



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

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

Propuesta de Programa de Afrontamiento de la Agresividad
en Adolescentes de Tercer Año de Secundaria de una
Institución Educativa Pública de Trujillo 2022

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:
MAESTRO EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA**

AUTOR:

Gonzales Alvarado, Alfredo Jose (rcid.org/[0000-0003-1307-5717](https://orcid.org/0000-0003-1307-5717))

ASESOR:

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

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Modelos de Intervención Psicológica

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Promoción de la Salud, Nutrición y Salud Alimentaria

TRUJILLO – PERÚ

2022

Dedicatoria

A mis abuelos Tito y Marina, quienes siempre me demuestran el amor y apoyo incondicional en cada cosa que me proponga en la vida.

A mi madre Mónica, por aconsejarme e impulsarme a seguir creciendo como persona y profesional, buscando el bien de las personas que me rodean.

A los docentes que formaron parte de mi formación en esta maestría, quienes dejaron una enseñanza en cada curso dictado.

Autor

Alfredo Jose Gonzales Alvarado

Agradecimiento

En primer lugar, agradezco a Dios por darme salud, fortaleza, seguridad y perseverancia para poder llegar hasta donde lo he hecho.

Agradezco a mis abuelos maternos por estar conmigo en todo momento y mostrarme lo importante que soy para ellos, inculcándome valores para poder conseguir mis objetivos.

Agradezco a mi madre, quien constantemente me demuestra lo orgullosa que se siente por cada paso que doy y, a su vez, me incentiva a poder conseguir nuevos objetivos.

Agradezco a los docentes, estudiantes y todas las personas que fueron parte de este arduo trabajo.

Autor

Alfredo Jose Gonzales Alvarado

Índice de contenido

Carátula	i
Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento.....	iii
Índice de contenidos.....	iv
Índice de tablas.....	v
Índice de figuras.....	vi
Resumen.....	vii
Abstract.....	viii
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	4
III. METODOLOGÍA.....	13
3.1. Tipo y diseño de investigación	13
3.1.1. Tipo de investigación	13
3.1.2. Diseño de investigación.....	13
3.2. Variables y operacionalización.....	13
3.2.1. Variables	13
3.2.1.1. Variable independiente: Estrategias de afrontamiento.....	13
3.2.1.2. Variable dependiente.....	14
3.3. Población, muestra y muestreo	15
3.3.1. Población.....	15
3.3.2. Muestra	15
3.3.3. Muestreo	16
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	16
3.5. Procedimientos	17
3.6. Método de análisis de datos.....	17
3.7. Aspectos éticos.....	17
IV. RESULTADOS	18
V. DISCUSIÓN	23
VI. CONCLUSIONES.....	30
VII. RECOMENDACIONES	31
REFERENCIAS	32
ANEXOS.....	39

Índice de tablas

Tabla 1 <i>Distribución de frecuencias según niveles de la variable agresividad</i>	18
Tabla 2 <i>Distribución de frecuencias según niveles de la dimensión agresividad física</i>	19
Tabla 3 <i>Distribución de frecuencias según niveles de la dimensión agresión verbal</i>	20
Tabla 4 <i>Distribución de frecuencias según niveles de la dimensión ira</i>	21
Tabla 5 <i>Distribución de frecuencias según niveles de la dimensión hostilidad</i>	22

Índice de figuras

<i>Figura 1.</i> Distribución de porcentajes de la variable agresividad.....	18
<i>Figura 2.</i> Distribución de porcentaje de la dimensión agresividad física.....	19
<i>Figura 3.</i> Distribución de porcentajes de la dimensión agresividad verbal.....	20
<i>Figura 4.</i> Distribución de porcentajes de la dimensión ira.....	21
<i>Figura 5.</i> Distribución de porcentajes de la dimensión hostilidad.....	22

Resumen

La presente propuesta de programa, es un estudio no experimental de tipo descriptivo – propositivo, el cual tiene como objetivo proponer un programa de afrontamiento de la agresividad en adolescentes de tercer año de secundaria de una institución educativa pública de Trujillo, 2022. La muestra fue seleccionada a través del muestreo probabilístico aleatorio simple de la población conformada por 122 adolescentes de ambos sexos, de 13 a 15 años que cursan el tercer grado de secundaria. Se aplicó el cuestionario de agresividad (AQ), el cual comprende de 29 ítems creado por Buss y Perry en 1992, dicho instrumento fue aplicado de manera presencial, siendo respondido eficazmente por los estudiantes. Con respecto al análisis de datos se utilizó el programa SPSS, como resultado se evidencia en la dimensión de agresividad general un nivel medio, representado por el 48.98%, a su vez, en la dimensión de agresividad física presenta un nivel bajo con un 38.78%; en la dimensión agresión verbal se obtuvo un nivel bajo denotando un 49.94%, seguidamente, la dimensión ira con un nivel medio equivalente al 30.31% y finalmente, la dimensión hostilidad, la cual alcanzó el nivel medio con un 32.65%.

Palabras clave: agresividad, adolescentes, cognitivo conductual, estrategias de afrontamiento

Abstract

The present program proposal is a non-experimental study of a descriptive - propositional type, which aims to propose a program for coping with aggressiveness in third-year high school adolescents of a public educational institution in Trujillo, 2022. The sample was selected through simple random probabilistic sampling of the population made up of 122 adolescents of both sexes, from 13 to 15 years' old who are in the third grade of secondary school. The aggressiveness questionnaire (AQ) was applied, which comprises 29 items created by Buss and Perry in 1992, this instrument was applied in person, being answered effectively by the students. Regarding the data analysis, the SPSS program was used, as a result, a medium level is evidenced in the dimension of general aggressiveness, represented by 48.98%, in turn, in the dimension of physical aggressiveness it presents a low level with 38.78%; In the verbal aggression dimension, a low level was obtained, denoting 49.94%, followed by the anger dimension with an average level equivalent to 30.31% and finally, the hostility dimension, which reached the average level with 32.65%.

Keywords: aggressiveness, adolescents, cognitive behavioral, coping strategies

I. INTRODUCCIÓN

Hoy en día, el periodo más complejo en la vida del ser humano, se llama adolescencia. Ésta es el camino de la niñez a la adultez, la misma que evidencia notorios cambios corporales, cognitivos y psicosociales, donde los cambios pueden favorecer a los adolescentes, como también pueden ser de riesgo (Papalia & Martorell, 2015). Respecto a diferentes situaciones que se presentan en los cambios de comportamiento del adolescente, se encuentra la agresividad. Aunque las conductas agresivas normalmente se ven entre 6 y 11 años, también es notorio el aumento de agresividad entre 12 y 17 años, donde la agresión física puede alcanzar un pico alto. Dentro de las conductas antisociales, también se encuentran acciones de vandalismo, robo, tentativa contra la vida y el abandono de hogar (Caballero, et al., 2017).

Respecto a casos de violencia escolar, se ha evidenciado que se suelen observar más casos de agresiones en estudiantes de clase baja, mientras que, por otro lado, en estudiantes de clase alta se ha observado con mayor frecuencia situaciones de bullying como forma de violencia (Polo & Celis, 2007).

Al observar datos estadísticos de índole internacional, el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2017), refiere que un aproximado de 130 millones de personas, de 13 a 15 años, vivencian la agresividad en el contexto educativo, donde 1 estudiante de cada 3, se ve afectado a nivel mundial, 3 adolescentes de cada 10, muestran agresividad hacia sus pares, incluso teniendo como resultado final a la muerte. En relación a ello, 1 adolescente pierde la vida debido a una acción agresiva cada 7 minutos y, en lo referido a América Latina, tiene los 5 países con el índice más alto de homicidio respecto a adolescentes.

De acuerdo a datos encontrados dentro del MINEDU "SiseVe" (2018), a nivel nacional existe un aumento de actos violentos dentro de las aulas de clase. Del 2015 al 2018, existen 26285 casos reportados de los cuales, el 55% son en el nivel secundaria, siendo 14408 casos, el 46.2% es respecto a casuística de violencia física, el 22.1% a violencia psicológica, el 16.3% a violencia sexual y el 11.1% a

violencia verbal. Asimismo, hace mención que, de su totalidad, solo 1127 son en la región de La Libertad.

En Trujillo, de acuerdo a Velásquez (2018), mencionó que la violencia se viene dando en diferentes ámbitos, siendo uno de ellos el colegio, en donde se reportó que el 47% de estudiantes han sido afectados por la agresión a manos de sus pares. En tanto, la República (13 de febrero del 2020), comunica que en los periodos del año 2013 al 2018 se reportó un total de 1731 denuncias a nivel local sobre casos de agresión en las escuelas durante estos 6 años. Mientras que, en el 2019, se evidenció un total de 713 casos, evidenciando un incremento en cuanto a la agresión dentro de las escuelas.

En tal sentido, la Institución Educativa N° 81017 “Santa Edelmira”, perteneciente a la provincia de Trujillo, no es ajena a esta realidad, ya que se observan situaciones agresivas y que, a su vez, genera preocupación en la comunidad educativa.

El contexto de la agresividad, es una problemática que requiere la implementación de herramientas que ayuden a reducir el uso de la misma, siendo necesario abordar el tema de manera concreta para fortalecer la salud mental y el uso de estrategias preventivas ante conductas agresivas, las que se muestran incontrolables en nuestro medio y más en la población juvenil de nuestro contexto territorial. Los programas de salud mental, tanto en escuelas, institutos y universidades, son de especial relevancia para fomentar una sociedad menos agresiva (Cortez, et al., 2013).

Ante dicha situación, se plantea la siguiente pregunta: ¿Cómo sería un programa de afrontamiento de la agresividad en adolescentes de tercer año de secundaria de una institución educativa pública de Trujillo 2022?

Este estudio se justifica en base de 4 categorías; metodológicamente, se añadió un antecesor para el desarrollo de procedimientos estadísticos que servirán como referencia en el logro de hallazgos alineados al contexto de estudio

psicológico; se justifica teóricamente, dado que sustentará el modelo y se buscará ampliar el conocimiento, dejando esta investigación como antecedente para futuras investigaciones; a nivel práctico, se contribuirá a la evidencia científica, ya que los resultados permitirán la ejecución a posterior de un programa para el abordaje de la agresividad y, a su vez, servirá para la práctica profesional de las personas relacionadas al campo de la salud mental; a nivel social, se beneficiará a los estudiantes involucrados en la investigación y, posteriormente, ayudará a otras instituciones con la misma problemática.

El objetivo general es proponer un programa de afrontamiento de la agresividad en adolescentes de tercer año de secundaria de una institución educativa pública de Trujillo 2022. Los objetivos específicos son identificar los niveles de agresividad en función a sus dimensiones, diseñar la propuesta del programa de afrontamiento y fundamentar teóricamente la propuesta de afrontamiento.

II. MARCO TEÓRICO

A fin de poder fundamentar el estudio, en primer lugar, se examinaron antecedentes de índole internacional, donde Martínez (2018) en su investigación que ejecutó un programa acerca de la convivencia en un ambiente de agresividad dada entre compañeros, teniendo como participantes 28 escolares y 18 docentes supervisores de Barranquilla, Colombia. En el recojo de datos se procedió a usar entrevistas semi estructuradas. Respecto a los hallazgos del pre-test, se encontró que por encima de la mitad (50%) de escolares mostraban altercados con sus compañeros del aula, manteniéndose pese a tener un grupo escolar equipado para la convivencia y la asistencia de docentes mediadores. En referencia a los resultados del post-test, se observaron disparidad ($p < .01$), lo que permitió deducir en cómo el aumento de competencias como el manejo de estrés, la solución de conflictos, el afrontamiento y demás acciones facilitan en la regulación de la agresión. A modo de conclusión, los planes de convivencia mejoraron la interrelación de los estudiantes.

Así mismo, Pizarro (2018) investigó sobre el predominio de las técnicas colaborativas en el progreso de prácticas de convivencia, donde los participantes se estructuraron por >50 escolares del nivel de secundaria de Cuenca, Ecuador. Para recolectar datos, se realizó una hoja de verificación unido a una sesión guía, la cual fue de propia elaboración. Los hallazgos mostraron que, previo del desarrollo de las estrategias, se evidenciaron que >50% mostraron una carencia en prácticas de convivencia en los estudiantes y, luego de ejecutar las actividades propuestas, se consiguió que se produjeran variaciones significativas ($p < .01$). Es así que, se logró impulsar el manejo de conflictos. La comunicación activa, la actitud favorable al ámbito social y la asertividad. En ese sentido, se concluyó que logrando ampliar estrategias que promuevan la estimulación de la colaboración social por parte del adolescente, se mejora la convivencia frente la agresión, en donde los docentes son fundamentales para mantener los cambios conseguidos.

En relación a los antecedentes de índole nacional, en Perú, García (2017) estudio cómo un plan con fin de fortalecer la competencia psicosocial, logra reducir

la conducta agresiva. Aquí, los participantes estuvieron conformados por 57 escolares de 15 a 18 años, quienes pertenecen a la ciudad de Lima. Se recolectó los datos con el test AQ, el mismo que faculta evaluar la manifestación agresiva. Los hallazgos expusieron que el grupo de control no presentó disimilitud a lo largo de la etapa de realización del plan ($p > .05$), mientras que el grupo experimental evidenció importantes desemejanzas al principio de la investigación y al término ($p < .01$). Siendo así, se demostró el alcance del programa y, confirmando más aún, al comparar los dos grupos, donde al principio no se evidenciaron disparidades ($p > .05$), pero al finalizar, las desigualdades fueron significativas ($p < .01$), donde el grupo experimental presentó una reducida inclinación para la praxis violenta. Es así que se concluyó que el crecimiento de competencias hacia la socialización, junto a habilidades psicológicas, tuvieron un notorio efecto en la reducción del accionar agresivo.

En la misma línea, Castillo (2016) en su investigación para lograr establecer la influencia de un plan direccionado a fomentar las HHSS, en la reducción del accionar agresivo. En dicha investigación, la muestra estuvo conformado por 56 estudiantes de la ciudad de Lima. Los datos fueron recogidos por el test AQ, instrumento que faculta evaluar la agresividad. Los hallazgos en el grupo experimental, fundamentan que acrecentar el nexo entre compañeros reduce de manera muy significativa la agresión ($p < .01$). Además, los mismos resultados sustentan que el estimular patrones de interacción positiva ($p < .01$), el impulsar a las resoluciones mutuas ($p < .01$), y la empatía ($p < .01$), en cuanto el grupo asumido como de control, no muestra alteración conductual ($p > .05$) como hallazgo de la carencia de intervención. Finalmente, se concluyó que las habilidades sociales contribuyen significativamente a la sucesión de vinculación con las conductas conformes al entorno social y que, finalmente, promueven una conducción efectiva adentro de los impulsos que se relacionan a una acción agresiva.

Ignacio (2019) realizó un estudio con el objetivo de proponer un plan de enfoque cognitivo-conductual. disminuir y transformar conductas agresivas en adolescentes en conflicto con la ley, quienes fueron atendidos en un Servicio de Orientación al Adolescente ubicado en Chiclayo. Los participantes estuvieron

conformados por 82 adolescentes atendidos en la entidad antes mencionada. Se utilizó el Cuestionario (AQ) de Buss y Perry. Se obtuvo que el 66% de los adolescentes evidenciaron conductas agresivas en un rango medio, siendo similar el rango presentado por cada dimensión (física, verbal, ira y hostilidad). El programa estuvo compuesto por conjunto de técnicas como el explicar el contenido del programa y plantear juntos las reglas de convivencia y compromisos que debieron asumir, teniendo como objetivo de alcanzar un clima de confianza, desarrollar la creatividad, la reflexión, el análisis y la expresión de pensamientos y sentimientos.

Bautista y Purihuamán (2022) realizaron un estudio cuya finalidad fue diseñar y validar la sugerencia de un plan cognitivo-conductual que reduzca acciones agresivas en adolescentes de la ciudad de Chiclayo. La metodología partió de la indagación de tipo propositivo, donde se empleó la cantidad de 30 adolescentes de ambos sexos, de edades que oscilaban de 12 a 16 años. El programa se basó en las teorías de la conducta agresiva y los pilares y la terapia cognitivo conductual, basándose en los tipos de aprendizaje cognitivo, donde se describe a las prácticas de procesamiento de información del ser humano. Los hallazgos mostraron que los adolescentes presentaban un rango medio (40%) de agresividad verbal, predominancia del rango bajo (40%), un 37% y 23 % de estudiantes representaron un rango medio y alto respectivamente de agresividad y la predominancia en el rango bajo de ira (43%).

Respecto a investigaciones de índole local, Grandes (2020) desarrolló una investigación cuyo objetivo fue establecer el efecto del plan de estrategias de afrontamiento en la agresividad en estudiantes de secundaria. El estudio tuvo un diseño cuasi-experimental, donde se usó dos submuestras, una de 25 escolares para el colectivo de control y otra de 25 escolares para el colectivo experimental. Se usó el cuestionario de agresividad AQ. Los hallazgos obtenidos fueron que, en el colectivo experimental, se evidenciaron disparidades significativas ($p=.000$) entre el pre y post-test. Además, se observó que, en la agresividad física, en el rango medio, se redujo a muy bajo. En cuanto a la agresividad física, se evidenciaron diferencias significativas ($p>.01$), pasando de un rango medio a muy bajo. La agresividad verbal, disminuyó de muy alto - alto - medio a bajo- muy bajo. La

hostilidad se redujo de un rango medio a bajo-muy bajo y la ira disminuyó de un rango alto a muy bajo. Finalmente, respecto al grupo control, no se mostraron diferencias significativas en él.

Para fundamentar la investigación, se hará referencia a las teorías que sustentan el estudio realizado. En ese sentido, cuando mencionamos estrategias de afrontamiento, éstas se definen como procesos (Fernández, 1997). O recursos que logran canalizar o regular las emociones (Lazarus y Folkman 1986). Tener influencia en las acciones más o menos adaptadas al contexto o problema que la persona experimenta en un determinado momento (Nava et al., 2010). El afrontamiento requiere de adquirir de un cierto grado de control la misma que puede fluctuar entre un manejo total y un mero control de las emociones originadas por el evento estresante (Mestre, et al., 2012).

Asimismo, las estrategias de afrontamiento son vistas como herramientas psicológicas que la persona ejecuta para afrontar eventos estresantes; en cambio, éstas no siempre garantizan el triunfo, pero son útiles para ocasionar, evitar o disminuir conflictos en las personas, dándoles bonificaciones personales y ayudan a su reforzamiento (Macías, et al., 2013).

También es de conocimiento que las estrategias de afrontamiento brindan la información necesaria, la misma que ayudará a identificar la forma en que los seres humanos hacen frente a dichas situaciones que les generan angustia. Para poder tener un mayor entendimiento, es necesario conocer lo que las personas asumen o interpretan como situación estresante (Cueva y Guerrero, 2016).

Páucar (2018) menciona que el ser humano y el contexto están relacionados bajo una dinámica variable, siendo esta relación bidireccional, lo que significa que la persona actúa sobre el ambiente y viceversa. Además, hace referencia que el afrontamiento llega a ser el intermediario de la respuesta de la emoción ante una situación estresante.

Las estrategias se pueden agrupar para formar 3 estilos de afrontamiento que representan aspectos funcionales (es decir, superar con éxito una situación potencialmente estresante) y aspectos disfuncionales (es decir, podrían crear efectos negativos en quienes implementan dicha estrategia). Las estrategias se pueden resumir en tres estilos: (a) un estilo que se ocupa de problemas individuales; (b) estilos de afrontamiento que buscan apoyo para hacer frente a necesidades en lo que se refiere a necesidades de afrontamiento, y (c) estilos ineficaces que producen efectos psicosociales negativos en la asociación juvenil.

El primer estilo implica trabajar de forma independiente para resolver una situación problemática, sintiéndose optimista y cómodo durante todo el proceso. Incluye estrategias como centrarse en la resolución de problemas, trabajar duro y tener éxito, centrarse en los aspectos positivos, redirigir la relajación y las distracciones físicas. El segundo estilo implica acercarse a los demás en busca de apoyo social e incluye estrategias como el apoyo social, los amigos cercanos, la búsqueda de pertenencia, la acción social, el apoyo emocional y la búsqueda de asistencia profesional. En última instancia, el estilo ineficaz es una combinación de estrategias de evitación ineficaces que demuestran la resolución empírica de problemas, y estas son estrategias como preocuparse, soñar despierto, no enfrentarse a todo, reducir el estrés, ignorar el problema, culparse a sí mismo y mantenerlo para el mismo (Uribe, Ramoz & Villamil, 2018).

Por otro lado, el enfoque a aplicar a esta propuesta es el de Lazarus y Folkman (1986), quienes muestran que las estrategias de afrontamiento responden a todas las respuestas que la persona despliega de forma automática y cuyo objetivo es adaptarse a las condiciones de ambiente.

De igual forma, Frydenberg y Lewis (2000) aportan a la dimensionalidad, donde describen un total de 18 estrategias de afrontamiento, las mismas estrategias que permiten descripción variable y son: (1) Búsqueda de apoyo social, donde los adolescentes muestran interés en encontrar redes sociales que brinden apoyo funcional en una situación estresante, incluidos padres, grupos de pares, maestros y otras personalidades consideradas importantes en el entorno social

(Fernandez,2015). (2) Centrarse en la resolución de problemas, que es la expresión de encontrar canales de solución ante un problema, en los que se analiza específicamente la situación o evento que genera el estrés y, por lo tanto, se selecciona la mejor alternativa (Rojas, 2010). (3) Esfuerzo y éxito es la voluntad que muestran los adolescentes para lograr una o varias metas, es decir, lograr alcanzarlas, la meta misma que despierta un sentimiento de felicidad, para ponerle todos sus recursos a tal fin (Naranjo 2009). (4) Preocuparse, que es la conciencia situacional que crea presión y conduce a la preocupación normativa, incitando a la búsqueda de posibles alternativas, así como a la evaluación de las consecuencias de la función de conductas disruptivas (Vetere et al.,2011). La dimensión, (5) Invertir en amigos cercanos se refiere al interés por establecer compañeros cercanos en los que se pueda confiar frente a una situación estresante, creando relaciones importantes a largo plazo, en una relación solidaria y recíproca de apoyo, (6) La búsqueda de pertenencia, es decir, la necesidad de pertenecer a un círculo o a una comunidad, que crea aceptación y reafirma la identidad, basada en intereses similares, contribuye a largo plazo para un entorno favorable (Huerta,2018). (7) Soñar despierto, se refiere a una estrategia disfuncional, ya que guía a la persona a fantasear sobre la solución del problema sin esfuerzo, en la que los adolescentes se estancan y limitan su capacidad de adaptación para cumplir sus propias funciones; (8) Falta de capacidad de afrontamiento, es decir, falta de conocimiento de los recursos personales para hacer frente de manera efectiva a una situación estresante, con un reflejo erróneo de las fortalezas y oportunidades, lo que crea un estado de inadaptación a largo plazo a mediados de la adolescencia. (Frydenberg y Lewis, 2000).

Como último grupo de dimensiones tenemos (9) Reducción de la tensión, que es la reducción de los estados de estrés a través del uso disfuncional de los recursos expresados en comportamientos atípicos como el consumo de sustancias irritación, agresión, perturbación, entre otros, aumentan la situación problema (Di-Collredo, 2007). (10) Acción social dirigida a sensibilizar al grupo social sobre el problema en busca de un medio de apoyo que posibilite su solución (Lutz, 2010). (11) Ignorancia del problema, que incluye parte del afrontamiento ineficaz, porque los adolescentes evitan pensar en el problema o lo ignoran como si no hubiera

ocurrido, en el sentido de minimizar el problema, a través de posibles alternativas;

(12) Autoinculpación, es decir convertirse en víctima ante un evento adverso, donde muchas veces se busca desviar la responsabilidad, colocando al joven en una posición de discapacidad, impidiendo encontrar mecanismos de afrontamiento (García et al., 2021).

(13) Guardárselo, implica ocultar el problema, interiorizarlo en sí mismo, donde el adolescente manifiesta un cambio en su estado emocional, y también en su fisiología, imposibilitando adaptaciones y el estado de salud;

(14) Buscar apoyo espiritual, como lo llaman otros, incluye buscar apoyo de fuentes de naturaleza religiosa y espiritual, de una manera que presente orientación a través del medio. Este se considera el entorno que crea la homeostasis (Palacio,2015).

(15) Mirar el lado bueno, se refiere a resaltar los aspectos favorables de una situación que, a pesar de la presión que crea, corresponde a un importante proceso de aprendizaje donde finalmente tiene una función de afrontamiento (Lupano y Castro, 2010).

(16) Buscar asistencia de expertos, es decir, dirigir la búsqueda de asistencia de profesionales especialistas en un problema o situación estresante que permita la adaptación de un proceso de aprendizaje crítico (Ramírez, 2007).

(17) La búsqueda del ocio, caracterizada por la búsqueda de alternativas funcionales a la distracción en el marco de la recreación y alternativas al desarrollo humano adaptativo, sin tener en cuenta la orientación conductual atípica (Rivas,2006). Y

(18) Físicamente distraído, siento que el uso de actividades que requieren algún esfuerzo físico como medio de transporte de energía, dirigiendo la disfunción produce a menudo alteraciones conductuales y al mismo tiempo que permite la creación de un estado de salud favorable, con implicaciones para un grado emocional control (Frydenberg y Lewis, 2000).

El modelo teórico, propuesto por Lazarus y Folkman (1986), describe la teoría del aprendizaje social, incluyendo la comprensión de las estrategias de afrontamiento, ya que explica el desarrollo de estos mecanismos a partir de un conjunto de experiencias como observaciones que, según los resultados, producen, conducen a un aprendizaje importante, que es parte del repertorio conductual humano, para ser utilizado en una situación similar.

Para este modelo, las estrategias se aprenden a través de la misma experiencia, en la que es probable que se obtengan mecanismos de afrontamiento positivos y negativos, dependiendo de la situación experiencial, así como de los resultados que tengan las estrategias generadas. Así, se pueden crear estrategias disfuncionales cuando tienen un resultado positivo; generalmente a corto plazo. En este sentido, los modelos funcionales de aprendizaje son importantes (Lazarus, 1993).

En cuanto a la segunda variable, Buss y Perry (1992) mencionan que la agresión es un tipo de respuesta frecuente y continua, que se manifiesta en la particularidad del individuo y se presenta con la intención de dañar a los demás, la cual puede expresarse de dos formas físicamente. y verbalmente; lo cual irá acompañado de dos emociones: la ira y la hostilidad. El comportamiento agresivo comienza en la infancia y se presenta con mayor intensidad en la adolescencia, pero va disminuyendo a medida que la persona alcanza la edad adulta. (Castillo 2006). La adolescencia se considera un estudio de gran importancia, ya que es en esta edad que se observan conductas agresivas, que pueden predisponer a los adolescentes a desarrollar problemas en las relaciones interpersonales, conductas antisociales y desigualdad en la sociedad (Penado, et al., 2014).

La agresividad es el producto de una cadena compleja de conductas en las que están presentes procesos cognitivos, conductuales y de aprendizaje, asimismo de procesos biológicos y emocionales (Carrasco y Gonzales, 2006). Es preciso señalar, que para Buss y Perry (1992) dividen a la agresividad en cuatro factores:

La agresión verbal, manifestada mediante amenazas, burla, insultos, sarcasmo, uso de sobrenombres, cotilleo, rumores maliciosos etc (Fuentes y Alcaide, 2008). La ira es una respuesta emocional, un estado de ánimo, este forma parte de un periodo en la que los sentimientos varían en intensidad reflejándose a veces facialmente (Pérez y Redondo, 1997) y (Rodríguez, et al. 2002).

La hostilidad, es una actitud que involucra el desagrado y la valoración mental para los demás (Moscoso, 2008). Cabe señalar, que es una variable

cognitiva distinguida por la desvalorización de la significancia y de los deseos ajenos, por la perceptiva de que los otros sujetos son una fuente de conflicto y de que el protagonista o sujeto se enfrenta en contra del resto (Rodríguez, et al. 2002).

La observación es un medio por el cual se puede aprender, pero se ha de considerar que, en el caso de la exposición a modelos agresivos, no siempre se da el aprendizaje por observación (Arriaga-Ramírez et al., 2006). Ya que, algunas personas no siempre siguen un ejemplo, como también que, la observación no influye si las personas olvidan lo observado; pero se debe considerar, que las influencias del modelamiento se basan en la representación de símbolos que son valorados de forma positiva por el receptor; es decir, puede adquirir y tener la facultad de poder accionar de forma agresiva (Gutiérrez, 2018).

El aprendizaje vicario, es conocido como un estímulo-respuesta (Schunk, 2012). en que una acción calculada, alcanza ser asimilada a través de la observación. A fin de concretar el proceso, el individuo tiene que experimentar 4 periodos de aprendizaje: motivación, atención, retención y reproducción. Respecto a los 2 primeros, son de significativos, ya que es ahí se decidirá si se graba la conducta, entretanto que los 2 últimos, estarán designados de que esta acción se ejerza o no (Mestre et al., 2012).

El comportamiento agresivo, suele manifestarse a la edad de 6 a 11 años, pero desde los 12 años a 17 años, se va observando un incremento en cuanto a la agresividad, dado que se refleja que la agresión física llega a un nivel decisivo. Además, logran percibirse conductas antisociales, ya sea tentar contra la salud, integridad o vida de alguien, realizar robos, vandalismo o escapar de casa (Caballero, et al., 2017).

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

3.1.1. Tipo de investigación

El tipo de investigación utilizada fue aplicada, la cual se centra en determinar, mediante el uso del saber científico, las herramientas y las metodologías, así como los protocolos y la tecnología, a través de las cuales se logra resolver una necesidad reconocida y específica (Consejo Nacional de ciencia tecnología e innovación tecnológica [CONCYTEC], 2018). Asimismo, se basó en un enfoque cuantitativo, transversal (Hernández y Mendoza (2018).

3.1.2. Diseño de investigación

El diseño de investigación en el que se basó fue el no experimental, descriptivo-propositivo, por ello, el trabajo por tal motivo excluye la intervención y/o control sobre las variables que fueron estudiadas; además, conllevo un proceso de descripción de los constructos, mediante el cual se sustentó una propuesta que plantee una necesidad seleccionada. (Ato et al., 2013).

3.2. Variables y operacionalización

3.2.1. Variables

3.2.1.1. Variable independiente: Estrategias de afrontamiento

Definición conceptual

Las estrategias de afrontamiento vienen a ser una agrupación de respuestas que los individuos expresan de forma espontánea, cuyo propósito es adaptarse a su entorno (Lazarus y Folkman, 1986).

Definición operacional

Se encuentra en función al desarrollo de las 12 sesiones de la propuesta de programa.

Indicadores

Planificación de las sesiones según el sustento teórico, ejecución de las sesiones a través de un profesional competente, evaluación de la efectividad de las sesiones frente a la problemática.

Escala de medición

Nominal

3.2.1.2. Variable dependiente: Agresividad

Definición conceptual

Es la respuesta persistente y duradera que manifiesta la particularidad de un individuo, cuyo objetivo es perjudicar a la otra parte de forma tanto física como verbal; las cuales son acompañadas por emociones como la ira y la hostilidad (Buss y Perry, 1992).

Definición operacional

Se encuentra en función a las puntuaciones directas obtenidas por el cuestionario de agresividad.

Indicadores

Hostilidad, ira, agresividad física, agresividad verbal.

Escala de medición

Ordinal

3.3. Población, muestra y muestreo

3.3.1. Población

Estuvo conformada por 122 adolescentes, de ambos sexos, de 13 a 15 años, quienes cursan el tercer grado de educación secundaria dentro de una institución educativa del distrito de Víctor Larco Herrera, provincia de Trujillo.

Criterios de inclusión

Adolescentes de 13 a 15 años, adolescentes que cursen el tercer grado de secundaria, adolescentes registrados en el semestre académico 2022, adolescentes que brinden su asentimiento informado de manera voluntaria.

Criterios de exclusión

Adolescentes menores de 13 años y mayores a 15 años, adolescentes que se encuentren suspendidos, adolescentes que no deseen participar en la investigación, adolescentes con permiso por motivos de salud, adolescentes que se retiren durante la administración del test.

3.3.2. Muestra

Es la proporción representativa del universo de estudio y comprende el grupo sobre el cual se realizará la recolección de datos (Hernández y Mendoza, 2018). La muestra estuvo conformada por 98 adolescentes, de ambos sexos y de 13 a 15 años, siendo estudiantes de la institución educativa pública de Víctor Larco Herrera. Como grupo muestral obtenido a través de un nivel de confianza al 95% y un margen de error del 5% (Anexo 4).

3.3.3. Muestreo

Es probabilístico y la técnica aleatoria simple, definiéndose como el proceso que garantiza que todos los individuos integrantes de la población blanca tienen la misma oportunidad de ser incluidos en la muestra. Es así que la probabilidad de selección de un sujeto a estudio “x” es independiente de la probabilidad que tienen el resto de los sujetos que forman parte de la población blanca (Otzen y Manterola, 2017).

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

La técnica que se utilizó fue la observación y aplicación de cuestionario. La técnica del cuestionario es definida como el proceso que logra un acercamiento amplio a esta diversidad de contextos y realidades en las que se vuelve indispensable el reflexionar sobre esta dimensión cuando se tengan estudios que vayan más allá del análisis de un caso. Teniendo en cuenta estos recaudos, el alcance que otorgan la hace una herramienta valiosa (Pozzo et al., 2018).

Descripción del instrumento

Cuestionario de Agresividad (AQ)

Fue creado por Buss y Perry (1992) y utilizado como instrumento para recolectar datos. Su estructura interna tiene 29 ítems y 4 factores, siendo la aplicación de 15 minutos aproximadamente, tanto de manera individual como de manera colectiva. Su aplicación es desde los 9 años de edad y como materiales se usa lápiz, borrador y el protocolo. La validez fue obtenida por la fuente basada en la estructura interna, a través del análisis factorial exploratorio, el que generó una estructura de 4 dimensiones con 29 ítems que saturan con valores de .40 en adelante, asimismo alcanza comunalidades desde .30 y una varianza acumulada sobre el 50%. Por otro lado, su confiabilidad fue obtenida por el método de consistencia interna del coeficiente alfa, teniendo para el total de la prueba un valor de .86 y puntuando por dimensiones desde .65 hasta .73.

Agresividad física: Ítems: 1, 5, 9, 13, 17, 21, 24, 27 y 29

Agresividad verbal: Ítems: 2, 6, 10, 14 y 18

Hostilidad: Ítems: 4, 8, 12, 16, 20, 23, 26 y 28

Ira: Ítems: 3, 7, 11, 15, 19, 22 y 25

3.5. Procedimientos

Se extendió la carta de presentación a la institución educativa donde se pretendía realizar la investigación y, posterior a la aceptación, se coordinaron los horarios de aplicación del instrumento con el director y la coordinadora de TOE, para que sea de manera presencial y en horarios flexibles, con la finalidad de no interrumpir las clases. Posteriormente, al ingresar a cada aula, se explicó el objetivo del estudio, la modalidad de trabajo y se resolvieron las dudas que se presentaron. Luego se aplicó el asentimiento informado a cada adolescente y así poder contar con su permiso en la recolección de datos. Acto seguido, se aplicó el instrumento siguiendo el muestreo aleatorio para finalmente concluir con la recogida de datos.

3.6. Método de análisis de datos

Se usó el SPSS versión 26, donde se reportaron los valores de frecuencias y porcentajes para la variable agresividad, y su dimensionalidad, en una clasificación por jerarquía de 3 niveles, bajo, medio y alto, siguiendo la normativa APA 7ma ed.

3.7. Aspectos éticos

El Colegio de psicólogos del Perú (2017) establece cuatro principios, el primero corresponde a la beneficencia, establece generar una contribución favorable al grupo de estudio, no maleficencia corresponde a no recaer en conductas de daño físico o psicológico sobre el grupo de estudio, autonomía, se prevalece el uso del asentimiento informado para mantener la autonomía de los participantes, además de considerar el anonimato como aspecto de confidencialidad de los datos, por último y justicia, representa un actuar acorde a la normativa que establece la sociedad.

IV. RESULTADOS

Tabla 1

Distribución de frecuencias según niveles de la variable agresividad (n=98)

Nivel	Agresividad	
	f	%
Muy alto	1	1.02
Alto	10	10.20
Medio	48	48.98
Bajo	29	29.59
Muy bajo	10	10.20
Total	98	100.00

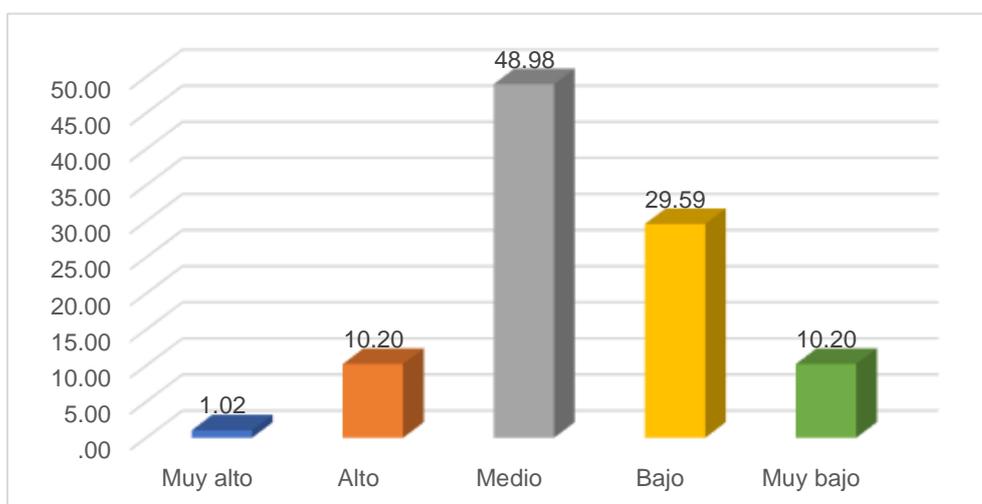


Figura 1. Distribución de porcentajes de la variable agresividad

En la tabla 1 y figura 1, se observa que la distribución de los participantes respecto a la variable agresividad general se concentran en mayor medida en el nivel medio (48.98%), seguido del nivel bajo (29.59%), asimismo, se aprecia que en los niveles muy bajo y alto alcanzaron un 10.20% respectivamente, y en el nivel muy alto solo se concentra un 1.02%.

Tabla 2

Distribución de frecuencias según niveles de la dimensión agresividad física (n=98)

Nivel	Agresividad física	
	f	%
Muy alto	3	3.06
Alto	9	9.18
Medio	24	24.49
Bajo	38	38.78
Muy bajo	24	24.49
Total	98	100.00

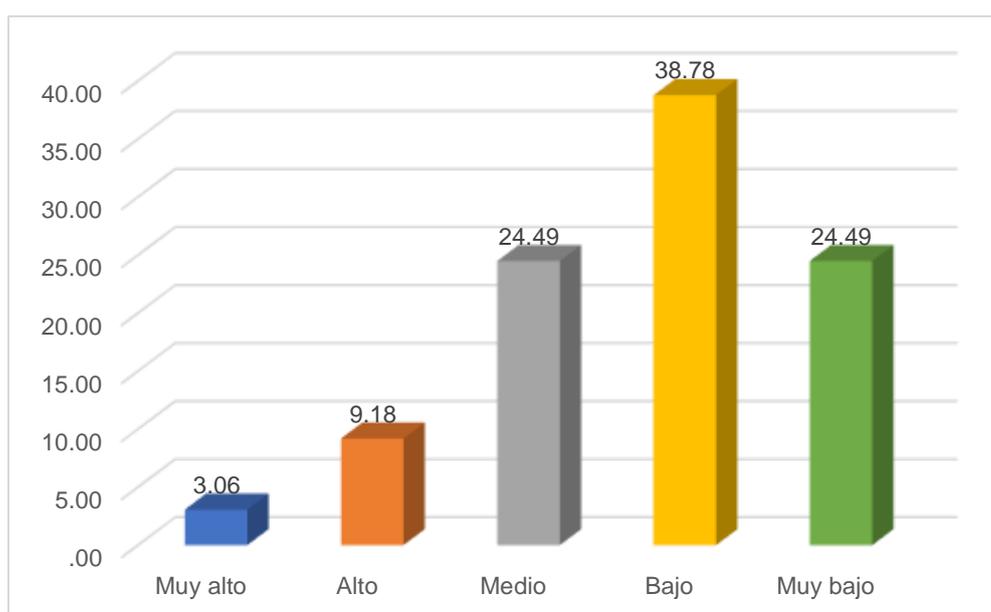


Figura 2. Distribución de porcentaje de la dimensión agresividad física

En la tabla 2 y figura 2, se aprecia la distribución de porcentajes de la dimensión agresividad física, donde se observa que, el nivel donde los participantes se distribuyen en mayor medida es bajo (38.78%), seguido de los niveles medio y muy bajo con un 24.49% respectivamente, asimismo, en el nivel alto se distribuye el 9.18%, finalmente, en el nivel muy alto se ubican solo un 3.06%.

Tabla 3

Distribución de frecuencias según niveles de la dimensión agresión verbal (n=98)

Nivel	Agresividad verbal	
	F	%
Muy alto	0	.00
Alto	9	9.18
Medio	24	24.49
Bajo	46	46.94
Muy bajo	19	19.39
Total	98	100.00

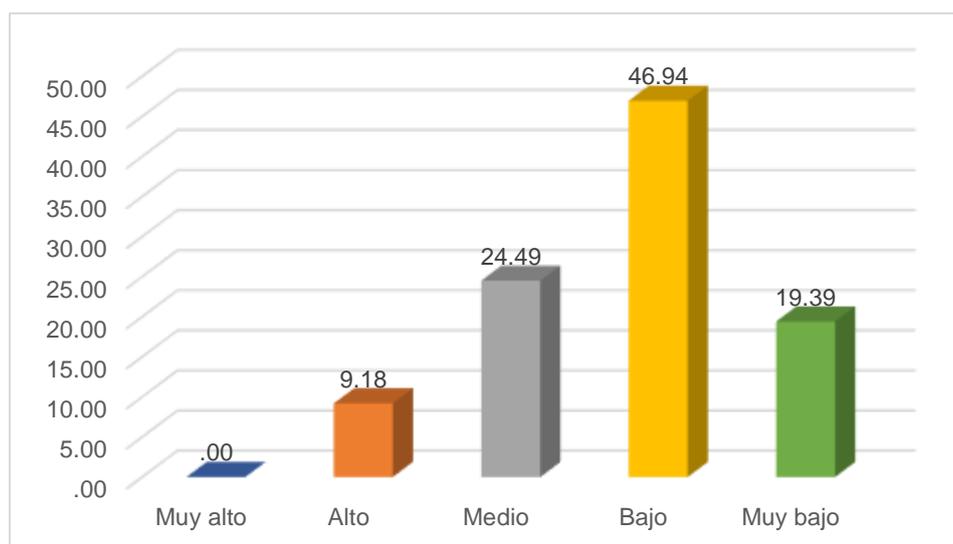


Figura 3. Distribución de porcentajes de la dimensión agresividad verbal

En la tabla 3 y figura 3, se aprecia la distribución de las frecuencias y porcentajes concerniente a la dimensión de la agresividad verbal, de tal modo que, el nivel con mayor porcentaje es bajo (46.94%), seguido de los niveles medio (34.49%), muy bajo (19.39%) y alto (9.18%), no obstante, en el nivel muy alto ningún participante se ubica en dicho nivel.

Tabla 4

Distribución de frecuencias según niveles de la dimensión ira (n=98)

Nivel	Ira	
	f	%
Muy alto	4	4.08
Alto	18	18.37
Medio	30	30.61
Bajo	29	29.59
Muy bajo	17	17.35
Total	98	100.00

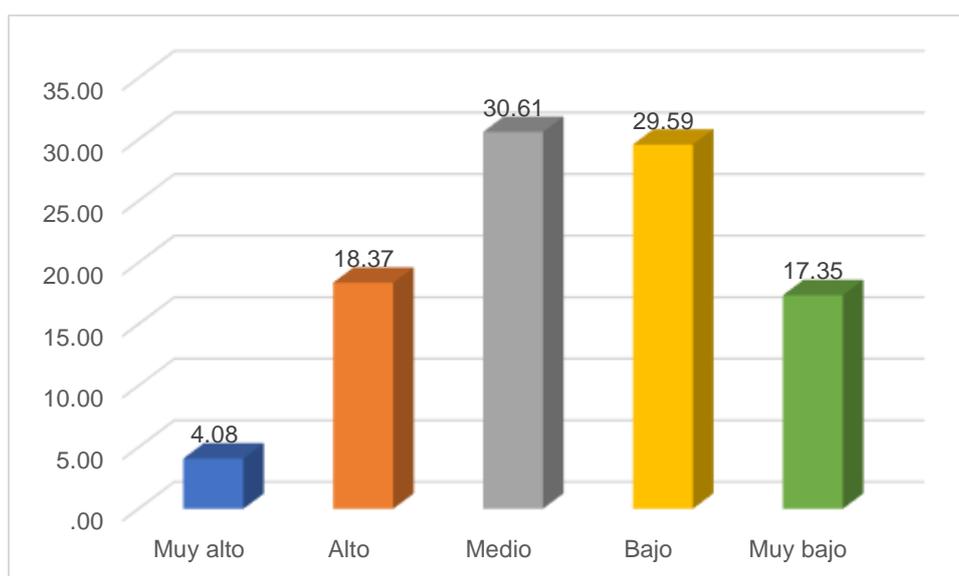


Figura 4. Distribución de porcentajes de la dimensión ira

En la tabla 4 y figura 4, se aprecia la distribución de frecuencias y porcentajes de la dimensión ira, de tal modo que, los niveles con mayor porcentaje son medio y bajo con 30.31% y 29.59% respectivamente, seguido de los niveles alto (18.37%) y muy bajo (17.35%), y en el nivel muy alto se distribuye solo un 4.08%.

Tabla 5

Distribución de frecuencias según niveles de la dimensión hostilidad (n=98)

Nivel	Hostilidad	
	F	%
Muy alto	5	5.10
Alto	28	28.57
Medio	32	32.65
Bajo	24	24.49
Muy bajo	9	9.18
Total	98	100.00

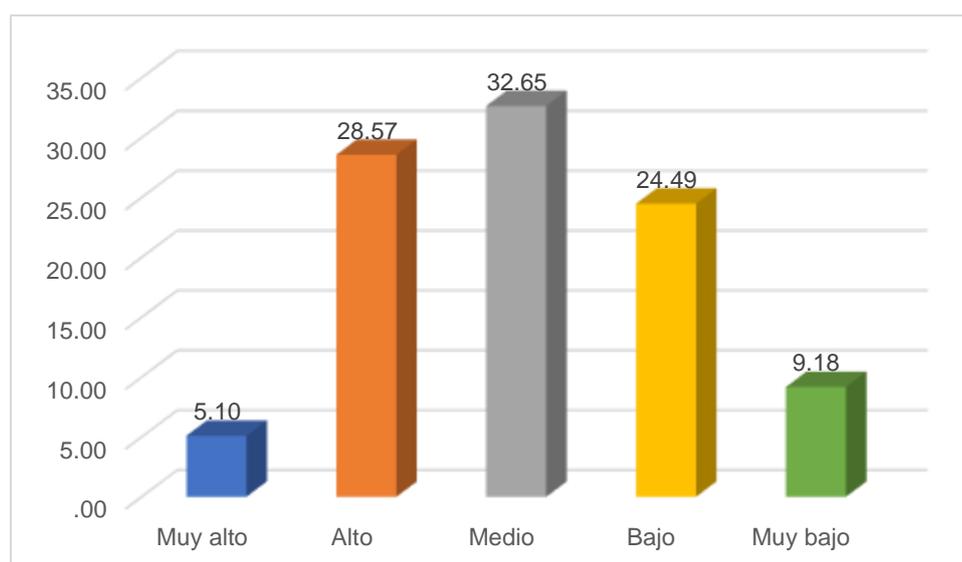


Figura 5. Distribución de porcentajes de la dimensión hostilidad

En la tabla 5 y figura 5, se aprecia el análisis descriptivo de la dimensión hostilidad, donde los niveles con mayor distribución de frecuencias y porcentual es medio (32.65%) y alto (28.57%), seguido del nivel bajo (24.49%), y los niveles con menor porcentaje son muy bajo (9.18%) y muy alto (5.10%).

V. DISCUSIÓN

En la presente investigación se estableció la propuesta de un programa de afrontamiento de la agresividad en los adolescentes. Facilitando a la población diferentes herramientas y estrategias para lograr una comunicación abierta, el aprendizaje de habilidades para un adecuado manejo de sus emociones, la cual puedan emplear en situaciones conflictivas, transformándolas en experiencias constructivas. Siendo así que después de analizar los resultados obtenidos podemos sustentar lo siguiente, se observó en el análisis estadístico de los resultados, se evidencia un nivel medio en cuanto a la agresividad en general donde los resultados evidencian que de los 98 participantes el 48.98% se encuentran en un nivel medio, el 29.59% en un nivel bajo, un 10.20% en nivel alto, el 10.20% en nivel muy bajo y un 1.02% en un nivel muy alto; siendo un puntaje de nivel medio el más marcado alrededor de 48 participantes.

De acuerdo al primer objetivo específico, centrado en identificar los niveles de agresividad en función a sus dimensiones, donde los resultados a nivel de la dimensión agresividad física, el nivel más marcado es el bajo, donde de los 98 participantes 38 (38.78%) se encuentran ubicados en este nivel; además, se encontró que tanto en los niveles: medio y muy bajo cuentan con un 48,98% de la población; mientras que en los niveles alto y muy alto con un 12,24%, seguidamente en agresividad verbal el nivel con mayor porcentaje es bajo (46.94%), seguido de los niveles medio (34.49%), a continuación en la dimensión ira, los niveles con mayor porcentaje son medio y bajo con 30.31% y 29.59% respectivamente, por último en hostilidad, los niveles con mayor distribución de frecuencias y porcentual es medio (32.65%) y alto (28.57%), seguido del nivel bajo (24.49%), ante ello se identificó que los niveles de agresividad de esta población oscilan entre bajo y medio.

Estos resultados coinciden con algunos estudios revisados a nivel nacional, tal es el caso, de Ignacio (2019) el cual llevo a cabo un estudio en un grupo de adolescente de Chiclayo, con el objetivo de proponer un plan de enfoque cognitivo-conductual. disminuir y transformar conductas agresivas en adolescentes en

conflicto con la ley, quienes fueron atendidos en un Servicio de Orientación al Adolescente ubicado en Chiclayo, obtuvo como resultados que un 66% de los adolescentes presentaron conductas agresivas en un nivel medio, siendo similar el nivel presentado por cada dimensión (agresión física, agresión verbal, ira y hostilidad), es decir más del 50% del grupo de estudio caracteriza un porcentaje alto. De igual manera, Bautista y Purihuamán (2022) en su estudio realizado en adolescentes también de la ciudad de Chiclayo, teniendo como finalidad diseñar y validar la sugerencia de un plan cognitivo-conductual que reduzca acciones agresivas en adolescentes, encontró la prevalencia de un nivel medio (40%) de agresividad verbal, predominancia del nivel bajo (40%), un 37% y 23 % de estudiantes representaron un nivel medio y alto respectivamente. Como hallazgos que delimitan la presencia de atributos de agresividad en la adolescencia de manera concordante, estableciendo que la agresividad es el resultado de una serie compleja de conductas en las que están presentes procesos cognitivos, conductuales y de aprendizaje, asimismo de procesos biológicos y emocionales (Carrasco y Gonzales, 2006).

Lo hallado guarda relación con el modelo teórico de aprendizaje social, el cual estipula que los adolescentes estructuran su comportamiento a partir de aquello que observan dentro de su grupo social, así como de las propias vivencias, en este sentido, un entorno caracterizado por prácticas violentas donde es frecuente un accionar transgresor, hace que los adolescentes adquieran este patrón comportamental dentro de los propios rasgos, haciendo que se desarrolle la agresividad, como una problemática aprendida socialmente, y mantenida por la propia influencia del medio social (Lazarus y Folkman, 1986).

Ante lo detallado anteriormente y al realizar una comparación con la población participante, podemos determinar que, a pesar de no existir evidencia de niveles altos de agresividad en los estudiantes, si se encontró porcentajes altos en otros niveles, como en el nivel medio, lo cual demuestra la presencia de dicha problemática, la misma que afecta tanto al propio individuo como a su entorno cercano. A partir de estos resultados, se justifica la importancia de conocer, mediante una adecuada evaluación (ya sea utilizando un instrumento o la

observación) el nivel de agresividad que tiene cada alumno para que pueda recibir una temprana intervención psicológicamente, si es necesario, es decir si llegaron a presentar niveles altos de agresividad.

Como segundo objetivo específico se diseñó una propuesta de programa de afrontamiento, basado en el análisis realizado en la población y la definición de la problemática a trabajar, siendo específico en cuanto a los puntos a trabajar, para generar un gran impacto. En lo que respecta a la propuesta se trabajó con el enfoque cognitivo conductual Ascoy (2017), en su estudio afirmó que hay un cambio significativo después de la aplicación de su programa, indicando una valoración positiva de este, por lo cual cada sesión propuesta consta de técnicas cognitivas conductuales para abordar pensamiento, emoción y conducta.

En cuanto a la duración de las sesiones, según Bautista y Purihuamán (2022) en su programa enfocado en reducir conductas agresivas en adolescentes, mencionan que una intervención estratégica cuenta con 12 sesiones, cada una dividida en tres etapas: inicio, desarrollo y culminación, y estas vienen acompañadas del uso de técnicas cognitivas conductuales adicionando material que permita su uso y desarrollo por sesión; así mismo, es importante tener en cuenta que, los programas cognitivos conductuales están enfocados en el desarrollo de conductas adaptativas y deseables que se deben tener dentro del contexto escolar y social. Es por ello que se consideró realizar un total de 12 sesiones, las cuales abordan temas trabajando el concepto de agresividad, estrategias para controlar la ira, posibles indicadores de conflicto, manejo de conflictos, resolución de conflicto, habilidades asertivas, comunicación asertiva, participación social, reflexión expresión de sentimientos y expresión de pensamientos. Enfocando una metodología dinámica, participativa y analítica, para una lograr una adecuada recepción por parte de los participantes. Teniendo cada sesión una duración base de 45 minutos. Asimismo, como instrumento (pre y post test) para evaluar la eficacia del programa, y poder conocer si los participantes muestran una mejoría en cuanto a la aplicación del mismo, se tiene al Cuestionario de Agresividad (AQ), el cual evalúa diferentes componentes de la agresividad en la persona.

En cuanto al ámbito internacional se observan diferentes estudios que promueven y desarrollan programas enfocados a estrategias de convivencias con el modelo cognitivo conductual. Como en la propuesta de Pizarro (2018) quien investigó sobre el predominio de las técnicas colaborativas en el progreso de prácticas de convivencia, concluyendo que logrando ampliar estrategias que promuevan la estimulación de la colaboración social por parte del adolescente, se mejora la convivencia frente la agresión, en donde los docentes son fundamentales para mantener los cambios conseguidos, todo esto acompañado de estrategias activas y participativas que permiten que los alumnos se lleguen a conocer a sí mismos, muestren valores como el respeto y la tolerancia por las personas de su entorno, y logren ser individuos sociales con la capacidad de solucionar conflictos de manera asertiva. Desde el mismo punto se tiene a Martínez (2018), en su investigación donde ejecutó un programa acerca de la convivencia en un ambiente de agresividad dada entre compañero, comprobó que, ante esta problemática es necesario implementar estrategias que permitan el adecuado manejo tanto de agresividad como estrés, que provoca al alumnado el tener que vivir por este tipo de circunstancias. Por tal razón se debe diseñar e incluir el aprendizaje de la inteligencia emocional desde edades tempranas, también la aplicación de programas didácticos que brinden información sobre estrategias de afrontamiento son una solución para disminuir las actitudes hostiles hacia actitudes más productivas o asertivas.

Por otro lado, en Perú se desarrollaron programas enfocados a la reducción de conductas agresivas, con el modelo cognitivo conductual, evidenciando cambios significativos en su población, como el elaborado por García (2017) este programa se basó en las teorías de la conducta agresiva y los pilares y la terapia cognitivo conductual, basándose en los tipos de aprendizaje cognitivo, donde se describe a las prácticas de procesamiento de información del ser humano, el que a su vez demostró cumplir con cumplía con claridad, coherencia y relevancia en las sesiones, por tal motivo la ejecución del mismo alcanzo resultados positivos dado que logro disminuir en gran medida los niveles de agresividad física y verbal en adolescentes (Choqueguanca, 2017).

De la misma forma, en el ámbito local Grandes (2020), el cual elaboro una investigación cuyo objetivo fue establecer el efecto del plan de estrategias de afrontamiento en la agresividad en estudiantes de secundaria determinó que su población tenía un nivel medio de agresividad, enfocando su programa a estrategias de afrontamiento, con bases teóricas Cognitivo conductuales, teniendo como resultado un declive en la agresividad en su población. Es por ello, que se tomó en cuenta en base a los datos obtenidos, mostrando una agresividad media en los adolescentes, desarrollar un programa de afrontamiento en los adolescentes de dicha institución, teniendo en cuenta la misma teoría de aplicación.

En ese sentido, cuando mencionamos estrategias de afrontamiento, éstas se definen como procesos (Fernández, 1997). O recursos que logran canalizar o regular las emociones (Lazarus y Folkman 1986). Tener influencia en las acciones más o menos adaptadas al contexto o problema que la persona experimenta en un determinado momento (Nava et al., 2010). El afrontamiento requiere de adquirir de un cierto grado control la misma que puede fluctuar entre un manejo total y un mero control de las emociones originadas por el evento estresante (Mestre, et al., 2012). También es de conocimiento que las estrategias de afrontamiento brindan la información necesaria, la misma que ayudará a identificar la forma en que los seres humanos hacen frente a dichas situaciones que les generan angustia. Para poder tener un mayor entendimiento, es necesario conocer lo que las personas asumen o interpretan como situación estresante (Cueva y Guerrero, 2016).

Por consiguiente, se deduce la importancia de establecer programas o talleres que brinda información y estrategias de afrontamiento ante la agresividad en los adolescentes, respaldándonos en Frydemberg (2008) quien postula que las estrategias de afrontamiento tienen una variada categorización, en la cual la persona cuenta con una ampliada gama de herramientas que se vuelven en sus recursos, los mismos que utilizara dependiendo de la situación en la que se encuentre.

Finalmente, como ultimo y tercer objetivo se propuso fundamentar teóricamente la propuesta de afrontamiento, En primer lugar, las estrategias de

afrontamiento son vistas como herramientas psicológicas que la persona ejecuta para afrontar eventos estresantes; en cambio, éstas no siempre garantizan el triunfo, pero son útiles para ocasionar, evitar o disminuir conflictos en las personas, dándoles bonificaciones personales y ayudan a su reforzamiento (Macías, et al., 2013).

Páucar (2018) menciona que el ser humano y el contexto están relacionados bajo una dinámica variable, siendo esta relación bidireccional, lo que significa que la persona actúa sobre el ambiente y viceversa. Además, hace referencia que el afrontamiento llega a ser el intermediario de la respuesta de la emoción ante una situación estresante.

En base a lo anterior, se elaboró la presente propuesta de programa incluyendo las siguientes estrategias, En primer lugar el buscar asistencia de expertos, la cual consiste en dirigir la búsqueda de asistencia de profesionales especialistas en un problema o situación estresante que permita la adaptación de un proceso de aprendizaje crítico (Ramírez, 2007), relacionándolo con la propuesta planteada la búsqueda de expertos viene a ser la información que se brindara a través de la ejecución del programa, donde se psicoeducara acerca del impacto de la agresividad y sobre la importancia del uso de las estrategias de afrontamiento, en las primeras do sesiones, de igual manera, en las sesiones subsiguiente se otorgara conceptos básicos sobre autoconcepto, emociones, autocontrol emocional, redes de apoyo, pensamientos irracionales y estrés. En segundo lugar, se tiene la búsqueda de apoyo social, donde los adolescentes muestran interés en encontrar redes sociales que le brinden apoyo funcional en una situación estresante, incluidos padres, grupos de pares, maestros y otras personalidades consideradas importantes en su entorno social (Fernandez,2015), lo que se basa en esta estrategias, en cuanto al programa se buscara que los alumnos logren identificar adecuadamente cuales son los miembros que conforman su red de apoyo. En tercer lugar, se encuentra centrarse en la resolución de problemas, que es la expresión de encontrar canales de solución ante un problema, en los que se analiza específicamente la situación o evento que genera el estrés y, por lo tanto, se selecciona la mejor alternativa (Rojas, 2010), ante lo cual en las sesiones se

enseñara inicialmente a que identifiquen sus pensamientos irracionales para el manejo de la frustración y técnicas para el manejo de estrés. En cuarto lugar, esta la reducción de la tensión, que es la reducción de los estados de estrés a través del uso disfuncional de los recursos expresados en comportamientos atípicos como el consumo de sustancias irritación, agresión, perturbación, entre otros, aumentan la situación problema (Di-Colloredo, 2007). Por último, en quinto lugar, mirar el lado bueno, se refiere a resaltar los aspectos favorables de una situación que, a pesar de la presión que crea, corresponde a un importante proceso de aprendizaje donde finalmente tiene una función de afrontamiento que se reforzara mediante la identificación de su FODA personal.

VI. CONCLUSIONES

1. En cuanto a los niveles de la variable agresividad general en los adolescentes del tercer año de secundaria de una institución educativa de Trujillo, se identificó que la mayor parte de alumnos se centran en un nivel medio de agresividad.
2. Se identificó los niveles de agresividad en función a sus dimensiones, que en los adolescentes predomina la Ira y la hostilidad en un nivel medio, mientras que la agresión física y verbal en un nivel bajo.
3. Por lo tanto, con los resultados obtenidos, se consideró diseñar un programa de afrontamiento, para que los adolescentes cuenten con estrategias para hacer frente ante dicha problemática.

VII. RECOMENDACIONES

Se sugiere, que la institución educativa promueva el desarrollo y la aplicación de programas preventivos, talleres o charlas, dictadas por un profesional de la salud mental. Con la finalidad de disminuir las conductas agresivas en los adolescentes.

Se sugiere, que en estudios posteriores se realice la validación del presente programa, para la realización de un análisis científico y ver el impacto que genera en una población con conductas agresivas.

Se sugiere, que la población beneficiada con el presente programa, pueda poner en práctica las estrategias y técnicas brindadas, ante situaciones conflictivas y de esta manera potenciar sus estrategias de afrontamiento.

REFERENCIAS

- Aguilar, P. y García, G. (2020). *Tolerancia a la frustración en Adolescentes*": una revisión Sistemática de la literatura científica en los últimos 10 años [Trabajo de investigación para obtener el grado de Bachiller en Psicología, Universidad Privada del Norte]. <https://hdl.handle.net/11537/27085>
- Ascoy, L. (2016). *Programa cognitivo - conductual para mejorar las habilidades para la vida en adolescentes usuarios del CS José Quiñones Gonzáles, Chiclayo*"- 2016 [Tesis de Maestría, Universidad Señor de Sipán]. <https://hdl.handle.net/20.500.12802/4187>
- Ato, M., López-García, J. & Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 29(3), 1038-1059. <https://revistas.um.es/analesps/article/view/178511>
- Barroso, C., Sánchez, R., Morales, M., Vicente, M. (2021). Tolerancia a la frustración, estrés y autoestima como predictores de la planificación y toma de decisiones en adolescentes. *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación*. 8(1), 1-19. <https://doi.org/10.17979/reipe.2021.8.1.7077>
- Bautista, J. & Purihuamán, Y. (2022). Programa cognitivo conductual para reducir conductas agresivas en adolescentes, Chiclayo 2019. [Universidad César Vallejo, pre grado]. <http://repositorio.umb.edu.pe:8080/jspui/bitstream/UMB/330/1/BAUTISTA%20JUDITH%20%26%20PURIHUAM%c3%81N%20YENNY%20-%20TESIS.pdf>
- Berríos, M (30 de mayo). Casos de violencia escolar reportados este año superan a los del 2020 y 2021. *La República*. <https://larepublica.pe/sociedad/2022/05/30/violencia-escolar-casos-reportados-este-ano-superan-a-los-del-2020-y-2021-educacion-sexual-integral-minedu-defensoria-del-pueblo/>
- Buss, A., y Perry, M. (1992). The aggression questionnaire [El cuestionario de agresión]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(3),

452–459.

<http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download;jsessionid=828B3F2B1DE C1157E8007D3698E8937E?doi=10.1.1.455.5915&rep=rep1&type=pdf>

- Caballero, V., Sabeh, E y Contini, N. (2017). Comportamiento agresivo en niños y adolescentes: Una perspectiva desde el ciclo vital. Cuadernos Universitarios, (10), 77-96. <http://revistas.ucasal.edu.ar/index.php/CU/article/view/45/30>
- Camargo, A., Hederich, C. (2007). El estilo de comunicación y su presencia en el aula de clase. *Folios*, 26. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-48702007000200001
- Carrasco, M., & Gonzaáles, M. (2006). ASPECTOS CONCEPTUALES DE LA AGRESIÓN: DEFINICIÓN Y MODELOS EXPLICATIVOS. *Acción Psicológica*, 4(2), 7–38. <https://www.redalyc.org/pdf/3440/344030758001.pdf>
- Castillo, M. (2006). EL COMPORTAMIENTO AGRESIVO Y SUS DIFERENTES ENFOQUES. *Psicogente*, 9(15), 166–170. <https://www.redalyc.org/pdf/4975/497552137012.pdf>
- Castillo, M. (2016). Programa de habilidades sociales para disminuir la conducta agresiva de los estudiantes del 2do de secundaria de la I.E. 1174 “Virgen del Carmen” – San Juan de Lurigancho, 2015. [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo]. <https://repositorioslatinoamericanos.uchile.cl/handle/2250/2977678>
- Choqueguanca, S. (2017). Fortalecimiento de habilidades sociales para el autocontrol de comportamientos agresivos en adolescentes institucionalizados de aldeas infantiles Sos el alto [Tesis de grado, Universidad de Mayor de San Andrés]. <https://repositorio.umsa.bo/bitstream/handle/123456789/12816/TG-3982.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Codina, J. (2011). Deficiencias en el uso del FODA, causas y sugerencias. *Ciencias Estratégicas*, 19 (25).
<https://www.redalyc.org/pdf/1513/151322413006.pdf>
- Colegio de psicólogos del Perú (2017). Código de ética y deontología. Consejo directivo Nacional.
https://cpsp.pe/documentos/marco_legal/codigo_de_etica_y_deontologia.pdf
- Consejo Nacional de ciencia tecnología e innovación tecnológica (2018). Reglamento de calificación, clasificación y registro de los investigadores del sistema nacional de ciencia, tecnología e innovación tecnológica - reglamento RENACYT. CONCYTEC.
https://portal.concytec.gob.pe/images/renacyt/reglamento_renacyt_version_final.pdf
- Contini, N., Mejail, S., Caballero, V., Lacunza, B., Lucero, G. (2021). Adolescentes, escuela y comportamiento agresivo en tiempos de pandemia. Dinámicas y retos. *Ciencia, Docencia y Tecnología*, 32 (63).
<https://www.redalyc.org/journal/145/14569031005/14569031005.pdf>
- Cortez, E., López, J., Mejía, A., & Salgado, D. (2013). Aplicación de dos programas psicoterapéuticos basados en el modelo cognitivo conductual y la terapia racional emotiva para la reducción de conductas agresivas en estudiantes de los primeros años de educación media del Instituto Nacional de Usulután durante febrero a agosto de 2013. Doctoral dissertation [Tesis de Licenciatura, Universidad de El Salvador].
<http://ri.ues.edu.sv/id/eprint/5308/1/50107893.pdf>
- Fernández, E. (1997). Estilos y estrategias de afrontamiento. Cuadernos de práctica de motivación y emoción. Madrid-Pirámide.
- Fernández, R. (2015). El estudio de apoyo social y la calidad de vida desde las redes personales: el caso del dolor crónico. [Tesis Doctoral, Universidad Autónoma de Barcelona]. Repositorio de UAB.
<https://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/377765/rfp1de1.pdf?sequence=1>

- Frydenberg, E. (2008). *Adolescent Coping: Advances in Theory, Research and Practice*. London: Routledge.
- Fuentes, C., & Alcaide, E. (2008). (Des)cortesía, agresividad y violencia verbal en la sociedad actual (1.a ed., Vol. 1). Universidad Internacional de Andalucía. <https://core.ac.uk/download/pdf/72018462.pdf>
- García, E. (2017). Programa “Fortaleciéndome” para disminuir la agresividad en estudiantes del quinto de primaria “Nuestra Señora de Fátima” Comas – Lima – 2017. [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo]. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/5944>.
- Grandes Moran, M. J. (2020). Programa de afrontamiento en la agresividad en adolescentes de una institución educativa privada de Trujillo.[Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo]. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/61079>
- Gutiérrez, D. (2018) Estrategias de Aprendizaje: Una visión cognoscitivista. [Universidad Pedagógica de Durango]. <http://www.upd.edu.mx/PDF/Libros/EstrategiasAprendizaje.pdf#page=162>
- Huamán, D., Cordero, R., y Huaycho, R. (2020). Habilidades sociales, autoconcepto y autoestima en adolescentes peruanos de educación secundaria. *International Journal of Sociology of Education*, 9(3), 293-324. <https://www.hipatiapress.com/hpjournals/index.php/rise/article/view/5186/3171>
- Ignacio, S. (2020). Propuesta de un programa cognitivo conductual para reducir conductas agresivas en adolescentes en conflicto con la ley penal atendidos en un servicio de Chiclayo, 2017. [Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo, Tesis de pre grado]. https://repositorio.unprg.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12893/8287/Ignacio_Delgado.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- Lazarus, R., y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca

- Macavilca, J. (2021). *La mediación como estrategia para resolver conflictos en el aula* [Tesis de Especialización, Pontificia Universidad Católica Del Perú]. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/19276>
- Maldonado, C. y López, S. (2021). Madurez psicológica escolar y toma de decisiones académicas en los estudiantes de la básica superior de la Unidad Educativa Combatientes de Tapi [Tesis de Bachiller, Universidad Nacional de Chimborazo]. <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/8422>
- Martínez, M. (2018). La formación en convivencia: papel de la mediación en la solución de conflictos. *Educación y Humanismo*, 20(35), 129-144. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6510625.pdf>
- Mestre, V., Samper, P., Tur, A., Richaud, M., & Mesurado, B. (2012). Emociones, estilos de afrontamiento y agresividad en la adolescencia. *Universitas Psychologica*, 11(4), 1263-1275. <http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v11n4/v11n4a20.pdf>
- Ministerio de Educación (2 de mayo 2021). Plataforma SíseVe reporta casos de ciberacoso escolar durante la pandemia. <https://www.gob.pe/institucion/minedu/noticias/490479-plataforma-siseve-reporta-casos-de-ciberacoso-escolar-durante-la-pandemia>
- Moscoso, M. (2008). La hostilidad: Sus efectos en la salud y medición psicométrica en latinoamérica. *Persona*, 1(11), 75–90. <https://www.redalyc.org/pdf/1471/147117608005.pdf>
- Naranjo, M. (2009). MOTIVACIÓN: PERSPECTIVAS TEÓRICAS y ALGUNAS CONSIDERACIONES DE SU IMPORTANCIA EN EL ÁMBITO EDUCATIVO. *Educación*, 33(2), 153–170. <https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058010.pdf>
- Nava, Q., Ollua, M., Vega, V., y Soria, T. (2010). Inventario de estrategias de afrontamiento: una replicación. *Psicol Salud*, 20, 213-220.
- Ortega-Saavedra, M., Meza, G., Huichán, F., & Rodríguez, A., Juárez, E., & Arriaga-Ramírez, P. y Cruz-Morales, S. (2006). Análisis conceptual del aprendizaje observacional y la imitación. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 38(1),87-102. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80538106>

- Papalia, D & Martorell, G. (2015). Desarrollo humano. McGRAW-HILL/INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V., 736.
- Paz, D. (13 de Febrero del 2020). Casos de violencia escolar en La Libertad llegaron a 1731 en los últimos años. La República. <https://larepublica.pe/sociedad/2020/02/13/casos-de-violencia-escolaren-la-libertad-llego-a-1731-en-ultimos-anos-lrnd/>
- Penado, M., Andreu, J. & Peña, E. (2014). Agresividad reactiva, proactiva y mixta: análisis de los factores de riesgo individual. *Anuario de Psicología Jurídica*, 24(1), 37-42. <https://doi.org/10.1016/j.apj.2014.07.012>
- Pérez, M., & Redondo, M. (1997). Aproximaciones a la emoción de ira: de la conceptualización a la intervención psicológica. *Motivación y Emoción*, 11(28), 1–11. <http://reme.uji.es/articulos/numero28/article6/texto.html#:~:text=As%C3%AD%2C%20la%20ira%2C%20seg%C3%BAAn%20Johnson,sistema%20endocrino%20y%20tensi%C3%B3n%20muscular.>
- Pizarro, M. (2018). Estrategias activas y participativas, para fortalecer las prácticas de convivencia escolar, de los estudiantes de básica superior de la escuela de educación general básica de Cornelio Crespo Toral. [Tesis de Maestría, Universidad Politécnica Salesiana]. <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/16377/1/UPS-CT007977.pdf>
- Pozzo, M. I., Borgobello, A., & Pierella, M. (2018). Uso de cuestionarios en investigaciones sobre universidad: análisis de experiencias desde una perspectiva situada. *Revista Latinoamericana de Metodología de las Ciencias Sociales*, 8(2), 1-16. https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/art_revistas/pr.9347/pr.9347.pdf
- Ríos, J. (2020). *Autocontrol Emocional, la Clave Está en la Forma Cómo Interpretamos Nuestras Emociones* [Archivo PDF]. https://www.academia.edu/45677510/autocontrol_emocional_la_clave_est%C3%81_en_la_forma_c%C3%93mo_interpretamos_nuestras_emociones?from=cover_page

- Rojas, B. (2011). Solución de problemas: Una estrategia para la evaluación del pensamiento creativo. *Sapiens*, 11(1), 117–125. <https://www.redalyc.org/pdf/410/41021794008.pdf>
- Santoya Montes, Y., Garcés Prettel, M., & Tezón Boutureira, M. (2018). Las emociones en la vida universitaria: análisis de la relación entre autoconocimiento emocional y autorregulación emocional en adolescentes y jóvenes universitarios. *Psicogente*, 21(40), 422-439. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-01372018000200422
- Schunk, D. (2012). *Teorías del Aprendizaje* (6a ed.). Pearson. <https://ciec.edu.co/wp-content/uploads/2017/06/Teorias-del-AprendizajeDale-Schunk.pdf>
- SiseVe. (2018) Revista contra la violencia escolar - Siseve [Archivo PDF]. <http://www.siseve.pe/Web/file/materiales/Informe-Memorias-S%C3%ADseve.pdf>
- Vargas, J., & Rogett, L. (2007). Apuntes acerca de la violencia, la violencia intrafamiliar y la violencia escolar. *Psicogente*, 10(17), 16-25. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=497552351003>
- Velásquez, C. (14 de Julio del 2018). Casi el 50 % de escolares son víctimas de bullying en La Libertad. *Trujilloenlinea* <http://www.trujilloenlinea.pe/noticias/escolares/14/07/2018/casi-el-50-de-escolares-son-victimas-de-bullying-en-la-libertad>

ANEXOS

ANEXO 1: PERMISO INSTITUCIONAL

"AÑO DEL FORTALECIMIENTO DE LA SOBERANÍA NACIONAL"

SOLICITO: AUTORIZACIÓN PARA APLICACIÓN DE TESIS

Sr.
JORGE WILLIAMS VALENCIA SALVADOR
DIRECTOR DE LA IE #1017 "SANTA EDELMIRA"

INSTITUCIÓN EDUCATIVA
LA 1017 SANTA EDELMIRA
RECIBIDO
FECHA: 11-05-2022
HORA: 10:30 A.M.
RECIBIDO POR: [Firma]

Yo, **ALFREDO JOSE GONZALES ALVARADO**, identificado con DNI N° 70272911, correo electrónico gonzalesalfredo91@gmail.com, número de celular 992711267, Licenciado en Psicología, ante Usted con el debido respeto me presento y expongo

Que, en cumplimiento con lo estipulado en la Escuela de Posgrado de la Universidad César Vallejo – Trujillo y los requisitos que la entidad ya mencionada solicita como la elaboración y sustentación de un informe de investigación (Tesis) para recibir el grado de Magíster en el Programa Académico de Maestría en Intervención Psicológica, solicito pueda darme la autorización para el ingreso a la Institución Educativa y las facilidades respectivas para la aplicación de dicha investigación, donde aplicaré una prueba psicológica a estudiantes de tercer año de secundaria y posteriormente elaboraré una propuesta de programa psicológico preventivo respecto a la agresividad.

Cabe resaltar que, para mayor conocimiento, estoy anexando la carta de presentación de la Universidad César Vallejo – Trujillo con los datos sobre mi investigación, además de la ficha técnica e instrumento psicológico a aplicar.

Sin otro particular, me despido agradeciendo anticipadamente su compromiso con el desarrollo integral de la comunidad educativa de la IE #1017 "Santa Edelmira".

Atentamente,


La. María E. García Álvarez
DIRECTORA
I.E. #1017

Trujillo, 11 de mayo del 2022



"AÑO DEL FORTALECIMIENTO DE LA SOBERANÍA NACIONAL"

Trujillo, 04 de mayo de 2022

CARTA N° 051-2022-UCV-VA-EPG-F01/J

Sr. Jorge Williams Valencia Salvador

Director

INSTITUCION EDUCATIVA N° 81017 "SANTA EDELMIRA"

Presente -

ASUNTO: AUTORIZACIÓN PARA APLICAR INSTRUMENTOS PARA EL DESARROLLO DE TESIS

Es grato dirigirme a usted para saludarle cordialmente y al mismo tiempo presentar al estudiante ALFREDO JOSÉ GONZALES ALVARADO, del programa de MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA, de la Escuela de Posgrado Trujillo de la Universidad César Vallejo.

El estudiante en mención solicita autorización para aplicar los instrumentos necesarios para el desarrollo de su tesis denominada: "PROPUESTA DE PROGRAMA DE AFRONTAMIENTO DE LA AGRESIVIDAD EN ADOLESCENTES DE TERCER AÑO DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA DE TRUJILLO 2022" en la institución que usted dirige.

El objetivo principal de este trabajo de investigación es proponer un programa de afrontamiento de la agresividad en adolescentes de tercer año de secundaria de una institución educativa pública de Trujillo 2022.

Agradeciendo la atención que brinde a la presente, aprovecho la oportunidad para expresarle mi consideración y respeto.

Atentamente -



Mg. Ricardo Benites Allaga
Jefe de la Escuela de Posgrado-Trujillo
Universidad César Vallejo

ADJUNTO:

- Instrumentos de recolección de datos.

ANEXO 2: INSTRUMENTO

Ficha Técnica

Nombre de la Prueba (Aggression Questionnaire – AQ)	:	Cuestionario de Agresión
Autores	:	Buss y Perry.
Adaptado por Elena Peña Fernández y José Luis Graña Gómez. (2002)	:	José Manuel Andreu Rodríguez
Año	:	1992
Procedencia	:	Madrid – España
Ámbito de aplicación	:	Adolescentes entre 12 y 25 años
Tipo de Aplicación	:	Individual - Colectiva.
Tiempo	:	20 minutos aproximadamente.
Áreas que se mide Hostilidad.	:	Agresividad Verbal, Física, Ira y Hostilidad.
Objetivos	:	Niveles de agresividad.

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

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

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

CUESTIONARIO DE AGRESIVIDAD

Edad: _____ Sexo: _____ Grado y sección:

A continuación, encontrarás una serie de preguntas relacionadas con tu forma de actuar, se te pide que marques con "X" una de las cinco opciones que aparecen en el extremo derecho de cada pregunta. Por favor, selecciona la opción que mejor explique tu forma de comportarte. Las respuestas son anónimas.

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

1. De vez en cuando no puedo controlar el impulso de golpear a otra persona.	1	2	3	4	5
2. Cuando no estoy de acuerdo con mis amigos, discuto abiertamente con ellos.	1	2	3	4	5
3. Me enfado rápidamente, pero se me pasa enseguida.	1	2	3	4	5
4. A veces soy bastante envidioso.	1	2	3	4	5
5. Si me provoca lo suficiente, puedo golpear a otras personas.	1	2	3	4	5
6. A menudo no estoy de acuerdo con la gente.	1	2	3	4	5
7. Cuando estoy frustrado, muestro el enfado que tengo.	1	2	3	4	5
8. En ocasiones siento que la vida me ha tratado injustamente.	1	2	3	4	5
9. Si alguien me golpea, le respondo golpeándole también.	1	2	3	4	5
10. Cuando la gente me molesta, discuto con ellos.	1	2	3	4	5
11. Algunas veces me siento tan enfadado como si estuviera a punto de estallar.	1	2	3	4	5
12. Parece que siempre son otros los que consiguen las oportunidades.	1	2	3	4	5
13. Me suelo implicar en las peleas algo más de lo normal.	1	2	3	4	5

14. Cuando la gente no está de acuerdo conmigo, no puedo remediar discutir con ellos.	1	2	3	4	5
15. Soy una persona tranquila.	1	2	3	4	5
16. Me pregunto por qué algunas veces me siento tan resentido por algunas cosas.	1	2	3	4	5
17. Si tengo que recurrir a la violencia para proteger mis derechos, lo hago.	1	2	3	4	5
18. Mis amigos dicen que discuto mucho.	1	2	3	4	5
19. Algunos de mis amigos piensan que soy una persona impulsiva.	1	2	3	4	5
20. Sé que mis "amigos" me critican a mis espaldas.	1	2	3	4	5
21. Hay gente que me provoca a tal punto que llegamos a pegarnos.	1	2	3	4	5
22. Algunas veces pierdo los estribos sin razón.	1	2	3	4	5
23. Desconfío de desconocidos demasiado amigables.	1	2	3	4	5
24. No encuentro ninguna razón justificable para pegar a una otra persona.	1	2	3	4	5
25. Tengo dificultades para controlar mi genio.	1	2	3	4	5
26. Algunas veces siento que la gente se está riendo de mi a mis espaldas.	1	2	3	4	5
27. He amenazado a gente que conozco.	1	2	3	4	5
28. Cuando la gente se muestra especialmente amigable, me pregunto que querrán.	1	2	3	4	5
29. He llegado a estar tan furioso que rompía cosas.	1	2	3	4	5

ANEXO 3: ASENTIMIENTO INFORMADO

ASENTIMIENTO INFORMADO

Manifiesto que se me ha explicado, de manera clara, que formaré parte de la investigación “PROPUESTA DE PROGRAMA DE AFRONTAMIENTO DE LA AGRESIVIDAD EN ADOLESCENTES DE TERCER AÑO DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA DE TRUJILLO 2022”, realizado por el psicólogo Alfredo Jose Gonzales Alvarado, procedente de la Escuela de Posgrado de la Universidad César Vallejo – Filial Trujillo, para lo cual me aplicarán un cuestionario de 29 ítems con 5 alternativas de respuesta, por lo cual declaro que: Mi participación es totalmente voluntaria; por lo cual, se respetará mi decisión de aceptar o rechazar la misma dentro de la investigación, teniendo la facultad de retirarme cuando lo considere necesario.

Mi participación es anónima, ya que mis resultados se agruparán con los de otros participantes.

He tenido la oportunidad de efectuar mis preguntas y se han resuelto oportunamente.

He recibido información sobre los objetivos de la investigación.

Trujillo, ____ de _____ del 2022

Firma

ANEXO 4: FÓRMULA

Fórmula para poblaciones finitas

$$n = \frac{Nz^2pq}{(N - 1)e^2 + z^2pq}$$

Dónde:

Tabla 9

Leyenda de los parámetros

Parámetro Estadístico	Valor
n = Tamaño de muestra	x
N = Población general	122
p = Proporción de éxito	0.50
q = Proporción de fracaso	0.50
e = Error de muestreo	0.05
z = Nivel de Confianza	1.96

$$n = \frac{122 * 1.96^2(0.50 * 0.50)}{(122 - 1)0.05^2 + 1.96^2(0.50 * 0.50)}$$

$$n = \frac{122 * 3.84(.25)}{(121).0025 + 3.84(.25)}$$

$$n = \frac{122 * .96}{.3025 + .96}$$

$$n = \frac{117.12}{1.2625}$$

$$n = 93$$

Observación: Se consideró una muestra de 98 adolescentes por tener la disposición de 5 personas más que fueron parte de la muestra.

ANEXO 5: MATRIZ DE CONSISTENCIA

TITULO DEL TRABAJO: Propuesta de Programa de Afrontamiento de la Agresividad en Adolescentes de Tercer Año de Secundaria de una Institución Educativa Pública de Trujillo 2022

NOMBRES Y APELLIDOS DEL AUTOR: Alfredo Jose Gonzales Alvarado

PROGRAMA DE MAESTRIA: Maestría en Intervención Psicológica

VARIABLES DE ESTUDIO	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIÓN	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
Independiente: Estrategias de afrontamiento	Las estrategias de afrontamiento hacen referencia al conjunto de respuestas que las personas expresan de manera automática, siendo la finalidad de las mismas el adaptarse al medio próximo (Lazarus y Folkman, 1986).	Se encuentra en función al desarrollo de las 12 sesiones de la propuesta de programa.	Planificación	Búsqueda de información	Nominal
				Elaboración del programa (12 sesiones)	
			Ejecución	Personas que ejecutan	
Materiales a utilizar (listas de cotejo, lista de asistencia, lápices, borradores, etc.)					
Evaluación	Cuestionario de agresividad AQ				
Variable Dependiente: Agresividad	Es un tipo de respuesta constante y permanente que representa la particularidad de la persona, cuya finalidad es la de dañar a otra persona de manera	Se encuentra en función a las puntuaciones directas obtenidas por el cuestionario de agresividad	Agresividad física	Ítems: 1, 5, 9, 13, 17, 21, 24, 27 y 29	
			Agresividad verbal	Ítems: 2, 6, 10, 14 y 18	
			Hostilidad	Ítems: 4, 8, 12, 16, 20, 23, 26 y 28	
			Ira	Ítems: 3, 7, 11, 15, 19,	

	física y verbal; los que serán acompañados por dos emociones como la ira y la hostilidad (Buss y Perry, 1992).			22 y 25	
--	--	--	--	---------	--

ANEXO 6: PUNTOS DE CORTE

Anexo

Puntos de corte según distribución por rangos para el instrumento de agresividad

Nivel	Dimensiones								Agresividad	
	Agresividad física		Agresividad verbal		Ira		Hostilidad			
Muy alto	39	- 45	22	- 25	30	- 35	35	- 40	123	- 145
Alto	32	- 38	18	- 21	25	- 29	28	- 34	100	- 122
Medio	24	- 31	14	- 17	19	- 24	22	- 27	76	- 99
Bajo	17	- 23	10	- 13	14	- 18	15	- 21	53	- 75
Muy bajo	9	- 16	5	- 9	7	- 13	8	- 14	29	- 52

ANEXO 7: FOTOS DE APLICACIÓN DE INSTRUMENTO







ANEXO 8: PROPUESTA DE PROGRAMA

PROGRAMA PARA DESARROLLAR ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN LOS NIVELES DE HOSTILIDAD E IRA EN ADOLESCENTES DEL TERCER GRADO DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA DE TRUJILLO 2022

I. Denominación:

Construyendo nuevas formas de actuar ante situaciones conflictivas

II. Fundamentación:

La etapa de la adolescencia, se caracteriza por la incertidumbre ante el futuro, la influencia de las nuevas tecnologías y las paradojas, es así como el uso constante de las redes sociales en el periodo de confinamiento por COVID 19 tuvo un impacto en la conducta de los adolescentes, desarrollando agresividad (Contini et al., 2021).

Según Buss y Perry (1992) la agresión es un tipo de reacción constante y permanente característico del individuo, lo cual se da para dañar a otros, puede manifestarse de dos maneras, tanto física como verbalmente.

La expectativa que se tenía en cuanto al ámbito estudiantil, era un declive en los casos de agresión, pero a pesar del estado de emergencia se presentó un incremento de casos de violencia, con un total de 874 casos en tan solo a fines de mes de abril, siendo 389 denuncias de agresión (Minedu, 2021). Cuando se realizó la apertura de los colegios, para que el alumnado asista de forma presencial, se reflejó un total de 800 casos de agresión en los primeros cuatro meses, siendo una cifra mayor a los años anteriores, demandando preocupación por parte del estado, optando por implementar medidas de prevención en las escuelas y haciendo un llamado a priorizar la salud mental (Berríos, 2022).

Mencionado lo anterior, se observa que surge una necesidad de abordar la problemática presentada, puesto que la agresividad escolar está siendo un factor demandante últimamente en estos tiempos, el enfoque que se utilizará para desarrollar el programa será cognitivo conductual. Esperando que dicha propuesta, pueda ser ejecutada.

III. Bases Teóricas

Agresividad: Es una respuesta constante y permanente, la cual representa la particularidad del individuo; y se da con el fin de dañar a otra persona, la cual se puede manifestar de dos formas física y verbalmente; los cuales irán acompañadas por dos emociones la ira y la hostilidad (Buss y Perry, 1992).

Estrategias de afrontamiento:

Estilos de comunicación: Son maneras de comunicarnos con las personas, existen tres tipos de estilos, los cuales son: Pasivo, es aquel en donde la persona inhibe los sentimientos y pensamientos en situaciones que pueden ser expresadas; agresivo, se utilizan las amenazas no verbales y verbales para causar intimidación en la otra persona; asertivo, la persona expresa lo que siente y piensa respetando los derechos de la otra persona (Camargo y Hederich, 2007).

Autoconcepto: Es la percepción de la imagen de cada persona, siendo el conjunto de ideas que los definen a nivel inconsciente y consciente, este puede evolucionar a lo largo del tiempo.

Foda personal: Es un análisis donde el individuo analiza sus fortalezas y debilidades a nivel interno, oportunidades y amenazas a nivel externo, siendo consciente que los efectos que contrae los factores internos en su vida (Codina, 2011).

Validación emocional: Es el proceso del reconocimiento de las emociones, implica la identificación y gestión de las mismas, ello mejora las relaciones interpersonales (Santoya y Tezón, 2018).

La tolerancia a la frustración, viene a ser la capacidad que tiene la persona, para hacer frente a las vivencias adversas y difíciles. Limitando su reacción o impulso ante una respuesta negativa, controlando su reacción ante situaciones estresantes (Aguilar y García, 2020).

El conflicto escolar, viene a ser la discrepancia entre una o más personas, sobre intereses, ideas, valores y principios. Es normal que en todo conflicto haya intereses propios de las partes, pero para poder resolverlo, se tiene que buscar estrategias o soluciones para manejar la frustración (Macavilca, 2021).

La toma de decisiones, es la capacidad que tiene una persona para la resolución de un problema. Aquí, los jóvenes aprenden a fortalecer su personalidad y desarrollar una base sólida para la vida adulta, así como a distinguir entre el bien y el mal (Maldonado y López, 2021).

El estrés puede surgir de situaciones cotidianas, ya sea en el ámbito familiar, social, salud o escolar. Cuando se produce varios de estos factores en la persona su mostrarse irritada con sentimientos de frustración, cuando este tiene un efecto acumulativo presentando consecuencias tanto físicas como psicológicas, causando un deterioro comportamental o emocional (Barroso et al. ,2021).

El autocontrol emocional, al ser una habilidad social o competencia se puede formar y potenciar, lo importante de esta formación, es que las personas logren experimentar y expresar de forma adecuada todas las emociones, tanto las negativas como las positivas. Para ello, se tiene que quitar ciertas creencias erróneas que consideran que las emociones son incontrolables por su origen espontáneo. Por lo tanto, se tiene que cambiar ciertos estilos

comportamentales, partiendo de la toma de conciencia de los hábitos emocionales inapropiados que la persona posea y a partir de ahí “reaprender” otros nuevos (Rios, 2020).

IV. Objetivos

4.1. General

- Desarrollar estrategias de afrontamiento en los adolescentes del tercer año de secundaria de una institución pública, para mejorar la hostilidad e ira mediante la utilización del modelo cognitivo conductual.

4.2. Específicos

- Informar a los estudiantes acerca del impacto de la agresividad.
- Informar a los estudiantes acerca de la importancia del uso de las estrategias de afrontamiento.
- Lograr que los estudiantes identifiquen los estilos de comunicación
- Lograr que los estudiantes definan su autoconcepto
- Lograr que los estudiantes identifiquen su FODA personal
- Lograr que los estudiantes validen sus emociones ante situaciones adversas
- Lograr que los estudiantes identifiquen sus pensamientos irracionales para el manejo de la frustración.
- Brindar estrategias a los estudiantes para una adecuada resolución de conflictos
- Lograr que los estudiantes reflexionen sobre la toma de decisiones.
- Brindar a las estudiantes técnicas para el manejo de estrés
- Brindar a los estudiantes estrategias para un autocontrol emocional
- Lograr que los estudiantes identifiquen sus redes de apoyo

V. Descripción Metodológica del Programa

5.1. Numero de Sesiones

- 12

5.2. Duración

- 45 minutos por sesión

5.3. Metodología del Programa

VI. Beneficiarios/ Participantes

6.1. Población

- 122 estudiantes del tercer nivel de secundaria de una Institución pública de Trujillo.

6.2. Características

- Adolescentes de 13 a 15 años de edad
- Adolescentes con conductas agresivas

VII. DESARROLLO DE CADA SESIÓN

N° de sesión	1
Nombre	¡Aprendiendo a convivir sanamente”
Objetivo	Informar a los estudiantes acerca del impacto de la agresividad.
Desarrollo del programa	INICIO: El facilitador da la bienvenida a los estudiantes, posteriormente menciona la denominación del programa y el objetivo general de la misma, para luego pasar a evocar el nombre y objetivo de la sesión. Posteriormente, se da la lista de asistencia a los estudiantes (Anexo 01), dando la consigna que escriban sus nombres y apellidos, grado y sección con lapicero de tinta negra o azul. Enseguida, se da paso a la aplicación del pre test, el cual tendrá un tiempo de 15 minutos. Se realiza una dinámica de integración, la cual consiste en que los estudiantes digan su nombre y la actividad que más le guste hacer, la finalidad es poder conocerlos. Posteriormente, se enseña una imagen a los

	<p>estudiantes (Anexo 2) se les pregunta ¿Qué es lo que observan en la imagen? ¿Qué conductas no verbales podemos estar viendo? ¿Alguna vez no he podido controlar mi ira? ¿En qué momentos?</p> <p>PROPUESTA: Se comienza con la explicación del tema preguntando a los chicos ¿Qué se entiende por agresividad? ¿Qué impacto tendrá está en nuestra vida cuando no es controlada?, se solicita a cada estudiante que anote sus ideas en la pizarra, para luego leer todas las opiniones y manifestar que la agresividad es una clase de respuesta constante y permanente, la cual representa la particularidad del individuo; y se da con el fin de dañar a otra persona, la cual se puede manifestar de dos formas física y verbalmente; los cuales irán acompañadas por dos emociones la ira y la hostilidad.</p> <p>. Luego, se pide a los estudiantes que se agrupen de 10 personas, para darles una lectura (Anexo 3) la consigna consiste en que analicen aquellos comportamientos agresivos que describen y las alternativas de solución que ellos hubieran tenido. Se brinda una reflexión acerca de cómo nuestros pensamientos nos impulsan a tener conductas y emociones de manera inconsciente.</p> <p>CIERRE: Enseguida, se realiza un ejercicio guiado de respiración diafragmática, se menciona a los estudiantes que el saber respirar de una manera correcta es beneficioso para nuestra salud psicológica y física, por lo cual nos permite controlar nuestras conductas de ira, evitando que reaccionemos de manera impulsiva.</p>
Materiales y recursos	1 lista de asistencia del anexo 1, 1 imagen del anexo 02, 10 fotocopias del anexo 3, 100 fotocopias del anexo 4

N° de sesión	2
Nombre	¡Una nueva vista!
Objetivo	Informar a los estudiantes acerca de la importancia del uso de las estrategias de afrontamiento.
Desarrollo del programa	<p>INICIO: El facilitador da la bienvenida a la sesión, diciendo el nombre y objetivo de la sesión. Se pasa la lista de asistencia (Anexo 01). Enseguida, se pregunta a los estudiantes ¿Cómo les fue en su ficha de registro de pensamientos? ¿De qué nos dimos cuenta al momento de ir anotando aquellos pensamientos? Se incentiva a los estudiantes a seguir usando la ficha en su vida diaria.</p> <p>Posteriormente se realiza una dinámica “Girando el cubo” la cual consiste en solicitar voluntarios y brindar un cubo el cual contendrá 6 números (Anexo 5), la consigna que se dará al estudiante es “Gira el cubo en el aire y cuando salga un número vas a escoger una de las tarjetas (Anexo 6) que se encuentran en la mesa y tendrás que responder o hacer lo que dice ahí”. Luego, se menciona las diferentes formas de actuar de las personas en las mismas situaciones, y que tan importante es llevar a cabo un estilo de afrontamiento.</p> <p>PROPUESTA: Se procede a explicar el tema de estilos de afrontamiento, para ello, se pregunta a los estudiantes ¿Qué entendemos por los estilos de afrontamiento?, luego se retroalimenta sus opiniones refiriendo: Las estrategias de afrontamiento son un conjunto de respuestas que la persona expresa de forma automática y cuya finalidad es la de adaptarse al medio próximo; son aprendidas por la misma vivencia, por lo mismo que existe la posibilidad de adquirir mecanismos positivos y negativos para el afrontamiento, de acuerdo a la situación experiencial como a los resultados que las estrategias generan. Posteriormente, se forman grupos de 10 participantes, se da la indicación que tienen que observar la pizarra y escuchar atentamente la explicación de</p>

	<p>las 18 estrategias de afrontamiento, para que luego realicen un slogan referente al estilo que más les llamó la atención:</p> <ol style="list-style-type: none">1) Buscar apoyo social,2) Concentrarse en resolver el problema3) Esforzarse y tener éxito4) Preocuparse5) Invertir en amigos íntimos6) Búsqueda de pertenencia7) Hacerse ilusiones8) Falta de afrontamiento9) Reducción de la tensión10) Acción social11) Ignorar el problema12) Autoinculparse13) Reservarlo para sí14) Buscar apoyo espiritual15) Fijarse en lo positivo16) Buscar ayuda profesional17) Buscar diversiones relajantes18) Distracción física <p>CIERRE: El facilitador enseña a utilizar a los estudiantes la técnica de auto instrucciones, en donde explica de manera concisa, que son aquellos pensamientos internos para la regulación autónoma de la propia conducta, cuya finalidad es lograr el éxito en una tarea o en una conducta que queremos realizar, para ello se solicita a los estudiantes escribir en una hoja bond aspectos sobresalientes de cada uno, se da un ejemplo “Pablo, eres una persona responsable, buen estudiante”, luego que culminen de realizar ello, se propicia a que aquello que escribieron se lo digan a sí mismos con sus pensamientos internos y que lo utilicen para brindarse motivación al realizar sus actividades, a su vez, se brinda una</p>
--	---

	recomendación para que ello se vuelva una rutina, lo cual tiene que ser practicado por 21 días.
Materiales y recursos	Lista de asistencia, plumones

N° de sesión	3
Nombre	¡Descubriendo los estilos de comunicación!
Objetivo	Lograr que los estudiantes identifiquen los estilos de comunicación
Desarrollo del programa	<p>INICIO: El facilitador da la bienvenida de la sesión, diciendo el nombre y objetivo de la misma. Luego, procede a pasar la lista de asistencia a los estudiantes (Anexo 01). Se pregunta a los estudiantes ¿Cómo le han ido en la práctica del ejercicio de autoinstrucciones y en su ficha de registro? Se felicita a los alumnos que manifiestan su experiencia y se les da un reforzador (Post - It). Enseguida se plantea un caso “Están haciendo fila para comprar comida, de pronto, viene un joven y se pone delante de ti, ¿Cómo reaccionarias?</p> <p>PROPUESTA: Se comienza hacer la explicación del tema manifestando que la comunicación es la transmisión de mensajes donde existe un emisor y receptor, ello cuenta con tres estilos de comunicación, se colocará en la pizarra los tres estilos: Pasivo – Agresivo y Asertivo, se pide a los estudiantes que en base al caso anterior coloquen las acciones, se da un ejemplo: “En la comunicación pasiva, me quedo quieto y no digo nada”. Posteriormente, explica cada estilo de comunicación a los estudiantes, haciendo énfasis que el estilo que debemos de trabajar es el agresivo, puesto que produce una reacción adversa en la otra persona.</p> <p>CIERRE: El facilitador realiza la técnica “Reevaluación de pensamientos”, consiste en enseñar a los estudiantes</p>

	<p>analizar los pensamientos y cambiarlos en forma positiva, por ejemplo, si se suele pensar ante una situación “Todos están enojados conmigo en el colegio, no sirvo para nada” vamos a modificarlos por “No siempre se enojan conmigo, voy hacer mejor las cosas para no tener dificultades”. Al finalizar se invita a los estudiantes a verbalizar sus cualidades.</p>
Materiales y recursos	Lista de asistencia, plumones

N° de sesión	4
Nombre	¡Describiéndome!
Objetivo	Lograr que los estudiantes definan su autoconcepto
Desarrollo del programa	<p>INICIO: El facilitador da la bienvenida de la sesión, diciendo el nombre y objetivo de la misma. Se preguntará a los estudiantes ¿Cómo se encuentran el día de hoy? ¿Recuerdan lo que se trabajó la semana pasada ?.Luego, procede a pasar la lista de asistencia a los estudiantes (Anexo 01). Posteriormente, se realiza una dinámica “Algo sobre mí”, esta consiste en escribir en una cartulina, frases incompletas (Anexo 08) se invita a los estudiantes a pasar al frente y a completarlas de manera oral. Al finalizar, se resalta la importancia de conocernos a nosotros mismos.</p> <p>PROPUESTA: Se expone a los estudiantes el tema, preguntándoles ¿Qué entienden por autoconcepto? ¿Cómo influye mi autoconcepto en mi vida? Se retroalimentan las opiniones.</p> <p>CIERRE: Se trabaja la técnica: “Transformación de pensamientos oruga en mariposa”, la cual consiste en que los estudiantes deberán de escribir las cosas que se le dificulta y en las cuales se cree malo (pensamientos oruga), así también anotas como le hacen sentir estos pensamientos. Al finalizar ello, se va resaltar que la</p>

	percepción que tiene de sí mismo y el impacto que conlleva los pensamientos en su manera de sentirse y de actuar”
Materiales y recursos	Lista de asistencia, Cartulina, plumones

N° de sesión	5
Nombre	¡Conociéndome cada día más!
Objetivo	Lograr que los estudiantes identifiquen su FODA personal
Desarrollo del programa	<p>INICIO: El facilitador da la bienvenida de la sesión, diciendo el nombre y objetivo de la misma. Se preguntará a los estudiantes ¿Cómo se encuentran el día de hoy? ¿Recuerdan lo que se trabajó la semana pasada?. Luego, procede a pasar la lista de asistencia a los estudiantes (Anexo 01).</p> <p>PROPUESTA: Para la explicación del tema, el facilitador va colocar en la pizarra cuatro sobres abiertos, para ello va manifestar que significa cada letra del FODA, enseguida, da a cada estudiante cuatro hojas bond y se da la indicación que, en cada hoja, coloquen su fortaleza, debilidad, amenaza y oportunidad, haciendo énfasis, que en la fortaleza y debilidad es un aspecto interno de la persona, por ejemplo, el ser responsable (F) y ser impuntual (D). Por otro lado, el aspecto de Amenaza y Oportunidad, es algo externo, no depende de uno, más bien de mi entorno, tal es el caso, como el apoyo de los padres en la educación (O) y vivir en una zona donde venden droga (A). Cuando los estudiantes culminen de escribir, se les invita a que lo pongan en los sobres, al finalizar la actividad se leerá lo escrito.</p> <p>CIERRE: Se invita a los estudiantes a trabajar en sus debilidades. Para ello se les dará una ficha de registro de conductas orientadas a las debilidades (Anexo 09), esta consiste en identificar las debilidades, para luego trabajar en</p>

	<p>ellas con metas específicas, se les plantea un ejemplo: En la columna de conducta coloco “Identifico que cuando me enojo suelo gritar y botar las cosas”, para ello, en la columna de meta específica escribiría “ Cada vez que me enoje, realizaré una respiración profunda, me calmaré e iré a conversar con las personas”, a su vez, identifico aquellas cosas que me agradan en la columna reforzadores, por ejemplo, “Comer una torta de chocolate”, de tal modo que cada vez, que realice la meta específica, me auto reforzaré por la conducta lograda. Al culminar, el facilitador menciona que deberán de traer la ficha resulta en la próxima sesión.</p>
Materiales y recursos	Lista de asistencia, ficha de conductas orientadas a debilidades

N° de sesión	6
Nombre	¡Mi tesoro emocional!
Objetivo	Lograr que los estudiantes validen sus emociones ante situaciones adversas
Desarrollo del programa	<p>INICIO: El facilitador da la bienvenida de la sesión, diciendo el nombre y objetivo de la misma. Se preguntará a los estudiantes ¿Cómo se encuentran el día de hoy? ¿Recuerdan lo que se trabajó la semana pasada?, para solicitar la ficha de debilidades que quedo pendiente en entregar. Posteriormente, se entrega la lista de asistencia.</p> <p>PROPUESTA: El facilitador, comienza exponiendo el tema preguntando a los estudiantes: ¿Qué son las emociones? ¿Por qué serán importantes? ¿Cuáles son las emociones que nos cuesta controlar? Luego de ello, se pide a los estudiantes que se formen en círculo y se les da a cada uno un globo y se les pide que tengan un lapicero en la mano, para luego dar la instrucción: “A continuación, se van a decir situaciones que nos puede pasar en nuestro diario vivir y</p>

	<p>cada que ustedes la escuchen y sientan la emoción van a comenzar a inflar el globo, cuando ya esté suficientemente inflado con el lapicero tendrán que romperlo.</p> <p>Las frases serán las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Voy a casa y mi mamá me llama la atención, me siento impotente, mi corazón late muy fuerte. - Cuando me dicen aspectos negativos de mí, me voy del lugar y comienzo a botar las cosas. - Mi papá viene ebrio a casa, comienza a insultar a mamá y yo tengo ganas de ir tras de él y confrontarlo. <p>Al culminar, se dice a los estudiantes que todas las emociones que experimentamos son parte de nuestro aprendizaje, y que estas contraen suma importancia. Ante ello nuestros pensamientos internos (Autoinstrucciones) son relevantes para validarlas e incrementar nuestra motivación intrínseca.</p> <p>CIERRE: El facilitador, despide a los estudiantes de la sesión y los felicita a cada uno por su participación en el desarrollo de la misma.</p>
Materiales y recursos	Lista de asistencia, 100 globos.

N° de Sesión	7
Nombre	¡Mi mente me habla!
Objetivo	Lograr que los estudiantes identifiquen sus pensamientos irracionales para el manejo de la frustración.
Desarrollo del Programa	<p>INCIO</p> <p>El especialista dará la bienvenida a los participantes, les preguntará ¿Cómo se encuentran el día de hoy?, ¿Recuerdan lo que se trabajó la semana pasada?, ¿Que estrategias han aplicado en la semana para validar sus emociones? Luego de haber interactuado con los participantes sobre el tema de la clase pasada, se procederá a dar inicio a la sesión, colocando en la pizarra el nombre de la sesión, realizando la pregunta ¿Qué entienden por Frustración?, lo cual facilitará hacer una idea de lluvia con el grupo. Al finalizar se procederá a detallar el tema.</p> <p>PROPUESTA</p> <p>Se dará paso a desarrollar el tema con la pregunta ¿Qué es la frustración?, luego se hablará sobre alta tolerancia a la frustración e intolerancia a la frustración, estableciendo la diferencia que hay en ambas.</p> <p>Luego, se explicará sobre las creencias irracionales, que podamos tener ante dificultades que se nos presenten en el día a día. Se explicará el modelo ABC (Anexo 04), para poder implementar en nuestro día a día y como cambiar nuestros pensamientos irracionales, por racionales.</p> <p>CIERRE</p> <p>Para concluir la sesión, se reflexionará sobre la importancia de la tolerancia a la frustración en donde se hará grupos de 5, brindándoles un papelote por grupo y plumones, para que puedan realizar 5 ejemplos de tolerancia a la frustración y 5 ejemplos de baja tolerancia a la frustración. Después de haber culminado el trabajo en equipo, saldrá un delegado a explicar sus ejemplos y una vez todos los grupos hayan salido a</p>

	exponer, se concluirá la sesión con una reflexión y dando las gracias por su participación y se pasará la lista de asistencia (Anexo 01).
Materiales y recursos	Lista de asistencia (Anexo 01), material de exposición, 30 Papelotes, 30 plumones, 1 limpiatipo.

N° de Sesión	8
Nombre	“El conflicto y Yo”
Objetivo	Brindar estrategias a los estudiantes para una adecuada resolución de conflictos
Desarrollo del Programa	<p>INCIO</p> <p>El especialista dará la bienvenida a los participantes, les preguntará ¿Cómo se encuentran el día de hoy?, ¿Recuerdan lo que se trabajó la semana pasada?, ¿Que estrategias han aplicado en la semana para trabajar su frustración? Luego de haber interactuado con los participantes sobre el tema de la clase pasada, se procederá a dar inicio a la sesión, colocando en la pizarra el nombre de la sesión.</p> <p>Se realizará la dinámica titulada “Da vuelta la sabana”, con la finalidad de trabajar entre compañeros, colaborando. Además, el dinamizador pretenderá estimular la búsqueda de soluciones ante una situación conflictiva nueva.</p> <p>Se formarán grupos de 3, luego se procederá a entregar un papel sabana por grupo, una vez todos estén con el material, se dará la indicación de colocar el papel sabana en el suelo, luego todos los participantes se colocarán encima, ocupando la mitad del espacio. Cuando estén colocados, se les explicará que entre todos deberán darle la vuelta a la sábana, sin que nadie se baje de la misma, pero sin pisar el suelo.</p> <p>Una vez transcurrida la acción, se promoverá un debate en el que se identifiquen las estrategias que han llevado a cabo los</p>

	<p>integrantes del grupo, cómo han llegado a girar la sábana, si han necesitado cambiar el plan original...</p> <p>PROPUESTA</p> <p>Se dará paso a desarrollar el tema con la pregunta ¿Te has planteado alguna vez cómo sueles gestionar o resolver los conflictos a los que te enfrentas en las relaciones con los demás?, lo cual facilitará hacer una idea de lluvia con el grupo. Al finalizar se procederá a detallar el tema.</p> <p>¿Qué es un problema?, ¿Qué es el entrenamiento en resolución de problemas?, se explicará sobre los pasos para resolver un problema: Conceptos previos, orientación general, definición y formulación de problemas, generación de alternativas y toma de decisiones (Anexo 10). Para que el tema se pueda concretar, se les pedirá a los estudiantes dos ejemplos de situaciones para trabajar el entrenamiento en resolución de problemas y de esta manera pueda quedar claro. Posteriormente, se les preguntará si tienen alguna, de ser así se les resolverá sus dudas, de lo contrario se pasará a lo siguiente.</p> <p>CIERRE</p> <p>Para concluir la sesión, se le pedirá a los estudiantes que reflexionen del tema tratado y que en una sola palabra definan lo que se llevan de la sesión, finalizada sus ideas, se dará las gracias y se pasará la lista de asistencia (Anexo 01)</p>
<p>Materiales y Recursos</p>	<p>30 papeles sábanas, material de exposición, lista de asistencia (Anexo 01)</p>

N° de Sesión	9
Nombre	“Tomando mi mejor decisión”
Objetivo	Lograr que los estudiantes reflexionen sobre la toma de decisiones.
Desarrollo del Programa	<p>INCIO</p> <p>El especialista dará la bienvenida a los participantes, les preguntará ¿Cómo se encuentran el día de hoy?, ¿Recuerdan lo que se trabajó la semana pasada?, ¿Que estrategias han aplicado en la semana para resolver algún conflicto que se les presentó?. Luego de haber interactuado con los participantes sobre el tema de la clase pasada, se procederá a dar inicio a la sesión, colocando en la pizarra el nombre de la sesión. A continuación, se procederá a realizar la dinámica titulada: “El juego de las bolsas” con la finalidad de reflexionar sobre las razones por las que elegimos una opción y no otras, y sobre lo difícil de tomar decisiones si no se tiene toda la información.</p> <p>Delante de nosotros, sobre la mesa, tenemos bolsas cerradas, que contienen cada una un regalo diferente. Se trata de que cada uno elija uno de los regalos siguiendo los siguientes pasos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Elegir una bolsa sin tocarla y decir por qué la hemos elegido 2. Levantar la bolsa para calcular su peso y decidir si seguimos eligiéndola o queremos cambiarla con otra de las que han o no han elegido los compañeros 3. Palpamos el regalo a través de la bolsa y optamos de nuevo por decidir si cambiamos o no de bolsa, diciendo el porqué de nuestra decisión. 4. Abrimos la bolsa, miramos dentro y expresamos nuestra satisfacción o no con la elección.

	<p>Luego de ello los participantes responderán las siguientes preguntas en una hoja</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Es difícil tomar decisiones si no se tiene toda la información? 2. ¿Tomamos algunas veces decisiones sin pararnos a pensar si tenemos toda la información que necesitamos? 3. ¿En qué cuestiones elegimos sin pensar en las consecuencias de las distintas opciones? 4. ¿Cuántas decisiones tomamos por intuición? 5. ¿Influyen nuestros valores en la toma de decisiones? <p>PROPUESTA</p> <p>Para el desarrollo del tema se realizará la pregunta ¿Qué entienden por toma de decisiones? facilitando una idea de lluvia con el grupo. Por consiguiente, se explicará sobre la toma de decisiones, la importancia que tiene en nuestra vida, factores influyentes en la toma de decisiones y las fases para la toma de decisiones. Posteriormente, se les preguntará si tienen alguna, de ser así se les resolverá sus dudas, de lo contrario se pasará a lo siguiente.</p> <p>CIERRE</p> <p>Para concluir la sesión, se les pedirá a los estudiantes que reflexionen del tema tratado y que en una sola palabra definan lo que se llevan de la sesión, finalizada sus ideas, se dará las gracias y se pasará la lista de asistencia (Anexo 01).</p>
Materiales y recursos	Bolsas negras, regalos elaborados, 30 hojas bond, material de exposición y listas de asistencia (Anexo 01)

N° de Sesión	10
Nombre	“Bola de nieve”
Objetivo	Brindar a las estudiantes técnicas para el manejo de estrés
Desarrollo del Programa	<p>INCIO</p> <p>El especialista dará la bienvenida a los participantes, les preguntará ¿Cómo se encuentran el día de hoy?, ¿Recuerdan lo que se trabajó la semana pasada?, brinden un ejemplo en donde hayan realizado toma de decisiones Luego de haber interactuado con los participantes sobre el tema de la clase pasada, se procederá a dar inicio a la sesión, colocando en la pizarra el nombre de la sesión, realizando la pregunta ¿Qué entienden por estrés?, lo cual facilitará hacer una idea de lluvia con el grupo. Al finalizar se procederá a detallar el tema.</p> <p>PROPUESTA</p> <p>Se les explicará qué el estrés es una respuesta a una presión o a una amenaza. Se realizarán las siguientes preguntas: ¿alguna vez han sentido estrés? ¿Qué nos pasa cuando nos sentimos estresados? ¿Qué cosas o situaciones nos causan estrés? ¿Qué podemos cambiar nosotros para que en una determinada situación no tengáis tanto estrés?</p> <p>Se trabajará la estrategia de Registro de situaciones estresantes, en donde se explicará que trata de hacer un registro diario en el que tienen que indicar qué situaciones les causan estrés, qué sienten mentalmente y físicamente cuando sufren dichas situaciones, qué harían normalmente y qué pueden hacer para sentirse mejor, para que lo puedan emplear en su día a día (Anexo 11).</p> <p>CIERRE</p> <p>Para finalizar la sesión, se trabajará La técnica del Mindfulness, se les explicará qué es y la importancia</p>

	<p>que tiene para reducir el estrés al centrar la atención en lo que se hace cada momento, sin perturbarse por las preocupaciones que nos causa pensar en cosas que hemos hecho o que haremos. También se les indicará que las técnicas aprendidas en la sesión de hoy pueden ponerlas en práctica cuando se sientan nerviosos.</p> <p>Posteriormente, se realizará un ejercicio de atención plena para conseguir la relajación y ejercicios de mindfulness con preguntas de reflexión.</p> <p>La primera parte, constará de 10 minutos aproximados, trabajando la respiración, pidiéndoles que se pongan la mano en el pecho para sentirla centrarse en la misma, en cómo entra y sale el aire de la nariz, cómo sube y baja la barriguita... Sin pensar en nada más. Cada vez que piensen en otra cosa que no sea su respiración, deben de traer amablemente su mente a la misma.</p> <p>En la segunda parte, se les realizará una serie de preguntas, para invitar a la reflexión del grupo: ¿Qué emoción tenían antes de la práctica? ¿Cómo se han sentido? ¿Qué sensaciones han sentido? ¿Han sentido la sensación de tranquilidad? ¿Han notado cómo entraba el aire por la nariz? ¿les ha costado mantener la atención? Posteriormente se realizará una reflexión de la sesión y se procederá a llenar la lista de asistencia.</p>
<p>Materiales y recursos</p>	<p>Material de exposición, Registro de pensamientos estresantes (Anexo 01), música y lista de asistencia.</p>

N° de Sesión	11
Nombre	“Yo me conozco”
Objetivo	Brindar a los estudiantes estrategias para un autocontrol emocional
Desarrollo del Programa	<p>INCIO</p> <p>El especialista dará la bienvenida a los participantes, les preguntará ¿Cómo se encuentran el día de hoy?, ¿Recuerdan lo que se trabajó la semana pasada?, ¿Que estrategias han aplicado en la semana para el manejo de estrés? Luego de haber interactuado con los participantes sobre el tema de la clase pasada, se procederá a dar inicio a la sesión, colocando en la pizarra el nombre de la sesión, realizando la pregunta ¿Qué entienden por autocontrol emocional?, lo cual facilitará hacer una idea de lluvia con el grupo. Al finalizar se procederá a detallar el tema.</p> <p>PROPUESTA</p> <p>Se dará paso a desarrollar el tema con la pregunta ¿Qué es el autocontrol emocional?, luego se hablará sobre el autocontrol emocional y la impulsividad. Ventajas del autocontrol emocional.</p> <p>Una vez culminada la exposición se procederá a explicar a los estudiantes, que se realizará la técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson, se dirá en que consiste y como se va a llevar a cabo. Posteriormente se colocará música de relajación en el ambiente, pidiendo a los participantes que adopten una posición cómoda y cierren sus ojos. A continuación, se procederá a realizar respiraciones profundas, para dar inicio a la técnica (Anexo 12).</p> <p>CIERRE</p>

	Para concluir la sesión, se le pedirá a los estudiantes que reflexionen del tema tratado y que en una sola palabra definan lo que se llevan de la sesión, finalizada sus ideas, se dará las gracias y se pasará la lista de asistencia (Anexo 01)
Materiales y recursos	Material de exposición, música y lista de asistencia (Anexo 01)

N° de Sesión	12
Nombre	“Los que están conmigo”
Objetivo	Brindar a los estudiantes estrategias para un autocontrol emocional
Desarrollo del Programa	<p>INCIO</p> <p>El especialista dará la bienvenida a los participantes, les preguntará ¿Cómo se encuentran el día de hoy?, ¿Recuerdan lo que se trabajó la semana pasada?, ¿Que estrategias han aplicado en la semana para el manejo del autocontrol emocional? Luego de haber interactuado con los participantes sobre el tema de la clase pasada, se procederá a dar inicio a la sesión, colocando en la pizarra el nombre de la sesión, realizando la pregunta ¿Qué entienden por red de apoyo?, lo cual facilitará hacer una idea de lluvia con el grupo.</p> <p>PROPUESTA</p> <p>Para el desarrollo de la sesión se iniciará con la dinámica “Tejiendo mi red de Apoyo”, la cual consiste en establecer las normas del grupo:</p> <p>a) No se puede lanzar el ovillo ni a los dos de la derecha ni a los dos de la izquierda.</p> <p>b) El ovillo tuvo que haber pasado al menos una vez por cada persona, y no más de tres veces.</p> <p>c) Si alguna persona se queda bloqueada a la hora de decir una cualidad suya, se puede invitar a otro del grupo que lo conozca, a que la diga.</p>

d) Cuando una persona diga una cualidad o capacidad ninguna otra puede opinar.

Se sentará al grupo en círculo, sin dejar espacios vacíos. El coordinador/a le dará un ovillo de lana a un integrante para que se lo lance a otra persona, pero antes de hacerlo dirá en voz alta: “Me llamo y puedo contribuir en el grupo con (una cualidad o capacidad)”. Al lanzarlo debe mantener sujetado la punta del ovillo. Quien lo recibe dice su nombre y una cualidad con la que quiera contribuir al grupo, cuando termina lanza el ovillo a otra persona sujetando el hilo de manera que quede más o menos tenso (sin que llegue a tocar el suelo).

Para reflexionar se dirá lo siguiente:

Todos somos necesarios para mantener la red tensa, si uno suelta, se afloja un poco la red. Es un trabajo realizado entre todos; el clima del grupo y su funcionamiento dependerá de todos y cada uno de nosotros.

¿Sabían que entre todos tenían estas capacidades y cualidades para que el grupo funcione? ¿Las utilizan? Si es que no, ¿es porque quien la posee no lo hace o porque el grupo de alguna manera no se lo permite?

¿Se sienten más seguros al saber que hay una red solida desde dónde puede trabajar? ¿Creen que alguno dijo una fortaleza, pero no es cierto? ¿Qué puede estar pasando entonces?.

A continuación, se hablará sobre ¿Qué es una red de apoyo?, ¿Quiénes puedo considerar en mi red de apoyo? ¿Cuál es su finalidad? Y ¿Cuál es su importancia?

CIERRE

Se elaborará con los participantes su red de apoyo (Anexo 13).

Se realizará el post test. Una vez culminado se dará las gracias al grupo por su asistencia y compromiso en lo largo de las sesiones. Se finalizará con la lista de asistencia.

Materiales y recursos	Material de la sesión, 30 copias Red de apoyo (Anexo 01), 30 copias de post test y lista de asistencia.
-----------------------	---

ANEXO DE PROGRAMA 02:



ANEXO DE PROGRAMA 03:

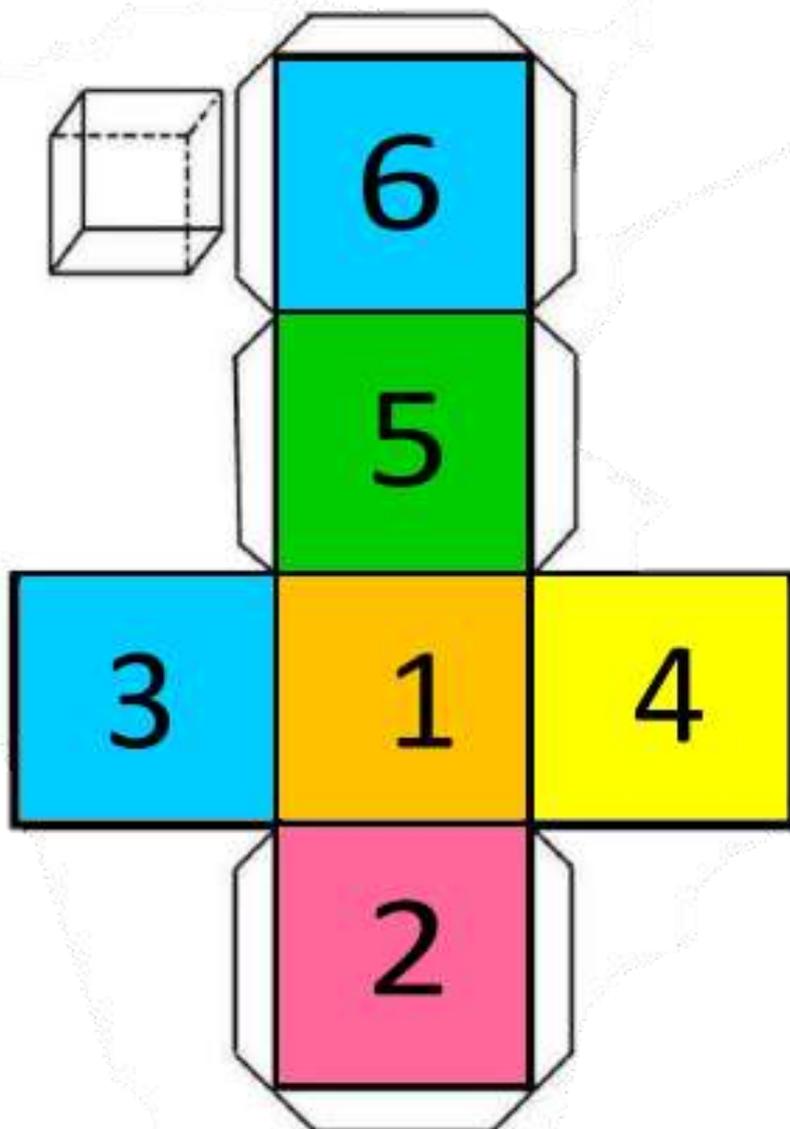
Kike y su forma de cambiar su mundo

Kike era un niño soñador, siempre pensaba que algo bueno le podía esperar a la vuelta de la esquina. Solía decir que para quejarse había muchas personas, sin embargo, para cambiar la realidad muy pocas y él quería ser de estas últimas. Este año empezaba el instituto y estaba bastante preocupado, algunos amigos suyos más mayores le habían contado que aquello no era como el cole. Llegabas nuevo y cada uno tenía su grupo bien definido: “deportistas, entre otros” Ninguno se mezclaba con los demás, así que era importante encontrar el grupo adecuado. Aunque normalmente, el grupo te escogía a ti según cómo eras. Por tanto, ¿puedes imaginar cómo estaba el primer día de clase Kike! No obstante, ese día estuvo tranquilo para él y el anterior y así sucesivamente hasta que septiembre dio paso a octubre. ¡Había sobrevivido un mes! Pero... ¿qué había pasado con el resto de sus compañeros? No todos habían corrido la misma suerte, durante ese tiempo había visto como a Carlota le tiraban papeles por la ventana mientras la grababan para mandarle la broma a todos los de la clase, a Pedro le llamaban cuatro ojos y le hacían comentarios en Instagram y a Tina le “habían pedido prestado” su dinero de sus ahorros (del que nunca se había vuelto a saber nada). Si, a él no le había pasado nada, sin embargo, el resto había pagado un alto precio por el silencio de todos. Kike se puso a pensar: “eso no estaba bien, tenía que hacer algo para cambiarlo”. Así que ese mismo día, fue a buscar su Tablet y empezó a buscar por internet hasta que encontró la solución: era simple, dependía de él y no costaba dinero. Si en un pueblecito de E.E.U.U. funcionaba ¿por qué no en su barrio? Si fracasaba, siempre podía encontrar otra solución. Se pasó el fin de semana preparando la sorpresa, el lunes hasta se levantó antes para ir al instituto, tenía que ser el primero si quería que hubiera el factor sorpresa. ¿Quieres saber que descubrieron cuando llegaron esa mañana? Un sin fin de post it de colores adornaban los pupitres de cada uno de sus compañeros, en cada uno había frases como: “Tu puedes con todo” “No estás sola” “Tienes un corazón inmenso”, “Me encanta tu sonrisa”, “Eres un crack del balón”, “Si quieres aprobar, sólo tienes que creer en ti” ... De repente, una sonrisa se dibujó en sus rostros dormidos durante un momento ¿quién había sido capaz de semejante cosa? Nunca nadie averiguó quién fue, pero lo cierto, es que dicho fenómeno ocurrió cada día y ya no era Kike sino el resto el que se encargaba de decir algo bonito del otro. Y eso no se quedó sólo ahí, a partir de entonces, los grupos empezaron a darse la oportunidad de conocerse y colaborar entre ellos. Y tú, ¿quieres saber cuál sería el post it de Ayudarte para ti?

ANEXO DE PROGRAMA 04

 REGISTRO DE PENSAMIENTOS		
Nombres y Apellidos:		Fecha: / /
<i>Instrucciones</i> Tendrá que realizar el registro de pensamientos una vez al día, antes de irse a dormir. Deberá tener en cuenta que, en la primera columna va escribir de evento activador, en el cual tendrá que anotar aquellas situaciones que pasé en el transcurso del día. Posteriormente, en la segunda columna están los pensamientos lo cual tendrá que apuntar que es lo piensa de dicha situaciones. Finalmente, en la tercera columna va observar las reacciones emocionales y conductuales, en el cual tendrá que escribir aquellas emociones y conductas que generen los pensamientos.		
EVENTO ACTIVADOR (A)	PENSAMIENTO (B)	REACCIONES EMOCIONALES Y CONDUCTUALES (C)

ANEXO DE PROGRAMA 05



ANEXO DE PROGRAMA 06



ANEXO DE PROGRAMA 07

<p>Sales a jugar y tus amigos dicen que no quieren jugar contigo. ¿Qué les dirías y qué harías?</p>	<p>Tus padres te retan por algo que hizo tu hermano/a. ¿Qué harías?</p>	<p>Estás muy nervioso/a por una prueba. ¿Qué te dirías a ti mismo para calmarte?</p>	<p>Toma 5 respiraciones profundas por la boca</p>
<p>Jugando videojuegos pierdes 10 partidas seguidas, estás enojado/a y quieres romper algo. ¿Que se te ocurre para calmar tu enojo?</p>	<p>Tu hermano/a toma algo tuyo sin pedirte permiso y te enojas. ¿Cómo le pedirías que no lo vuelva a hacer?</p>	<p>No estudiaste para una prueba y ves que tu compañero/a de al lado sí estudió. ¿Copiarías alguna respuesta?</p>	<p>Cierra los ojos e imagina un lugar bonito. Descríbelo en voz alta</p>
<p>Estás muy celoso/a porque a tu amigo/a le compran algo que querías hace mucho tiempo. ¿Qué te aconsejas a ti mismo?</p>	<p>Te portas mal y tu mamá te llama la atención ¿Cómo reaccionarías y que le dirías?</p>	<p>Te dan la instrucción de trabajar en grupo, pero nadie quiere integrarte. ¿Cómo lo solucionas?</p>	<p>Cuenta del 1 al 10 de manera muy pausada, respirando entre cada número</p>
<p>Tu mejor amigo/a tiene un nuevo amigo/a y no te presta atención. ¿Qué harías para sentirte mejor?</p>	<p>Tu mamá te pide ayuda en las tareas del hogar, pero no tienes ganas de colaborar. ¿Qué haces?</p>	<p>Te sucede una situación vergonzosa en el colegio. ¿A quién y cómo le pedirías ayuda?</p>	<p>Imagina y actúa que eres una Tortuga. Piensa en entrar a tu caparazón porque necesitas un tiempo a solas</p>

DINÁMICA: "ALGO SOBRE MÍ"

- "Mis amigos me aprecian porque...".
- "Mis compañeros de clase dicen que soy bueno en...".
- "Me siento muy feliz cuando yo...".
- "Algo de lo que me siento muy orgulloso es...".
- "Algo que me hace único es...".

ANEXO DE PROGRAMA 09

FICHA DE CONDUCTAS DE DEBILIDADES

Instrucciones: Identifica tus debilidades, crea metas específicas a corto plazo para mejorarlas y escribe aquello que te gusta en la columna de reforzadores

<i>Debilidades</i>	<i>Metas específicas</i>	<i>Reforzadores</i>
<i>Identifico que cuando me enojo suelo gritar y botar las cosas</i>	<i>Cada vez que me enoje, realizaré una respiración profunda</i>	<i>Comer torta de chocolate</i>

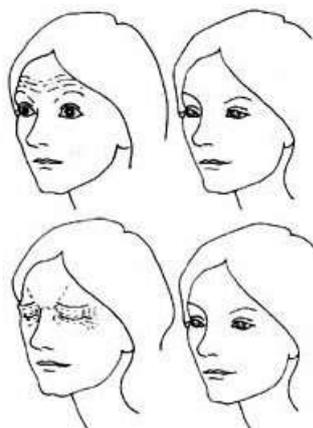
ANEXO DE PROGRAMA 10



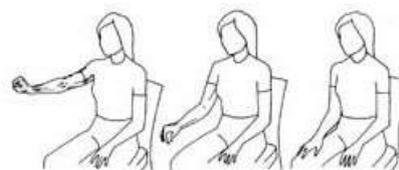
ANEXO DE PROGRAMA 12



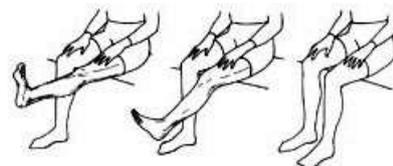
posición de relajación



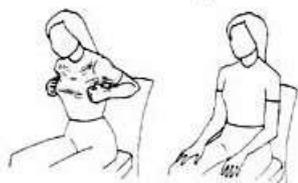
cara



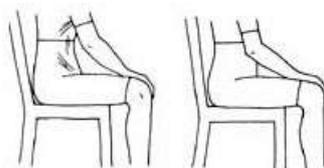
brazos



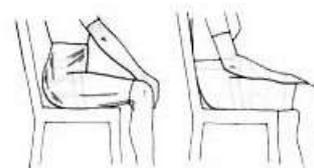
piernas



espalda



vientre



cintura

ANEXO DE PROGRAMA 13

