y M. M. Pacheco Espejel. (2008) "Perfil del maltrato (bullying) entre estudiantes de secundaria en la ciudad de Mérida, Yucatán". *Revista Mexicana de Investigación Educativa*. pp. 825-842. <https://www.redalyc.org/pdf/270/27032872002.pdf>

Chapi Morí (2012). Una revisión psicológica a las teorías de la agresividad. *Revista de psicología*, 15(1), 82-90. [https://redib.org/Record/oai\\_articulo1071818-una-revisi%C3%B3n-psicol%C3%B3gica-a-las-teor%C3%ADas-de-la-agresividad](https://redib.org/Record/oai_articulo1071818-una-revisi%C3%B3n-psicol%C3%B3gica-a-las-teor%C3%ADas-de-la-agresividad)

Chávez Valdez, S.; Esparza del Villar, Ó.y Riosvelasco Moreno, L. (2020). Diseños preexperimentales y cuasiexperimentales aplicados a las ciencias sociales y la educación. *Revista CNEIP* 2(2), 167-178. [http://api.cpsp.io/public/documents/codigo\\_de\\_etica\\_y\\_deontologia.pdf](http://api.cpsp.io/public/documents/codigo_de_etica_y_deontologia.pdf)

Daunic A., Smith S, Brank E. y Penfield R. (2006) Classroom-based cognitive-behavioral intervention to prevent aggression: Efficacy and social validity. *Revista Science Direct*. 44 (2), 123 -139. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2006.01.005>

Díaz Díaz S. (2018) *Programa "Vivamos en Armonía" para reducir la agresividad en los estudiantes del primer grado de educación secundaria de la Institución Educativa San Martín – Lambayeque 2017*. [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo]. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/27198/D%20adaz\\_DSA.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/27198/D%20adaz_DSA.pdf?sequence=4&isAllowed=y)

Feria Ávila, H.; Matilla Gonzales, M. y Mantecón Licea, S. (2020). La entrevista y la encuesta: ¿métodos o técnicas de indagación empírica? *Dialnet*. 11(3), 62-79. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7692391>

- Gamboa Rojas K. (2021) *Programa “El respeto nos une” sorbe las conductas agresivas de los estudiantes en una Institución Educativa del Tambo, Huancayo – 2018* [Tesis de pregrado]. <https://repositorio.upla.edu.pe/handle/20.500.12848/2385>
- Golden y Bettino (1 de junio del 2021). *All About Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*. Psychcentral. <https://psychcentral.com/lib/in-depth-cognitive-behavioral-therapy#how-it-works>
- González, G (s.f). *Técnicas de investigación: tipos, características y ejemplos*. Liferder. <https://www.liferder.com/tecnicas-de-investigacion/>  
<http://www.untumbes.edu.pe/vcs/biblioteca/document/varioslibros/1286.%20Manual%20de%20t%C3%A9cnicas%20de%20intervenci%C3%B3n%20cognitivo%20conductuales.pdf>
- Jiménez T. y Estévez E. (2017) School aggression in adolescence: Examining the role of individual, family and school variables. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 17 (3), 251-260. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1697260017300406?via%3Dihub>
- Jornal, N. (abril del 2010) *Cognitive Behavioral Therapy*. National Institute of Corrections. <https://nicic.gov/projects/cognitive-behavioral-therapy>
- Katic, B. (2020). *School Violence Prevention: Evaluating a Cognitive-Behavioral Intervention for Aggression Among Adolescents*. [Archivo PDF] [https://escholarship.org/content/qt7g4030nz/qt7g4030nz\\_noSplash\\_4ff48c49f8565f3bc21aba6bf522e1fb.pdf?t=qadc4n](https://escholarship.org/content/qt7g4030nz/qt7g4030nz_noSplash_4ff48c49f8565f3bc21aba6bf522e1fb.pdf?t=qadc4n)
- Kazdin, A. E. (1978). History of behavior modification: experimental foundations of contemporary research. Baltimore: University Park. *Educational Research Quarterly*, 1 (4) 88 -100. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/15206696%28197910%2915%3A4%3C383%3A%3AAID-JHBS2300150413%3E3.0.CO%3B2-H>
- Khizra Jamil and Tahira Yusuf (2017). Efficacy of the Cognitive Behavioural Therapy versus Applied Behaviour Analysis in Reducing Aggression in Adolescents. *Journal of Cell Science and Apoptosis*. 1(2).

<https://www.omicsonline.org/open-access/efficacy-of-the-cognitive-behavioural-therapy-versus-applied-behaviouranalysis-in-reducing-aggression-in-adolescents.php?aid=90098>

Mahoney, M. J. (1974). *Cognition and behavior modification*. Cambridge: Ballinger.

<http://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/22825/21551>

Matalinares, M., Yaringaño, J., Uceda, J., Fernández, E., Huari, Y., Campos, A., & Villavicencio, N. (2012). Estudio Psicométrico de la versión Española del Cuestionario de Agresión de Buss y Perry. *Revista Peruana de psicología*, 15 (1), 147 – 161.  
[file:///C:/Users/51968/Downloads/2947%20\(3\).pdf](file:///C:/Users/51968/Downloads/2947%20(3).pdf)

Mego Alarcón, C. (2019). *Propuesta de un programa de terapia cognitivo conductual para disminuir agresividad en adolescentes de una institución educativa en Ferreñafe*. [Tesis de pregrado, Universidad Señor de Sipán].  
<https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/7053/Crisbel%20Natividad%20Mego%20Alarc%c3%b3n.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Ministerio de Salud Perú. (2019). *Cifras de la violencia hacia los niños, niñas y adolescentes en el Perú*. [Archivo PDF].  
<https://www.unicef.org/peru/sites/unicef.org/peru/files/2019-09/cifras-violencia-ninas-ninos-adolescentes-peru-2019.pdf>

Mireault S. (2020) *Le développement des conduites agressives chez les élèves populaires au secondaire: l'affiliation à des amis populaires et agressifs comme facteur médiateur* [ Archivo PDF].  
[https://papyrus.bib.umontreal.ca/xmlui/bitstream/handle/1866/24256/Mireault\\_Sandrine\\_2020\\_memoire.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://papyrus.bib.umontreal.ca/xmlui/bitstream/handle/1866/24256/Mireault_Sandrine_2020_memoire.pdf?sequence=4&isAllowed=y)

Monje Álvarez, C. (2011). *Metodología de la investigación cuantitativa y cualitativa*. <https://www.uv.mx/rmipe/files/2017/02/Guia-didactica-metodologia-de-la-investigacion.pdf>

Morales, C. (16 de septiembre del 2020). *Autoconocimiento: ¿Cómo comenzar a trabajarlo?* Carlos Morales

<https://psicarlosmorales.com/2020/09/16/autoconocimiento-como-comenzar-a-trabajarlo/>

Moreno Coutiño, Ana (2012). Terapias cognitivo-conductuales de tercera generación (TTG): la atención plena / mindfulness. *Revista Internacional de Psicología*. 12, (1). [file:///C:/Users/51968/Downloads/66-Texto%20del%20art%C3%ADculo-256-2-10-20190218%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/51968/Downloads/66-Texto%20del%20art%C3%ADculo-256-2-10-20190218%20(1).pdf)

Olugbenga, Ozeez y Oyetunde, Según (2020). Effect of Cognitive Behavioral Group Therapy on Adolescents' Aggressive Behavior. *Revista ResearchGate* 14(2): 51-55. [https://www.researchgate.net/publication/344015663\\_Effect\\_of\\_Cognitive\\_Behavioral\\_Group\\_Therapy\\_on\\_Adolescents'\\_Aggressive\\_Behavior](https://www.researchgate.net/publication/344015663_Effect_of_Cognitive_Behavioral_Group_Therapy_on_Adolescents'_Aggressive_Behavior)

Organización mundial de la salud (18 de junio del 2020). *Los organismos advierten de que los países no han logrado prevenir la violencia contra los niños*. <https://www.who.int/es/news/item/18-06-2020-countries-failing-to-prevent-violence-against-children-agencies-warn>

Orué, R. (30 de junio del 2017). *Manual de autocontrol del enojo*. ISSUU. <https://issuu.com/rosanaorue/docs/manualdeautocontroldelenojorincomune>

Portnow S., Downer J. & Brow J. (2018) Reductions in aggressive behavior within the context of a universal, social emotional learning program: Classroom- and student-level mechanisms. *Journal of School Psychology*. 68, 38 – 52. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2017.12.004>

Quijano Signori, Stephanie y Ríos Fernández, Marcela (2015). *Agresividad en adolescentes de educación secundaria de una institución educativa nacional, La Victoria – Chiclayo – 2014*. [Tesis de pregrado, Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo]. [https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/350/1/TL\\_QUIJANOSIGNORISTEPHANIE\\_RIOSFERNANDEZMARCELA.PDF](https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/350/1/TL_QUIJANOSIGNORISTEPHANIE_RIOSFERNANDEZMARCELA.PDF)

Royal College of Psychiatrists (s.f). *La terapia cognitivo conductual*. (TCC). <https://www.sepsiq.org/file/Royal/LA%20TERAPIA%20COGNITIVO-CONDUCTUAL.pdf>

- Ruiz Vásquez, J. (2017). *Comportamiento agresivo en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Estados Unidos del distrito de Comas*. [Tesis de pregrado, Universidad Cesar Vallejo]. <https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/3371/RuizVJJ.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ruiz, Díaz y Villalobos (2012). *Manuel de técnicas de intervención cognitivo conductuales*.
- Sistema de vigilancia contra la violencia escolar. (22 de agosto de 2019). *Contra la violencia escolar*. SíseVe. <http://www.siseve.pe/Web/>
- Society of Clinical Psychology (2017). What is Cognitive Behavioral Therapy?. *Posttraumatic Stress Disorder*. <https://www.apa.org/ptsd-guideline/patients-and-families/cognitive-behavioral>
- Sukhodolsky D., Smith S., McCauley S., Ibrahim K. and Piasecka J. (2016) Behavioral interventions for anger, irritability, and aggression in children and adolescents. *Revista de psicofarmacología infantil y adolescente*, 58-64. <http://doi.org/10.1089/cap.2015.0120>
- Timothy, L. (2019). Aggressive Behavior. *Revista Healthline*. <https://www.healthline.com/health/behavior-unusual-or-strange>
- UNICEF (2011). *Informe de la educación en la niñez y adolescencia*. United Nations International Children's Emergency Fund. [Archivo PDF] <https://www.unicef.org/colombia/media/226/file/Unicef-Annual-Report-2011.pdf>
- Varanda, A. (2020). *A perspectiva dos professores/as sobre o comportamento agressivo na adolescência, em contexto escolar: Um estudo exploratório*. [Dissertação de Mestrado, Universidade Portucalense, Portugal]. <http://hdl.handle.net/11328/3255>
- Waschbusch D., Breaux R. & Babinski D. (2019) School-Based Interventions for Aggression and Defiance in Youth: A Framework for Evidence-Based Practice. *School Mental Health*. 11, 92-105 <https://link.springer.com/article/10.1007/s12310-018-9269-0>





# **ANEXOS**

## ANEXO 1: OPERACIONALIZACIÓN DEL PROGRAMA

Variable	Definición de la variable	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores
Programa cognitivo conductual	Sandoval & Fernández, 2004 (como se citó en Moreno y Utria, 2008) afirman que un programa es un conjunto ordenado y coherente de proyectos que se orientan a la Atención de problemas específicos para el logro de los objetivos.	El programa cognitivo conductual, consta de 16 sesiones, enfocadas en disminuir la agresividad en los adolescentes, empleando las técnicas del enfoque.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autocontrol</li> <li>• Técnicas de relajación</li> <li>• Habilidades sociales</li> <li>• Alternativas de afrontamiento</li> </ul>	Autoconocimiento Psicoeducar agresividad Control de ira Autocontrol  Técnicas de respiración Técnicas de relajación  Estilos de comunicación Comunicación asertiva Expresando mis opiniones Empatía  Toma de decisiones Manejo de conflictos Solución de problemas Resolución de conflictos



### ANEXO 3: INSTRUMENTO

#### Cuestionario de Agresión (AQ)

Nombres y Apellidos: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ Institución Educativa: \_\_\_\_\_ Grado de Instrucción: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

#### INSTRUCCIONES

A continuación, se presentan una serie de afirmaciones con respecto a situaciones que podrían ocurrirte. A las que deberás contestar escribiendo un aspa "X" según la alternativa que mejor describa tu opinión. CF = Completamente falso para mí BF = Bastante falso para mí VF= Ni verdadero, ni falso para mí BV = Bastante verdadero para mí CV = Completamente verdadero para mí.

	CF	BF	VF	BV	CV
01. De vez en cuando no puedo controlar el impulso de golpear a otra persona					
02. Cuando no estoy de acuerdo con mis amigos, discuto abiertamente con ellos					
03. Me enojo rápidamente, pero se me pasa en seguida					
04. A veces soy bastante envidioso					
05. Si se me provoca lo suficiente, puedo golpear a otra persona					
06. A menudo no estoy de acuerdo con la gente					
07. Cuando estoy frustrado, muestro el enojo que tengo					
08. En ocasiones siento que la vida me ha tratado injustamente					
09. Si alguien me golpea, le respondo golpeándole también					
10. Cuando la gente me molesta, discuto con ellos					
11. Algunas veces me siento tan enojado como si estuviera a punto de estallar					
12. Parece que siempre son otros los que consiguen las oportunidades					
13. Suelo involucrarme en las peleas algo más de lo normal					
14. Cuando la gente no está de acuerdo conmigo, no puedo evitar discutir con ellos					
15. Soy una persona apacible					
16. Me pregunto por qué algunas veces me siento tan resentido por algunas cosas					
17. Si tengo que recurrir a la violencia para proteger mis derechos, lo hago					
18. Mis amigos dicen que discuto mucho					
19. Algunos de mis amigos piensan que soy una persona impulsiva					
20. Sé que mis «amigos» me critican a mis espaldas					
21. Hay gente que me provoca a tal punto que llegamos a pegarnos					
22. Algunas veces pierdo el control sin razón					
23. Desconfío de desconocidos demasiado amigables					
24. No encuentro ninguna buena razón para pegar a una persona					
25. Tengo dificultades para controlar mi genio					
26. Algunas veces siento que la gente se está riendo de mí a mis espaldas					
27. He amenazado a gente que conozco					
28. Cuando la gente se muestra especialmente amigable, me pregunto qué querrán					
29. He llegado a estar tan furioso que rompía cosas					

## ANEXO 4: AUTORIZACIÓN PARA EL USO DE INSTRUMENTOS

The screenshot shows a Gmail interface with a search bar at the top. The left sidebar shows the 'Correo' (Mail) section with 'Recibidos' (624) highlighted. The main content area displays an email from LIZ CAROLY CUBAS REQUEJO to MARIA LUISA MATALINARES CALVET. The email subject is 'SOLICITUD DE PERMISO PARA USO DEL CUESTIONARIO DE AGRESIÓN DE BUSS Y PERRY-AQ'. The body of the email contains a request for permission to use a questionnaire, with a quoted section from a previous email dated October 18, 2021.

**SOLICITUD DE PERMISO PARA USO DEL CUESTIONARIO DE AGRESIÓN DE BUSS Y PERRY-AQ** Exter

**LIZ CAROLY CUBAS REQUEJO**  
Buenas noches, Psicóloga María Luisa Matalinares. Reciba un cordial y grato saludo desde la Ciudad de Chiclayo, Perú. Mi nombre es Liz Caroly Cubas Requejo.

**MARIA LUISA MATALINARES CALVET**  
para mí

Buenos días Liz puedes usar el instrumento. Haz las citas correspondientes.

\*\*\*

El lun, 18 oct 2021 a las 20:49, LIZ CAROLY CUBAS REQUEJO (<lcubasc@ucvvirtual.edu.pe>) escribió:  
Buenas noches, Psicóloga María Luisa Matalinares. Reciba un cordial y grato saludo desde la Ciudad de Chiclayo, Perú. Mi nombre es Liz Caroly Cubas Requejo, bachiller en Psicología, le comento actualmente me encuentro realizando mi proyecto de investigación y deseo utilizar el CUESTIONARIO DE AGRESIÓN DE BUSS Y PERRY-AQ validada y adaptada por su persona como instrumento de recolección de datos, por lo cual solicito su aprobación para ello.

Muchas gracias por su atención.

## ANEXO 5: AUTORIZACIÓN PRUEBA PILOTO

The screenshot shows a Gmail interface with a search bar at the top. The left sidebar shows the 'Correo' (Mail) section with 'Recibidos' (660) highlighted. The main content area displays an email from LIZ CAROLY CUBAS REQUEJO to CN SANTA LUCIA DE FERREÑAFE. The email subject is 'AUTORIZACIÓN DE PRUEBA PILOTO - I.E. SANTA LUCIA FERREÑAFE'. The body of the email contains a request for authorization for a pilot test, with a quoted section from a previous email dated November 19, 2021.

**AUTORIZACIÓN DE PRUEBA PILOTO - I.E. SANTA LUCIA FERREÑAFE** Externo Recibidos x

**LIZ CAROLY CUBAS REQUEJO**  
Buenas días, hago envío de mi número de celular 968006526 (CUBAS REQUEJO LIZ) vie, 19 nov 9:28 (hace 3 días)

**CN SANTA LUCIA DE FERREÑAFE**  
para mí vie, 19 nov 22:07 (hace 3 días)

Estimada Srta. Liz Cubas, se le informa que se le asignado el grado de 5to H, para el día martes 23 de noviembre a horas 4:00 pm. Adjunto el número de celular del Coordinador de Toe Jaime Escalante - Cel. 999 453 879.

Atte.  
**MESA DE PARTES VIRTUAL C.N "SANTA LUCIA"**

De: LIZ CAROLY CUBAS REQUEJO <lcubasc@ucvvirtual.edu.pe>  
Enviado: viernes, 19 de noviembre de 2021 09:28  
Para: CN SANTA LUCIA DE FERREÑAFE <cnsantaluciadeferrenafe@hotmail.com>  
Asunto: AUTORIZACIÓN DE PRUEBA PILOTO - I.E. SANTA LUCIA FERREÑAFE

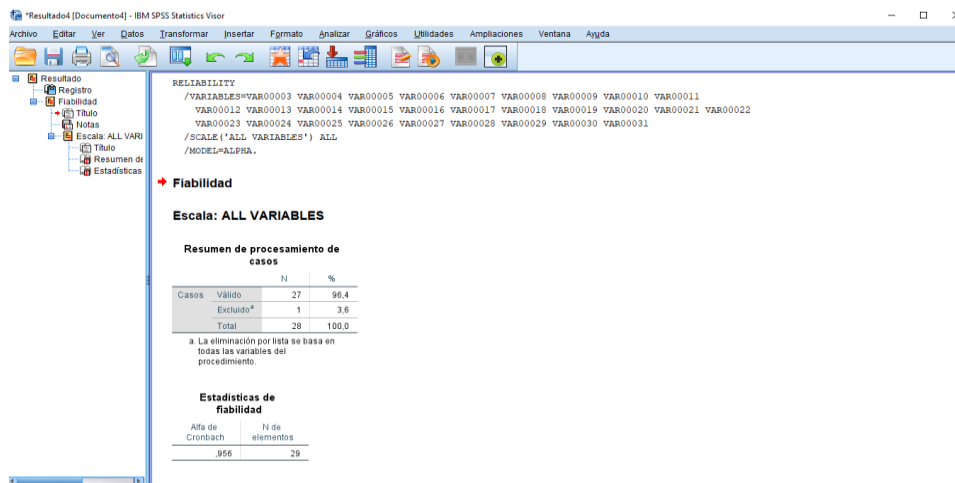
\*\*\*  
...  
[Mensaje recortado] [Ver todo el mensaje](#)



LINK DEL CUESTIONARIO:

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfEP0L0pQKa9Nap5TqkbuG4-nf9-Pw0QoWX6pxrr-IP2PH84A/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfEP0L0pQKa9Nap5TqkbuG4-nf9-Pw0QoWX6pxrr-IP2PH84A/viewform?usp=sf_link)

## ANEXO 6: CONFIABILIDAD



## ANEXO 7: VALIDEZ DE CONTENIDO

	Claridad	Relevancia	Prevalencia	Total
<b>Dimensión 1</b>	1.00	1.00	1.00	1.00
<b>Dimensión 2</b>	1.00	1.00	1.00	1.00
<b>Dimensión 3</b>	1.00	1.00	1.00	1.00
<b>Dimensión 4</b>	1.00	1.00	1.00	1.00
<b>VARIABLE GENERAL</b>	1.00	1.00	1.00	1.00

## Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el programa “Cognitivo conductual, para disminuir la agresividad”. La evaluación de la técnica es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando a la PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y CLINICA. Agradecemos su valiosa colaboración.

### 1. DATOS GENERALES DEL JUEZ

<b>Nombre del juez:</b>	Mg. Pilar Castañeda Gonzales		
<b>Grado profesional:</b>	Maestría ( X )	Doctor	( )
<b>Área de Formación académica:</b>	<b>Clínica</b> ( X )	<b>Educativa</b> ( )	<b>Organizacional</b> ( X )
<b>Áreas de experiencia profesional:</b>	Clínica – Forense Educativa Organizacional		
<b>Institución donde labora:</b>	Corte Superior de Justicia de Cajamarca		
<b>Tiempo de experiencia profesional en el área:</b>	2 a 4 años ( )	Más de 5 años	( X )
<b>Experiencia en Investigación Psicométrica:</b>	Trabajo(s) psicométricos realizados Título del estudio realizado. Tesis para optar el título de Licenciado en psicología Tesis para optar el grado de Magister		

### 2. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

- Validar las actividades y metodologías utilizadas en el programa o taller, por juicio de expertos.

### 3. DATOS DEL PROGRAMA COGNITIVO

#### CONDUCTUAL PARA DISMINUIR LA AGRESIVIDAD.

Nombre:	Programa cognitivo conductual para disminuir la agresividad.
Autores:	W. G. Beck
Beneficiarios:	Estudiantes.
Metodología:	Grupal o colectiva
Tiempo de cada sesión:	45 minutos.

### 4. SOPORTE TEÓRICO

Golden y Bettino (2021) refiere que el enfoque cognitivo conductual se caracteriza por dar importancia a las variables cognitivas, pues son los mecanismos causales; en

donde se emplean técnicas terapéuticas tanto cognitivas como conductuales; además tienen un límite de duración, o al menos no se consideran terapias a largo plazo. Asimismo, Becoña y Oblitas (1997) menciona que la terapia cognitivo conductual, se utiliza en instituciones donde el individuo y el terapeuta forman una alianza de trabajo para mejorar el pensamiento y conducta disfuncional.

Dimensiones que sustenta el Programa cognitivo conductual.

Dimensiones	Definición
Agresión física	Son todas las agresiones que atentan contra el cuerpo de una persona, ya sea a través de golpes, lanzamiento de objetos, encierro, sacudidas o estrujones, entre otras conductas que puedan ocasionar daños físicos.
Agresión verbal	La agresión verbal, también llamada abuso verbal, es un tipo de violencia que se caracteriza porque pretende hacer daño a otra persona con un mensaje o un discurso hiriente.
Hostilidad	La hostilidad es una actitud social de tipo emocional cognitiva, asociada con el resentimiento, el rencor y el disgusto, que impulsa a la acción reactiva de injuriar o descalificar a otro, ya sea con agresión verbal o física.
Ira	La ira es una emoción compuesta por un conjunto de sentimientos negativos, que puede conllevar a actos de violencia.

## 5. PRESENTACIÓN DE INSTRUCCIONES PARA EL JUEZ:

A continuación, a usted le presento el programa cognitivo conductual. De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de las actividades metodológicas según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
<b>CLARIDAD</b> La actividad se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1 No cumple con el criterio	La actividad no es clara.
	2. Bajo Nivel	La actividad requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de las mismas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos de la actividad metodológica.



	4. Alto nivel	La actividad es clara, tiene semántica y sintaxis adecuada.
<b>COHERENCIA</b> La actividad tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	La actividad no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	La actividad tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	La actividad m tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	La actividad se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
<b>RELEVANCIA</b> La actividad es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1 No cumple con el criterio	La actividad puede ser eliminada sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	La actividad tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	La actividad es relativamente importante.
	4. Alto nivel	La actividad es muy relevante y debe ser incluido.

*Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente*

1 No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

#### DIMENSIONES DEL PROGRAMA COGNITIVO CONDUCTUAL PARA DISMINUIR LA AGRESIVIDAD: AGRESIÓN FISICA.

- Primera dimensión: Agresión física.
- Objetivos de la Dimensión: Implementar técnicas de autocontrol, respiración y resolución de conflictos, para reducir la agresividad física entre los adolescentes.

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Golpear	Dinámica denominada: "Se murió pancho".	4	4	4	
	Técnica del A-B-C				

Patear	Dinámica de autocontrol denominada: “los contrarios”.	4	4	4	
	Técnica del semáforo				
Empujar	Dinámica de interacción: “El personaje famoso”.	4	4	4	
	Técnica de “SI, ENTONCES” para las decisiones imprescindibles.				
	Técnica de respiración diafragmática.				
Morder	Resolución de conflictos	4	4	4	
	Habilidades sociales				

- Segunda dimensión: Agresión verbal
- Objetivos de la Dimensión: Implementar la comunicación asertiva para mejorar la convivencia entre los adolescentes.

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Insultos	Dinámica de integración denominada: “el mensaje equivocado”.	4	4	4	
	Actividad denominada: Trabajando situaciones.				
Gritos	Dinámica “Que harías si...”.	4	4	4	
	Técnica “Dar y recibir cumplido”.				
Amenazas	Actividad denominada “Una posible alternativa de solución”	4	4	4	
Burlas	Técnica de autoconocimiento denominada	4	4	4	

	"Quien soy".				
--	--------------	--	--	--	--

- Tercera dimensión: Hostilidad
- Objetivos de la Dimensión: Identificar sus propias emociones para una expresión adecuada de las mismas.

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Disgusto	Se realizará la dinámica "El SI Y EL NO".	4	4	4	
	Cuestionario denominado: "desde el punto de vista de los demás".				
	Dinámica de empatía denominada: "el ovillo".				
	Actividad denominada: "El gato y el ratón".				
Evaluación cognitiva	Dinámica de motivación: "creación de un logo".	4	4	4	
	Dramatización denominada: "Comunicación asertiva".				

- Cuarta dimensión: Ira
- Objetivos de la Dimensión: Reducir la reacción emocional y convertirla en un comportamiento constructivo.

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Enojo	Técnica de relajación denominada "relajación autógena".	4	4	4	
	Técnica de relajación progresiva de Jacobson.				
Enfado	Dinámica: "las manos de la protesta".	4	4	4	
	Técnica de identificación de pensamiento.				
	Realización de un sociodrama				

Mg. Ps. Pilar Castañeda Gonzales



C.P.S.P. N° 15610

psicologa.pilar.castg@gmail.com/954920105

## Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el programa “Cognitivo conductual, para disminuir la agresividad”. La evaluación de la técnica es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando a la PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y CLINICA. Agradecemos su valiosa colaboración.

### 1. DATOS GENERALES DEL JUEZ

Nombre del juez: Max Edmundo Llanos Cuzco	
Grado profesional: Maestría ( X ) Doctor ( )	
Área de Formación académica:	Clinica ( X ) Social ( )
	Educativa ( ) Organizacional( )
Áreas de experiencia profesional: Clinica	
Institución donde labora: Centro de emergencia mujer-Yungay	
Tiempo de experiencia profesional en el área: 2 a 4 años ( ) Más de 5 años ( x )	
Experiencia en Investigación Psicométrica:	Trabajo(s) psicométricos realizados del estudio realizado. Título

### 2. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

- Validar las actividades y metodologías utilizadas en el programa o taller, por juicio de expertos.

### 3. DATOS DEL PROGRAMA COGNITIVO CONDUCTUAL PARA DISMINUIR LA AGRESIVIDAD.

Nombre:	Programa cognitivo conductual para disminuir la agresividad.
Autores:	Aaron Beck
Beneficiarios:	Adolescentes.
Metodología:	Individual o colectiva
Tiempo de cada sesión:	40 minutos.

### 4. SOPORTE TEÓRICO

Golden y Bettino (2021) refiere que el enfoque cognitivo conductual se caracteriza por dar importancia a las variables cognitivas, pues son los mecanismos causales; en

donde se emplean técnicas terapéuticas tanto cognitivas como conductuales; además tienen un límite de duración, o al menos no se consideran terapias a largo plazo. Asimismo, Becoña y Oblitas (1997) menciona que la terapia cognitivo conductual, se utiliza en instituciones donde el individuo y el terapeuta forman una alianza de trabajo para mejorar el pensamiento y conducta disfuncional.

Dimensiones que sustenta el Programa cognitivo conductual.

Dimensiones	Definición
Agresión física	Son todas las agresiones que atentan contra el cuerpo de una persona, ya sea a través de golpes, lanzamiento de objetos, encierro, sacudidas o estrujones, entre otras conductas que puedan ocasionar daños físicos.
Agresión verbal	La agresión verbal, también llamada abuso verbal, es un tipo de violencia que se caracteriza porque pretende hacer daño a otra persona con un mensaje o un discurso hiriente.
Hostilidad	La hostilidad es una actitud social de tipo emocional cognitiva, asociada con el resentimiento, el rencor y el disgusto, que impulsa a la acción reactiva de injuriar o descalificar a otro, ya sea con agresión verbal o física.
Ira	La ira es una emoción compuesta por un conjunto de sentimientos negativos, que puede conllevar a actos de violencia.

## 5. PRESENTACIÓN DE INSTRUCCIONES PARA EL JUEZ:

A continuación, a usted le presento el programa cognitivo conductual. De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de las actividades metodológicas según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
<b>CLARIDAD</b> La actividad se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1 No cumple con el criterio	La actividad no es clara.
	2. Bajo Nivel	La actividad requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de las mismas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos de la actividad metodológica.

	4. Alto nivel	La actividad es clara, tiene semántica y sintaxis adecuada.
<b>COHERENCIA</b> La actividad tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	La actividad no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	La actividad tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	La actividad m tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	La actividad se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
<b>RELEVANCIA</b> La actividad es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1 No cumple con el criterio	La actividad puede ser eliminada sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	La actividad tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	La actividad es relativamente importante.
	4. Alto nivel	La actividad es muy relevante y debe ser incluido.

*Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente*

1 No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

#### DIMENSIONES DEL PROGRAMA COGNITIVO CONDUCTUAL PARA DISMINUIR LA AGRESIVIDAD: AGRESIÓN FISICA.

- Primera dimensión: Agresión física.
- Objetivos de la Dimensión: Implementar técnicas de autocontrol, respiración y resolución de conflictos, para reducir la agresividad física entre los adolescentes.

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observación es/ Recomendaciones
Golpear	Dinámica denominada: "Se murió pancho".	4	4	4	
	Técnica del A-B-C				

Patear	Dinámica de autocontrol denominada: "los contrarios".	4	4	4	
	Técnica del semáforo				
Empujar	Dinámica de interacción: "El personaje famoso".	4	4	4	
	Técnica de "SI, ENTONCES" para las decisiones imprescindibles.				
	Técnica de respiración diafragmática.				
Morder	Resolución de conflictos	4	4	4	
	Habilidades sociales				

- Segunda dimensión: Agresión verbal
- Objetivos de la Dimensión: Implementar la comunicación asertiva para mejorar la convivencia entre los adolescentes.

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Insultos	Dinámica de integración denominada: "el mensaje equivocado".	4	4	4	
	Actividad denominada: Trabajando situaciones.				
Gritos	Dinámica "Que harías si...".	4	4	4	
	Técnica "Dar y recibir cumplido".				
Amenazas	Actividad denominada "Una posible alternativa de solución"	4	4	4	
Burlas	Técnica de autoconocimiento denominada "Quién soy".	4	4	4	



- Tercera dimensión: Hostilidad
- Objetivos de la Dimensión: Identificar sus propias emociones para una expresión adecuada de las mismas.

<b>INDICADORES</b>	<b>Actividades metodológicas</b>	<b>Claridad</b>	<b>Coherencia</b>	<b>Relevancia</b>	<b>Observaciones/ Recomendaciones</b>
Disgusto	Se realizará la dinámica “El SI Y EL NO”.	4	4	4	
	Cuestionario denominado: “desde el punto de vista de los demás”.				
	Dinámica de empatía denominada: “el ovillo”.				
	Actividad denominada: “El gato y el ratón”.				
Evaluación cognitiva	Dinámica de motivación: “creación de un logo”.	4	4	4	
	Dramatización denominada: “Comunicación asertiva”.				

- Cuarta dimensión: Ira
- Objetivos de la Dimensión: Reducir la reacción emocional y convertirla en un comportamiento constructivo.

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observación es/ Recomendaciones
Enojo	Técnica de relajación denominada "relajación autógena".	4	4	4	
	Técnica de relajación progresiva de Jacobson.				
Enfado	Dinámica: "las manos de la protesta".	4	4	4	
	Técnica de identificación de pensamiento.				
	Realización de un sociodrama				


**PERU** Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables  
 PROGRAMA NACIONAL AURORA  
  
**Max E. Llanos Cuzco**  
 PSICOLOGO DEL CEM HUAYLAS C P s P 26368

Firma de Evaluador N° C.Ps. P.26368

## Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el programa "Cognitivo conductual, para disminuir la agresividad". La evaluación de la técnica es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando a la PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y CLINICA. Agradecemos su valiosa colaboración.

### 1. DATOS GENERALES DEL JUEZ

<b>Nombre del juez:</b>	Oscar Edén Guevara Musayón		
<b>Grado profesional:</b>	Maestría ( X )		
	Doctor ( )		
<b>Área de Formación académica:</b>	<b>Clínica ( X )</b>	<b>Educativa ( X )</b>	
	<b>Social ( )</b>	<b>Organizacional( X )</b>	
<b>Áreas de experiencia profesional:</b>	Clínica, educativo, organizacional y pericial.		
<b>Institución donde labora:</b>	Insigth Perú SAC – Director de Relaciones Corporativas UCV Chiclayo – Docente Universitario I.E. Corazón de Belén – jefe del Departamento de Bienestar CEM Comisaria La Cruz – Promotor		
<b>Tiempo de experiencia profesional en el área:</b>	2 a 4 años ( )		
	Más de 5 años ( X )		
<b>Experiencia en Investigación Psicométrica:</b>	Trabajo(s) psicométricos realizados Adaptación de Pruebas Psicométricas – Bienestar Psicológico (Sánchez Cánovas) – 16 PF (Raymond Cattel), ambas escalas en docentes Adaptación de Pruebas Psicométricas – Estilos de Aprendizaje (Kolb) en estudiantes.		

### 2. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

- Validar las actividades y metodologías utilizadas en el programa o taller, por juicio de expertos.

### 3. DATOS DEL PROGRAMA COGNITIVO CONDUCTUAL PARA DISMINUIR LA AGRESIVIDAD.

Nombre:	Programa cognitivo conductual para disminuir la agresividad.
Autores:	Aaron Beck
Beneficiarios:	Adolescentes.
Metodología:	Individual o colectiva
Tiempo de cada sesión:	40 minutos.

#### 4. SOPORTE TEÓRICO

Golden y Bettino (2021) refiere que el enfoque cognitivo conductual se caracteriza por dar importancia a las variables cognitivas, pues son los mecanismos causales; en donde se emplean técnicas terapéuticas tanto cognitivas como conductuales; además tienen un límite de duración, o al menos no se consideran terapias a largo plazo. Asimismo, Becoña y Oblitas (1997) menciona que la terapia cognitivo conductual, se utiliza en instituciones donde el individuo y el terapeuta forman una alianza de trabajo para mejorar el pensamiento y conducta disfuncional.

Dimensiones que sustentan el Programa cognitivo conductual.

Dimensiones	Definición
Agresión física	Son todas las agresiones que atentan contra el cuerpo de una persona, ya sea a través de golpes, lanzamiento de objetos, encierro, sacudidas o estrujones, entre otras conductas que puedan ocasionar daños físicos.
Agresión verbal	La agresión verbal, también llamada abuso verbal, es un tipo de violencia que se caracteriza porque pretende hacer daño a otra persona con un mensaje o un discurso hiriente.
Hostilidad	La hostilidad es una actitud social de tipo emocional cognitiva, asociada con el resentimiento, el rencor y el disgusto, que impulsa a la acción reactiva de injuriar o descalificar a otro, ya sea con agresión verbal o física.
Ira	La ira es una emoción compuesta por un conjunto de sentimientos negativos, que puede conllevar a actos de violencia.

#### 5. PRESENTACIÓN DE INSTRUCCIONES PARA EL JUEZ:

A continuación, a usted le presento el programa cognitivo conductual. De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de las actividades metodológicas según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
<b>CLARIDAD</b> La actividad se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1 No cumple con el criterio	La actividad no es clara.
	2. Bajo Nivel	La actividad requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de las mismas.

	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos de la actividad metodológica.
	4. Alto nivel	La actividad es clara, tiene semántica y sintaxis adecuada.
<b>COHERENCIA</b> La actividad tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	La actividad no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	La actividad tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	La actividad m tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	La actividad se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
<b>RELEVANCIA</b> La actividad es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1 No cumple con el criterio	La actividad puede ser eliminada sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	La actividad tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	La actividad es relativamente importante.
	4. Alto nivel	La actividad es muy relevante y debe ser incluido.

*Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente*

1 No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

#### DIMENSIONES DEL PROGRAMA COGNITIVO CONDUCTUAL PARA DISMINUIR LA AGRESIVIDAD: AGRESIÓN FISICA.

- Primera dimensión: Agresión física.
- Objetivos de la Dimensión: Implementar técnicas de autocontrol, respiración y resolución de conflictos, para reducir la agresividad física entre los adolescentes.

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observación es/ Recomendaciones
Golpear	Dinámica denominada: "Se murió pancho".	4	4	4	

	Técnica del A-B-C				
Patear	Dinámica de autocontrol denominada: "los contrarios".	4	4	4	
	Técnica del semáforo				
Empujar	Dinámica de interacción: "El personaje famoso".	4	4	4	
	Técnica de "SI, ENTONCES" para para las decisiones imprescindibles .				
	Técnica de respiración diafragmática.				
Morder	Resolución de conflictos	4	4	4	
	Habilidades sociales				

- Segunda dimensión: Agresión verbal
- Objetivos de la Dimensión: Implementar la comunicación asertiva para mejorar la convivencia entre los adolescentes.

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Insultos	Dinámica de integración denominada: "el mensaje equivocado".	4	4	4	
	Actividad denominada: Trabajando situaciones.				
Gritos	Dinámica "Que harías si...".	4	4	4	
	Técnica "Dar y recibir cumplido".				

Amenazas	Actividad denominada "Una posible alternativa de solución"	4	4	4	
Burlas	Técnica de autoconocimiento denominada "Quien soy".	4	4	4	

- Tercera dimensión: Hostilidad
- Objetivos de la Dimensión: Identificar sus propias emociones para una expresión adecuada de las mismas.

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Disgusto	Se realizará la dinámica "El SI Y EL NO".	4	4	4	
	Cuestionario denominado: "desde el punto de vista de los demás".				
	Dinámica de empatía denominada: "el ovillo".				
	Actividad denominada: "El gato y el ratón".				
Evaluación cognitiva	Dinámica de motivación: "creación de un logo".	4	4	4	
	Dramatización denominada: "Comunicación asertiva".				

- Cuarta dimensión: Ira
- Objetivos de la Dimensión: Reducir la reacción emocional y convertirla en un comportamiento constructivo.

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observación es/ Recomendaciones
Enojo	Técnica de relajación denominada "relajación autógena".	4	4	4	
	Técnica de relajación progresiva de Jacobson.				
Enfado	Dinámica: "las manos de la protesta".	4	4	4	
	Técnica de identificación de pensamiento.				
	Realización de un sociodrama				



Firma de Evaluador N° C.Ps. P. 30153



## ANEXO 8: PRUEBA DE NORMALIDAD

	Smirnov		
	Estadístico	gl	Sig.
PRE - POST	.339	16	.000

## **ANEXO 9: CONSENTIMIENTO INFORMADO**

### **CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Sr(a): Mg. Julio Pedro Alberto Rentería Corrales

Ante todo, reciba usted nuestro cordial saludo, mi nombre es Cubas Requejo Liz y Morales Quepuy Shirley, Internas de la escuela de Psicología, de la Universidad César Vallejo- Filial Chiclayo.

Posteriormente procedo a explicar el motivo del presente documento, nos encontramos en la actualidad realizando una investigación sobre la creación de un Programa cognitivo conductual para disminuir la agresividad en adolescentes de una institución educativa Ferreñafe, 2021, para el cual requiero contar con su colaboración, ya que dentro del proceso del presente estudio necesito ejecutar un programa de 15 sesiones y un instrumento psicológico denominado Cuestionario de Agresividad (AQ) en una población de estudiantes, dentro del cual su menor hijo(a) ha sido seleccionado. De confirmar la participación afirmo proceder a informar todos los procedimientos que requiera esta información, o en caso tenga alguna duda al respecto se procederá a responder y explicar las dudas que requiera.

Gracias por su colaboración.

Atte.

Cubas Requejo Liz

Morales Quepuy Shirley, Estudiantes de la carrera profesional de Psicología  
Universidad Cesar Vallejo.

Yo.....  
..... Con número de  
DNI..... Acepto que  
mi menor hijo(a) participe en la investigación titulada: Programa cognitivo conductual  
para disminuir la agresividad en adolescentes de una institución educativa Ferreñafe,  
2021, de Cubas Requejo Liz y Morales Quepuy Shirley.

Día: / /

## **ASENTIMIENTO INFORMADO**

### **ASENTIMIENTO DEL MENOR DE EDAD**

**Institución educativa:** I.E. Santa Lucía.

**Investigadoras:** Cubas Requejo Liz.

Morales Quepuy Shirley.

**Título:** Programa cognitivo conductual para disminuir la agresividad en adolescentes de una institución educativa Ferreñafe, 2021.

Fecha:

#### **Propósito del estudio**

Te invito a ser parte de una investigación titulada Programa cognitivo conductual para disminuir la agresividad en adolescentes de una institución educativa Ferreñafe, 2021, el cual es ejecutado por estudiantes de la escuela de Psicología de la Universidad César Vallejo- filial Chiclayo, la presente investigación tiene como objetivo principal "Crear un programa cognitivo conductual para disminuir la agresividad en adolescentes de una Institución Educativa de Ferreñafe, 2021. Por tal motivo es que se solicita a participar de dicho estudio.

#### **Procedimiento**

Si confirmas tu participación en el presente estudio, se te solicita participar en el desarrollo de 15 sesiones y responder un cuestionario con respecto a la agresividad.

#### **Beneficios**

Tus datos personales serán utilizados de manera anónima de tal manera que nadie tenga acceso a tu información individual.

Los resultados obtenidos de tu evaluación en el desarrollo de la investigación serán utilizados de manera confidencial.

#### **Consentimiento**

Acepto voluntariamente a contribuir en la presente investigación, asimismo dejo especificado que he sido informado con claridad y veracidad respecto al ejercicio académico de los investigadores, a la cual he sido invitado a participar.

#### **Participante**

Nombre:

DNI:

Fecha:

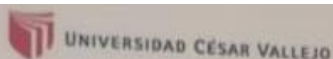
#### **Investigadoras**

Nombre:

DNI:

Fecha

## ANEXO 10: CARTA DE PRESENTACION DE LA ESCUELA



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

Pimentel, 07 de abril del 2022

**Martha Carmelita Bravo Sandoval**  
I.E. Aful – Sede Ferreñafe

De mi mayor consideración:

Me es grato dirigirme a usted para expresarle mi cordial saludo y a la vez presentarle a las estudiantes de la escuela de Psicología de la Universidad César Vallejo – Campus Chiclayo: Cubas Requejo Liz y Morales Quepuy Shirley, autoras de la investigación denominada: **"Programa cognitivo conductual para disminuir la agresividad en adolescentes de una institución educativa de Ferreñafe, 2022"** quienes están siendo asesorados por el docente Dr Luis Alberto Chunga Pajares.

A su vez, quisiéramos solicitarle permiso para que dichas estudiantes puedan **aplicar su investigación** a la población de la institución que usted dirige.

Sin otro particular y agradecido de la atención otorgada al presente, me despido de usted expresándole las muestras de mi especial consideración.

Atentamente



**Dr. Susy Del Pilar Aguilar Castillo**  
Coordinadora de Escuela  
Universidad César Vallejo – Filial Chiclayo



## ANEXO 11: CARTA DE ACEPTACION DE LA INSTITUCIÓN



C.M. 1462142 (Inicial) 1462159 (Primaria) 1464171 (Secundaria) R.D.S.0803 – 2005 G.R.L.A.M.E.D

"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

Chiclayo, 21 de Abril del 2022

Dir. **Martha Carmelita Bravo Sandoval**  
Directora Institución Educativa AFUL - Ferreñafe  
Presente. -

**ASUNTO: AUTORIZO EJECUCIÓN DEL  
DESARROLLO DE INVESTIGACIÓN**

Es grato dirigirme a usted para expresarle mi cordial saludo, y a la vez, comunicarle mi autorización para la ejecución del programa a las estudiantes de pre grado *Cubas Requejo Liz Caroly y Morales Quepuy Shirley Briyit* del programa de Licenciatura, cuyo título a investigar es: *"Programa cognitivo conductual para disminuir la agresividad en adolescentes de una Institución educativa de Ferreñafe, 2022"*

Con la seguridad de que el trabajo de investigación propuesto, cumplirá los objetivos trazados; expreso a usted las muestras de mi especial consideración y estima.

Atentamente

  
  
Dir. **Martha Carmelita Bravo Sandoval**  
Directora de Ferreñafe – Institución Educativa AFUL

## **ANEXO 12: VALIDEZ DEL PROGRAMA**

	<b>Claridad</b>	<b>Coherencia</b>	<b>Relevancia</b>	<b>Total</b>
<b>Dimensión 1</b>	4	4	4	4
<b>Dimensión 2</b>	4	4	4	4
<b>Dimensión 3</b>	4	4	4	4
<b>Dimensión 4</b>	4	4	4	4
<b>VARIABLE GENERAL</b>	4	4	4	4

## **ANEXO 13: PROGRAMA**

### **PROGRAMA COGNITIVO CONDUCTUAL PARA DISMINUIR LA AGRESIVIDAD**

#### **I. INTRODUCCIÓN**

El presente programa cognitivo conductual, está diseñado para disminuir las conductas agresivas en adolescentes de la Institución Educativa Santa Lucía de Ferreñafe. Cabe mencionar que este programa está centrado en el enfoque cognitivo conductual, el cual tiene como objetivo disminuir la agresividad en adolescentes, en donde se aplicarán diferentes técnicas que contribuyan con el autocontrol, la resolución de conflictos, el control de impulsos (Mendoza, 2018).

Asimismo, el enfoque cognitivo conductual indaga a cómo aprender, acerca de los principios que explican el aprendizaje; del mismo modo de los comportamientos que son deseables y perjudiciales.

Por lo que, este tipo de enfoque se utiliza a menudo para disminuir conductas que limitan o imposibilitan la adaptación del individuo en su vida cotidiana, el cual ha sido utilizado de manera exitosa, ante la conducta agresiva, el trastorno de atención e impulsividad, etc. Donde se han aplicado diversas técnicas de solución de problemas, resolución de conflictos, autocontrol, relajación, respiración (Mendoza, 2018).

Aguilar (2017) realizó un estudio denominado programa cognitivo conductual y disminución de conductas agresivas en estudiantes de la institución educativa particular Harvard College de Piura. Con la finalidad de determinar los

efectos del programa. El diseño utilizado es un diseño experimental, con un corte cuasi experimental; además de ello el tipo es descriptivo correlacional-transeccional. La muestra fue constituida por 52 estudiantes de cuarto de secundaria. 26 estudiantes pertenecieron al grupo de prueba y los otros 26 formaron parte del grupo de control. Donde se demostró que hubo una diferencia significativa después de la aplicación del programa. En indicadores de agresión verbal, irritabilidad, ataque y resentimiento. En síntesis, se evidenció un impacto positivo en los estudiantes del grupo experimental a diferencia de lo que no se logró con el grupo de control, pues la falta de orientación en el nivel de percepción de comportamiento aumentó el nivel de agresión en estos estudiantes.

Además, se menciona que este presente programa se encuentra validado por medio de criterio de expertos, el cual fue aceptado para la aplicación.

## **II. ALCANCE DEL PROGRAMA**

La población estará conformada por 16 adolescentes de la institución educativa Aful, entre las edades de 16 y 17 años de edad. Por otro lado, se excluirá a aquellos adolescentes con algún tipo de alteración cerebral y/o patología y con quienes se rehúsan a participar en los talleres del presente programa.

## **III. PREFIL DEL FACILITADOR**

Este presente programa, pretende brindar técnicas y herramientas para disminuir la agresividad en los adolescentes de la institución educativa Santa Lucía. Cabe mencionar que las facilitadoras se encuentran debidamente capacitadas. Además, que trabajan de manera organizada, son proactivas, responsables, amables, generan confianza y respeto con los adolescentes, al momento del desarrollo de las sesiones.

## **IV. OBJETIVOS**

### **OBJETIVO GENERAL**

- Disminuir la agresividad en los adolescentes de una institución educativa Ferreñafe, 2021.

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

- Implementar técnicas de autocontrol, respiración y resolución de conflictos, para reducir la agresividad física entre los adolescentes.
- Implementar la comunicación asertiva para mejorar la convivencia entre los adolescentes.
- Identificar sus propias emociones para una expresión adecuada de las mismas.
- Reducir la reacción emocional y convertirla en un comportamiento constructivo.

<b>TEMA</b>	<b>DENOMINACIÓN</b>
1. Presentación del programa	Conociendo el programa cognitivo conductual.
2. El autoconocimiento	Conocerse a sí mismo, es el mayor saber.
3. Agresividad	No grites, no ofendas, no juzgues, no humilles.
4. Control de ira	Identificando mis pensamientos
5. Autocontrol	El control más difícil es el de uno mismo.
6. Técnica de respiración	La respiración es el mejor antídoto ante cualquier problema.
7. Técnica de relajación	La respiración + consciente = Relajación.
8. Estilos de comunicación	Modos de comunicación
9. Comunicación asertiva	Fortaleciendo la comunicación asertiva
10. Expresando mis opiniones	Expreso lo que pienso



11. Empatía	Trata de comprender antes de ser comprendido.
12. Toma de decisiones	No tomes una decisión permanente por una emoción temporal.
13. Solución de problemas	Crea soluciones y no problemas
14. Manejo de conflictos	El conflicto cuando se maneja correctamente, fortalece.
15. Resolución de conflictos	Lo que realmente nos afecta no es lo que sucede, sino cómo reaccionamos a lo que nos sucede.
16. Cierre del programa	Revisando lo aprendido.

## V. METODOLOGÍA

### V.1. Ruta de implementación del programa:

El siguiente programa consta de 16 sesiones de 45 minutos por cada sesión, las cuales serán aplicadas de forma presencial. Asimismo, se menciona que en dicho programa se hará uso de las diversas técnicas cognitivo conductual para disminuir la agresividad. Por otra parte, en la primera sesión se aplicará un pretest para recolectar datos acerca de la problemática y finalmente, para evaluar la eficacia de la intervención, se emplea un post-test, a los adolescentes.

### V.2 Recursos materiales

Materiales	Total
Papelotes	S/ 100.00
Papel bond	S/ 200.00

Papel de color	S/ 200.00
Goma	S/ 100.00
Silicona liquida	S/ 150.00
Cinta adhesiva	S/ 55.00
Tijeras	S/ 50.00
Plumones	S/ 80.00
Impresiones	S/ 200.00
Copias	S/ 150.00
Grapas	S/ 45.00
<b>TOTAL</b>	<b>S/ 1.332</b>

El presente programa será autofinanciado por los investigadores, quienes están a cargo de la ejecución.

### **V.3 Seguimiento, monitoreo y evaluación**

Para conocer la problemática, previamente se realizó una entrevista a la Psicóloga, Muñoz (2020) de la Institución educativa; luego de ello, las facilitadoras fueron de forma presencial alrededor de un mes a la Institución educativa para corroborar dicha información. Por otra parte, para la evaluación del programa se aplicó el pretest y postest, el cual contribuyó con el análisis de los resultados.

## **VI. EJECUCIÓN**

La ejecución del presente programa se ejecutó de forma presencial, el cual se inició el 21/04/2022, se comenzó realizando la presentación del programa y la aplicación del pretest, donde se utilizó el cuestionario (AQ) de Buss y Perry, el cual fue adaptado por Matalinares, et al. Luego de ello, se siguió con la realización de las sesiones. Para finalizar dicho programa se realizará el postest, aplicando el mismo cuestionario.

SESIÓN -	OBJETIVO GENERAL	OBJETIVO ESPECÍFICO	MOMENTOS	ACTIVIDADES	TÉCNICAS	MATERIALES
1	Disminuir la agresividad en adolescente, a través del programa cognitivo conductual en adolescentes de una Institución educativa, Ferreñafe.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentación del programa.</li> <li>• Registro de los participantes.</li> <li>• Explicación del programa.</li> <li>• Aplicación del pretest.</li> </ul>	<b>INICIO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se dará la bienvenida a los alumnos y se dará a conocer el objetivo de la sesión.</li> <li>• Se hará entrega de un flyer de bienvenida.</li> <li>• La facilitadora tomará asistencia.</li> <li>• Dinámica de presentación: “La papa que quema”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rapport</li> <li>• Encuadre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flyer de bienvenida</li> <li>• Pelota</li> <li>• Lista de asistencia.</li> </ul>
			<b>DESARROLLO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La facilitadora explicará las pautas correspondientes para la aplicación del pretest donde ellos tendrán que seleccionar la alternativa que más crean conveniente.</li> <li>• Se le entregara a cada alumno la hoja del cuestionario de agresividad (AQ); asimismo, se les explicará las</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comunicación interactiva.</li> <li>• Cuestionario</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asentimiento informado</li> <li>• Copias del cuestionario</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>Dinámica final.</li> </ul>		instrucciones y se resolverán las interrogantes que puedan tener los alumnos.		
			<b>CIERRE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conversatorio con los adolescentes acerca del cuestionario aplicado y las expectativas que tienen sobre el programa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comunicación interactiva</li> </ul>	No se necesitan materiales.

## DESARROLLO DE LA PRIMERA SESIÓN

### I. DATOS INFORMATIVOS:

<b>NOMBRE DE LA SESIÓN</b>	Conociendo nuestro programa.
<b>OBJETIVO DE LA SESIÓN</b>	Reducir la agresividad a través del programa cognitivo conductual.
<b>MATERIALES</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Flyer de bienvenida</li><li>• Pelota</li><li>• Lista de asistencia</li><li>• Asentimiento informado</li><li>• Copias de cuestionario</li></ul>
<b>DURACIÓN DE LA SESIÓN</b>	45 minutos

### II. MARCO TEÓRICO DE LA SESIÓN:

Para el inicio de la presentación del programa, se realizó el encuadre, el cual es colocar una cosa o acción en un marco; algo pasa a tener un límite. Por lo tanto, el encuadre Psicológico es el mantenimiento de ciertas variables en constantes durante el proceso terapéutico o psicodiagnóstico (García, 2019). Asimismo, se aplicará el pretest, para poder evaluar cómo se encuentran los adolescentes, antes de aplicar el programa cognitivo conductual.

### III. PROCEDIMIENTO

#### • INICIO

Se realiza la bienvenida a los adolescentes, en donde las facilitadoras dicen: “Buenas días alumnos, nosotras somos estudiantes de psicología y estamos contentos de iniciar el día de hoy el programa cognitivo conductual para disminuir la agresividad; asimismo queremos agradecerles por la voluntad y por poner primero, su salud mental”. Para ello, se establecerá el rapport, para generar ese lazo de confianza entre los adolescentes y las facilitadoras, con el objetivo de generar un ambiente cálido, armonioso y flexible, para que los adolescentes se sientan seguros sobre el profesionalismo de las

facilitadoras; posteriormente, se hará entrega de un flyer de bienvenida a los adolescentes (ANEXO 1).

Después de ello, se procederá a tomar asistencia a los alumnos; posteriormente se realizará una dinámica de presentación denominada: “**La papa se quema**”, esto consta que, el facilitador pedirá al grupo que se reúna en un círculo y el cual tendrá una pelota que será una ‘papa’ que deberán pasar entre los miembros hasta que el facilitador de la señal que indica que la papa se ha quemado. La persona que tenga la papa quemada deberá presentarse y decir algo que le guste o una característica que los represente. El juego termina hasta que todos logren presentarse. Para finalizar con la dinámica se realiza una breve reflexión y se plantea la siguiente interrogante ¿Para qué nos sirvió esta dinámica?

- **DESARROLLO**

En el desarrollo de la sesión, se iniciará indicando que el programa cognitivo conductual pretende disminuir la agresividad en adolescentes; asimismo, se le mencionara que el programa es una herramienta útil para abordar diversos desafíos emocionales.

Posteriormente, se explicarán las siguientes pautas: marcar la respuesta que más se asemeje a su forma de actuar y que tiene un tiempo límite de 15 minutos aproximadamente para resolver el instrumento. Asimismo, se le indicará que no hay respuestas buenas o malas; por lo tanto, lee con mucha atención cada una de las interrogantes y contesta lo más sinceramente posible. Dicho esto, se les hará entrega a los alumnos el cuestionario de agresividad (AQ), el cual fue adaptado por Matalinares et al (2012), consta de cuatro dimensiones: agresión física, agresión verbal, hostilidad e ira; para resolver dicho cuestionario se tiene y se resolverán alguna duda que los alumnos pueden tener.

- **CIERRE**

Para el cierre, se realiza un breve conversatorio con los alumnos donde se le realizara un interrogante ¿Le resultó fácil o difícil resolver el cuestionario aplicado?, después se le preguntará qué expectativas tiene del programa cognitivo conductual y, por último, se le hará recordar que la siguiente semana, empieza el desarrollo del programa.

## IV. ANEXOS

### ANEXO 1



### REFERENCIA BIBLIOGRAFICA

García, Yvonne (2019). Encuadre psicológico. Instituto Salamanca.

<https://institutosalamanca.com/blog/encuadre-psicologico/>

<b>SESIÓN</b> -	<b>OBJETIVO GENERAL</b>	<b>OBJETIVO ESPECÍFICO</b>	<b>MOMENTOS</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>TÉCNICAS</b>	<b>MATERIALES</b>
<b>2</b>	Desarrollar el autoconocimiento personal, identificando lo positivo y negativo de su personalidad.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Establecer las normas de convivencia.</li> <li>• Crear un ambiente de diálogo acerca del autoconocimiento.</li> <li>• Realizar un Feedback.</li> </ul>	<b>INICIO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se dará la bienvenida a los alumnos y se dará a conocer el objetivo de la sesión N° 2.</li> <li>• Se registrará la asistencia de los alumnos.</li> <li>• Se realizará el establecimiento de las normas de convivencia, en colaboración con los adolescentes.</li> </ul>	Comunicación interactiva	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lista de asistencia</li> <li>• Papel bond</li> <li>• Plumones</li> </ul>
			<b>DESARROLLO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se comenzará realizando una lluvia de ideas, acerca del tema.</li> <li>• Se expondrá el tema de autoconocimiento.</li> <li>• Flyer (opciones para mejorar el autoconocimiento).</li> <li>• Técnica de autoconocimiento denominada "Quien soy".</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Técnica de autoregistro</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papelotes con información del tema.</li> <li>• Flyer</li> <li>• Cajita decorada.</li> </ul>



			<b>CIERRE</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Se realiza una breve reflexión del tema expuesto y una autoevaluación de la sesión N° 2.</li></ul>	Escucha activa	No se necesitan materiales.
--	--	--	---------------	--	----------------	-----------------------------

## DESARROLLO DE LA PRIMERA SESIÓN

### I. DATOS INFORMATIVOS:

<b>NOMBRE DE LA SESIÓN</b>	Conocerse a sí mismo, es el mayor saber.
<b>OBJETIVO DE LA SESIÓN</b>	Desarrollar el autoconocimiento personal, identificando lo positivo y negativo de su personalidad.
<b>MATERIALES</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lista de asistencia.</li><li>• Papel bond</li><li>• Plumones</li><li>• Papelotes de información</li><li>• Cajita decorada</li></ul>
<b>DURACIÓN DE LA SESIÓN</b>	45 minutos

### II. MARCO TEÓRICO DE LA SESIÓN:

El autoconocimiento es la habilidad que tiene una persona para autoconocerse, descubrir sus puntos fuertes, sus cualidades, sus defectos y características propias.

Peiró (2022) manifiesta que el autoconocimiento te permite valorarte, tener más paciencia con tus defectos y descubrir tus capacidades para poder potenciarlas mucho mejor. Por ello, es importante trabajar el autoconocimiento para lograr el equilibrio interno y el bienestar emocional.

Peiró (2022) menciona algunas opciones para mejorar el autoconocimiento; el dedicarse tiempo a sí mismo, el cual nos permite conocernos mucho mejor, para ello es importante respirar y preguntarse acerca de nosotros mismos con el único objetivo de contemplar lo que sentimos y lo que somos; el anotar nuestra fortalezas y debilidades, es muy importante profundizar y ser conscientes en todo aquello en lo que se destaca y se puede mejorar;

tener una visión externa, resulta coherente siempre y cuando pidamos la descripción a alguien de confianza; anotar todo aquello que nos hace feliz; no dejar que nadie guie nuestros propósitos y olvidar las etiquetas que los demás pueden decirte.

### **III. PROCEDIMIENTO**

#### **● INICIO**

Para comenzar la sesión N° 2, lo primero que se hará es brindar el saludo de bienvenida; asimismo, se procederá a tomar lista. Luego de ello, mencionara el objetivo de la sesión, el cual es estimular la reflexión para conocernos mejor. Por consiguiente, se realizará una actividad, para establecer las normas de convivencia, se trabajarán en 4 grupos de 5 alumnos, se les brindara una hoja de papel bond a cada grupo y ellos tendrán que escribir las normas de convivencia que consideren convenientes, terminada dicha actividad se procederá a pegar los papeles en la pared del aula.

#### **● DESARROLLO**

Para el desarrollo de la sesión N° 2, se comenzará realizando una lluvia de ideas, acerca del tema. Por consiguiente, se expone acerca del término de autoconocimiento y algunas opciones para mejor. A Continuación, se hará entrega de un flyer (con opciones para mejorar el autoconocimiento) (ANEXO 1).

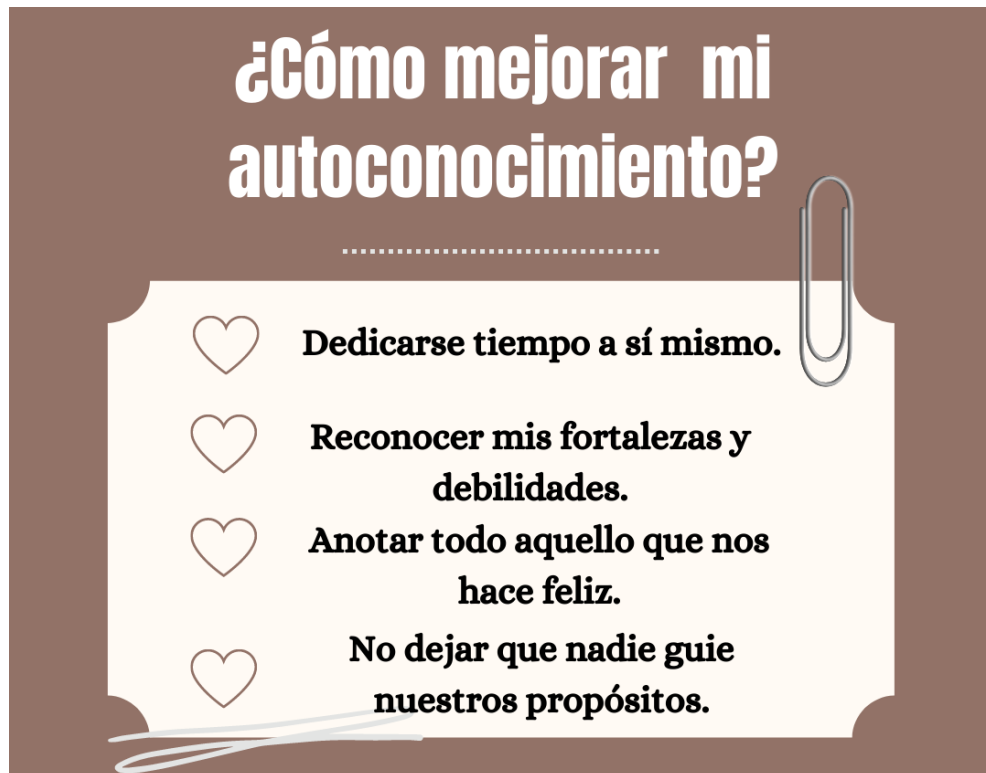
Luego, se aplica la técnica de autoconocimiento denominado: ¿Quién soy?, este consta en que cada alumno escriba en una hoja de papel bond, tres cualidades y tres defectos que ellos creen que posean; después de ello, los alumnos colocaran los papelitos en una cajita decorada y la facilitadora elegirá 5 respuestas al azar para compartir lo escrito en aula; termina la técnica se realizarán las siguientes interrogantes: ¿Cómo se sintieron desarrollando la dinámica? ¿Reconocieron de forma rápida sus cualidades y defectos?

- **CIERRE**

Para realizar el cierre, se realizará la reflexión y la autoevaluación con la siguiente pregunta ¿Qué aprendí de la sesión de hoy?

#### IV. ANEXOS

##### ANEXO 2



#### REFERENCIA BIBLIOGRAFICA

Peiró, Rosario (2022). Autoconocimiento. Conomipedia.

<https://economipedia.com/definiciones/autoconocimiento.html>

<b>SESIÓN</b> -	<b>OBJETIVO GENERAL</b>	<b>OBJETIVO ESPECÍFICO</b>	<b>MOMENTOS</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>TÉCNICAS</b>	<b>MATERIALES</b>
<b>3</b>	Psicoeducar sobre el tema de agresividad a los adolescentes.	Disminuir los malestares emocionales o conductuales producido por la percepción del acontecimiento.	<b>INICIO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se dará la bienvenida a los alumnos y se da a conocer el objetivo de la sesión N° 3.</li> <li>• Se registrará la asistencia de los alumnos.</li> <li>• Se hará un breve recordatorio del tema de la sesión anterior.</li> <li>• Dinámica "Se murió pancho".</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comunicación interactiva.</li> <li>• Introspección.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lista de asistencia</li> </ul>
			<b>DESARROLLO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se realizará una lluvia de ideas, acerca del tema.</li> <li>• Se expondrá el tema de agresividad.</li> <li>• Técnica del A-B-C.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflexión y autoanálisis.</li> <li>• Técnica del A-B-C.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papelotes con información del tema.</li> <li>• Ficha de autorregistro.</li> </ul>

			<b>CIERRE</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Se realiza una autoevaluación ¿Qué aprendí en la sesión de hoy?</li><li>• Tarea para la casa, ficha de autorregistro.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Escucha activa.</li></ul>	No se necesitan materiales.
--	--	--	---------------	---	---	-----------------------------

## DESARROLLO DE LA PRIMERA SESIÓN

### I. DATOS INFORMATIVOS:

<b>NOMBRE DE LA SESIÓN</b>	No grites, no ofendas, no juzgues, no humilles.
<b>OBJETIVO DE LA SESIÓN</b>	Psicoeducar sobre el tema de agresividad a los adolescentes.
<b>MATERIALES</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lista de asistencia.</li><li>• Papelotes de información.</li><li>• Ficha de autorregistró.</li></ul>
<b>DURACIÓN DE LA SESIÓN</b>	45 minutos

### II. MARCO TEÓRICO DE LA SESIÓN:

Becerra (2021) menciona que la agresividad es un estado emocional que consiste en sentimientos de odio y deseos de dañar a otra persona, animal u objeto. Asimismo, la agresión es cualquier forma de conducta que pretende herir física y o psicológicamente a alguien.

Castillero (s.f) manifiesta que existen diferentes tipos de agresión según naturaleza: la agresión directa, es aquella que se realiza de forma perceptible para la persona agrada, tanto a nivel físico y psicológico; con respecto a la agresión física, es aquel acto que se realiza a través de cualquier medio físico, con capacidad de causar daños corporales a la persona agredida. Por otro lado, la agresión verbal, es un conjunto de acciones que, aunque no generen daños físicos, si provocan que el sujeto presente algún tipo de daño mental o emocional. Asimismo, también encontramos la agresión colectiva, la cual se realiza de manera intergrupala, atacando de forma colectiva a otro y por último la agresión en el colegio, donde se hace referencia a los actos de agresión llevados a cabo en el ámbito académico entre estudiantes.

### **III. PROCEDIMIENTO**

#### **● INICIO**

Para comenzar la sesión N° 3, lo primero que se hará es brindar el saludo de bienvenida; asimismo, se procederá a tomar asistencia. Luego de ello, mencionara el objetivo de la sesión, el cual es psicoeducar sobre el tema de agresividad a los adolescentes. Por consiguiente, se realizará un breve recordatorio de la sesión anterior; después se hará una dinámica denominada “Se murió, pancho”, esta actividad consta en que la facilitadora entregará a los alumnos papeles escritos con diferentes estados de ánimos, como alegría, tristeza, ira, llanto, etc. Después de tener, cada alumno un papel con su respectiva emoción, tiene que ir reflejándose mientras dicen la siguiente frase “Se murió pancho”, la finalidad de esta dinámica es romper el hielo entre los alumnos y motivarlos a participar de forma interactiva en cada sesión. Por consiguiente, se inicia un breve conversatorio de la experiencia que han obtenido realizando las siguientes preguntas ¿Cómo se sintieron? ¿Les resultó fácil, reflejar la emoción que les toca realizar?

#### **● DESARROLLO**

Para el desarrollo de la sesión N° 3, se comenzará realizando una lluvia de ideas. Asimismo, se expondrá qué es la agresividad y cuáles son los tipos. A continuación, se realizará la técnica del A-B-C, la consta en explicar las reacciones emocionales y conductuales del sujeto, mediante del A: acontecimiento activador, B: pensamiento, idea, creencia; C: consecuencia emocional y conductual. Para desarrollar la actividad se les indicará a los alumnos que piensen en un acontecimiento que les generó alguna conducta agresiva, una vez explicada se procede a resolver algunas preguntas que los estudiantes puedan tener, para proceder con la realización el ejercicio, se le brinda a cada adolescente una hoja detallada con la técnica del A-B-C y un ejemplo, para que puedan realizar su propia descripción (ANEXO 1). Por último, se les indicará a los alumnos que desarrollen la misma técnica, pero utilizando como ejemplo lo que sucedió al “enterrarse que se están burlando de usted”, culminada la actividad se procederá a realizar las



siguientes interrogantes ¿Qué significó para usted lo ocurrido? ¿Cómo se sintió? ¿Perduró mucho tiempo?

● **CIERRE**

Para realizar el cierre, se formulará la siguiente interrogante ¿Qué aprendí de la sesión de hoy?, se emplearán unos minutos para responder dicha pregunta; después se encomendó una tarea para casa, que es recordar la técnica, ponerlo en práctica y anotarlo en la ficha de trabajo (ANEXO 2).

**IV. ANEXOS**

**ANEXO 1**

<b>A</b> <b>Situación</b>	<b>B</b> <b>Pensamiento - idea - creencia</b>	<b>C</b> <b>Consecuencia emocionales y conductuales.</b>
Responder mal a una pregunta en clases y que mis compañeros se rían.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soy un pésimo estudiante.</li> <li>• Soy lento.</li> <li>• Soy un tonto.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Colera.</li> <li>• Gritar a los compañeros.</li> <li>• No hacer caso al docente.</li> </ul>

**ANEXO 2**

<b>A</b> <b>Situación</b>	<b>B</b> <b>Pensamiento - idea - creencia</b>	<b>C</b> <b>Consecuencia emocionales y conductuales.</b>

**REFERENCIA BIBLIOGRAFICA**

Barrera Méndez, Juan Antonio (2021). La agresividad, conceptos y teorías. Psicología. <https://www.psicoactiva.com/blog/la-agresividad/>

<b>SESIÓN</b> -	<b>OBJETIVO GENERAL</b>	<b>OBJETIVO ESPECÍFICO</b>	<b>MOMENTOS</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>TÉCNICAS</b>	<b>MATERIALES</b>
<b>4</b>	Controlar el enojo mediante la identificación de los pensamientos negativos.	Aplicar en los adolescentes la técnica de identificación de pensamientos.	<b>INICIO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se dará la bienvenida a los alumnos y se dará a conocer el objetivo de la sesión N° 4.</li> <li>• Se registrará la asistencia de los alumnos.</li> <li>• Se hará un breve recordatorio del tema de la sesión anterior.</li> <li>• Socialización de la tarea que se encomendó la sesión anterior.</li> <li>• Dinámica: “las manos de la protesta”.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comunicación interactiva.</li> <li>• Control de ira.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lista de asistencia</li> <li>• Pintura artística “Las Manos de la Protesta” de Oswaldo Guayasamín.</li> </ul>
			<b>DESARROLLO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se realizará una lluvia de ideas, acerca del tema.</li> <li>• Se expondrá el tema de control de enojo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflexión y autoanálisis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papelotes con información del tema.</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Técnica de identificación de pensamiento.</li> <li>• Realización de un sociodrama</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Modelado encubierto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoja impresa (De algunas situaciones y preguntas).</li> </ul>
		<b>CIERRE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se realizó una retroalimentación de la sesión identificando pensamientos y luego se le realizara la siguiente interrogante ¿Qué aprendieron en la sesión de hoy?</li> <li>• Tarea para casa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escucha activa.</li> <li>• Modelado encubierto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lista de pensamientos positivos y negativos.</li> </ul>

## DESARROLLO DE LA CUARTA SESIÓN

### I. DATOS INFORMATIVOS:

<b>NOMBRE DE LA SESIÓN</b>	Identificando mis pensamientos.
<b>OBJETIVO DE LA SESIÓN</b>	Controlar el enojo mediante la identificación de los pensamientos negativos.
<b>MATERIALES</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lista de asistencia.</li><li>• Pintura artística “Las Manos de la Protesta” de Oswaldo Guayasamín.</li><li>• Papelotes de información.</li><li>• Hojas impresas (de algunas situaciones y sus respectivas preguntas).</li><li>• Lista de pensamientos positivos y negativos.</li></ul>
<b>DURACIÓN DE LA SESIÓN</b>	45 minutos

### II. MARCO TEÓRICO DE LA SESIÓN:

Minici, Rivadeneira y Dahab (2007) mencioná que el enojo o la ira están constituido de manera habitual y sana de reaccionar ante diferentes situaciones en las cuales las personas se ven enfrentadas diariamente. Sin embargo, el enojo se puede expresar explosivamente, mediante los insultos, gritos e incluso, agresiones físicas.

Gonzáles (2021) menciona que controlar el enojo y las emociones, son situaciones que pueden generar frustraciones y momentos estresantes; el cual tiene como consecuencia el hacer cosas de las que te vas a arrepentir. Sin embargo, es normal que sientas enojo e ira de vez en cuando; aunque es muy difícil aprender a dejar ir las cosas y recuperar el control para no explotar, pero es algo que hay que aprender a hacer por salud mental, y para tener una buena calidad de vida con un poco de paz.

### **III. PROCEDIMIENTO**

#### **● INICIO**

Para comenzar la sesión N° 4, lo primero que se hará es brindar el saludo de bienvenida; asimismo, se procederá a tomar asistencia. Luego de ello, mencionara el objetivo de la sesión, controlar el enojo mediante la identificación de los pensamientos negativos. Después se hará un breve recordatorio del tema de la sesión anterior; luego se realizará una dinámica denominada “las manos de la protesta”, la cual tiene como objetivo trabajar y explorar la emoción de ira y enojo. El desarrollo, de esta actividad consta en formar equipos de cinco personas y les entregará la imagen de la pintura artística “Las Manos de la Protesta” de Oswaldo Guayasamín (ANEXO 1); además de ello, le entregará una hoja con las indicaciones (ANEXO 2). Terminada la dinámica se realizan las siguientes interrogantes: ¿Les resultó difícil reconocer los gestos y posturas que tenía la pintura? ¿Se identificaron con algún gesto o postura de la pintura?

#### **● DESARROLLO**

Para el desarrollo de la sesión N° 4, se comenzará realizando una lluvia de ideas, acerca del tema; por consiguiente, se expondrá el tema control de enojo y después se realizará la técnica de identificación de pensamiento, el cual consta en que la facilitadora, leerá la siguiente situación: “Mi mamá me gritó, porque llegue tarde a mi casa”. Por lo tanto, los alumnos tendrán que responder las siguientes interrogantes ¿Qué hicieras si te sucediera eso? ¿Por qué reaccionas de esa manera? ¿Cuál es tu pensamiento? Seguido de ello, se les comentará a los adolescentes que existen distintas reacciones, recalando que las diferentes respuestas tienen relación con lo que pensamos; para culminar con la técnica, se mencionara que existen pensamientos que activará de forma rápida nuestra ira. Por otra parte, se realizará un sociodrama, para eso se necesitará de dos alumnos voluntarios para representar la siguiente situación: “Carlos y Daniel, comienzan a discutir por mencionar que el equipo de la U (fútbol) es el mejor, cuando de pronto Daniel, lo insulta diciéndole eres un sonso”, terminada la actuación se le preguntará aula: ¿Cómo creen que Carlos reaccione, frente al insulto de

Daniel? ¿Qué pensará Daniel? ¿Qué creen que sentirá Daniel? Luego el facilitador, preguntará si situaciones parecidas ¿Suceden en su casa o en el colegio? ¿Con qué frecuencia?

- **CIERRE**

Para realizar el cierre de la sesión N° 4, se formulará la siguiente interrogante ¿Qué aprendí de la sesión de hoy? Y como tarea para casa, se les entregará una lista de pensamientos negativos, en donde los alumnos convertirán en pensamiento positivo (ANEXO 3).

#### IV. ANEXOS

##### ANEXO 1



Pintura artística "Las Manos de la Protesta" de Oswaldo Guayasamín

## ANEXO 2

Cada equipo deberá trabajar los siguientes



puntos:

1. Describan el gesto y la postura de la persona
2. Identifiquen que partes del cuerpo prepondera y que actitud pueden interpretar
3. Interpreten que emoción preponderante puede estar viviendo
4. ¿Existe una relación en la descripción de la persona con la emoción interpretada?, es necesario que justifiquen
5. Compartan con sus compañeros/as si recuerdan haber vivido dicha emoción y cómo se comportaron.

## ANEXO 3

### CONVERTIR LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS A POSITIVOS

- Un día más .....
- No es justo.....
- Mi profesor me odia .....
- Mi compañero es un inútil .....
- Esto solo me pasa a mí.....
- No va a funcionar.....
- Lo hare después.....
- No tengo tiempo para mí.....

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Minici, Rivadeneira y Dahab (2006). El enojo y su expresión. CETECIC.

<http://cetecic.com.ar/revista/pdf/el-enojo-y-su-expresion.pdf>

González, Paloma (2021). Cómo controlar tu enojo y emociones (sin explotar), según expertos. <https://www.gq.com.mx/cuidado-personal/articulo/como-controlar-enojo-y-emociones-sin-explotar-segun-expertos>



<b>SESIÓN</b> -	<b>OBJETIVO GENERAL</b>	<b>OBJETIVO ESPECÍFICO</b>	<b>MOMENTOS</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>TÉCNICAS</b>	<b>MATERIALES</b>
<b>5</b>	Desarrollar la capacidad de pensar antes de actuar.	Adquirir la capacidad de controlar nuestras emociones, sentimientos y la manera correcta de expresarlos.	<b>INICIO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se dará la bienvenida a los alumnos y se dará a conocer el objetivo de la sesión N° 5.</li> <li>• Se registrará la asistencia de los alumnos.</li> <li>• Se hará un breve recordatorio del tema de la sesión anterior.</li> <li>• Socialización sobre la tarea que se dejó en la sesión anterior.</li> <li>• Dinámica de autocontrol denominada: “los contrarios”.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comunicación interactiva.</li> <li>• Autocontrol</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lista de asistencia.</li> <li>• Pelota de trapo.</li> </ul>
			<b>DESARROLLO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se realizará una lluvia de ideas, acerca del tema.</li> <li>• Se expondrá el tema de autocontrol.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autocontrol emocional</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papelotes con información del tema.</li> </ul>

				<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se desarrollará la técnica del semáforo.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Folleto de la técnica “el semáforo”.</li> </ul>
			<b>CIERRE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se realiza la siguiente interrogante ¿Qué aprendieron en la sesión de hoy?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escucha activa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No se necesitan materiales.</li> </ul>

## DESARROLLO DE LA QUINTA SESIÓN

### I. DATOS INFORMATIVOS:

<b>NOMBRE DE LA SESIÓN</b>	El control más difícil es el de uno mismo.
<b>OBJETIVO DE LA SESIÓN</b>	Desarrollar la capacidad de pensar antes de actuar.
<b>MATERIALES</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lista de asistencia.</li><li>• Pelota de trapo.</li><li>• Papelotes de información.</li><li>• Ficha de registro.</li></ul>
<b>DURACIÓN DE LA SESIÓN</b>	45 minutos

### II. MARCO TEÓRICO DE LA SESIÓN:

Pérez y Merino (2021) Menciona que el autocontrol podría definirse como la capacidad consciente de regular los impulsos de manera voluntaria, con el objetivo de alcanzar un mayor equilibrio personal y relacional. Una persona con autocontrol puede manejar sus emociones y regular su comportamiento. Por otra parte, una herramienta que permite, en momentos de crisis, distinguir entre lo más importante (aquello que perdurará) y lo que no es tan relevante (lo pasajero).

Castro (2022). El autocontrol emocional es la capacidad que nos permite gestionar de forma adecuada nuestras emociones y NO permite que sean éstas las que nos controlen a nosotros. Asimismo, se trata de experimentar y de expresar TODAS, absolutamente TODAS las emociones de forma adecuada. Esta capacidad nos permite afrontar cada momento de la vida con mayor serenidad y eficacia.

### **III. PROCEDIMIENTO**

#### **● INICIO**

Para comenzar la sesión N° 5, lo primero que se realizará es brindar el saludo de bienvenida; asimismo, se procederá a tomar asistencia. Después se, mencionará el objetivo de la sesión; se hará un breve recordatorio del tema anterior y se socializa la tarea encomendada. Asimismo, se efectuará la técnica de autocontrol, con la dinámica denominada “los contrarios”, el desarrollo de esta dinámica consta en que un participante coge dos sombreros de papel y va a ofrecer uno a un participante de su elección. A partir de ese momento, el elegido debe efectuar los gestos exactamente contrarios realizados por el primer participante. Si éste se pone el sombrero, el otro tiene que quitárselo. Si ríe, el otro tiene que llorar. Si el segundo participante comete un error, es eliminado y entrega su sombrero al conductor, que elegirá a otro participante. Si no comete ningún error en un periodo corto de tiempo, se convierte en ganador y pasa a ser conductor y coge el otro sombrero para ir a ofrecérselo a otro. Posteriormente se realizará la siguiente pregunta ¿Cómo se sintieron al realizar la dinámica?

#### **● DESARROLLO**

Para el desarrollo de la sesión N° 5, se comenzará realizando una lluvia de ideas, para saber si alguien tiene un conocimiento previo del tema a exponer. Asimismo, se socializa la tarea encomendada. Por consiguiente, se realizará la técnica de autocontrol denominada “El semáforo”, esto consiste en ayudar al adolescente a aplicar el funcionamiento de los semáforos para aprender a gestionar sus emociones negativas, es decir, el rojo significa no pasar, el ámbar prepararse porque dentro de poco se podrá pasar y el verde significa adelante. Si esto lo aplicamos al marco de las emociones, significa lo siguiente: Rojo: con el color rojo se intenta que el niño aprenda a pararse, a darse cuenta de que se está poniendo nervioso, se está enfadando y está sintiendo rabia, ganas de agredir o de pelear. Identificar este momento con la luz roja es un recurso muy visual para ayudarles en la gestión de emociones; ámbar: una vez que se ha parado antes de actuar llevados por la rabia o el enfado, es el momento de pensar y reflexionar sobre qué ha

pasado y cómo se está sintiendo; verde: es el momento de intentar solucionarlo de otra forma en vez de dejarse llevar por la rabia (ANEXO 1). Para terminar con la dinámica, se realizan las siguientes interrogantes: ¿Qué beneficios creen ustedes, que podrían obtener al poner en práctica esta técnica?

- **CIERRE**

Para realizar el cierre de la sesión N° 5, se realizará la siguiente interrogante ¿Qué aprendí de la sesión de hoy? ¿Para qué lo aprendí? Y ¿Para qué me va a servir lo que aprendí el día de hoy?

#### IV. ANEXOS

##### ANEXO 1

##### EL SEMÁFORO



#### REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Castro, Sonia (2022). Autocontrol: mantener la calma en los momentos más difíciles. Instituto Europeo de Psicología Positiva. <https://www.iepp.es/autocontrol/>

Pérez Porto, Julián y Merino María. Autocontrol. Definición. <https://definicion.de/autocontrol/>

<b>SESIÓN</b> -	<b>OBJETIVO GENERAL</b>	<b>OBJETIVO ESPECÍFICO</b>	<b>MOMENTOS</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>TÉCNICAS</b>	<b>MATERIALES</b>
<b>6</b>	Conocer la técnica de respiración para mejorar el bienestar emocional de los adolescentes.	Ejecutar la técnica de respiración para mantener el control en situaciones de enojo.	<b>INICIO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se dará la bienvenida a los alumnos y se dará a conocer el objetivo de la sesión N° 6.</li> <li>• Se registrará la asistencia de los alumnos.</li> <li>• Se hará un breve recordatorio del tema de la sesión anterior.</li> <li>• Socialización de la tarea que dejó la sesión anterior.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comunicación interactiva.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lista de asistencia.</li> </ul>
			<b>DESARROLLO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se realizará una lluvia de ideas, acerca del tema.</li> <li>• Se expondrá la técnica de respiración.</li> <li>• Técnica de respiración diafragmática.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Técnica de respiración.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papelotes con información del tema.</li> </ul>

			<b>CIERRE</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Se realiza una retroalimentación de la sesión y luego se le realizará la siguiente interrogante ¿Qué aprendieron en la sesión de hoy?</li><li>• Tarea para casa.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Escucha activa.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ficha de registro.</li></ul>
--	--	--	---------------	--	---	--

## DESARROLLO DE LA SEXTA SESIÓN

### I. DATOS INFORMATIVOS:

<b>NOMBRE DE LA SESIÓN</b>	La respiración es el mejor antídoto ante cualquier problema.
<b>OBJETIVO DE LA SESIÓN</b>	Conocer la técnica de respiración para mejorar el bienestar emocional de los adolescentes.
<b>MATERIALES</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lista de asistencia.</li><li>• Papelotes de información.</li><li>• Ficha de registro.</li></ul>
<b>DURACIÓN DE LA SESIÓN</b>	45 minutos

### II. MARCO TEÓRICO DE LA SESIÓN:

UNC (2013) Menciona que la respiración diafragmática es un tipo de respiración relajante que usa el diafragma, el diafragma es el músculo que se encuentra debajo de las costillas y arriba del estómago. Cabe recalcar que, con este tipo de respiración, el diafragma ocasiona que el estómago, en vez del pecho, suba y baje. Asimismo, cuando los pulmones se llenan de aire el diafragma presiona hacia abajo y el estómago sube (se mueve hacia adelante). Cuando los pulmones se vacían de aire el diafragma vuelve a subir y el estómago baja (se mueve hacia adentro). El resultado es una respiración lenta, uniforme y profunda.

Sabaté (2020) Manifiesta que la respiración abdominal o diafragmática es una técnica respiratoria consistente en aprovechar el espacio vacío que deja el abdomen al expandirse hacia adelante para ensanchar los pulmones, dado que el diafragma tiende a ir hacia abajo en dicha expansión. Hay quien lo identifica como “respirar con el estómago”, dado que es fundamental el movimiento expansivo del estómago.



### **III. PROCEDIMIENTO**

- **INICIO**

Para comenzar la sesión N° 6, lo primero que se hará es brindar el saludo de bienvenida; asimismo, se procederá a tomar asistencia. Luego de ello, mencionara el objetivo de la sesión, establecer la técnica de respiración para mejorar el bienestar emocional de los adolescentes. Después, se realizará un breve recordatorio del tema de la sesión anterior. Posteriormente, se Socializa de la tarea que dejó la sesión anterior.

- **DESARROLLO**

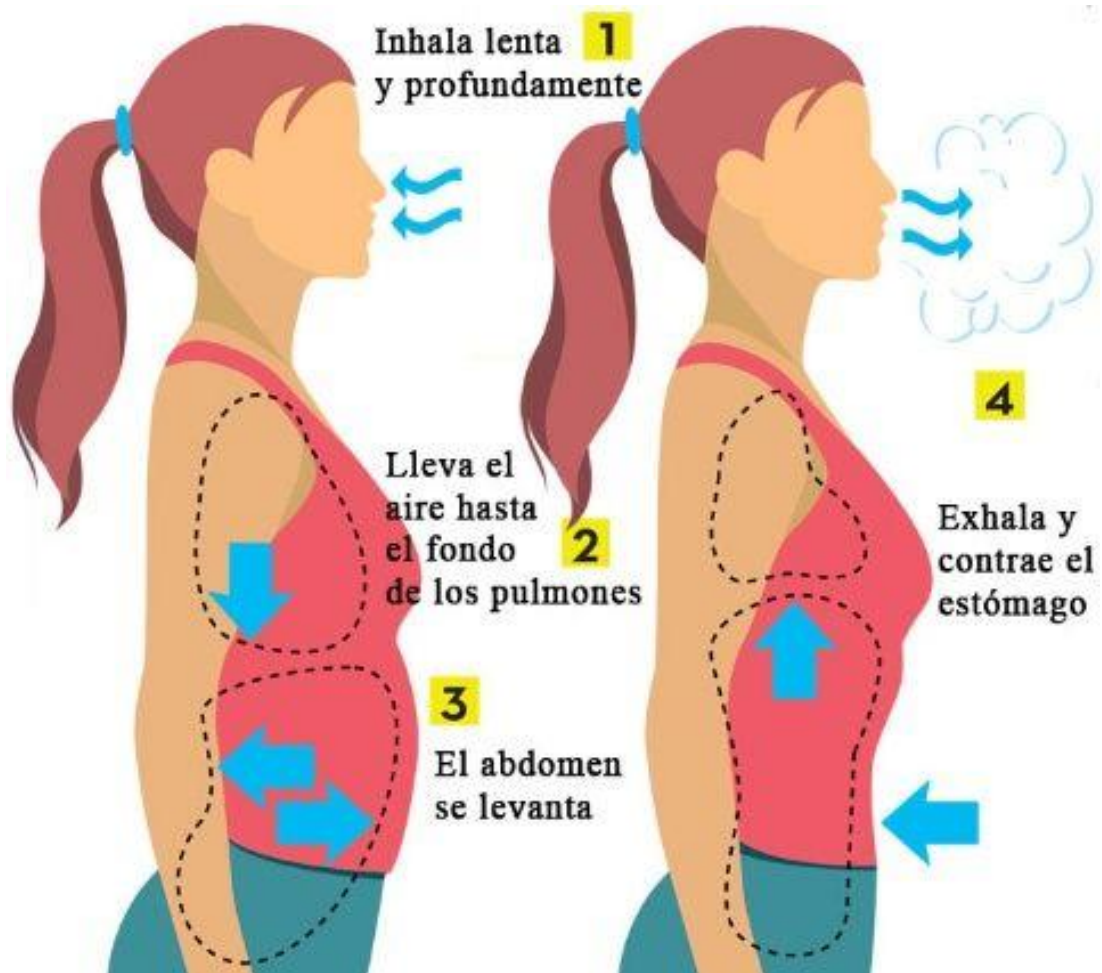
Para el desarrollo de la sesión N° 6, se comenzará realizando una lluvia de ideas acerca de las técnicas de respiración; luego se expondrá acerca de la técnica de respiración diafragmática y abdominal. Después de ello, se trabajará la Técnica de respiración diafragmática, como paso uno, se coloca en una posición cómoda (puede ser de pie, sentado o acostado); paso dos póngase una mano en el pecho (no debe moverse) y la otra en el estómago, en donde sentirá cómo su estómago sube y baja al respirar; paso 3 inhale por la nariz si puede por 3 a 5 segundos, permitiendo que su estómago baje conforme el aire sale de sus pulmones; repita hasta que se cuerpo se sienta relajado. Terminada la técnica, se les preguntará a los adolescentes ¿Qué sintieron durante el proceso de la técnica? ¿Se sienten relajados? (ANEXO 1).

- **CIERRE**

Para realizar el cierre de la sesión N° 6, se realizará una retroalimentación, además se formulará la siguiente interrogante ¿Qué aprendí de la sesión de hoy? Y como tarea para casa, se entregará una ficha de registro de la técnica diafragmática (ANEXO 2).

### **IV. ANEXOS**

## ANEXO 1



## ANEXO 2

FICHA DE REGISTRO		
FECHA	HORA	MOTIVO

### REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

UNC (2013). Respiración diafragmática.

<https://www.uncmedicalcenter.org/app/files/public/9909ae9f-8f46-41d0-a1c7-e48b0ed83e41/pdf-medctr-rehab-diaphbreathingspanish.pdf>

Sabaté, Jordi (2020). Estos son los principales beneficios de la respiración abdominal o diafragmática. Eldiario.es.

[https://www.eldiario.es/consumoclaro/cuidarse/principales-beneficios-respiracion-abdominal-diafragmatica\\_1\\_1053221.html#:~:text=La%20respiraci%C3%B3n%20a%20bdominal%20o%20difragm%C3%A1tica%20es%20una%20t%C3%A9cnica%20respiratoria%20consistente,hacia%20abajo%20en%20dicha%20expansi%C3%B3n.](https://www.eldiario.es/consumoclaro/cuidarse/principales-beneficios-respiracion-abdominal-diafragmatica_1_1053221.html#:~:text=La%20respiraci%C3%B3n%20a%20bdominal%20o%20difragm%C3%A1tica%20es%20una%20t%C3%A9cnica%20respiratoria%20consistente,hacia%20abajo%20en%20dicha%20expansi%C3%B3n.)

<b>SESIÓN</b> -	<b>OBJETIVO GENERAL</b>	<b>OBJETIVO ESPECÍFICO</b>	<b>MOMENTOS</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>TÉCNICAS</b>	<b>MATERIALES</b>
<b>7</b>	Lograr que los adolescentes por medio de la técnica de relajación aprendan a afrontar situaciones de enfado.	Efectuar la técnica de relajación para disminuir el enfado.	<b>INICIO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se dará la bienvenida a los alumnos y se dará a conocer el objetivo de la sesión N° 7.</li> <li>• Se registrará la asistencia de los alumnos.</li> <li>• Se hará un breve recordatorio del tema de la sesión anterior.</li> <li>• Socialización de la tarea que se encomendó la sesión anterior.</li> <li>• Técnica de relajación denominada "relajación autógena".</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comunicación interactiva.</li> <li>• Técnica de relajación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lista de asistencia.</li> </ul>
			<b>DESARROLLO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se realizará una lluvia de ideas, acerca del tema.</li> <li>• Se expondrá el tema de técnica de relajación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Técnica de relajación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papelotes con información del tema.</li> </ul>

				<ul style="list-style-type: none"> <li>• Técnica de relajación progresiva de Jacobson.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Técnica del modelado.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boletín de pasos para realizar la técnica.</li> </ul>
			<b>CIERRE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se realiza la siguiente interrogante ¿Qué aprendieron en la sesión de hoy?</li> <li>• Tarea para casa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escucha activa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ficha de registro.</li> </ul>

## DESARROLLO DE LA SÉPTIMA SESIÓN

### I. DATOS INFORMATIVOS:

<b>NOMBRE DE LA SESIÓN</b>	Respiración + consciente = Relajación
<b>OBJETIVO DE LA SESIÓN</b>	Lograr que los adolescentes por medio de la técnica de relajación aprendan a afrontar situaciones de enfado.
<b>MATERIALES</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lista de asistencia.</li><li>• Papelotes de información.</li><li>• Ficha de registro.</li></ul>
<b>DURACIÓN DE LA SESIÓN</b>	45 minutos

### II. MARCO TEÓRICO DE LA SESIÓN:

Castro Bertrán A. y Macias Bestard C. (2010) indican que la relajación progresiva fue desarrollada por E. Jacobson, en 1929; dirigida para conseguir niveles profundos de relajación muscular, enseñando al sujeto a identificar el nivel de tensión muscular en distintas partes de su cuerpo. Este paulatinamente desarrolla habilidades para lograr relajación muscular profunda y la reducción de la tensión fisiológica, incompatible con la sensación subjetiva de ansiedad.

Asimismo, Rodríguez (2020) menciona que la relajación progresiva de Jacobson es muy utilizada en terapia de conducta; ya que se basa en la premisa de las respuestas que provocan los pensamientos y conductas que producen tensión muscular en el individuo.

Esta técnica según Castro Bertrán A. y Macias Bestard C. (2010) requiere de amplios márgenes de tiempo para el aprendizaje, por lo que surgen versiones abreviadas. Los principales requisitos son: Mantener una habitación silenciosa, con temperatura agradable. Contar con un sillón

reclinable y acolchado, puede también hacerse en un diván, sofá o en una silla cómoda. Hacer uso de ropa cómoda y suelta. Por último, evitar interrupciones de cualquier tipo, al máximo posible.

### **III. PROCEDIMIENTO**

#### **● INICIO**

Para comenzar la sesión N° 7, lo primero que se hará es brindar el saludo de bienvenida; asimismo, se procederá a tomar asistencia. Después se mencionara el objetivo de la sesión, efectuar la técnica de relajación para disminuir el enfado. Asimismo, se hará un breve recordatorio del tema de la sesión anterior y después se realizará la técnica de relajación denominada “relajación autónoma”, esta actividad consta en imaginar un entorno tranquilo y luego implementar la respiración controlada y relajada (inhala y exhala, lentamente), terminada la técnica, se preguntará a los adolescentes ¿Cómo se sienten, después de haber realizado la actividad?

#### **● DESARROLLO**

Para el desarrollo de la sesión N° 7, se comenzará realizando una lluvia de ideas, para saber si alguien sabe de qué trata la técnica de relajación progresiva de Jacobson. Luego de ello, se explicará la técnica, la cual consta en tensionar y relajar diferentes músculos, sosteniendo unos 10 a 15 segundos tanto la tensión como la relajación. Se empieza con el rostro (frente: arrugar fuertemente y luego relajarlo lentamente; ojos: cerrarlos, apretarlos y para notar la tensión en los párpados y luego aflojar; labios y mandíbula; apretar labios y dientes para luego relajar, dejando la boca entreabierta, separando los dientes y dejando que la lengua esté floja), cuello y hombros (cuello, bajar la cabeza hacia el pecho, notando la tensión en la parte posterior del cuello y después volver la cabeza a la posición inicial ; hombros, inclinar ligeramente la espalda hacia adelante llevando los codos hacia atrás, notando la tensión en la espalda, para luego volver a su posición anterior; brazo y manos, colocar los brazos en reposo sobre las piernas, apretar los puños, notando la tensión en brazos, antebrazos y manos, para relajar abrir los puños y reposar los dedos de las piernas). Abdomen (tensar los músculos abdominales, “metiendo barriga” y luego relajarlos). Piernas (estirar una pierna levantando el pie y llevándolo hacia arriba y los dedos

hacia atrás, para poder notar la tensión en toda la pierna, trasero, muslo, rodilla, pantorrilla y pie, repetir con la otra pierna). Para finalizar con el desarrollo de la sesión, se les entregará un boletín con los pasos que deben seguir para realizar la técnica; luego de ello se preguntará a los alumnos ¿Qué les pareció la técnica? Y ¿Si, se sienten relajados luego de haber aplicado la técnica de Jacobson?

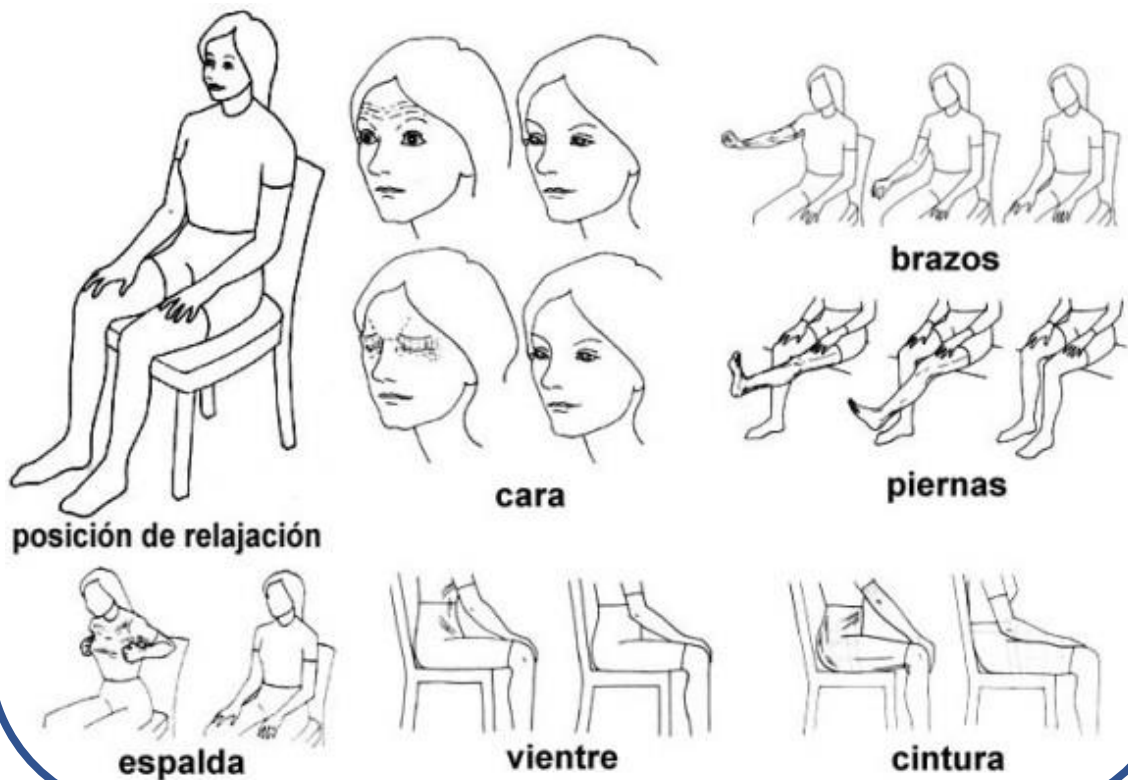
- **CIERRE**

Para realizar el cierre de la sesión N° 7, se realizará la siguiente interrogante ¿Qué aprendí de la sesión de hoy? Y como tarea para casa, se entregará una ficha de registro de la técnica de Jacobson (ANEXO 2).

#### IV. ANEXOS

##### ANEXO 1

### TECNICA DE RELAJACION DE JABCOSON





## ANEXO 2

TENSIÓN RELAJACIÓN	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
Cara						
Frente						
Ojos						
Lengua						
Cuello						
Espalda						
Brazo						
Piernas						

### REFERENCIA BIBLIOGRAFICA

Castro Bertrán A. y Macias Bestard C. (2010) Actualización bibliográfica sobre técnicas de relajación. *Revista Información Científica*, 65(1).  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=551757306019>

<b>SESIÓN</b> -	<b>OBJETIVO GENERAL</b>	<b>OBJETIVO ESPECÍFICO</b>	<b>MOMENTOS</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>TÉCNICAS</b>	<b>MATERIALES</b>
<b>8</b>	Determinar los estilos de comunicación que practican los adolescentes.	Reconocer la importancia del tipo de comunicación asertiva.	<b>INICIO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se dará la bienvenida a los alumnos y se dará a conocer el objetivo de la sesión N° 8.</li> <li>• Se registrará la asistencia de los alumnos.</li> <li>• Se hará un breve recordatorio del tema de la sesión anterior.</li> <li>• Dinámica “Que harías si...”.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comunicación interactiva.</li> <li>• Técnica de entrenamiento asertivo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lista de asistencia.</li> </ul>
			<b>DESARROLLO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se realizará una lluvia de ideas, acerca del tema.</li> <li>• Se expondrá el tema de estilos de comunicación y los beneficios de actuar asertivamente.</li> <li>• Técnica “Dar y recibir cumplido”.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Técnica de entrenamiento asertivo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papelotes con información del tema.</li> <li>• Boletín informativo.</li> </ul>

			<b>CIERRE</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Se realiza la siguiente interrogante ¿Qué aprendieron en la sesión de hoy?</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Escucha activa.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• No se necesitan materiales.</li></ul>
--	--	--	---------------	--	---	---

## DESARROLLO DE LA OCTAVA SESIÓN

### I. DATOS INFORMATIVOS:

<b>NOMBRE DE LA SESIÓN</b>	Cuando cambiamos la forma en la que nos comunicamos, cambiamos la sociedad.
<b>OBJETIVO DE LA SESIÓN</b>	Determinar los estilos de comunicación que practican los adolescentes
<b>MATERIALES</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lista de asistencia.</li><li>• Papelotes de información.</li><li>• Boletín informativo</li><li>• Ficha de registro.</li></ul>
<b>DURACIÓN DE LA SESIÓN</b>	45 minutos

### II. MARCO TEÓRICO DE LA SESIÓN:

Martins (2021) manifiesta que los estilos de comunicación describen las diferentes maneras en que se comunican las personas. Existen cuatro estilos principales de comunicación: comunicación pasiva, comunicación agresiva, comunicación pasivo-agresiva y comunicación asertiva. Cada estilo de comunicación puede usarse de forma verbal, no verbal o escrita.

Según Cid (2016) existen tres estilos de comunicación. A continuación, se desarrolla cada uno de ellos: Estilo de comunicación pasivo: este estilo, la persona que comunica inhibe sus pensamientos, deseos, opiniones, emociones y necesidades. Este estilo frena el flujo de la comunicación ya que imposibilita al interlocutor conocer las necesidades y pensamientos del emisor y en ocasiones puede provocar que la interacción gire únicamente en torno a las necesidades del receptor. Estilo de comunicación Agresivo: este estilo, el objetivo de la comunicación no es un intercambio ni una negociación, se imponen las necesidades y opiniones sobre las de la otra

persona sin tener en cuenta su punto de vista. Puede o no haber elementos como acusaciones o insultos directos, pero lo que define este estilo es la dinámica por la cual uno está en dominio y la otra persona se encuentra minimizada. En el estilo agresivo, la persona no se esfuerza por conocer ni comprender el punto de vista de las personas con las que se interactúa, se busca imponer la expresión de las propias ideas, sentimientos y necesidades de forma inapropiada y dañando los derechos de los demás. Estilo de comunicación asertivo: el estilo de comunicación asertivo consiste en un tipo de interacción en la que se expresa una opinión o pensamiento de forma honesta y a la vez tratando de tener en cuenta la perspectiva de la otra persona. Se trata de comunicar lo que se piensa y se siente, con el fin de trasladar al receptor qué pensamos, sentimos o necesitamos. Luego de ello, se realizarán las siguientes interrogantes ¿Qué estilo de comunicación practican ustedes?

### **III. PROCEDIMIENTO**

#### **● INICIO**

Para comenzar la sesión N° 8, lo primero que se realizará es brindar el saludo de bienvenida; asimismo, se procederá a tomar asistencia. Luego de ello, se socializarán acerca de la tarea que se dejó la sesión anterior; posteriormente se desarrollará la dinámica denominada: “Qué harías si...”, esto consta en diseñar tarjetas con situaciones que a todos nos costaría reaccionar. Puedes hacerlos tú o hacer que toda la familia participe de ello. Por ejemplo: ¿Qué harías si... te toca hacer un trabajo con alguien que te cae mal? O ¿si alguien te grita? Por último, se realizará las siguientes preguntas: ¿Qué les pareció la dinámica? ¿Le resultó fácil o difícil realizar la dinámica?

#### **● DESARROLLO**

Para el desarrollo de la sesión N° 8, se comenzará realizando una lluvia de ideas, para saber si alguien tiene un conocimiento previo del tema a exponer. Después se expondrá el tema y se le hará entrega de un folleto acerca de los estilos de comunicación (ANEXO 1). Por consiguiente, se desarrollará la técnica “dar y recibir cumplidos”, se les indicará a los alumnos que cada uno de ello, debe tener una hoja bond y un lapicero (cualquier color), seguido a

ello se formará un círculo con los alumnos; luego cuando la facilitadora de la orden de que se dispersen, todos los alumnos deben caminar por el aula, hasta que se les diga “PAREN”. En ese momento, cuando tenga al compañero más cercano, escribirán un cumplido en la hoja que trae en la espalda y así sucesivamente hasta que lo indique la facilitadora. La finalidad de esta dinámica es que las personas a quienes les expresas sus virtudes se sientan bien con ellas mismas. Para culminar con el desarrollo, se plantean la siguiente interrogante ¿Cómo se sintieron al desarrollar la dinámica? ¿Les gustó los cumplidos que escribieron sus compañeros?

● **CIERRE**




Para realizar el cierre de la sesión N° 8, se realizará la siguiente interrogante ¿Qué aprendí de la sesión de hoy? ¿Para qué lo aprendí? Y ¿Para qué me va a servir lo que aprendí, el día de hoy?

**IV. ANEXOS**

**ANEXO 1**

# Estilos De Comunicación

2021 Febrero • Elizabeth Yepez, Registered Associate CSW, Modelo de Consulta Conductual (MCC) Clínica

<p>Consejos para la comunicación asertiva</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Respetarse a sí mismo</li> <li><input type="checkbox"/> Expresa tus pensamientos y sentimientos con calma</li> <li><input type="checkbox"/> Planea lo que vas a decir</li> <li><input type="checkbox"/> Di "No" cuando lo necesites.</li> </ul> <p><u>Ejemplos de comunicación asertiva</u></p> <p>"He sentido frustrado por hacer la mayoría de los quehaceres. Entiendo que tienes mucho que hacer, pero necesito ayuda. ¿Qué podemos hacer?"</p> <p>"Es difícil dormir cuando pones tu música. Podrías usar auriculares, o te podría llevar los altavoces al otro cuarto."</p> <p style="font-size: x-small;">Fuentes Therapistaid.com</p>	 <p style="background-color: #444; color: white; padding: 5px; margin: 5px 0;">Pasiva</p>	<p style="text-align: center;"><u>Comunicación Pasiva</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La persona prioriza las necesidades, deseos y sentimientos de los demás sobre los suyos.</li> <li>• No expresa sus propias necesidades ni se defenderá de sí mismo.</li> <li>• Permite que otros aprovechen.</li> <li>• Hablar suave o ser callado</li> <li>• Pobre Contacto Visual</li> <li>• Falta de Confianza</li> </ul> <p style="text-align: center;"><u>Comunicación Agresiva</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Expresa sólo sus propias necesidades, deseos y sentimientos. Ignorando las necesidades de los demás.</li> <li>• Fácilmente frustrado</li> <li>• Habla en voz alta o en forma dominante</li> <li>• No está dispuesto/a a comprometerse</li> <li>• Uso de la crítica, la humillación y la dominación</li> <li>• Frecuentemente interrumpe</li> </ul>
	 <p style="background-color: #444; color: white; padding: 5px; margin: 5px 0;">Agresiva</p>	
	 <p style="background-color: #444; color: white; padding: 5px; margin: 5px 0;">Asertiva</p>	<p style="text-align: center;"><u>Comunicación Asertiva</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La persona defiende sus propias necesidades, deseos y sentimientos y escucha/respeto que los demás necesitan.</li> <li>• Escucha sin interrumpir</li> <li>• Claramente establece sus necesidades</li> <li>• Dispuesto a comprometer</li> <li>• Tono o lenguaje corporal seguro</li> <li>• Buen contacto visual</li> </ul>

## REFERENCIA BIBLIOGRAFICA

Cid Paz, Santiago (2016). Los tres estilos de comunicación y sus efectos.

<https://www.psicologoemadrid.co/estilos-de-comunicacion/>

Martins, Julia (2021). La guía para gerentes sobre estilos de comunicación.

Asana. <https://asana.com/es/resources/communication-styles>

Yepez, Elizabeth (2021). Estilos de comunicación.

<https://fairview.mcs4kids.com/documents/Communication%20Styles%20-%20Spanish.pdf>

<b>SESIÓN</b> -	<b>OBJETIVO GENERAL</b>	<b>OBJETIVO ESPECÍFICO</b>	<b>MOMENTOS</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>TÉCNICAS</b>	<b>MATERIALES</b>
<b>9</b>	Adquirir un tipo de comunicación adecuada respetando intereses y derechos de los demás	Brindar herramientas de comunicación, para disminuir las posibles agresiones entre adolescentes.	<b>INICIO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se dará la bienvenida a los alumnos y se dará a conocer el objetivo de la sesión N° 9.</li> <li>• Se registrará la asistencia de los alumnos.</li> <li>• Se hará un breve recordatorio del tema de la sesión anterior.</li> <li>• Dinámica de integración denominada: “el mensaje equivocado”.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comunicación interactiva.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lista de asistencia.</li> </ul>
			<b>DESARROLLO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lluvia de ideas.</li> <li>• Se expondrá el tema de comunicación asertiva.</li> <li>• Actividad denominada: Trabajando situaciones.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Técnica de autoinstrucciones.</li> <li>• Técnica de autorrefuerzos.</li> </ul>	No se necesitan materiales.



			<b>CIERRE</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Se realiza la siguiente interrogante ¿Qué aprendieron en la sesión de hoy?</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Escucha activa.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• No se necesitan materiales.</li></ul>

## DESARROLLO DE LA NOVENA SESIÓN

### I. DATOS INFORMATIVOS:

<b>NOMBRE DE LA SESIÓN</b>	Fortaleciendo la comunicación asertiva.
<b>OBJETIVO DE LA SESIÓN</b>	Adquirir un tipo de comunicación adecuada respetando intereses y derechos de los demás
<b>MATERIALES</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lista de asistencia.</li></ul>
<b>DURACIÓN DE LA SESIÓN</b>	45 minutos

### II. MARCO TEÓRICO DE LA SESIÓN:

Peiró (2022). La comunicación asertiva es la habilidad para exponer opiniones o comentarios de forma respetuosa, sin que nadie se sienta ofendido y evitando la posibilidad de que se generen conflictos. Por otro lado, la comunicación asertiva es una forma de comunicar algo a alguien de manera honesta, sin herirle, ni perjudicar a su persona. Este tipo de comunicación se puede trabajar para ir mejorando poco a poco.

Briceño (2019) manifiesta que los seres humanos utilizan la comunicación para pasar sus ideas de una persona a otra. La comunicación es un proceso en el cual se da la transmisión de la información entre el emisor y el receptor que es el responsable de interpretar el mensaje que le ha sido enviado. Por lo que, la comunicación asertiva sirve para poder expresar los mensajes y los gestos de forma clara, con una actitud empática hacia el interlocutor. Sirve para comunicar las ideas de una forma sincera buscando siempre la forma de crear un ambiente positivo y sin conflictos. Es fundamental para poder conectar las necesidades y las de las demás personas para buscar un punto de colaboración.

### **III. PROCEDIMIENTO**

- **INICIO**

Para comenzar la sesión N° 9, lo primero que se realizará es brindar el saludo de bienvenida; asimismo, se procederá a tomar asistencia. Luego de ello, se socializa acerca de la tarea que se dejó la sesión anterior. Para después, desarrollar la dinámica denominada: “el mensaje equivocado”, consta que los participantes se coloquen en fila. La primera persona de la fila es quien recibe el mensaje directamente del facilitador. Asimismo, él dirá el mensaje al segundo, y este al tercero, y así sucesivamente. El último deberá decir en voz alta el mensaje que le ha llegado. Culminada la dinámica, la facilitadora, harán las siguientes interrogantes ¿Que les pareció la dinámica? ¿Ustedes creen que fue el mensaje correcto el que llegó a la última persona?

- **DESARROLLO**

Para el desarrollo de la sesión N° 9, se reforzará el tema del asertividad brevemente. Posteriormente se trabajarán situaciones, para ello se empieza pidiendo a dos personas voluntarias para representar la situación.

“En la hora de receso, te encuentras con alguien que te empuja e insulta”.

Con esta representación se quiere activar las emociones, para poder modificar la conducta. Después, se les realiza la siguiente interrogante: ¿Cómo te sentirías, si tu fueras el del caso? Se escucharán las respuestas, para aplicar la técnica autoinstrucciones: en la cual decimos palabras, sin hablar, de forma interna, con esto se pretende modificar nuestro diálogo interno. Por último, la técnica de autorrefuerzos: será el mismo sujeto, será quien aplica los resultados reforzantes de una conducta, los reforzadores pueden ser materiales o representativas. Además, puede ser una reforzamiento positivo o negativo.

- **CIERRE**

Para realizar el cierre de la sesión N° 9, se realizará la siguiente interrogante ¿Qué aprendí de la sesión de hoy? ¿Para qué lo aprendí? Y ¿Para qué me va a servir lo que aprendí, el día de hoy?

## IV. ANEXOS

### REFERENICA BIBLIOGRAFICA

Briceño, Gabriela. (2019). Comunicación asertiva. Euston96:

<https://www.euston96.com/comunicacion-asertiva/>

Peiró, Rosario (2022). Comunicación asertiva. Conomipedia.

<https://economipedia.com/definiciones/comunicacion-asertiva.html>

<b>SESIÓN</b> -	<b>OBJETIVO GENERAL</b>	<b>OBJETIVO ESPECÍFICO</b>	<b>MOMENTOS</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>TÉCNICAS</b>	<b>MATERIALES</b>
<b>10</b>	Fortalecer las habilidades de comunicación en los adolescentes.	Lograr que los adolescentes expresen de manera correcta sus opiniones evitando dañar a los demás.	<b>INICIO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se dará la bienvenida a los alumnos y se da a conocer el objetivo de la sesión N° 10.</li> <li>• Se registrará la asistencia de los alumnos.</li> <li>• Se hará un breve recordatorio del tema de la sesión anterior.</li> <li>• Dinámica de motivación: “creación de un logo”.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comunicación interactiva.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lista de asistencia.</li> <li>• Hoja del caso.</li> <li>• Hojas de color.</li> <li>• Plumones</li> <li>• Goma</li> <li>• Tijeras</li> <li>• Colores</li> </ul>
			<b>DESARROLLO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se realizará una lluvia de ideas, acerca del tema.</li> <li>• Se expondrá expresando mis opiniones.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Role playing.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papelotes con información del tema.</li> </ul>

				<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dramatización denominada: "Comunicación asertiva".</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guion del caso.</li> </ul>
			<b>CIERRE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se realiza una breve reflexión con una serie de interrogantes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escucha activa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No se necesitan materiales.</li> </ul>

## DESARROLLO DE LA DÉCIMA SESIÓN

### I. DATOS INFORMATIVOS:

<b>NOMBRE DE LA SESIÓN</b>	Expreso lo que pienso.
<b>OBJETIVO DE LA SESIÓN</b>	Fortalecer las habilidades de comunicación en los adolescentes.
<b>MATERIALES</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lista de asistencia.</li><li>• Papelotes de información.</li><li>• Guión del caso.</li></ul>
<b>DURACIÓN DE LA SESIÓN</b>	45 minutos

### II. MARCO TEÓRICO DE LA SESIÓN:

Peña (2021). Uno de los principales miedos que sentimos al expresar nuestra opinión es el temor a provocar una discusión. Ya que, muy a menudo sucede que nuestras opiniones no coinciden con el nuestro interlocutor. Mas, eso no debería ser un obstáculo para que expresemos nuestro punto de vista. Por ello, Peña menciona algunos consejos para expresar nuestras opiniones de manera libre: conócete a ti mismo, el cual puede expresar tu opinión, es fundamental que sepas bien cómo cuáles son tus sentimientos con respecto del tema en cuestión. Hazte respetar, conociendo bien tus pensamientos y sentimientos, el siguiente paso es darlos a conocer. Por supuesto, si la conversación versa sobre un tema sensible, es muy probable que la reacción de tu interlocutor sea adversa a tu punto de vista. Asimismo, mantener la ecuanimidad; por otro lado, identifica aquello que te limita. Habla con argumentos; utiliza un tono firme; evita que te manipulen; por último, evita la terquedad.

### **III. PROCEDIMIENTO**

- **INICIO**

Para comenzar la sesión N° 10, lo primero que realizará es brindar el saludo de bienvenida; asimismo, se procederá a tomar asistencia. Luego de ello, se socializa acerca de la tarea que se dejó la sesión anterior. Posteriormente, se hará una dinámica de motivación denominada: “creación de un logo, esto consta de el facilitador ofrece las materiales hojas de color, plumones, al grupo y les explica que tienen 10 minutos para elaborar un logotipo que les identifique como grupo. Para culminar, se harán unas interrogantes ¿Todos aportaron ideas para la creación del logotipo?

- **DESARROLLO**

Para el desarrollo de la sesión N° 10, se comenzará realizando una lluvia de ideas, para saber si alguien tiene un conocimiento previo del tema a exponer. A continuación, se hará una dramatización para el desarrollo se solicitará que el aula se divida en dos grupos de trabajo, en donde cada equipo tendrá que dramatizar el guión establecido por las facilitadoras, con el objetivo de reconocer la manera adecuada de expresar sus opiniones (ANEXO 1). Para culminar la actividad se realiza la siguiente interrogante: ¿Te pareció correcta la forma en la brindó su opinión cada personaje?

- **CIERRE**

Para finalizar el cierre de la sesión N° 10, se realizará la siguiente interrogante ¿Qué sabías del tema? ¿Qué sabes ahora? ¿Qué más te gustaría aprender?

### **IV. ANEXOS**

#### **REFERENCIA BIBLIOGRAFICA**

Peña, Bernardo (2021). 8 tips para expresar tu opinión. Mejor con salud.  
<https://mejorconsalud.as.com/8-tips-expresar-opinion/>



## ANEXO 1

### PERSONAJE 1

Hola María... ¿me acompañas a comprar unas cosas?

### PERSONAJE 2

Hola Paula...si claro

### PERSONAJE 1:

O.M.G! ¿mira están bonitas estas blusas, no te gustan?

### PERSONAJES 2:

Quieres que sea sincera...bueno, la verdad es que no me gusta, ese color no queda.

### PERSONAJE 1:

Ehhhhh siiii

### PERSONAJE 2:

Esos zapatos están hermosos, yo quiero unos ¿tú no?

### PERSONAJE 1:

OWWWWW!! Estas cosas están super bonitas

### PERSONAJE 2:

Queee ascoooo!! ¡¡Que feoooo!! ¿Como te puede gustar eso?

### PERSONAJE 1:

Ahhh siiii...bueno, por lo menos, yo no tengo mal gusto en zapatos.

### PERSONAJE 2:

¡¡¡¡¡A VER!!!! Yo tengo mis propios gustos por las cosas para que te quede claro.

### PERSONAJE 1:

A ver, creo que esta vez sí nos pasamos un poco, DISCULPAME

### PERSONAJE 2:

¡¡NO!!, discúlpame tu por haberte hablado de esa manera, no tengo intenciones de herir tus sentimientos amiga.

**PERSONAJE 1**

¡¡¡Hola Carlos!!! Acompáñame a comer algo

**PERSONAJE 2**

¡Hola Luis! Listo, pero me invitas algo jajaja

**PERSONAJE 1**

Quiero unas galletas de chocolate. Te la recomiendo, son muy ricas

**PERSONAJE 2**

Uyyy no! Que te pasa Luis, esas galletas son horribles, deberías comer otras cosas

**PERSONAJE 1**

Mmmm Pues!

**PERSONAJE 2**

¡Espera! Mejor pidamos de vainilla, esas si son muy ricas

**PERSONAJE 1**

¡¡¡Qué asco, !!! Criticando mis gustos y el tuyo esta peor. Esa es la más horrible

**PERSONAJE 2**

Para lo que me importa. Al final tengo mejores gustos que tu

**PERSONAJE 1**

Tranquilo Carlos, también me altere un poco, discúlpame tu también

**PERSONAJE 2**

Luis, creo que nos excedimos un poco, la verdad no era para tanto discúlpame.

<b>SESIÓN</b> -	<b>OBJETIVO GENERAL</b>	<b>OBJETIVO ESPECÍFICO</b>	<b>MOMENTOS</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>TÉCNICAS</b>	<b>MATERIALES</b>
<b>11</b>	Mejorar las relaciones interpersonales mediante la empatía.	Fortalecer la capacidad de comprender los pensamientos y sentimientos de los demás.	<b>INICIO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se dará la bienvenida a los alumnos y se dará a conocer el objetivo de la sesión N° 11.</li> <li>• Se registrará la asistencia de los alumnos.</li> <li>• Se hará un breve recordatorio del tema de la sesión anterior.</li> <li>• Dinámica de empatía denominada: “el ovillo”.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comunicación interactiva.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lista de asistencia.</li> <li>• Ovillo de lana.</li> </ul>
			<b>DESARROLLO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se realizará una lluvia de ideas, acerca del tema.</li> <li>• Se expondrá el tema empatía.</li> <li>• Actividad denominada: “El gato y el ratón”.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Empatía.</li> <li>• Autocontrol emocional</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papelotes con información del tema.</li> </ul>

			<b>CIERRE</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Se realiza la siguiente interrogante ¿Qué aprendieron en la sesión de hoy?</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Escucha activa.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• No se necesitan materiales.</li></ul>
--	--	--	---------------	--	---	---

## DESARROLLO DE LA ONCEAVA SESIÓN

### I. DATOS INFORMATIVOS:

<b>NOMBRE DE LA SESIÓN</b>	Trata de comprender, antes de ser comprendido.
<b>OBJETIVO DE LA SESIÓN</b>	Mejorar las relaciones interpersonales mediante la empatía.
<b>MATERIALES</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lista de asistencia.</li><li>• Papelotes de información.</li><li>• Ovillo de lana.</li></ul>
<b>DURACIÓN DE LA SESIÓN</b>	45 minutos

### II. MARCO TEÓRICO DE LA SESIÓN:

Delado (2014), empatía o inteligencia interpersonal es la capacidad para ponerse en el lugar del otro y saber lo que siente o incluso lo que puede estar pensando. Es la habilidad de reconocer, comprender y apreciar los sentimientos y las emociones de los demás. Es una especie de radar social, pero habrá que tener cuidado, no se trata de adivinar o suponer, creer o interpretar, sino de un esfuerzo honesto por estar en sintonía con los demás. Con el intento cotidiano de ser abiertos y amables con los demás, lo más importante para las relaciones interpersonales es la honestidad, es decir, ser reales, auténticos y genuinos con los demás, conducirnos sin contradicciones ni discrepancias entre nuestros pensamientos, palabras o acciones es una condición fundamental para las relaciones humanas. En toda relación interpersonal es esencial que los que nos rodean se sientan o experimenten que son tomados en cuenta. Lo que lastima y separa es la indiferencia.

### **III. PROCEDIMIENTO**

#### **● INICIO**

Para comenzar la sesión N° 11, lo primero que se realizará es brindar el saludo de bienvenida; asimismo, se procederá a tomar asistencia. Luego de ello, se socializa acerca de la tarea que se dejó la sesión anterior. Asimismo, se realizará la dinámica denominada “el ovillo” este consta en todos los adolescentes se sientan en círculo. Después el facilitador empezará lanzando el ovillo a alguien sin soltar una punta. Al tiempo que lanza el ovillo dice algo positivo que le guste o valore la persona a la que se lo lanza. Quien recibe el ovillo, agarra el hilo y lanza el ovillo a otra persona. También dice algo que le guste. Así sucesivamente, sin soltar el hilo, para que vayamos tejiendo la telaraña. El juego termina cuando todos hayan cogido el ovillo. Después realizamos un diálogo para ver ¿cómo se han sentido?, ¿cómo hemos recibido las valoraciones?, y si nos reconocemos en ellas.

#### **● DESARROLLO**

Para el desarrollo de la sesión N° 11, se comenzará realizando una lluvia de ideas, para saber si alguien tiene un conocimiento previo del tema a exponer. Después se expondrá el tema de empatía; por consiguiente, se realizó una actividad denominada “El gato y el ratón”, este consta en que la facilitadora invita a sentarse cómodamente con la espalda en el respaldo, la columna estirada hacia arriba y las manos sobre las rodillas. Escuchamos la lectura siguiente: Cierra los ojos e imagina que abandonas esta sala ... caminas por una acera muy larga ... y llegas ante una vieja casa abandonada. Subes las escaleras de la puerta de entrada ... empujas la puerta ... que se abre ... chirriando ... entras y ves una habitación oscura y vacía .... De repente, tu cuerpo empieza a tiritar y a temblar ... sientes que te vas haciendo cada vez más pequeña ... ya no llegas ni a la altura del marco de la ventana. Continúan disminuyendo hasta el punto que ... te das cuenta de que has cambiado de forma. Tu nariz se alarga y tu cuerpo se cubre de vello. En este momento observamos que te has convertido en un ratón ... miras a tu alrededor y ves moverse la puerta ligeramente ... entra un gato ... se sienta ... te mira ... se levanta y te va a comer ... saca su garra ... Justo en ese momento tú vas creciendo poco a poco hasta convertirse en gato. El ratón

comienza a disminuir. Tú eres gato, el ratón. ¿Qué pasará? Respiramos despacito sin hacer ruido. Poco a poco vamos abriendo los ojos. Por último, para culminar con la actividad, se realizan las siguientes interrogantes: ¿Cómo se han sentido? ¿Cómo se sintieron al ser un ratón? ¿Alguna vez te has sentido débil, impotente o amenazado como un ratón? ¿Cómo te has sentido cuando eras un gato? ¿Alguna vez te has sentido amenazado? ¿Qué podría haber hecho el ratón? ¿Qué podría haber hecho el gato? ¿Somos capaces de entender cómo se siente otra persona?

- **CIERRE**

Para realizar el cierre de la sesión N° 11, se realizará la siguiente interrogante ¿Qué aprendí de la sesión de hoy? ¿Para qué lo aprendí? Y ¿Para qué me va a servir lo que aprendí, el día de hoy?

#### **IV. ANEXOS**

##### **REFERENCIA BIBLIOGRAFICA**

Delgado García, Luis Rey (2014.). Empatía y relaciones humanas. Milenio.  
<https://www.milenio.com/opinion/luis-rey-delgado-garcia/para-reflexionar/empatia-y-relaciones-humanas>

<b>SESIÓN</b>	<b>OBJETIVO GENERAL</b>	<b>OBJETIVO ESPECÍFICO</b>	<b>MOMENTOS</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>TÉCNICAS</b>	<b>MATERIALES</b>
<b>12</b>	Potenciar la confianza de los adolescentes basado en el pensamiento propio.	Identificar la decisión que va a ser la más acertada para él. beneficio del adolescente.	<b>INICIO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se dará la bienvenida a los alumnos y se dará a conocer el objetivo de la sesión N° 12.</li> <li>• Se registrará la asistencia de los alumnos.</li> <li>• Se hará un breve recordatorio del tema de la sesión anterior.</li> <li>• Se realizará la dinámica de interacción: “El personaje famoso”.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comunicación interactiva.</li> <li>• Interacción didáctica.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lista de asistencia.</li> </ul>
			<b>DESARROLLO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se realizará una lluvia de ideas, acerca del tema.</li> <li>• Se expondrá la toma de decisiones.</li> <li>• Técnica de “SI, ENTONCES” para las decisiones imprescindibles.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entrenamiento de habilidades de afrontamiento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papelotes con información del tema.</li> </ul>



					<ul style="list-style-type: none"> <li>Habilidades de afrontamiento.</li> </ul>	
			<b>CIERRE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se realiza una breve reflexión con una serie de interrogantes.</li> <li>Tarea para casa (ANEXO 1).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Escucha activa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>No se necesitan materiales.</li> <li>Hoja Dafo.</li> </ul>

## DESARROLLO DE LA DOCEAVA SESIÓN

### I. DATOS INFORMATIVOS:

<b>NOMBRE DE LA SESIÓN</b>	No tomes una decisión permanente por una emoción temporal.
<b>OBJETIVO DE LA SESIÓN</b>	Potenciar la confianza de los adolescentes basado en el pensamiento propio.
<b>MATERIALES</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lista de asistencia.</li><li>• Papelotes de información.</li><li>• Hoja de DAFO.</li></ul>
<b>DURACIÓN DE LA SESIÓN</b>	45 minutos

### II. MARCO TEÓRICO DE LA SESIÓN:

Becerra (2006) menciona que la toma de decisiones es el proceso mediante el cual la persona debe elegir entre dos o más alternativas. Todos y cada uno de nosotros pasamos los días y las horas de nuestra vida teniendo que tomar decisiones. Algunas decisiones tienen una importancia relativa en el desarrollo de nuestra vida, mientras otras son gravitantes en ella.

Umanzor (2011). Es una acción que se toma una vez se tiene la información y los escenarios posibles acerca del comportamiento de la decisión tomada. Para tomar una decisión, no importa su naturaleza, es necesario conocer, comprender, analizar un problema, para así poder darle solución; en algunos casos por ser tan simples y cotidianos, este proceso se realiza de forma implícita y se soluciona muy rápidamente, pero existen otros casos en los cuales es necesario realizar un proceso más estructurado que puede dar más seguridad e información para resolver el problema.

### **III. PROCEDIMIENTO**

- **INICIO**

Para comenzar la sesión N° 12, lo primero que se realizará es brindar el saludo de bienvenida; asimismo, se procederá a tomar asistencia; seguido de ello, se ejecutará una dinámica de interacción denominada: “Personajes famoso”, este consta en que cada adolescente debe elegir un personaje famoso con el que comparta su nombre. A continuación, delante de todo el grupo debe imitar al personaje y el resto deberá adivinar cuál es su nombre, para culminar la dinámica, se efectuará una pregunta ¿Les resultó fácil adivinar quién era el personaje famoso?

- **DESARROLLO**

Para el desarrollo de la sesión N° 12, se comenzará realizando una lluvia de ideas, para saber si alguien tiene un conocimiento previo del tema a exponer. Para después brindar la información correspondiente al tema. Seguido a ello los estudiantes realizará una técnica denominada: “SI, ENTONCES” para las decisiones imprescindibles; a menudo se suscitan decisiones que resultan más indispensables en el ámbito escolar. En estas ocasiones, se recomienda instaurar reglas para nuestra conducta a las que denominan “SI, ENTONCES”; por ejemplo: Si un compañero tuyo, te interrumpe cuando estás realizando una tarea, entonces se propone lo siguiente “Si la persona, me interrumpe dos veces en una hora, entonces le diré algo”; por ello, establecer límites es bueno para mejorar el clima escolar. Por último, se manifiesta la siguiente interrogante ¿En qué otras ocasiones, podrás utilizar lo que has aprendido?

- **CIERRE**

Para realizar el cierre de la sesión N° 12, se realizará la siguiente interrogante ¿Qué sabías del tema? ¿Qué sabes ahora? ¿Qué más te gustaría aprender? Finalmente, se dejará como tarea para la casa la elaboración de la matriz DAFO, la cual representa las fortalezas, debilidades, oportunidades y amenazas, donde los adolescentes tienen que elaborar su análisis personal. (ANEXO 1).

#### IV. ANEXOS

##### ANEXO 1



	INTERNO	EXTERNO
NEGATIVO		
POSITIVO		

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Becerra, María (2006). Técnicas para la toma de decisiones.  
[https://www.academia.edu/26102142/T%C3%A9cnicas\\_para\\_la\\_toma\\_de\\_decisiones](https://www.academia.edu/26102142/T%C3%A9cnicas_para_la_toma_de_decisiones)

Umanzor, Carlos (2011). ¿Cómo enseñar a tomar decisiones acertadas?  
Fundesyram. <http://www.ula.ve/ciencias-juridicas-politicas/images/NuevaWeb/MERCANTIL/decider.pdf>

<b>SESIÓN</b> -	<b>OBJETIVO GENERAL</b>	<b>OBJETIVO ESPECÍFICO</b>	<b>MOMENTOS</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>TÉCNICAS</b>	<b>MATERIALES</b>
<b>13</b>	Determinar un problema como una solución.	Generar un clima un buen clima educativo.	<b>INICIO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se dará la bienvenida a los alumnos y se dará a conocer el objetivo de la sesión N° 13.</li> <li>• Se registrará la asistencia de los alumnos.</li> <li>• Se hará un breve recordatorio del tema de la sesión anterior.</li> <li>• Se socializa la tarea encomendada en la sesión anterior.</li> <li>• Se realizará la dinámica “El SÍ Y EL NO”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comunicación interactiva.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lista de asistencia.</li> <li>• Hoja del caso.</li> </ul>
			<b>DESARROLLO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se realizará una lluvia de ideas, acerca del tema.</li> <li>• Se expondrá solución de problemas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autocontrol</li> <li>• Reestructuración cognitiva.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papelotes con información del tema.</li> </ul>

				<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuestionario denominado: “desde el punto de vista de los demás”.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Habilidades en solución de problemas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ficha del cuestionario.</li> </ul>
			<b>CIERRE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se realiza una breve reflexión con una serie de interrogantes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escucha activa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No se necesitan materiales.</li> </ul>

## DESARROLLO DE LA TRECEAVA SESIÓN

### I. DATOS INFORMATIVOS:

<b>NOMBRE DE LA SESIÓN</b>	Crea soluciones y no problemas.
<b>OBJETIVO DE LA SESIÓN</b>	Determinar un problema como una solución.
<b>MATERIALES</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lista de asistencia.</li><li>• Papelotes de información.</li><li>• Ficha del cuestionario.</li></ul>
<b>DURACIÓN DE LA SESIÓN</b>	45 minutos

### II. MARCO TEÓRICO DE LA SESIÓN:

Bado y García (2014). Las habilidades de solución de problemas hacen referencia a aquellas variables que se ponen en juego en un proceso de resolución de problemas. En cambio, el rendimiento de resolución de problemas hace referencia al resultado de dicho proceso tras aplicar las habilidades existentes.

Díez (2022) menciona que los autores Zurilla y Goldfried desarrollaron una técnica para hacer frente a los problemas. Esta técnica cuenta 5 etapas: conceptos previos, es importante que, antes de nada, tengamos en cuenta lo que es un problema y lo que es una solución. Además, debemos considerar que hay dos tipos de respuestas: centradas en el problema o en la emoción. Orientación general, tiene como objetivo de este paso identificar y reconocer los problemas de la vida; a veces se emplean listados de problemas o caminos de la vida para identificar el problema. Asumir que los problemas forman parte de la vida. Desarrollar autoeficacia percibida. Aceptar que tenemos control personal en lo que hacemos y que todo lo que hacemos tiene determinadas consecuencias. Inhibir hábitos de



respuesta automática. Quitar distorsiones y no responder de forma automática sin analizar la situación.

### **III. PROCEDIMIENTO**

- **INICIO**

Para comenzar la sesión N° 13, lo primero que se áes brindar el saludo de bienvenida; asimismo, se procederá a tomar asistencia. Luego de ello, se socializa acerca de la tarea que se dejó en la sesión anterior. Posteriormente, se realizará la dinámica “El SÍ Y EL NO”. Donde se encontrarán con letreros de SÍ y NO en la pizarra, seguido a ello los participantes tendrán que situarse en el centro del aula, después el facilitador dirá una frase en la que cada alumno deberá a irse a un punto del aula en función a si están de acuerdo o no con la frase. Cuando todas las personas se encuentren situadas, deberán cada uno argumentar sus motivos por haberse posicionado en ese lugar (SI Y NO) por último se repite nuevamente otra frase que se haya reservado para la realización de la dinámica.

- **DESARROLLO**

Para el desarrollo de la sesión N° 13, se comenzará realizando una lluvia de ideas, para saber si alguien tiene un conocimiento previo del tema a exponer. Para después brindar la información correspondiente al tema. Seguido a ello los estudiantes tendrán que cumplir con el llenado del cuestionario denominado: “Desde el punto de vista de los demás”. (Anexo 1). Donde en el “Desde aquí”. Colocaran la situación actual que desean mejorar. En el “Hasta allí”. Se colocarán los objetivos o mejoras que desean conseguir. Por último, en “Nuestro compromiso será”. Se escribirá el comportamiento que valoran necesario para conseguir el objetivo propuesto. Para culminar los estudiantes deberán responder la siguiente interrogante ¿Le resultó difícil realizar el cuestionario?

- **CIERRE**

Para realizar el cierre de la sesión N° 13, se realizará la siguiente interrogante ¿Qué sabías del tema? ¿Qué sabes ahora? ¿Qué más te gustaría aprender?

#### IV. ANEXOS

##### ANEXO 1

<b>DESDE EL PUNTO DE VISTA DE LOS DEMAS</b>		
<b>“Desde aquí”</b> Situación actual	<b>“Hasta allí”</b> Objetivos	<b>“Nuestro compromiso será”</b>

#### REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Bados, Arturo y García Eugenia (2014). Resolución de problemas. Universitat de Barcelona.  
<http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/54764/1/Resoluci%C3%B3n%20problemas.pdf>
- Diáz, Adriana (2022). La técnica de solución de problemas de D’Zurilla y Goldfried. <https://lamenteesmaravillosa.com/la-tecnica-solucion-problemas-dzurilla-goldfried/>

<b>SESIÓN</b> -	<b>OBJETIVO GENERAL</b>	<b>OBJETIVO ESPECÍFICO</b>	<b>MOMENTOS</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>TÉCNICAS</b>	<b>MATERIALES</b>
<b>14</b>	Analizar diferentes alternativas para el manejo de conflictos.	Determinar los problemas a partir de la identificación de su comportamiento.	<b>INICIO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se dará la bienvenida a los alumnos y se dará a conocer el objetivo de la sesión N° 14.</li> <li>• Se registrará la asistencia de los alumnos.</li> <li>• Se hará un breve recordatorio del tema de la sesión anterior.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comunicación interactiva.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lista de asistencia.</li> <li>• Hoja del caso.</li> </ul>
			<b>DESARROLLO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se realizará una lluvia de ideas, acerca del tema.</li> <li>• Se expondrá el tema de manejo de conflictos.</li> <li>• Se realizará la actividad “Una posible alternativa de solución”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reestructuración cognitiva</li> <li>• Control emocional</li> <li>• Autoinstrucciones</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papelotes con información del tema.</li> <li>• Papel bond.</li> </ul>

			<b>CIERRE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se realiza la siguiente interrogante ¿Qué aprendieron en la sesión de hoy?</li> <li>• Tarea para casa (Anexo 1).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escucha activa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No se necesitan materiales.</li> <li>• Ficha de observación de conflictos.</li> </ul>
--	--	--	---------------	--	---	--

## DESARROLLO DE LA CATORCEAVA SESIÓN

### I. DATOS INFORMATIVOS:

<b>NOMBRE DE LA SESIÓN</b>	El conflicto cuando se maneja correctamente, fortalece.
<b>OBJETIVO DE LA SESIÓN</b>	Analizar diferentes alternativas para el manejo de conflictos.
<b>MATERIALES</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lista de asistencia.</li><li>• Papelotes de información.</li><li>• Hoja de papel bond.</li><li>• Ficha de observación de conflictos</li></ul>
<b>DURACIÓN DE LA SESIÓN</b>	45 minutos

### II. MARCO TEÓRICO DE LA SESIÓN:

Villasante y Páucar (2007). Se entiende como manejo de conflicto a la actividad que está orientada a prevenir, evitar que empeore y reducir la naturaleza destructiva del conflicto con el fin de llegar a una situación de diálogo. Con tal fin se sigue una serie de pasos que parten de la identificación de las causas del conflicto y terminan con la resolución del problema haciendo uso de medios no violentos. El conflicto se desarrolla como un círculo: se inicia en las creencias y actitudes diferentes que tienen las personas, las familias y las comunidades. Cuando esas diferencias generan contradicciones entre las personas o entre grupos de personas, aparece el conflicto, produciéndose reacciones que enfrentan y generan incomunicación. La forma más efectiva de prevenir un conflicto es que la comunidad cuente con unas normas de convivencia justas que todos reconocen, donde se respete los derechos de las personas y las autoridades locales cumplan con sus obligaciones: Evitar que los conflictos

sean mencionados de manera incorrecta; dar valor de norma a los acuerdos y hacer seguimiento a los acuerdos.

### **III. PROCEDIMIENTO**

- **INICIO**

Para comenzar la sesión N° 14, lo primero que realizará es brindar el saludo de bienvenida; asimismo, se procederá a tomar asistencia. Luego de ello, hará un breve recordatorio del tema expuesto anteriormente.

- **DESARROLLO**

Para el desarrollo de la sesión N° 14, se comenzará realizando una lluvia de ideas, para saber si alguien tiene un conocimiento previo del tema a exponer. Luego se realizará la actividad denominada: “una alternativa de solución”, en esta actividad el alumno tendrá que escribir en una hoja de papel bond, 3 aspectos positivos y 3 negativos de su persona, añadiendo a los aspectos negativos posibles alternativas de solución; después de ello, se solicitará a tres voluntarios para leer lo escrito en su hoja. Terminada la actividad, se pregunta ¿Qué tan difícil, se les hizo reconocer sus aspectos positivos y negativos de su persona?

- **CIERRE**

Para realizar el cierre de la sesión N° 14, se realizará la siguiente interrogante ¿Qué sabías del tema? ¿Qué sabes ahora? ¿Qué más te gustaría aprender? Para finalizar, se hará entrega de una ficha (ANEXO 1) la consiga es que deben responder ante posibles hechos conflictivos.

### **IV. ANEXOS**

#### **ANEXO 1**

Dinámica de cierre:

## FICHA DE OBSERVACIÓN DE CONFLICTOS

### FICHA DE OBSERVACIÓN DE CONFLICTOS

Conflicto: .....

Fecha: .....

1. Describe la situación.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. ¿Quiénes intervienen en el conflicto?

.....

3. ¿Cómo reaccionan las partes en conflicto?

.....

.....

4. ¿Qué hacen para solucionar el conflicto?

.....

.....

5. ¿Qué sugieres para la solución de este conflicto?

.....

.....

### REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Villasante Fritz y Páucar Nelly (2007). Manejo de conflictos.

<file:///C:/Users/51968/Downloads/37f88bdb52ba5db9cf839b9bacd5775c.pdf>

<b>SESIÓN</b> -	<b>OBJETIVO GENERAL</b>	<b>OBJETIVO ESPECÍFICO</b>	<b>MOMENTOS</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>TÉCNICAS</b>	<b>MATERIALES</b>
<b>15</b>	Analizar las consecuencias que se obtienen al resolver un conflicto sin agresión.	Reconocer el conflicto que aqueja para poner en práctica los pasos a seguir para una buena resolución de conflicto.	<b>INICIO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se dará la bienvenida a los alumnos y se dará a conocer el objetivo de la sesión N° 15.</li> <li>• Se registrará la asistencia de los alumnos.</li> <li>• Se hará un breve recordatorio del tema de la sesión anterior.</li> <li>• Caso de conflicto.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comunicación interactiva.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lista de asistencia.</li> <li>• Hoja del caso.</li> </ul>
			<b>DESARROLLO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se realizará una lluvia de ideas, acerca del tema.</li> <li>• Se expondrá el tema resolución de conflictos.</li> <li>• Actividad "Contar la historia"</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Resolución de conflictos.</li> <li>• Habilidades sociales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papelotes con información del tema.</li> </ul>



			<b>CIERRE</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Se realiza la siguiente interrogante ¿Qué aprendieron en la sesión de hoy?</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Escucha activa.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• No se necesitan materiales.</li></ul>
--	--	--	---------------	--	---	---

## DESARROLLO DE LA QUINCEAVA SESIÓN

### I. DATOS INFORMATIVOS:

<b>NOMBRE DE LA SESIÓN</b>	La realidad de lo que nos afecta es como reaccionamos a lo que nos sucede.
<b>OBJETIVO DE LA SESIÓN</b>	Analizar las consecuencias que se obtienen al resolver un conflicto sin agresión.
<b>MATERIALES</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lista de asistencia.</li><li>• Papelotes de información.</li><li>• Hoja - Caso de conflicto</li></ul>
<b>DURACIÓN DE LA SESIÓN</b>	45 minutos

### II. MARCO TEÓRICO DE LA SESIÓN:

Medellín (2020). Los conflictos y los problemas forman parte de nuestro día a día, nos vemos en situaciones que no sabemos cómo resolver, que hacer, las ocasiones en que incluso con nosotros mismos entramos en contradicción, estamos confundidos, y esto se hace más evidente todavía al estar en comunicación o en interacción con otras personas, salen a la luz las diferentes miradas, opiniones, puntos de vista, los roces, los malentendidos, las suposiciones, y muchas otras situaciones más, es debido a esto, por lo que en esta sesión estaremos abordando los temas de la resolución de conflictos o de problemas y la toma de decisiones.

El proceso para resolver cualquiera de estos tipos de conflictos es el mismo y se basa en 7 pasos que podemos seguir (Perdomo, 2017): Definir el problema: buscar el origen o las causas que dan lugar a la situación que se están viviendo, intentando responder a las siguientes preguntas ¿Qué va mal? ¿Qué ocurre? Analizar las causas: tener presente el porqué del conflicto, todo lo que ocurre tiene una o varias causas, saber analizarlas ayudará a resolver la situación. Definir objetivos para actuar: antes de

emprender cualquier acción se debe tener claro lo que se quiere conseguir en esa situación o conflicto. ¿Queremos solucionarlo? Asimismo, generar alternativas: se deben buscar diferentes formas de resolución del conflicto y pensar qué se puede hacer desde un punto de vista positivo. Aunque en el momento nos parezca imposible, cada situación de conflicto tiene multitud de soluciones posibles, hay que pensar en todas ellas, desde la más irracional a la más racional. Además de ello, se elige las alternativas apropiadas: siempre que se tomen decisiones se ha de preguntar qué se debe hacer y cuál es la forma más adecuada de actuar. La clave para ello es poder prever las posibles consecuencias que puede tener cada alternativa que se nos ha ocurrido, así podremos valorar cuál es la más adecuada. Pensar antes de actuar. Poner en práctica la solución elegida: una vez que se tiene claro de qué manera se puede solucionar hay que llevarlo a la práctica eligiendo la manera más adecuada. Por último, evaluar los resultados: las consecuencias de las acciones llevadas a cabo dirán si la resolución del conflicto ha sido positiva o no.

### **III. PROCEDIMIENTO**

- **INICIO**

Para comenzar la sesión N° 15, lo primero que se realizará es brindar el saludo de bienvenida; asimismo, se procederá a tomar asistencia. Luego de ello, se socializa acerca de la tarea que se dejó la sesión anterior. Seguidamente los participantes pasarán a analizar un caso de conflicto (Anexo 1). Por consiguiente, se llevará a cabo una lluvia de ideas respondiendo a las interrogantes establecidas del caso. A través de ello conoceremos la manera de actuar y pensar de los participantes frente a la situación planteada. Por consiguiente, se realizará una pregunta ¿Les resultó fácil analizar el caso?

- **DESARROLLO**

Para el desarrollo de la sesión N° 15, se comenzará realizando una lluvia de ideas, para saber si alguien tiene un conocimiento previo del tema a exponer. Después se expondrá el tema y luego se realizará la actividad denominada “Contar la historia” para ello se le pide al participante recordar un conflicto

vivenciado por él semanas atrás. Luego de ello procederá a contar una historia basada en el conflicto. La idea es normalizar la situación a través de ese cuento. Puedes introducir los nombres de los protagonistas en el cuento, en tercera persona, así pueden ver la situación desde fuera. El final del cuento será colaborativo, los participantes van a ir dando soluciones al problema en sí. Por último, se un diálogo para saber ¿Qué les pareció la actividad?

- **CIERRE**

Para realizar el cierre de la sesión N° 15, se realizará la siguiente interrogante ¿Qué aprendí de la sesión de hoy? ¿Para qué lo aprendí? Y ¿Para qué me va a servir lo que aprendí el día de hoy?

#### IV. ANEXOS

##### ANEXO 1

**CASO #1:**

◦ Zulema tiene 10 años y está cursando quinto grado en la escuela. Al mediodía llega a la casa hambrienta, dispuesta a comer todo lo que encuentre. Devora la comida y, tras comer el último bocado, enciende el televisor porque comienza la novela de la una. A los 30 minutos llega Daniel, su hermano, que tiene 14 años y cursa segundo año del secundario. Daniel también viene con hambre, así que rápidamente sirve su comida. Mientras tanto, la niña disfruta de los minutos que le quedan para seguir la novela porque sabe que, apenas Daniel termine de almorzar, será desplazada por un programa deportivo.

◦ Sin embargo, ese día decide que va a ver su novela y apenas el hermano llega se para delante del televisor y le dice que esa vez la novela no se cambia y le aclara que a partir de ese momento ella va terminar de ver la novela todos los días porque llega antes. Como única respuesta el hermano la empuja fuertemente y le saca el control remoto de la mano. Entonces ella va llorando a contarle por teléfono a su madre –que está en el trabajo– lo que ha pasado.

#### Responder:

¿Qué problemas se pueden observar?

¿Cómo actuarías tú al encontrarte en esa situación?

¿Cómo solucionarías el conflicto?

## **REFERENCIA BIBLIOGRAFICA**

Medellín (2020). Resolución de conflictos. Universidad de san Buenaventura  
Medellín.

<https://usbmed.edu.co/noticias/ampliacion-informacion/artmid/1732/articleid/4675/resolucion-de-conflictos-y-toma-de-decisiones>

Perdomo A. (2017) “Como solucionar los conflictos”

<https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/ecoblog/aperjim/resolucion-de-conflictos/>

SESIÓN -	OBJETIVO GENERAL	OBJETIVO ESPECÍFICO	MOMENTOS	ACTIVIDADES	TÉCNICAS	MATERIALES
16	Valorar los efectos del programa, por medio de la aplicación del post test.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cierre del programa.</li> <li>• Registro de los participantes.</li> <li>• Aplicación del pretest.</li> <li>• Dinámica final.</li> </ul>	<b>INICIO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se dará la bienvenida a los alumnos y se dará a conocer el objetivo de la sesión.</li> <li>• La facilitadora tomará asistencia.</li> <li>• Dinámica de cierre denominada “</li> <li>• Se hará una revisión de lo aprendido en las diferentes sesiones realizadas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rapport</li> <li>• Encuadre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pelota</li> <li>• Lista de asistencia.</li> </ul>
			<b>DESARROLLO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La facilitadora explicará las pautas correspondientes para la aplicación del postest donde ellos tendrán que seleccionar la alternativa que más crean conveniente.</li> <li>• Se le entregará a cada alumno la hoja del cuestionario de agresividad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comunicación interactiva.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Copias del cuestionario</li> </ul>

				(AQ); asimismo, se les explicará las instrucciones y se resolverán las interrogantes que puedan tener los alumnos.		
			<b>CIERRE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En el cierre del programa se les plantearon las siguientes interrogantes: ¿Qué les pareció la ejecución del programa cognitivo conductual para disminuir la agresividad? ¿Cómo se sintieron en cada una de las sesiones? ¿Para qué te ha servido?</li> <li>• Cierre del programa: entrega de certificado.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comunicación interactiva</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Certificado</li> </ul>

## DESARROLLO DE LA DIECISEISAVA SESIÓN

### I. DATOS INFORMATIVOS:

<b>NOMBRE DE LA SESIÓN</b>	Revisando lo aprendido.
<b>OBJETIVO DE LA SESIÓN</b>	Valorar los resultados del programa, por medio de la aplicación del post test.
<b>MATERIALES</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lista de asistencia</li><li>• Copias de cuestionario</li><li>• Certificado</li></ul>
<b>DURACIÓN DE LA SESIÓN</b>	45 minutos

### II. MARCO TEÓRICO DE LA SESIÓN:

Para el cierre del programa cognitivo conductual, se realizó la aplicación del cuestionario de agresividad (AQ), para poder determinar sí, las técnicas A-B-C; autocontrol, comunicación asertiva, solución de problemas, técnicas de relajación y respiración tuvieron efecto en los adolescentes.

### III. PROCEDIMIENTO

#### • INICIO

Para el cierre del programa cognitivo conductual; las facilitadoras dicen: “Buenas días alumnos, después de unos meses, llegó a su fin el desarrollo del programa cognitivo conductual para disminuir la agresividad, queremos agradecerles por la voluntad, que han puesto a lo largo de la aplicación de las sesiones, esperando que les haya aportado mucho las técnicas brindadas”. Posteriormente, se hará un resumen de las distintas sesiones y la importancia de la ejecución de cada una de las técnicas aprendidas. Luego, se realizará a tomar la última asistencia, para después realizar una dinámica de cierre denominada “Me voy de viaje y te dejo un ...”, esta actividad consta en que cada adolescentes diga la frase, completandolo con alguna acción( por ejemplo, “me voy de viaje y te dejo un abrazo; “me voy de viaje y te dejo una sonrisa”, etc.); así sucesivamente hasta que todos los



alumnos, realicen lo mencionado y para finalizar con la dinámica se realiza una breve reflexión y se plantea la siguiente interrogante ¿Para qué nos sirvió esta dinámica?

- **DESARROLLO**

En el desarrollo de la sesión, se realizará la aplicación del postest; para ello se comenzará explicando las siguientes pautas: marcar la respuesta que más se asemeje a su forma de actuar y que tiene un tiempo límite de 15 minutos aproximadamente para resolver el instrumento. Asimismo, se le indicará que no hay respuestas buenas o malas; por lo tanto, lean con mucha atención cada una de las interrogantes y contesta lo más sinceramente posible. Dicho esto, se les hará entrega a los alumnos el cuestionario de agresividad (AQ), el cual fue adaptado por Matalinares et al (2012), por último, se resolverán alguna duda que los alumnos pueden tener.

- **CIERRE**

Para el cierre, se realiza un breve conversatorio con los alumnos donde se le realizará un interrogante ¿Qué aprendieron de las sesiones realizadas? ¿Qué les aportó las sesiones? Por consiguiente, se les manifestara las siguientes palabras de agradecimiento: “A todos los estudiantes presentes, se les agradece por formar parte del desarrollo del programa; asimismo, se les hace mención que deben aplicar las técnicas expuestas, cuando se encuentren atravesando por situaciones que les cause alguna reacción negativa. Finalmente, se les entregará a los adolescentes, un certificado como agradecimiento por haber participado en el desarrollo del programa cognitivo conductual (ANEXO 1).

#### **IV. ANEXOS**

##### **ANEXO 1:**

## CERTIFICADO DE PARTICIPACIÓN

se le otorga por la presente a



**XXX**

En agradecimiento por participar en  
el programa cognitivo conductual  
para disminuir la conducta agresiva  
en una institución educativa de  
Ferreñafe, 2022.

**SHIRLEY BRIYIT MORALES  
QUEPUY**  
INT. DE PSICOLOGÍA

**LIZ CAROLY CUBAS REQUEJO**  
INT. DE PSICOLOGÍA









**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

### **Declaratoria de Autenticidad del Asesor**

Yo, CHUNGA PAJARES LUIS ALBERTO, docente de la FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD de la escuela profesional de PSICOLOGÍA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - CHICLAYO, asesor de Tesis titulada: "Programa cognitivo conductual para disminuir la agresividad en adolescentes de una institución educativa Ferreñafe, 2022", cuyos autores son MORALES QUEPUY SHIRLEY BRIYIT, CUBAS REQUEJO LIZ CAROLY, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 16.00%, 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.

CHICLAYO, 16 de Julio del 2022

<b>Apellidos y Nombres del Asesor:</b>	<b>Firma</b>
CHUNGA PAJARES LUIS ALBERTO <b>DNI:</b> 43500086 <b>ORCID:</b> 0000-0002-6424-9695	Firmado electrónicamente por: CPAJARES LA el 16- 07-2022 22:22:28

Código documento Trilce: TRI - 0348612