



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

**PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN
INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA**

**Programa cognitivo conductual y su efecto en la ansiedad
de padres de un centro de educación básico especial,
Abancay 2023**

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE
Maestra en Intervención Psicológica**

AUTORA:

Bravo Hurtado, Yelka Gheraldine (orcid.org/:0009-0008-2595-8860)

ASESORES:

Mg. Hernández Vela, Jorge Antonio (orcid.org/0000-0002-7990-682X)

Mg. Urquiza Zavaleta, Roxana Elisa (orcid.org/0000-0002-6090-6360)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Modelos de Intervención Psicológica

LINEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Promoción de la salud, nutrición y salud alimentaria

TRUJILLO — PERÚ

2023

Dedicatoria

A Dios, por darme la fuerza necesaria para culminar esta meta.

A mis padres, por todo su amor y por motivarme a seguir hacia adelante.

A mis hermanos, por brindarme su apoyo moral en esas noches que tocaba investigar.

A los que no creyeron en mí, con su actitud lograron que tomará más impulso y ganas de seguir adelante.

Agradecimiento

A la Universidad César Vallejo – Trujillo, Escuela de Posgrado y su plana docente por haberme ofrecido la oportunidad de participar y culminar de forma satisfactoria este nuevo grado académico.

A mis docentes y asesores, sus palabras fueron sabias, sus conocimientos rigurosos y precisos, a ustedes mis profesores queridos, les debo mis conocimientos. Donde quiera que vaya, los llevaré conmigo en mí transitar profesional. Su semilla de conocimientos, germinó en el alma y el espíritu. Gracias por su paciencia, por compartir sus conocimientos de manera profesional e invaluable, por su dedicación perseverancia y tolerancia.



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, HERNÁNDEZ VELA JORGE ANTONIO, docente de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, asesor de Tesis titulada: "Programa cognitivo conductual y su efecto en la ansiedad de padres de un Centro de educación básica especial, Abancay 2023", cuyo autor es BRAVO HURTADO YELKA GHERALDINE, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 24.00%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

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

TRUJILLO, 26 de Julio del 2023

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
HERNÁNDEZ VELA JORGE ANTONIO DNI: 44424034 ORCID: 0000-0002-7990-682X	Firmado electrónicamente por: JHERNANDEZV el 16-08-2023 15:53:03

Código documento Trilce: TRI - 0620234



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**ESCUELA DE POSGRADO
MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA**

Declaratoria de Originalidad del Autor

Yo, BRAVO HURTADO YELKA GHERALDINE estudiante de la ESCUELA DE POSGRADO del programa de MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, declaro bajo juramento que todos los datos e información que acompañan la Tesis titulada: "Programa cognitivo conductual y su efecto en la ansiedad de padres de un Centro de educación básica especial, Abancay 2023", es de mi autoría, por lo tanto, declaro que la Tesis:

1. No ha sido plagiada ni total, ni parcialmente.
2. He mencionado todas las fuentes empleadas, identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes.
3. No ha sido publicada, ni presentada anteriormente para la obtención de otro grado académico o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados.

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

Nombres y Apellidos	Firma
BRAVO HURTADO YELKA GHERALDINE DNI: 70140610 ORCID: 0009-0008-2595-8860	Firmado electrónicamente por: YBRAVOHU el 04-09- 2023 10:24:24

Código documento Trilce: INV - 1342766

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Carátula.....	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Declaratoria de autenticidad de los asesores.....	iv
Declaratoria de originalidad del autor(a)	v
Índice de contenidos	vi
Índice de tablas	vii
Resumen.....	viii
Abstract.....	ix
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO TEÓRICO	4
III. METODOLOGÍA.....	11
3.1. Tipo y diseño de investigación	11
3.1.1. Tipo de investigación	11
3.1.2. Diseño de investigación	11
3.2. Variables y operacionalización.....	11
3.3. Población, muestra y muestreo.....	12
3.3.1. Población	12
3.3.2. Muestra	12
3.3.3. Muestreo	12
3.3.4. Unidad de análisis.....	13
3.4. Técnica e instrumentos de recolección de datos	13
3.5. Procedimientos	14
3.6. Métodos de análisis de datos.....	14
3.7. Aspectos éticos.....	14
IV. RESULTADOS	15
4.1. Resultados descriptivos	15
4.2. Resultados inferenciales	19
4.2.1. Prueba de hipótesis	19
V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS	21
VI. CONCLUSIONES.....	26
VII. RECOMENDACIONES.....	27
REFERENCIAS.....	28
ANEXOS	31

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Resultados pre test y post test sobre la dimensión somática de la ansiedad	15
Tabla 2: Resultados pre test y post test sobre la dimensión cognitiva de la ansiedad	16
Tabla 3: Resultados pre test y post test sobre la dimensión afectivo de la ansiedad	17
Tabla 4: Resultados pre test y post test sobre la variable ansiedad	18
Tabla 5: Resultados de la prueba de normalidad de los daros	19
Tabla 6: Resultados de la prueba de hipótesis general	20
Tabla 7: Resultados de la prueba de hipótesis específica 1	14
Tabla 8: Resultados de la prueba de hipótesis específica 2	15
Tabla 9: Resultados de la prueba de hipótesis específica 3	16

RESUMEN

La investigación realizada tenía como objetivo demostrar el impacto del programa cognitivo conductual en la ansiedad de los padres de familia de una institución educativa de educación especial de Abancay.

En términos metodológicos, el enfoque utilizado fue aplicado y el diseño del estudio fue experimental, ya que se manipularon las variables de investigación para determinar la relación de causa y efecto en la variación del nivel de ansiedad de los padres de familia considerados como muestra de investigación. Se trabajó con una población de 40 padres de familia. El muestreo fue no probabilístico y se utilizó un test validado por expertos como instrumento para recopilar información, el cual también fue sometido a una prueba de confiabilidad estadística.

Los resultados estadísticos descriptivos demostraron que antes de aplicar el programa, el 72,5% de los padres de familia evidenciaban tener alta ansiedad, sin embargo, después de la aplicación del programa, el 90% de padres de familia pasaron a tener una moderada ansiedad, lo que confirmó la efectividad del programa.

Palabras clave: Programa cognitivo conductual, ansiedad, padres de familia.

ABSTRACT

The objective of the research carried out was to demonstrate the impact of the cognitive behavioral program on the anxiety of the parents of a special education educational institution in Abancay.

In methodological terms, the approach used was applied and the study design was experimental, since the research variables were manipulated to determine the cause-and-effect relationship in the variation in the level of anxiety of the parents considered as a research sample. We worked with a population of 40 parents. The sampling was non-probabilistic and a test validated by experts was used as an instrument to collect information, which was also subjected to a statistical reliability test.

The descriptive statistical results showed that before applying the program, 72.5% of the parents showed high anxiety, however, after the application of the program, 90% of the parents began to have moderate anxiety, which confirmed the effectiveness of the program.

Keywords: Cognitive behavioral program, anxiety, family parents.

I. INTRODUCCIÓN

La ansiedad experimentada por los padres de familia cuyos hijos asisten a un Centro de Educación Básico Especial (CEBE) es una problemática de relevancia a nivel mundial. Según un estudio realizado por Smith y Johnson, se estima que aproximadamente el 40% de los padres de niños con necesidades educativas especiales experimentan altos niveles de ansiedad relacionada con la educación de sus hijos. Estos padres a menudo se enfrentan a desafíos adicionales, como la preocupación por la calidad de la atención y el apoyo que sus hijos reciben en el centro educativo, la incertidumbre sobre el futuro y la carga emocional de hacer frente a las dificultades que sus hijos enfrentan diariamente también es otro problema frecuente (Smith & Jhonson, 2018).

Además, según el estudio de García et al. (2019), se observa que la ansiedad de los padres de familia puede afectar directamente el bienestar de los niños que asisten a los CEBE. Los niveles elevados de ansiedad en los padres pueden generar un ambiente familiar tenso, lo cual repercute en la salud emocional y el desarrollo social de los niños. Es fundamental que los padres reciban un adecuado apoyo psicológico y educativo para manejar la ansiedad, fortalecer su capacidad de afrontamiento y promover un entorno familiar saludable para el bienestar integral de sus hijos en el contexto del CEBE (García et al., 2023).

En el Perú, el problema sobre ansiedad experimentada por los padres de familia cuyos hijos asisten a un CEBE, es una preocupación significativa. Según un estudio realizado por Sánchez (2020), se ha observado que un porcentaje considerable de padres de familia experimentan altos niveles de ansiedad en relación con la educación de sus hijos, porque se enfrentan a desafíos únicos, como la capacitación de los docentes que tienen esta responsabilidad, los servicios educativos en general y el apoyo que se brinda a nivel institucional, la incertidumbre sobre el futuro de sus hijos y la carga emocional de enfrentar las dificultades diarias que sus hijos pueden enfrentar. Además, de acuerdo con el estudio de Canseco et al. (2020), la ansiedad de los padres de familia puede afectar directamente el bienestar y el desarrollo de los niños que asisten a los CEBE en el Perú.

Los altos niveles de ansiedad generan un ambiente familiar estresante, lo cual impacta negativamente en la salud emocional y el desarrollo socioemocional de los niños. Es fundamental brindar a los padres un apoyo adecuado a nivel psicológico y educativo para manejar la ansiedad, fortalecer sus habilidades de afrontamiento y promover un entorno familiar saludable que contribuya al bienestar integral de sus hijos (Canseco et al., 2020),

También, la ansiedad experimentada por los padres de familia (PPFF) cuyos hijos asisten a un Centro de Educación Básico Especial en Abancay, región Apurímac, es una problemática relevante que merece atención. Estos padres se enfrentan a desafíos únicos en este entorno específico, como la preocupación por la calidad de los servicios educativos, la infraestructura, el presupuesto con que cuenta la institución, la incertidumbre sobre el futuro de sus hijos y la carga emocional de lidiar con las dificultades que sus hijos enfrentan en sus domicilios, en muchos casos agrava más la ansiedad de los padres, porque en muchos casos se sienten desorientados y solos en su búsqueda por proporcionar el mejor cuidado y educación para sus hijos.

Cada una de las exposiciones, genera motivación para poder llevar a cabo un programa cognitivo conductual (PCC) que permita mejorar el nivel de ansiedad que muestran los PP.FF que tienen hijos que asisten a un Centro de Educación Básico Especial. Lo que ha conducido a formular el problema general: ¿Cuál es el efecto del PCC en la ansiedad de padres de familia de un Centro de Educación Básico Especial, Abancay 2023?.

Se considera que la investigación será de mucha relevancia, desde un punto de vista teórico será importante porque permitirá abordar la ansiedad parental en este contexto específico. Existen evidencias teóricas que respaldan la eficacia de los enfoques cognitivo conductuales en el manejo de la ansiedad, tanto en adultos como en padres de niños con necesidades especiales. Estos enfoques se basan en principios psicológicos sólidos, como la reestructuración cognitiva y el aprendizaje de estrategias de afrontamiento, que pueden ser aplicados para ayudar a los padres a manejar su ansiedad y mejorar su bienestar emocional. Al desarrollar y evaluar un programa cognitivo conductual adaptado a la realidad de los padres de niños en una institución educativa especial en Abancay, se generarán

conocimientos teóricos valiosos sobre la efectividad de este enfoque en el contexto específico de la región de Apurímac.

El objetivo general considerado para la investigación será: Determinar que el PCC tiene un efecto significativo en la ansiedad de padres de familia de un Centro de Educación Básico Especial, Abancay 2023. Del mismo modo, los objetivos específicos: Identificar el nivel de ansiedad antes y después de la aplicación del PCC en padres de un centro de educación básica especial, Abancay 2023, considerar que el programa cognitivo conductual tiene un efecto significativo en el control somático de la ansiedad de PP.FF de un Centro de Educación Básico Especial, Abancay 2023.

Considerar que el programa cognitivo conductual tiene un efecto significativo en el control cognitivo de la ansiedad de PP.FF de un Centro de Educación Básico Especial, Abancay 2023, considerar que el programa cognitivo conductual tiene un efecto significativo en el control afectivo de la ansiedad de PP.FF de un Centro de Educación Básico Especial, Abancay 2023.

Del mismo modo se tendrá en cuenta la hipótesis general: El PCC tiene un efecto significativo en la ansiedad de padres de familia de un Centro de Educación Básico Especial, Abancay 2023; también se tienen las hipótesis específicas: Existe diferencia significativa entre la ansiedad de padres de familia de un centro de educación básica especial Abancay, 2023, después de haber aplicado el programa cognitivo conductual, el programa cognitivo conductual tiene un efecto significativo en el control somático de la ansiedad de PP.FF de un Centro de Educación Básico Especial, Abancay 2023, el PCC tiene un efecto significativo en el control cognitivo de la ansiedad de padres de familia de un Centro de Educación Básico Especial, Abancay 2023, el programa cognitivo conductual tiene un efecto significativo en el control afectivo de la ansiedad de PP.FF de un CEBE, Abancay 2023.

II. MARCO TEÓRICO

El desarrollo del estudio se basa en otros estudios similares que se realizaron a nivel del país y otros del mundo.

A nivel nacional, también se tienen estudios como: Zapata (2020) realizó un estudio sobre intervención cognitivo conductual para disminuir la ansiedad en personas que asisten a una institución psicológica. El objetivo fue comparar los resultados de un antes y después de la intervención respecto a la ansiedad de las personas. El estudio corresponde al tipo aplicado, el diseño experimental y se trabajó con 5 adolescentes de 13 y 15 años. El instrumento fue el inventario de ansiedad. En base a los datos encontrados en las evaluaciones de línea base y en la evaluación de proceso, se encontró que la ansiedad en ambas situaciones tenía un nivel moderado. Hubo diferencias estadísticamente significativas entre ambas evaluaciones, pero no se puede considerar como una mejora atribuible a la intervención, ya que solo se llevaron a cabo tres sesiones del programa. Sin embargo, se afirma que el programa de intervención repercute directamente en mejor el nivel de ansiedad en las personas.

Arroyo (2021) realizó el estudio programa cognitivo conductual para el control de la ansiedad en personas de una institución pública, Chiclayo. El objetivo era evaluar en qué medida había mejorado la ansiedad de las personas como resultado del tratamiento cognitivo-conductual. Se utilizaron 120 personas como población para esta investigación experimental, pero sólo 50 de ellas se incluyeron en la muestra del estudio y se inscribieron en el programa que utilizaba enfoques cognitivo-conductuales de acuerdo con las teorías de Aron Beck y Ellis. La aplicación del programa tuvo un efecto significativo y produjo resultados beneficiosos. Se decide que el método proporciona resultados eficaces en la reducción de la ansiedad de las personas.

Salmavides (2021) realizó el estudio sobre un programa cognitivo conductual para mejorar la comunicación de padres con hijos. El objetivo de este estudio fue evaluar los resultados de un programa cognitivo-conductual que intenta mejorar la comunicación entre padres e hijos adolescentes. El programa consta de 10 sesiones de terapia destinadas a fomentar ajustes conductuales, emocionales y cognitivos en la conexión comunicativa. La aplicación de diversas tácticas se centra

en la mejora de la expresión emocional, las habilidades comunicativas, el vínculo familiar y el aumento de la flexibilidad y la cohesión en el entorno familiar. Para evaluar la eficacia del programa se utiliza una prueba previa y posterior con el inventario FACES III. Se utilizó un enfoque de muestreo de conveniencia no probabilístico junto con un diseño cuasi experimental. Los resultados revelan variaciones considerables en las puntuaciones en las áreas de cohesión y adaptación en el entorno de la familia, tanto antes como después de la puesta en marcha del programa de intervención. Estos beneficios se atribuyen a un aumento de la comunicación entre padres e hijos, que es el objetivo principal del programa.

Segura (2022) realizó el estudio sobre una propuesta de PCC en la dimensión ansiedad estado rasgo a padres de familia del CEBE. Ferreñafe. El objetivo principal de este estudio fue sugerir un PCC a los instructores del centro especial San Judas Tadeo de Ferreñafe para disminuir su nivel de ansiedad (estado y rasgo). Los expertos sugirieron la idea de que al desarrollar y recomendar un programa cognitivo-conductual, se disminuiría el grado de ansiedad (tanto estado como rasgo) entre los instructores del centro especial San Judas Tadeo. Basándose en los avances tecnológicos, los procedimientos operativos y los fundamentos cognitivos, se creó y verificó el programa. En el estudio se utilizó una metodología híbrida y un alcance descriptivo y propositivo. Como resultado de la aplicación en el estudio del Cuestionario STAI de Spielberger, fue posible identificar y describir el nivel de ansiedad-estado rasgo en los padres del centro especial San Judas Tadeo, siendo la prevalencia de altos niveles de ansiedad-estado tanto en mujeres como en hombres del 92,3% y 7,7%, respectivamente.

En el nivel internacional, se tiene a:

Brown (2018) realizó el estudio eficacia de un programa cognitivo-conductual para reducir la ansiedad de los padres: un ensayo controlado aleatorio. Revista de estudios sobre niños y familias. Este estudio investigó la eficacia del tratamiento cognitivo-conductual en grupo para padres de niños con trastornos del espectro autista, de acuerdo con una investigación experimental. Los resultados de las investigaciones incluidas demostraron que este tipo de tratamiento lograba disminuir la ansiedad de los padres, mejorar su bienestar psicológico y reducir los niveles de estrés asociados a la crianza de niños autistas. Estos datos respaldan la

eficacia de la terapia cognitivo-conductual de grupo como intervención de apoyo para los padres de este grupo demográfico.

Gonzales y López (2019) llevaron a cabo el estudio, un programa de intervención cognitivo-conductual para padres de niños con enfermedades crónicas: un ensayo controlado aleatorio. El estudio se diseñó experimentalmente y es de tipo aplicado. En esta investigación se evaluó la eficacia de un programa de intervención cognitivo-conductual para padres de niños con enfermedades crónicas. Los participantes fueron asignados aleatoriamente a un grupo de control o a un grupo de intervención que recibió el entrenamiento cognitivo-conductual. Según los resultados, los padres del grupo de intervención presentaban niveles de ansiedad mucho más bajos que los del grupo de control. Además, se observaron cambios en la calidad de vida de los padres y en la forma en que los niños manejaban su enfermedad. Estos resultados demuestran el valor de los tratamientos cognitivo-conductuales para ayudar a los padres de niños con enfermedades crónicas.

Por su característica, la investigación es aplicada, por lo que se aplicará el PCC a los padres de familia que forman parte de la institución seleccionada. Un PCC para padres en ansiedad en el contexto de un Centro de Educación Básica Especial (CEBE) se refiere a una intervención diseñada para brindar apoyo y estrategias a los padres que experimentan niveles elevados de ansiedad en relación con la educación y el bienestar de sus hijos en un entorno educativo especial. Este tipo de programa se basa en principios y técnicas de la terapia cognitivo-conductual (TCC), que busca identificar y modificar los patrones de pensamiento negativos y los comportamientos desadaptativos que contribuyen a la ansiedad. El objetivo principal es ayudar a los padres a desarrollar habilidades de afrontamiento efectivas, mejorar la comunicación y fortalecer la relación con sus hijos, así como reducir los niveles de ansiedad en sí mismos.

Sobre la variable independiente programa cognitivo conductual, existen muchas definiciones, sin embargo, Hernández (2019) lo considera como un enfoque terapéutico que se basa en la premisa de que los pensamientos, emociones y comportamientos están interrelacionados y que pueden influenciarse mutuamente. Este tipo de programa se enfoca en identificar y cambiar los patrones

de pensamiento negativos o disfuncionales, así como los comportamientos problemáticos, con el objetivo de mejorar la salud mental y el bienestar.

Para la investigación que se pretende desarrollar, el PCC para padres en ansiedad en un CEBE comprenderá varias sesiones terapéuticas, y podrá incluir a la educación sobre la ansiedad: En este caso los padres recibirán información y comprensión acerca de la ansiedad, sus causas y cómo afecta tanto a ellos como a sus hijos en el entorno educativo, métodos de relajación: Los padres pueden aprender métodos de relajación para reducir la ansiedad y la tensión, así como de reestructuración cognitiva. Estas técnicas incluyen la respiración profunda, la relajación muscular gradual y la visualización. Los padres aprenden a identificar y desafiar pensamientos negativos o distorsionados relacionados con la educación y el desarrollo de sus hijos, sustituyéndolos por pensamientos más realistas y adaptativos, estrategias de afrontamiento: Se proporcionan herramientas prácticas para manejar situaciones desafiantes, establecer límites, fomentar la autonomía de los hijos y promover una comunicación efectiva, además se brinda apoyo emocional y resolución de problemas: Los padres tienen la oportunidad de expresar sus preocupaciones, recibir apoyo emocional y trabajar en la identificación y solución de problemas específicos relacionados con la educación de sus hijos.

Para la variable ansiedad, existen autores que sostienen diferentes teorías, por ejemplo, se tiene a la teoría psicodinámica: Esta teoría, desarrollada por Sigmund Freud, sugiere que la ansiedad surge debido a conflictos internos no resueltos, especialmente aquellos relacionados con impulsos inconscientes y represiones. Freud planteó que la ansiedad es una respuesta a la amenaza de la liberación de impulsos inaceptables o reprimidos (Barraza R., 2015). De igual forma se tiene a la Teoría del aprendizaje de Iván Pavlov, John B. Watson, B.F. Skinner: Según esta teoría, la ansiedad se adquiere y se mantiene a través del condicionamiento y la experiencia de aprendizaje. Las personas pueden desarrollar ansiedad como resultado de asociaciones entre estímulos neutros y situaciones o experiencias aversivas. Además, el aprendizaje observacional, en el que se observan y se imitan las respuestas de ansiedad de los demás, también puede influir en el desarrollo de la ansiedad. Por otro lado, se considera la teoría cognitiva de Aaron Beck, Albert Ellis: Esta teoría se centra en cómo los pensamientos y las

interpretaciones de las situaciones influyen en la ansiedad. Los modelos cognitivos sostienen que las personas con ansiedad tienden a tener distorsiones cognitivas, como interpretar erróneamente situaciones como amenazantes o sobrevalorar el riesgo de eventos negativos. Estas distorsiones cognitivas contribuyen a la generación y mantenimiento de la ansiedad (Vega N., 2019).

La idea de la respuesta de lucha o huida de Walter Bradford Cannon es nuestra última opción. Según este punto de vista, la ansiedad sirve como reacción adaptativa que prepara a la persona para afrontar un peligro presente. El mecanismo de respuesta de lucha o huida del organismo se pone en marcha, provocando cambios fisiológicos como una respiración más rápida, un ritmo cardíaco más acelerado y la producción de hormonas del estrés. La respuesta prepara al individuo para salir de la amenaza (Ledoux, 1999).

Según Díaz (2019) las dimensiones que se consideran para la ansiedad en padres de familia son: la ansiedad somática. La ansiedad somática se refiere a las respuestas y manifestaciones físicas que ocurren en el cuerpo como parte de la experiencia de ansiedad. El sistema nervioso autónomo se activa cuando una persona se siente ansiosa, lo que provoca multitud de reacciones fisiológicas. Estas reacciones fisiológicas pueden ser: aumento del ritmo cardíaco: El corazón puede comenzar a latir más rápido como parte de la respuesta de activación del organismo ante la ansiedad, respiración acelerada: La respiración se vuelve más rápida y superficial. La persona puede experimentar una sensación de falta de aire o dificultad para respirar.

De igual forma producen, tensión muscular: La ansiedad puede llevar a la tensión muscular generalizada o a la sensación de tener los músculos tensos y contraídos, Sudoración: El cuerpo puede comenzar a sudar más como resultado de la activación del sistema nervioso autónomo; cambios en el sistema digestivo: Algunas personas pueden experimentar malestar estomacal, náuseas, diarrea o sensación de mariposas en el estómago debido a la respuesta fisiológica asociada con la ansiedad; aumento de la presión arterial: En situaciones de ansiedad, la presión arterial puede aumentar temporalmente debido al incremento en la actividad cardiovascular (Díaz (2019).

Por otro lado, se tiene a la ansiedad cognitiva, se refiere a los aspectos relacionados con el pensamiento de la experiencia de ansiedad. Involucra los procesos mentales, creencias, interpretaciones y pensamientos que están presentes durante episodios de ansiedad (Gonzales y Parra, 2023). El mismo autor señala algunos aspectos clave que se observan en una ansiedad cognitiva: por ejemplo, las preocupaciones excesivas, en este caso, las personas con ansiedad cognitiva tienden a tener preocupaciones exageradas o persistentes acerca de eventos futuros o situaciones específicas. Estas preocupaciones suelen estar fuera de proporción o no están respaldadas por evidencia objetiva; el pensamiento catastrófico, conduce a un pensamiento catastrofista, donde se anticipan y se exageran los peores escenarios posibles. Las personas pueden imaginar consecuencias negativas extremas y tener dificultad para considerar otras perspectivas o resultados más realistas (Gonzales y Parra, 2023).

Así mismo el autor señala aspectos como, la hipervigilancia, en este proceso las personas con ansiedad cognitiva tienden a estar constantemente en alerta y vigilantes, buscando activamente señales de peligro o amenaza en su entorno. Esto puede generar una atención selectiva hacia estímulos negativos y una interpretación sesgada de la información, lo que refuerza la ansiedad; por otro lado se tiene a las distorsiones cognitivas, se consideran como patrones de pensamiento inexactos o irrazonables que pueden alimentar la ansiedad. Algunas distorsiones cognitivas comunes incluyen la generalización excesiva (extrapolar una experiencia negativa a todas las situaciones), la personalización (atribuir la culpa a uno mismo por eventos externos) o el pensamiento polarizado (ver las cosas en términos de todo o nada), además la autocrítica y autorreflexión negativa, en este proceso las personas con ansiedad cognitiva tienden a ser muy críticas consigo mismas y a juzgar sus acciones y pensamientos de manera negativa. Pueden experimentar una rumiación constante, analizando y preocupándose por los eventos pasados o por posibles errores (Gonzales y Parra , 2023).

También se considera en este proceso a la ansiedad afectiva, se refiere a la experiencia subjetiva de la ansiedad, es decir, los aspectos emocionales y afectivos asociados con la ansiedad. Implica las respuestas emocionales y el malestar psicológico que una persona experimenta cuando se encuentra en un estado de

ansiedad. Existen aspectos claves de ansiedad emocional que incluyen: sentimientos de preocupación y miedo, en este caso, las personas pueden sentirse angustiadas y temerosas acerca de eventos futuros, situaciones desconocidas o desafiantes, o incluso sin una razón aparente, Inquietud y nerviosismo: La ansiedad emocional a menudo está acompañada de una sensación de inquietud y nerviosismo (Díaz, 2019).

La persona puede sentirse intranquila, tener dificultad para relajarse o estar constantemente en movimiento, tensión emocional y sensibilidad: La ansiedad emocional puede hacer que una persona se sienta emocionalmente tensa y más sensible a los estímulos negativos. Pueden experimentar cambios de humor más frecuentes, irritabilidad y sensación de estar al borde o al límite emocionalmente, sensaciones físicas asociadas con la ansiedad: La ansiedad emocional a menudo se manifiesta a través de síntomas físicos, como sensación de opresión en el pecho, palpitaciones, temblores, sudoración, sensación de falta de aire o dificultad para respirar. Estas sensaciones pueden intensificar la respuesta emocional y generar más angustia y dificultad para concentrarse: Las personas con ansiedad afectiva pueden tener dificultad para concentrarse en tareas debido a la intrusión de pensamientos ansiosos o la sensación de estar mentalmente abrumadas (Guerrero, 2021).

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

3.1.1. Tipo de investigación

Se tomó en cuenta al estudio de tipo aplicado. Al respecto Romero et al. (2021) busca generar conocimiento relevante y práctico para resolver problemas concretos en el mundo real.

3.1.2. Diseño de investigación

El diseño de la investigación fue de tipo pre experimental. Ramos (2021) manifiesta que la investigación experimental se distingue por su enfoque en la planificación y ejecución de experimentos rigurosos, donde se ejerce un control preciso y se manipulan intencionalmente las variables independientes con el fin de examinar su influencia sobre las variables que tienen dependencia.

3.2. Variables y operacionalización

Variable independiente:

Programa cognitivo conductual

Definición conceptual.

Hernández (2019) lo considera como un enfoque terapéutico, se basa en la idea de que las iniciativas, las emociones y las acciones están conectadas y pueden influirse mutuamente..

Definición operacional.

A través de las actividades terapéuticas que se programaron, se buscó medir el progreso de mejora en la ansiedad en los padres de familia, la información se recogió con la ficha de observación, tomando en cuenta los indicadores considerados para su medición.

Variable dependiente

Ansiedad

Definición conceptual.

La ansiedad es una reacción emocional y fisiológica normal ante circunstancias que se consideran peligrosas o desagradables. Se caracteriza por la preocupación, el temor y un malestar generalizado, así como por manifestaciones físicas como aumento de la frecuencia cardíaca, respiración acelerada y tensión muscular en las personas (Olmedo L. y Loor M., 2022).

Definición operacional.

Se considerarán la dimensión de las variables y sus respectivos indicadores para ser medido después de la aplicación del programa, para ello se utilizaron el test de Beck para aplicar antes y después del PCC. El test de ansiedad de Beck" (BAI) es un cuestionario con 21 ítems diseñado por Aaron T. Beck para evaluar la gravedad de síntomas de ansiedad en adultos y adolescentes. Los participantes puntúan los síntomas experimentados en la última semana en una escala de 0 a 3. El BAI se usa ampliamente en la práctica clínica e investigaciones para detectar y monitorear trastornos de ansiedad, pero no debe utilizarse como único criterio de diagnóstico.

3.3. Población, muestra y muestreo

3.3.1. Población

Estuvo compuesto por 110 padres de familia correspondieron a la población accesible. Al respecto, López (2019) se denomina población al conjunto de individuos con rasgos comparables que están presentes en un lugar y un momento determinados.

3.3.2. Muestra

Estuvo compuesto por la totalidad de la población, vale decir 40 padres de familia. López (2019) define a la muestra como parte de la población considerada para poder brindar la información relevante para un estudio.

Los 40 padres de familia que se eligieron, fueron incluidos en la muestra porque fueron los que más ansiedad demostraron y fueron los que frecuentaron más en la institución y se mostraron más preocupados por la situación de sus hijos. Sin embargo, el resto de la población fueron excluidos por su poca participación en las actividades de la institución y mostraron resistencia a participar en la experiencia de la investigación

3.3.3. Muestreo

Para la investigación se tomó en cuenta el no probabilístico, la selección fue por conveniencia. Gómez, (2022) considera que en el muestreo no probabilístico, la probabilidad de selección de los elementos de la población no es uniforme.

3.3.4. Unidad de análisis

Fueron los PPF que tuvieron sus hijos en el Centro de Educación Especial de Abancay.

3.4. Técnica e instrumentos de recolección de datos

Técnica

Se consideró el test de Beck-BAI. Vizioli (2020) manifiesta que este test mide el nivel de ansiedad en las personas.

Instrumentos.

El instrumento fue el test de ansiedad de Beck-BAI. Vizioli (2020) manifiesta que este test está validado y estandarizado para medir el nivel de ansiedad, consta de 21 ítems distribuidos en la forma siguiente. Dimensión somática con 11 preguntas, dimensión afectiva con 6 preguntas y dimensión cognitivo con 4 preguntas.

Validación

Fue validado por tres expertos quienes emitieron un veredicto sobre la coherencia, consistencia y redacción de los instrumentos. La validación de contenido con la V de Aiken implicó solicitar a expertos en ansiedad que evaluaran cada ítem del "Test de Ansiedad de Beck". Los expertos calificaron la relevancia y claridad de los ítems en relación con la ansiedad utilizando una escala de puntuación. Los ítems que obtuvieron baja validez de contenido, es decir, aquellos que recibieron calificaciones bajas en relevancia o claridad, fueron revisados o eliminados del cuestionario para asegurar que fuera una herramienta adecuada y válida para medir la ansiedad.

Por otro lado se realizó la prueba piloto para establecer el nivel de confiabilidad a través del programa estadístico SPSS 26. En este caso, el test tuvo la siguiente validación. El Alfa de Cronbach se presentó para cada variable, y se observaron que todos los coeficientes son relativamente altos, lo que sugiere una buena confiabilidad interna para cada dimensión. La dimensión afectivo con 6 ítems y un Alfa de Cronbach de 0,736, dimensión cognitiva con 4 ítems y un Alfa de Cronbach de 0,896, para la dimensión somático con 11 ítems y un Alfa de Cronbach de 0,794 y para la variable ansiedad con 21 ítems y un Alfa de Cronbach 0,910.

3.5. Procedimientos

Previamente se identificó el problema de estudio, se revisó el marco teórico existente, se formularon las hipótesis a investigar, se seleccionó la muestra, se utilizó un instrumento de investigación para recopilar datos, se aplicaron técnicas estadísticas para analizar los datos, se interpretaron los resultados obtenidos y se verificó la validez de las hipótesis planteadas, se presentó la discusión, se establecieron conclusiones y se realizaron recomendaciones basadas en los resultados obtenidos. En coordinación con la dirección del CEBE se convocó a los PPF para poder explicarles sobre la experiencia y recibir su aceptación e cada uno de ellos para que formen parte de la experiencia. Una vez consentido el PPF se realizó un horario de trabajo, en las noches para cumplir con las actividades previstas, con quienes se interactuó según el plan establecido.

3.6. Métodos de análisis de datos

Los datos de las pruebas previa y posterior se ordenaron antes de someterlos a un análisis estadístico. A continuación, mediante la prueba t de Student, se midieron para determinar los cambios ocurridos tras la aplicación del programa cognitivo-conductual para padres. Se proporcionaron tablas y datos estadísticos con los resultados de la comparación para su análisis e interpretación, respectivamente.

3.7. Aspectos éticos

Se garantizó la aplicación de los principios éticos de beneficencia, no maleficencia y autonomía. Se tomó especial cuidado para asegurar que los participantes obtuvieran beneficios a través de su participación en el estudio, maximizando los aspectos positivos y minimizando los riesgos potenciales. En el estudio se veló por la seguridad, salud y bienestar del participante. Además, se aseguró que los participantes no se dañen entre ellos, implementándose medidas para minimizar algún efecto negativo asociado con su participación. Por otro lado, se respetó la autonomía de los participantes, reconociendo su capacidad de decisión. Se obtuvo un consentimiento informado, asegurándose de que comprendieran plenamente los objetivos, procedimientos, beneficios y riesgos del estudio antes de participar. Se brindó la opción a los participantes de retirarse en cualquier momento sin enfrentar consecuencias adversas, permitiendo que ejercieran su derecho de libre elección en todo momento.

IV. RESULTADOS

4.1. Resultados descriptivos

Tabla 1

Resultados pre test y post test sobre la dimensión somática de la ansiedad

	Somática Pre test		Somática Post Test	
	f	%	f	%
Baja	0	0.0	0	0.0
Moderada	13	32.5	38	95.0
Alta	27	67.5	2	5.0
Total	40	100.0	40	100.0

Nota. Resultados obtenidos de la pre test y post test del programa cognitivo conductual

Los resultados de la aplicación de la dimensión somática de la prueba de ansiedad se muestran en la Tabla 1. El 67,5% de los padres presentaba ansiedad somática grave antes de participar en el tratamiento cognitivo-conductual, mientras que el 32,5% mostraba ansiedad somática moderada. El 95% de los padres presentaba ansiedad somática moderada tras la aplicación del programa, y el 5% seguía mostrando ansiedad somática significativa. En base a los resultados, se puede concluir que la participación en las actividades del programa tuvo un impacto sustancial en los niveles de ansiedad somática de los padres.

Tabla 2

Resultados pre test y post test sobre la dimensión cognitiva de la ansiedad

	Cognitivo Pre Test		Cognitivo Post Test	
	f	%	f	%
Baja	0	0.0	0	0.0
Moderada	8	20.0	34	85.0
Alta	32	80.0	6	15.0
Total	40	100.0	40	100.0

Nota. Resultados obtenidos de la pre test y post test del programa cognitivo conductual

Los resultados de la aplicación del test de ansiedad en su componente cognitivo se muestran en la Tabla 2. El 80% de los padres tenían ansiedad cognitiva grave, el 20% ansiedad cognitiva moderada y el 15% ansiedad cognitiva moderada antes de participar en el tratamiento cognitivo-conductual. El 15% de los padres seguía teniendo ansiedad cognitiva severa tras la aplicación del programa, mientras que el 85% de los padres tenía ansiedad cognitiva moderada. De los resultados se deduce que la participación en las actividades del programa tuvo un impacto sustancial en la capacidad de los padres para hacer frente a la ansiedad cognitiva.

Tabla 3

Resultados pre test y post test sobre la dimensión afectivo de la ansiedad

	Afectivo Pre Test		Afectivo Post Test	
	f	%	f	%
Baja	0	0.0	0	0.0
Moderada	7	17.5	35	87.5
Alta	33	82.5	5	12.5
Total	40	100.0	40	100.0

Nota. Resultados obtenidos de la pre test y post test del programa cognitivo conductual

Los resultados de la aplicación de la prueba de ansiedad se muestran en la Tabla 3 en su dimensión afectiva. Antes de aplicar el programa de terapia cognitivo-conductual, los PPFf mostraban un nivel alto de ansiedad afectiva en el 82,5% de los casos y un nivel moderado de ansiedad afectiva en el 17,5% de los casos. Tras la aplicación del programa, el 87,5% de los PPFf presentaba un nivel moderado de ansiedad afectiva y el 12,5% seguía mostrando un nivel alto de ansiedad afectiva. Según los resultados, tras participar en las actividades previstas en el programa, se ha producido una reducción significativa de la ansiedad afectiva entre los padres de los niños.

Tabla 4

Resultados pre test y post test sobre la variable ansiedad

	Ansiedad Pre Test		Ansiedad Post Test	
	f	%	f	%
Baja	0	0.0	0	0.0
Moderada	11	27.5	36	90.0
Alta	29	72.5	4	10.0
Total	40	100.0	40	100.0

Nota. Resultados obtenidos de la pre test y post test del programa cognitivo conductual

Los resultados de la aplicación del test de ansiedad se muestran en la Tabla 4. El 72,5% de los padres presentaba ansiedad grave antes de participar en la terapia cognitivo-conductual, mientras que el 27,5% mostraba ansiedad moderada. El 90% de los padres presentaba ansiedad moderada tras la aplicación del programa, y el 10% seguía mostrando ansiedad grave. Tras participar en las actividades programadas del programa, se puede deducir de los resultados que se ha producido un impacto considerable en los niveles de ansiedad de los padres.

4.2. Resultados inferenciales

4.2.1. Prueba de hipótesis

Para realizar la prueba de hipótesis, previamente se cumplieron con los siguientes procedimientos: se redactaron las respectivas hipótesis, se determinó el valor $\alpha=5\%$, se realizó la prueba de normalidad con la finalidad de determinar si los datos son o no normales y de esa forma precisar que la información corresponde al grupo paramétrico o no paramétrico, finalmente se eligió el estadístico correspondiente que permita medir las diferencias entre los datos recogidos del pre test y post test de la experiencia realizada.

Prueba de normalidad:

Teniendo en cuenta que la muestra es superior a 30, entonces se consideró la prueba de normalidad de Kolmogorov – Smirnov para los datos recogidos.

Tabla 5

Resultados de la prueba de normalidad de los datos

	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Somática Pre Test	.168	40	.006	.921	40	.008
Cognitivo Pre Test	.177	40	.003	.915	40	.005
Afectivo Pre Test	.256	40	.000	.890	40	.001
Ansiedad Pre Test	.154	40	.018	.913	40	.005
Somática Post Test	.165	40	.008	.950	40	.078
Cognitivo Post Test	.219	40	.000	.901	40	.002
Afectivo Post Test	.198	40	.000	.925	40	.011
Ansiedad Post Test	.133	40	.044	.967	40	.029

Nota. Los datos evaluados provienen del pre test y post test aplicados a las unidades de análisis

En la tabla se observa que los valores de significancia de los resultados de pre test y pos test son menores al 5% de margen de error lo que confirma que los valores no provienen de una distribución normal, por lo tanto son datos no paramétricos

Prueba de hipótesis general

Ho: El PCC no tiene un efecto significativo en la ansiedad de PPF de un CEBE, Abancay 2023.

H: El programa cognitivo conductual tiene un efecto significativo en la ansiedad de PPF de un CEBE, Abancay 2023.

Tabla 6

Resultados de la prueba de hipótesis general

	N	Diferencia de Medias	t	gl	Sig. Bilateral
Ansiedad Pre Test	40	45,45	52,084	39	.000
Ansiedad Post Test	40	28,93	54,049	39	.000

Nota. Los datos evaluados provienen del pre test y post test aplicados a las unidades de análisis

En la tabla se observa los resultados obtenidos sobre la variable ansiedad como consecuencia de la aplicación del programa cognitivo conductual. Los valores que corresponden a la diferencia de medias, demuestran la variación a nivel de pre test y pos test. Inicialmente los padres de familia, demostraron en promedio un valor de 45,45 y a nivel de post test un valor de 28,93, esto implica que el programa tuvo un efecto significativo en los participantes, por otro lado se tiene un p-valor de $0,000 < 0,05$ de margen de error, esto implica que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis donde se precisa que el programa cognitivo conductual tiene un efecto significativo en la ansiedad de PPF de un CEBE, Abancay 2023.

V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

La investigación desarrollada, buscó determinar el efecto que tiene la aplicación de un PCC en la reducción de la ansiedad de los padres de familia. Este problema surge debido a la presencia de ansiedad en los papás que forman parte del Centro de Educación Especial considerado para el estudio.

Además de la falta de investigación centrada en los padres de familia, otro desafío importante en el tema del programa cognitivo conductual y su efecto en la ansiedad de padres fue la necesidad de abordar las barreras culturales y sociales que pudieron haber influido en la participación y aceptación de estos programas. Dado que Abancay podía haber tenido una diversidad cultural y tradiciones arraigadas, era esencial considerar cómo estos factores podían haber afectado la percepción y el compromiso de los padres en los programas destinados a reducir la ansiedad. Las creencias y expectativas culturales pudieron haber influido en la disposición de los padres para participar en intervenciones de salud mental y bienestar emocional. Por lo tanto, era fundamental adaptar los programas cognitivo conductuales de manera culturalmente sensible para asegurar su relevancia y eficacia en la comunidad.

Abordar estos desafíos pudo haber permitido una comprensión más completa del efecto del programa en la ansiedad de los padres y, en última instancia, haber promovido un ambiente de apoyo emocional tanto para los padres como para los estudiantes con necesidades educativas especiales en el Centro de Educación Básico Especial de Abancay.

Después de implementar la metodología de la investigación se procedió a realizar el recojo de información en el nivel pre test y post test. En el pre test la información se recogió a partir de las dimensiones consideradas.

Según el objetivo específico 1 el PCC influyó directamente en la dimensión de ansiedad somática porque a nivel del pre test se observó una alta ansiedad en un 32,5% de los PPFF, sin embargo esto mejoró notablemente porque después de la aplicación de las actividades del PCC los niveles de ansiedad somática pasaron a ser moderados en un 95%.

Este resultado se obtuvo debido a la interacción del investigador con los participantes en actividades relacionados a controlar la ansiedad somática en base a las estrategias previstas. Como el arte de no amargarse, cuenta contigo, entre otros que se vinculan a disminuir el nivel de ansiedad en las personas. En las actividades se buscaron distender la musculatura, mitigar o eliminar el dolor, calmar los miedos, aumentar el rendimiento físico y mental de forma general.

De igual forma para el objetivo específico 2, determinar la influencia del PCC en la dimensión ansiedad cognitiva. Los resultados obtenidos demuestran una variación de un 80% de alta ansiedad cognitiva (pre test) a un 85% de moderada ansiedad cognitiva (post test). En este proceso, también se percibe la repercusión del programa en disminuir la ansiedad cognitiva, mejorando de alguna forma el nivel de ansiedad cognitiva de los PFFF.

Por otro lado para el objetivo específico 3 sobre la repercusión del PCC en disminuir la ansiedad afectiva, en los resultados del pre test el valor fue de 82,5% demostrando tener alta ansiedad afectiva y en el post test esta situación se mejora a un 87,5% de moderado estrés afectivo. Los resultados encontrados permitieron consolidar en un valor representativo sobre la ansiedad en el PFFF, en el pre test los padres de familia demostraron tener alta ansiedad en un 72,5% y posterior a las actividades del programa establecido, se pasó a un 90% de padres de familia con moderada ansiedad.

Estos resultados nos evidencian que efectivamente, un programa cognitivo conductual tiene un impacto positivo en la ansiedad de los padres de familia a través de diversos enfoques. En primer lugar, estos programas enseñaron a los padres de familia, estrategias efectivas de afrontamiento para enfrentar y gestionar situaciones estresantes relacionadas con la crianza y la educación de sus hijos, lo que les brinda mayor resiliencia ante los desafíos cotidianos. Además, ayudaron a identificar y modificar pensamientos negativos o distorsionados que pudieron contribuir a la ansiedad, reemplazándolos por pensamientos más realistas y positivos para reducir los niveles de ansiedad.

Además, el programa cognitivo conductual promovió una comunicación efectiva tanto entre padres e hijos como entre los propios padres, lo que contribuyó a reducir la tensión familiar y, en consecuencia, disminuir la ansiedad. Asimismo, fomentaron

la autorregulación emocional, permitiendo a los padres reconocer y gestionar sus emociones de manera más efectiva, lo que les ayudó a enfrentar la ansiedad adecuadamente y evitar reacciones emocionales desproporcionadas en situaciones estresantes.

Estos programas también reforzaron las conductas positivas de los padres en su rol educativo y de apoyo a sus hijos, lo que aumentó su autoeficacia parental y reduciendo la ansiedad asociada con la crianza. Por último, el programa cognitivo conductual brindó un espacio para que los padres compartan experiencias y preocupaciones con otros padres en situaciones similares, creando una red de apoyo y proporcionando un sentido de comunidad y apoyo emocional que fue beneficioso para reducir la ansiedad y promover un mayor bienestar general.

En conjunto, estos enfoques hicieron que el programa cognitivo conductual fuera una herramienta efectiva para mejorar la ansiedad de los padres de familia, proporcionándoles habilidades prácticas, un cambio positivo en su pensamiento y una red de apoyo valiosa para enfrentar los desafíos de la crianza y la educación de sus hijos con mayor confianza y tranquilidad.

En relación al objetivo general, sobre determinar la efectividad del programa conductual en mejorar el nivel de ansiedad del padre de familia. A nivel de promedios se obtuvo el valor de 45,45 y a nivel de post test un valor de 28,93, esto implica que el programa tuvo un efecto significativo en los participantes, por otro lado se tuvo un p-valor de $0,000 < 0,05$ de margen de error confirma la hipótesis del estudio.

Este resultado se contrasta con investigaciones similares como el de Zapata (2020) quien realizó un estudio sobre intervención cognitivo conductual para la reducción de la ansiedad en personas que asistieron a una institución psicológica, después de sistematizar su información, se demostró que la ansiedad en ambas situaciones tenía un nivel moderado, por otro lado se precisó que hubo diferencias estadísticamente significativas, además se atribuyó esta mejora a la intervención del programa. Del mismo modo, Arroyo (2021) en su estudio de un programa cognitivo-conductual para el tratamiento de la ansiedad en una institución pública de Chiclayo, el autor llegó a la conclusión de que el programa tenía una influencia significativa y producía resultados beneficiosos cuando se aplicaba parcialmente.

El problema estudiado radicaba en la escasa investigación y enfoque en el bienestar emocional de los padres de familia en un centro educativo especial. Aunque existían numerosos estudios sobre la ansiedad en niños con necesidades educativas especiales, eran limitadas las investigaciones que abordaban la ansiedad experimentada por los padres y su impacto en el proceso educativo de sus hijos. Esta brecha en la literatura dejaba un vacío significativo en la comprensión de las dinámicas familiares y su influencia en el rendimiento académico y el desarrollo emocional de los estudiantes con necesidades especiales. La ausencia de un enfoque centrado en los padres dentro de programas cognitivo conductuales destinados a abordar la ansiedad podía haber impedido el desarrollo de intervenciones efectivas que fomentaran una participación más activa y positiva de los padres en el bienestar integral de sus hijos.

El estudio realizado sobre el Programa Cognitivo Conductual y su efecto en la ansiedad de los padres de un Centro de Educación Básico Especial es de gran relevancia, ya que aborda un tema crucial en el contexto educativo. La ansiedad en los padres puede tener un impacto significativo en el desarrollo emocional y académico de los niños con necesidades especiales, por lo que identificar intervenciones efectivas para reducirla es fundamental.

Los resultados obtenidos, que indican que el programa tiene un impacto directo en la disminución de la ansiedad de los padres de familia, son alentadores y sugieren que el enfoque cognitivo conductual podría ser una herramienta eficaz para abordar esta problemática. Este tipo de intervención terapéutica se ha utilizado ampliamente en el tratamiento de trastornos de ansiedad en distintas poblaciones y su aplicación en el contexto educativo es prometedora.

Además de este estudio, otros autores han investigado el efecto de programas cognitivo conductuales en diversas poblaciones y han encontrado resultados similares. Investigaciones previas muestran que estas intervenciones pueden reducir la ansiedad en padres de niños con trastornos del espectro autista, dificultades de aprendizaje y otras necesidades especiales. Estos hallazgos respaldan la idea de que el enfoque cognitivo conductual tiene un potencial terapéutico valioso en contextos educativos y clínicos.

Sin embargo, también es necesario considerar las perspectivas de aquellos autores que podrían expresar puntos de vista contrarios o limitaciones del estudio. Algunos críticos podrían argumentar que los efectos observados podrían deberse a factores distintos al programa, como el simple paso del tiempo o el efecto placebo. Además, es importante destacar que no todos los padres pueden responder de la misma manera a este tipo de intervención, y algunos podrían beneficiarse más de otros enfoques terapéuticos.

Además, podría ser interesante considerar estudios que comparen el programa cognitivo conductual con otras intervenciones psicológicas para la ansiedad en padres de niños con necesidades especiales. Una comparación rigurosa permitiría determinar qué enfoque es más efectivo y si el programa en cuestión tiene una ventaja significativa sobre otras opciones terapéuticas.

VI. CONCLUSIONES

Primera. Se ha determinado que el programa cognitivo conductual (PCC) tiene un efecto significativo en la ansiedad de padres de familia de un Centro de Educación Básico Especial, Abancay 2023. Se evidencia con las diferencias de medias, 45,5 en el pre test y 28,93 en el post test, del mismo modo el p-valor $0,000 < 0,05$ que conduce a rechazar la hipótesis nula, ratificando el efecto significativo.

Segunda. Se ha determinado que el nivel de ansiedad de los PFFF, antes de la aplicación del PCC fue alta en un 72,5% y posteriormente se tuvo un nivel de ansiedad moderado en un 90% de los PFFF.

Tercera. Se determinó que el programa cognitivo conductual sí tuvo un efecto significativo en el control somático de la ansiedad de PFFF de la institución de estudio. Las diferencias de las medias lo evidencian, en el pre test fue de 23,35 y en el post test fue de 14,68, evidenciándose la disminución del nivel de estrés somático.

Cuarta. El programa cognitivo conductual tuvo un efecto significativo en el control cognitivo de la ansiedad de PFFF de la institución en estudio. Las diferencias de medias precisan que en el pre test fue de 9,07 y en el post test de 31,365 evidenciándose su efecto significativo.

Quinta. El programa cognitivo conductual tuvo un efecto significativo en el control afectivo de la ansiedad de PFFF de la institución educativa donde se realizó la investigación. Las medias obtenidas fueron, en el pre test 13,03 y en el post test 8,53 lo que evidencia la reducción significativa del nivel de ansiedad en los padres de familia.

VII. RECOMENDACIONES

Primera. Los directivos del centro educativo especial deben fomentar con mayor frecuencia programas que conduzcan a reducir el nivel de ansiedad en los padres de familia, para este efecto coordinar con los responsables de los grupos de trabajo.

Segunda. Los docentes deben fortalecer las actividades previstas en el plan anual de trabajo de la institución para poder implementar programas que cuiden la salud mental de los estudiantes y PFFF.

Tercera. Es importante que los docentes, en su programación curricular tomen en cuenta actividades que conlleven a mejorar el nivel de ansiedad somático de los PFFF.

Cuarta. Los docentes deben implementar actividades de sensibilización para los padres de familia a partir de la práctica de dinámicas de integración que conduzcan a reducir el nivel de ansiedad cognitiva en los padres de familia.

Tercera. Los directivos y docentes se deben involucrar en las actividades promovidas por la institución con la finalidad de interactuar con los padres de familia y los hijos y de esa forma reducir la ansiedad afectiva que tienen los involucrados.

REFERENCIAS

- Arroyo F. (2021). Programa cognitivo conductual para la ansiedad social en adolescentes del nivel secundario en la ciudad de Chiclayo. *Universidad Señor de sipán*, 1-180. <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/8303/Flores%20Arroyo%20de%20Garay%20Raquel.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Barraza R. (2015). Ansiedad, depresión, estrés y organización de la personalidad en estudiantes novatos de medicina y enfermería. 53(4). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272015000400005>
- Brown S. (2018). Effectiveness of a Cognitive-Behavioral Program for Reducing Parental Anxiety: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Child and Family Studies*, 28(9). <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01590-8>
- Canseco F. et al. (2020). Comprendiendo los niveles de ansiedad y los estilos de afrontamiento en padres con hijos con TEA. *Dialnet*, 5(3), 131-137. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7770607>
- Cisneros A. y Guevara A. (2022). Técnicas e Instrumentos para la Recolección de Datos que apoyan a la Investigación Científica en tiempo de Pandemia. *Revista científica las ciencias*, 1-21. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.23857/dc.v8i41.2546>
- Díaz I. (2019). Ansiedad: Revisión y Delimitación Conceptual. *Summa psicológica*, 1-9. <https://doi.org/doi:10.18774/0719-448x.2019.16.1.393>
- Equilibrium. (2022). Niñez migrante y educación: acceso y permanencia de niños, niñas, adolescentes venezolanos en Lima y La Libertad. *Save the children*, 1-72. <https://acortar.link/yHlvXv>
- García D. et al. (2023). Universal Teacher-Child Interaction Training in early childhood special education: A cluster randomized control trial. *Journal of School Psychology*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jsp.2023.02.001>

- Gómez A. (2022). El uso de muestreo probabilístico y no probabilístico en en las ciencias sociales. *Investigación y ciencia*.
<https://isdfundacion.org/2021/06/23/la-utilizacion-del-muestreo-probabilistico-y-no-probabilistico-en-las-ciencias-sociales/>
- Gonzales R. y Lopez M. (2019). Un programa de intervención cognitivo-conductual para padres de niños con enfermedades crónicas: un ensayo controlado aleatorio. *Journal of Pediatric Psychology*, 44(8).
<https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsz041>
- Gonzales R. y Parra N. (2023). Neuropsicología de los trastornos de ansiedad. *Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas (CONICET)*.
https://doi.org/https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i1.4825
- Guerrero K. (2021). Análisis exploratorio de la relación entre ansiedad e inteligencia emocional. *Maskana*, 12(1), 1-6. <https://doi.org/10.18537/mskn.12.01.04>
- Hernández M. (2019). Programa cognitivo conductual para fortalecer habilidades de comunicación enfermera paciente. *Scielo. enfermería universitaria*, 16(1).
<https://doi.org/https://doi.org/10.22201/eneo.23958421e.2019.1.578>
- Herrera C. et al. (2020). Informe sobre el sistema nacional de protección integral en niños, niñas y adolescentes. *Save the children*, 1-104.
<https://acortar.link/szslet>
- Ledoux J. (1999). *El cerebro emocional*. Planeta.
<https://clea.edu.mx/biblioteca/files/original/57b563f36781c98fd2f0050a708ba646.pdf>
- López J. (2019). La población estadística. *Economipedia*.
<https://acortar.link/TeULmY>
- Olmedo L. y Loor M. (2022). La ansiedad en los padres de niños/as con trastorno del espectro autista. *Revista psidial: psicología y diálogo de saberes*.
<https://doi.org/https://doi.org/10.33936/psidial.v1iEspecial.4407>
- Ramos C. (2021). diseños de investigación experimental. *Ciencia america*, 10(1).
<https://doi.org/ISSN 1390-9592 ISSN-L 1390-681X>

- Romero J. et al. (2021). Investigación aplicada en ciencias de la educación. *Octaedro. Colección universitaria*, 12(1), 1-270.
- Salmavides L. (2021). Efectos de un programa cognitivo conductual para mejorar la comunicación de padres con hijos. *Repositorio Institucional UNIFE*. <http://hdl.handle.net/20.500.11955/774>
- Sánchez F. (2020). Satisfacción familiar, bienestar psicológico y ansiedad en parejas con hijos con necesidades educativas especiales. *Riberdis. Repositorio Iberoamericano sobre discapacidad*, 34(207), 19-8. <https://doi.org/>
- Segura E. (2022). Propuesta de programa cognitivo conductual en la dimensión ansiedad estado rasgo a padres de familia del Centro de Educación Básica Especial. Ferreñafe. <https://doi.org/><https://hdl.handle.net/20.500.12893/1023>
- Smith y Jhonson. (2018). Developing an Explicit Instruction Special Education Teacher Observation Rubric. *The Journal of Special Education*, 53(1). <https://doi.org/><https://doi.org/10.1177/0022466918796224>
- UNICEF. (2019). Migración de niñas, niños y adolescentes. *Unicef y Mexico infoma*, 1-5. <https://acortar.link/vT77t>
- Valdivieso V. (2022). Uno de cuatro niños migrantes en el Perú no van a la escuela. *Save the children*. <https://acortar.link/1VyeyH>
- Vega N. (2019). Teorías del aprendizaje. *XIKUA Boletín Científico de la Escuela Superior de Tlahuelilpan*, 7(4). <https://doi.org/><https://doi.org/10.29057/xikua.v7i14.4359>
- Vizioli N. (2020). Adaptación del Inventario de Ansiedad de Beck en población de Buenos Aires. *Interacciones*. <https://doi.org/><http://dx.doi.org/10.24016/2020.v6n3.171>
- Zapata A. (2020). Intervención cognitivo conductual para la reducción de la ansiedad en personas que asisten a una institución psicológica. *Universidad de Lima*, 1-61. <https://acortar.link/40fl11>

MATRIZ DE CONSISTENCIA

Título: Programa cognitivo conductual y su efecto en la ansiedad de padres de un Centro de Educación Básico Especial, Abancay 2023.

PROBLEMA	OBJETIVOS	OBJETIVOS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	METODOLOGÍA
<p>PROBLEMA GENERAL ¿Cuál es el efecto del programa cognitivo conductual en la ansiedad de padres de familia de un Centro de Educación Básico Especial, Abancay 2023?</p> <p>PROBLEMAS ESPECÍFICOS ¿Cuál es el nivel de ansiedad antes y después de la aplicación del programa cognitivo conductual en padres de un centro de educación básica especial, Abancay 2023?</p> <p>¿Cómo afecta el programa cognitivo conductual en el control somático de la ansiedad de padres de familia de un Centro de Educación Básico Especial, Abancay 2023?</p> <p>¿Cómo afecta el programa cognitivo conductual en el control cognitivo de la ansiedad de padres de familia de un Centro de Educación Básico Especial, Abancay 2023?</p>	<p>OBJETIVO GENERAL Determinar que el programa cognitivo conductual tiene un efecto significativo en la ansiedad de padres de familia de un Centro de Educación Básico Especial, Abancay 2023.</p> <p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS Identificar el nivel de ansiedad antes y después de la aplicación del programa cognitivo conductual en padres de un centro de educación básica especial, Abancay 2023.</p> <p>Considerar que el programa cognitivo conductual tiene un efecto significativo en el control somático de la ansiedad de padres de familia de un Centro de Educación Básico Especial, Abancay 2023.</p> <p>Considerar que el programa cognitivo conductual tiene un efecto significativo en el control cognitivo de la ansiedad de padres de familia de un Centro de Educación Básico Especial, Abancay 2023.</p>	<p>HIPÓTESIS GENERAL El programa cognitivo conductual tiene un efecto significativo en la ansiedad de padres de familia de un Centro de Educación Básico Especial, Abancay 2023</p> <p>HIPÓTESIS ESPECÍFICOS Existe diferencia significativa entre la ansiedad de padres de familia de un centro de educación básica especial Abancay, 2023, después de haber aplicado el programa cognitivo conductual.</p> <p>El programa cognitivo conductual tiene un efecto significativo en el control somático de la ansiedad de padres de familia de un Centro de Educación Básico Especial, Abancay 2023</p> <p>El programa cognitivo conductual tiene un efecto significativo en el control cognitivo de la ansiedad de padres de familia de un Centro de Educación Básico Especial, Abancay 2023</p>	<p>Programa cognitivo conductual</p> <p>Ansiedad</p>	<p>Pensamiento</p> <p>Sentimiento</p> <p>Comportamiento</p> <p>Somático</p> <p>Cognitiva</p> <p>Afectivo</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Ideas irracionales ● Pensamientos negativos ● Distorsiones cognitivas ● Bloqueo mental ● Hipersensibilidad ● Déficit afectivo ● Afectividad negativa ● Nerviosismo ● Actitudes negativas ● Conducta evitativa ● Disminución en el rendimiento ● Estado de hiperalerta ● Mareos ● Aceleración cardíaca ● Dificultad para respirar ● Dificultad para inferir conclusiones ● Miedo al futuro ● Nerviosismo ● Inestabilidad ● Temeroso o asustado 	<p>Tipo Aplicativo</p> <p>Nivel Experimental</p> <p>Diseño Pre experimental</p> <p>Población 110 padres de familia corresponden a la población accesible.</p> <p>Muestra 40 padres de familia</p> <p>Técnica Test</p> <p>Instrumento Test de ansiedad de Beck</p> <p>Análisis de datos Con estadística descriptiva e inferencial</p>

¿Cómo afecta el programa cognitivo conductual en el control afectivo de la ansiedad de padres de familia de un Centro de Educación Básico Especial, Abancay 2023?	Considerar que el programa cognitivo conductual tiene un efecto significativo en el control afectivo de la ansiedad de padres de familia de un Centro de Educación Básico Especial, Abancay 2023	El programa cognitivo conductual tiene un efecto significativo en el control afectivo de la ansiedad de padres de familia de un Centro de Educación Básico Especial, Abancay 2023				
---	--	---	--	--	--	--

Operacionalización de la variable Programa cognitivo conductual

Variables de estudio	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítem	Escala
Programa cognitivo conductual	Hernández (2019) lo considera como un enfoque terapéutico que se basa en la premisa de que los pensamientos, emociones y comportamientos están interrelacionados y que pueden influenciarse mutuamente.		Pensamiento	▪ Ideas irracionales	Sesión 01	
				▪ Pensamientos negativos	Sesión 02	
				▪ Distorsiones cognitivas	Sesión 03	
				▪ Bloqueo mental	Sesión 04	
			Sentimiento	▪ Hipersensibilidad	Sesión 05	
				▪ Déficit afectivo	Sesión 06	
				▪ Afectividad negativa	Sesión 07	
				▪ Nerviosismo	Sesión 08	
			Comportamiento	▪ Actitudes negativas	Sesión 09	
				▪ Conducta evitativa	Sesión 10	
				▪ Disminución en el rendimiento	Sesión 11	
				▪ Estado de hiperalerta	Sesión 12	

Nota. Elaboración propia

Operacionalización de la variable ansiedad

Variables de estudio	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítem	Escala
Ansiedad	La ansiedad es una respuesta emocional y fisiológica natural frente a situaciones percibidas como amenazantes o estresantes. Se caracteriza por sentimientos de preocupación, miedo y malestar generalizado, así como manifestaciones físicas como aumento de la frecuencia cardíaca, respiración acelerada y tensión muscular en las personas (Olmedo L. y Loor M., 2022).	Se considerarán las dimensiones de las variables y sus respectivos indicadores para ser medido después de la aplicación del programa, para ello se utilizará el test de ansiedad de Beck-BAI	Somático	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mareos ▪ Aceleración cardíaca ▪ Dificultad para respirar 	1,2,3,6,7,12,15,18,19,20,21	Escala: Ordinal Alto (43-más) Moderado (22-42) Bajo (0-21)
			Cognitiva	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dificultad para inferir conclusiones ▪ Miedo al futuro 	4,11,13,16	
			Afectivo	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nerviosismo ▪ Inestabilidad ▪ Temeroso o asustado 	5,8,9,10,14,17	

Nota. Adecuación del test de Beck-BAI

INVENTARIO DE ANSIEDAD DE BECK - BAI

Beck y Steer (1988)

Nombre (iniciales): Edad: Sexo: (M)
(F)

Indicaciones

A continuación, se presentan una lista de síntomas comunes de la ansiedad. Lea cada uno de los ítems atentamente, e indique cuánto le ha afectado en la última semana incluyendo hoy.

Hoy o durante la semana, me he sentido...

N°	Ítem	Nada 0	Leve 1	Regular 2	Fuerte 3
1	Torpe o entumecido				
2	Acalorado				
3	Con temblor en las piernas				
4	Incapaz de relajarme				
5	Con temor a que ocurra lo peor				
6	Mareado, o que se me va la cabeza				
7	Con latidos del corazón fuertes y acelerados				
8	Inestable				
9	Atemorizado o asustado				
10	Nervioso				
11	Con sensación de bloqueo				
12	Con temblores en las manos				
13	Inquieto, inseguro				
14	Con miedo a perder el control				
15	Con sensación de ahogo				
16	Con temor a morir				
17	Con miedo				
18	Con problemas digestivos				
19	Con desvanecimientos				
20	Con rubor facial				
21	Con sudores, fríos o calientes				



"AÑO DE LA UNIDAD, LA PAZ Y EL DESARROLLO"

Trujillo, 16 de junio de 2023

CARTA N° 382-2023-UCV-VA-EPG-F01/J

Prof. Hilda Matilde Loayza Ynquil

Director

CENTRO DE EDUCACIÓN BÁSICA ESPECIAL N°11 "SANT GERMA HILLARY BARBAL LA SALLE"

Presente. -

ASUNTO: AUTORIZACIÓN PARA APLICAR INSTRUMENTOS PARA EL DESARROLLO DE TESIS

Es grato dirigirme a usted para saludarle cordialmente y así mismo presentar a la estudiante **YELKA GHERALDINE BRAVO HURTADO**, del programa de **MAESTRIA EN PSICOLOGÍA**, de la Escuela de Posgrado de la Universidad César Vallejo.

La estudiante en mención solicita autorización para aplicar los instrumentos necesarios para el desarrollo de su tesis denominada: **"PROGRAMA COGNITIVO CONDUCTUAL Y SU EFECTO EN LA ANSIEDAD DE PADRES DE UN CENTRO DE EDUCACIÓN BÁSICA ESPECIAL ABANCAY 2023"**, en la institución que usted dirige.

El objetivo principal de este trabajo de investigación es determinar que el programa cognitivo conductual tiene un efecto significativo, en la ansiedad de padres de un centro de educación básica especial, Abancay 2023.

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

Atentamente. -



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



20/06/2023

ADJUNTO:

- Instrumentos de recolección de datos.

"AÑO DE LA UNIDAD, LA PAZ Y EL DESARROLLO"
"ADN LASALLISTA, LO QUE NOS IMPULSA A SERVIR"

Abancay, 21 de junio del 2023

OFICIO N° 032-2023/ CEBE N°11"SGJHB" LA SALLE - ABANCAY

Señor:

Mg. Ricardo Benites Aliaga

Jefe de la Escuela de Posgrado-Trujillo

Universidad César Vallejo.

CIUDAD.-

ASUNTO: Comunica Aceptación para aplicación de Instrumentos para el desarrollo de Tesis.

De mi consideración:

Tengo el agrado dirigirme a usted para expresarle un cordial saludo y a la vez informarle que CEBE N° 11 "Sant Germà Jaume Hilari Barbal La Salle" de Abancay, **ACEPTA** la aplicación de instrumentos para el desarrollo de tesis a la estudiante **YELKA GHERALDINE BRAVO HURTADO**, del programa de **MAESTRIA EN PSICOLOGÍA**, de la Escuela de Posgrado de la Universidad Cesar Vallejo.

Es propicia la oportunidad para reiterarle las muestras de mi estima personal y agradecimiento.

Atentamente.



[Handwritten signature]
DIRECTORA
C.P.P. 9504825210

Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento "INVENTARIO DE ANSIEDAD DE BECK - BAI" La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

2. Datos generales del juez

Nombre del juez	Cecia Sara Rivera
Grado profesional	Maestría (X) Doctor ()
Área de formación académica:	Clínica () Social (X) Educativa ()
Área de experiencia profesional:	Psicología Educativa
Institución donde labora:	UGEL Abancay
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años () Más de 5 años (X)
Experiencia en investigación psicométrica:	Ninguna

2. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

3. Datos de la escala:

Nombre de la Prueba:	Inventario de Ansiedad de Beck - BAI
Autor	Aaron T. Beck (1988)
Adaptado:	J. Sanz y Dpto. (2011)
N° de ítems	21 ítems
Administración:	Desde los 13 años a más
Tiempo de aplicación:	De 5 a 10 minutos
Ámbito de aplicación:	Clínico
Objetivo	Evaluar síntomas ansiosos y su nivel

4. Presentación de instrucciones para el juez:

CATEGORÍA	CALIFICACIÓN	INDICADOR
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuados	1.No cumple con el criterio	El ítem no es claro
	2.Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3.Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo	1.Totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión
	2.Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3.Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. totalmente de Acuerdo (Alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1.No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2.Bajo nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3.Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4.Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

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

Dimensión del instrumento: SOMATICO

- Indicadores: (mareos, aceleración cardíaca, dificultad para respirar).

ITEM	CLARIDAD	COHERENCIA	RELEVANCIA	OBERVACIONES/ RECOMENDACIONES
1. Torpe o entumecido	4	4	4	
2. Acalorado	4	4	4	
3. Con temblor en las piernas	4	4	4	
6. Mareado o que se me va la cabeza	4	4	4	
7. Con latidos del corazón fuertes o acelerados	4	4	4	
12. Con temblores en las manos	4	4	4	

15. Con sensación de ahogo	4	4	4	
18. Con problemas digestivos	4	4	4	
19. Con desvanecimientos	4	4	4	
20. Con rubor facial	4	4	4	
21. Con sudores, fríos o calientes	4	4	4	

Dimensiones del instrumento: COGNITIVA

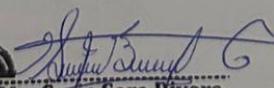
- Indicadores: (dificultad para inferir conclusiones, miedo al futuro)

ITEM	CLARIDAD	COHERENCIA	RELEVANCIA	OBERVACIONES/ RECOMENDACIONES
4. Incapaz de relajarme	4	4	4	
11. Con sensación de bloqueo	4	4	4	
13. Inquieto, inseguro	4	4	4	
16. Con temor a morir	4	4	4	

Dimensiones del instrumento: AFECTIVO

- Indicadores: (nerviosismo, inestabilidad, temeroso o asustado).

ITEM	CLARIDAD	COHERENCIA	RELEVANCIA	OBERVACIONES/ RECOMENDACIONES
5. Con temor a que ocurra lo peor	4	4	4	
8. Inestable	4	4	4	
9. Atemorizado o asustado	3	4	4	
10. Nervioso	4	4	4	
14. Con miedo a perder el control	4	4	4	
17. Con miedo	4	4	4	



Mg. Cecilia Sara Rivera
PSICÓLOGA
 C.P.S. P. 35958

40580276

Firma del evaluador

DNI 40580276

Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento "INVENTARIO DE ANSIEDAD DE BECK - BAI". La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

3. Datos generales del juez

Nombre del juez	Jessica Paredes Ocampo	
Grado profesional	Maestría (X)	Doctor ()
Área de formación académica:	Clínica ()	Social ()
	Educativa (X)	
Área de experiencia profesional:	Psicología Clínica	
Institución donde labora:	MIMP – AURORA - CEM	
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años ()	Más de 5 años (X)
Experiencia en investigación psicométrica:	Ninguna	

2. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

3. Datos de la escala:

Nombre de la Prueba:	Inventario de Ansiedad de Beck - BAI
Autor	Aaron T. Beck (1988)
Adaptado:	J. Sanz y Dpto. (2011)
N° de ítems	21 ítems
Administración:	Desde los 13 años a más
Tiempo de aplicación:	De 5 a 10 minutos
Ámbito de aplicación:	Clínico
Objetivo	Evaluar síntomas ansiosos y su nivel

4. Presentación de instrucciones para el juez:

CATEGORÍA	CALIFICACIÓN	INDICADOR
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuados	1.No cumple con el criterio	El ítem no es claro
	2.Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3.Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo	1.Totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión
	2.Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3.Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. totalmente de Acuerdo (Alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1.No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2.Bajo nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3.Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4.Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

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

Dimensión del instrumento: SOMÁTICO

- Indicadores: (mareos, aceleración cardiaca, dificultad para respirar).

ITEM	CLARIDAD	COHERENCIA	RELEVANCIA	OBERVACIONES/ RECOMENDACIONES
1. Torpe o entumecido	4	4	4	
2. Acalorado	4	4	4	
3. Con temblor en las piernas	4	4	4	
6. Mareado o que se me va la cabeza	4	4	4	
7. Con latidos del corazón fuertes o acelerados	4	4	4	
12. Con temblores en las manos	4	4	4	

15. Con sensación de ahogo	4	4	4	
18. Con problemas digestivos	4	4	4	
19. Con desvanecimientos	4	4	4	
20. Con rubor facial	4	4	4	
21. Con sudores, fríos o calientes	4	4	4	

Dimensiones del instrumento: COGNITIVA

- Indicadores: (dificultad para inferir conclusiones, miedo al futuro)

ITEM	CLARIDAD	COHERENCIA	RELEVANCIA	OBSERVACIONES/ RECOMENDACIONES
4. Incapaz de relajarme	4	4	4	
11. Con sensación de bloqueo	4	4	4	
13. Inquieto, inseguro	4	4	4	
16. Con temor a morir	4	4	4	

Dimensiones del instrumento: AFECTIVO

- Indicadores: (nerviosismo, inestabilidad, temeroso o asustado).

ITEM	CLARIDAD	COHERENCIA	RELEVANCIA	OBSERVACIONES/ RECOMENDACIONES
5. Con temor a que ocurra lo peor	4	4	4	
8. Inestable	4	4	4	
9. Atemorizado o asustado	3	4	4	
10. Nervioso	4	4	4	
14. Con miedo a perder el control	4	4	4	
17. Con miedo	4	4	4	


 Msc. Yanetza Perdomo Ocampo
PSICOLOGA
 C.P.S. 10102

Firma del evaluador
 DNI 31039033

Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento "INVENTARIO DE ANSIEDAD DE BECK - BAI". La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. Datos generales del juez

Nombre del juez	Maria Elena Quispe Ancco	
Grado profesional	Maestría (X)	Doctor ()
Área de formación académica:	Clínica (X)	Social ()
	Educativa ()	
Área de experiencia profesional:	Psicología Clínica	
Institución donde labora:	C.S. Pueblo Joven Centenario	
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años ()	
	Más de 5 años (X)	
Experiencia en investigación psicométrica:	Ninguna	

2. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

3. Datos de la escala:

Nombre de la Prueba:	Inventario de Ansiedad de Beck - BAI
Autor	Aaron T. Beck (1988)
Adaptado:	J. Sanz y Dpto. (2011)
N° de ítems	21 ítems
Administración:	Desde los 13 años a más
Tiempo de aplicación:	De 5 a 10 minutos
Ámbito de aplicación:	Clínico
Objetivo	Evaluar síntomas ansiosos y su nivel

4. Presentación de instrucciones para el juez:

CATEGORÍA	CALIFICACIÓN	INDICADOR
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuados	1.No cumple con el criterio	El ítem no es claro
	2.Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3.Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo	1.Totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión
	2.Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3.Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. totalmente de Acuerdo (Alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1.No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2.Bajo nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3.Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4.Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

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

Dimensión del instrumento: SOMATICO

• Indicadores: (mareos, aceleración cardiaca, dificultad para respirar).

ITEM	CLARIDAD	COHERENCIA	RELEVANCIA	OBERVACIONES/ RECOMENDACIONES
1. Torpe o entumecido	4	4	4	
2. Acalorado	4	4	4	
3. Con temblor en las piernas	4	4	4	
6. Mareado o que se me va la cabeza	4	4	4	
7. Con latidos del corazón fuertes o acelerados	4	4	4	
12. Con temblores en las manos	4	4	4	

15. Con sensación de ahogo	4	4	4	
18. Con problemas digestivos	4	4	4	
19. Con desvanecimientos	4	4	4	
20. Con rubor facial	4	4	4	
21. Con sudores, fríos o calientes	4	4	4	

Dimensiones del instrumento: COGNITIVA

- Indicadores: (dificultad para inferir conclusiones, miedo al futuro)

ITEM	CLARIDAD	COHERENCIA	RELEVANCIA	OBERVACIONES/ RECOMENDACIONES
4. Incapaz de relajarme	4	4	4	
11. Con sensación de bloqueo	4	4	4	
13. Inquieto, inseguro	4	4	4	
16. Con temor a morir	4	4	4	

Dimensiones del instrumento: AFECTIVO

- Indicadores: (nerviosismo, inestabilidad, temeroso o asustado).

ITEM	CLARIDAD	COHERENCIA	RELEVANCIA	OBERVACIONES/ RECOMENDACIONES
5. Con temor a que ocurra lo peor	4	4	4	
8. Inestable	4	4	4	
9. Atemorizado o asustado	3	4	4	
10. Nervioso	4	4	4	
14. Con miedo a perder el control	4	4	4	
17. Con miedo	4	4	4	




María Elena Quispe Amcco
C.Ps.P. 13873

Firma del evaluador
DNI 41714379

Estadísticos de confiabilidad del Inventario de ansiedad BAI

Variable/dimensiones	Ítems	Alfa de Crombach
Afectivo	6	0,736
Cognitivo	4	0,896
Somático	11	0,794
Ansiedad	21	0,910

Nota. Datos obtenidos de una prueba piloto

Tabla de validación de contenido con la V de Aiken para tres ítems del "Test de Ansiedad de Beck". En esta tabla, se muestra la puntuación promedio otorgada por un grupo de tres expertos en una escala de 1 a 4, donde 1 indica "poco relevante o claro" y 4 indica "muy relevante o claro".

Ítem del BAI	Experto 1	Experto 2	Experto 3	Puntuación promedio
Dimensión somática	3	4	4	3.67
Dimensión cognitiva	4	3	3	3.33
Dimensión afectiva	4	4	2	3.33

Prueba de hipótesis específica 1

Ho: El programa cognitivo conductual no tiene un efecto significativo en el control somático de la ansiedad de PPF de un CEBE, Abancay 2023.

H1: El programa cognitivo conductual tiene un efecto significativo en el control somático de la ansiedad de PPF de un CEBE, Abancay 2023.

Tabla 7

Resultados de la prueba de hipótesis específica 1

	N	Diferencia de Medias	t	gl	Sig. Bilateral
Ansiedad Somática	40	23,35	45,935	39	.000
Pre Test					
Ansiedad Somática	40	14,68	40,114	39	.000
Post Test					

Nota. Los datos evaluados provienen del pre test y post test aplicados a las unidades de análisis

En la tabla se observa los resultados obtenidos sobre la dimensión somática de la ansiedad como consecuencia de la aplicación del PCC. Los valores que corresponden a la diferencia de medias, demuestran la variación a nivel de pre test y pos test. Inicialmente los padres de familia, demostraron tener ansiedad somática en promedio de 23,35 y a nivel de post test un valor de 14,68, esto implica que el programa tuvo un efecto significativo en los participantes, por otro lado se tiene un p-valor de $0,000 < 0,05$ de margen de error, consecuentemente permitió rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis donde se precisa que el programa cognitivo conductual tiene un efecto significativo en la dimensión ansiedad somática de PPF de un CEBE, Abancay 2023.

Prueba de hipótesis específica 2

Ho: El programa cognitivo conductual no tiene un efecto significativo en el control cognitivo de la ansiedad de PPF de un CEBE, Abancay 2023.

H2: El programa cognitivo conductual tiene un efecto significativo en el control cognitivo de la ansiedad de PPF de un CEBE, Abancay 2023.

Tabla 8

Resultados de la prueba de hipótesis específica 2

	N	Diferencia de Medias	t	gl	Sig. Bilateral
Ansiedad Cognitivo Pre Test	40	9,07	28,268	39	.000
Ansiedad Cognitivo Post Test	40	5,73	31,365	39	.000

Nota. Los datos evaluados provienen del pre test y post test aplicados a las unidades de análisis

Los resultados obtenidos en la tabla muestran el impacto del programa cognitivo conductual en la dimensión cognitiva de la ansiedad. Los valores de diferencia de medias indican la variación entre los resultados del pre test y el pos test. Al inicio del programa, los padres de familia presentaron un promedio de ansiedad cognitiva de 9,07, mientras que después de la aplicación del programa, este valor se redujo a 5,73. Esto sugiere que el programa tuvo un efecto significativo en los participantes.

Además, se obtuvo un p-valor de 0,000, que es menor que el nivel de significancia de 0,05. Por lo tanto, se pudo rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alternativa que establece que el programa cognitivo conductual tiene un efecto significativo en la dimensión de cognitiva de los padres de familia en el Centro de Educación Básico Especial en Abancay, año 2023.

Prueba de hipótesis específica 3

Ho: El programa cognitivo conductual no tiene un efecto significativo en el control afectivo de la ansiedad de PPF de un CEBE, Abancay 2023.

H4: El programa cognitivo conductual tiene un efecto significativo en el control afectivo de la ansiedad de PPF de un CEBE, Abancay 2023.

Tabla 9

Resultados de la prueba de hipótesis específica 3

	N	Diferencia de Medias	t	gl	Sig. Bilateral
Ansiedad Afectiva Pre Test	40	13,03	50,211	39	.000
Ansiedad Afectiva Post Test	40	8,53	39,148	39	.000

Nota. Los datos evaluados provienen del pre test y post test aplicados a las unidades de análisis

Los datos presentados en la tabla evidencian el impacto del programa cognitivo conductual en la dimensión afectiva de la ansiedad. Los valores de diferencia de medias reflejan la variación entre los resultados del pre test y el pos test. Inicialmente, los padres de familia tenían un promedio de ansiedad afectiva de 13,03 pero después de participar en el programa, esta cifra se redujo a 8,53. Esto sugiere que el programa tuvo un efecto significativo en los participantes, mejorando su ansiedad afectiva.

Adicionalmente, se realizó un análisis estadístico y se obtuvo un p-valor de 0.000, el cual es menor que el nivel de significancia de 0.05. Como resultado, se pudo rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alternativa, y de muestra que el programa cognitivo conductual tuvo un efecto significativo en la dimensión afectiva de los padres de familia en el Centro de Educación Básico Especial en Abancay, año 2023.

PROGRAMA COGNITIVO CONDUCTUAL Y SU EFECTO EN LA ANSIEDAD DE PADRES

I. DATOS GENERALES:

- **Nombre o denominación:** Programa cognitivo conductual y su efecto en la ansiedad de padres
- **Institución:** Centro de Educación Básico Especial - Abancay
- **Beneficiarios:**
 - ✓ Padres de familia.
- **Nro. de participantes:** 40
- **Fechas y Horario:** junio a julio del 2023
- **Responsable del programa:** Bravo Hurtado, Yelka Gheraldine

II. Fundamentación

El presente programa está centrado en desarrollar técnicas bajo la corriente cognitivo conductual, a efectos de reducir la ansiedad en padres de un Centro de Educación Básico Especial perteneciente a la ciudad de Abancay, durante el año 2023. Siendo esta una institución que brinda un aprendizaje y educación integral a los estudiantes pertenecientes a la misma.

La finalidad de este programa es desarrollar diversas técnicas pertenecientes a la corriente cognitivo conductual las cuales están enfocadas en disminuir la sintomatología ansiosa sea esta, física, emocional y/o cognitiva de los padres de un Centro de Educación Básico Especial, lo cual permitirá mejorar y obtener resultados positivos en el estado emocional de los padres de familia, siendo este un aspecto esencial para contribuir en el desempeño académico de sus hijos, afianzar los lazos familiares y consolidar una calidad de vida entre todos.

Principalmente es importante entender que, la ansiedad desde los inicios en la Psicología ha tenido diversas conceptualizaciones, los estudios efectuados alrededor del constructo de ansiedad han encontrado ambigüedad en el término como las dificultades metodológicas de su estudio, sin embargo, muchos autores han logrado conceptualizar a este constructo.

Para Spielberger (1970), la ansiedad es el proceso que comienza por una valoración por parte del individuo. Cuando los estímulos valorados no sean amenazantes no se producirá reacciones de ansiedad. Si la valoración es positiva ese individuo mostrará un incremento de ansiedad. Estos mecanismos defensivos son entendidos como respuestas adaptativas que el individuo ha desarrollado al enfrentarse frecuentemente a situaciones o estímulos similares.

Lazarus (1976) define a la ansiedad como una relación particular entre el individuo y el entorno que es evaluado por éste como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar.

Para Cia (2007), la ansiedad es una emoción de carácter psicobiológica, con una particularidad de ser elementalmente adaptativa. Es así que cumple el objetivo de lograr una serie de respuestas adecuadas para poder afrontar un actual o futuro evento en la vida del sujeto, teniendo en cuenta el papel intrínseco en la vida diaria de las personas. Es así que reserva el término de ansiedad patológica para aquellas respuestas que cuenten con características en intensidad y duración que son incongruentes con aquellos estímulos que las provocan. De acuerdo con Clark y Beck (2012), existen 5 características que harían posible identificar a la ansiedad de carácter clínico (o patológico): Cognición disfuncional, Deterioro del funcionamiento, Persistencia, Falsa alarma, Hipersensibilidad a los estímulos.

Por otro lado, Díaz (2019) refiere que, los términos ansiedad y miedo también deben ser diferenciados. Considerando que, clásicamente se han utilizado tres criterios. El primero corresponde a la presencia/ausencia de un estímulo concreto, caracterizando al miedo por la presencia de un objeto real amenazante, y a la ansiedad por la anticipación del peligro en ausencia de este. El segundo criterio está basado en el predominio sintomático, atribuyéndole al miedo síntomas motores de lucha o huida, y a la ansiedad, síntomas de paralización y sentimiento de incapacidad. El tercer criterio se centra en la proporcionalidad entre el estímulo y la respuesta, el miedo sería una reacción adecuada a la magnitud del peligro, por su parte la ansiedad resultaría desproporcionada a este. No obstante, estos tres criterios han sido difíciles de mantener requiriéndose otros elementos que permiten diferenciarlos con mayor facilidad sin entrar en contradicción con los criterios

diagnósticos actuales. Por lo tanto, el miedo se consolida como una estructura cognitiva que tiene su representación en la memoria compuesta por la representación de los estímulos temidos y las respuestas de miedo, y el significado asociado a ambos. Díaz (2019) en su estudio considera a la ansiedad como una estructura patológica de miedo, caracterizada por asociaciones inexactas o falsas con estímulos amenazantes, la activación fisiológica ante estímulos que no generan daño, y su carácter excesivo que afectan la normalidad del desarrollo de la conducta adaptativa.

El miedo es entendido como una alarma primitiva en respuesta a un peligro presente, caracterizada por una fuerte activación autonómica y tendencias a la acción; y a la ansiedad, como una emoción orientada al futuro, caracterizada por percepciones incontrolables e impredecibles de eventos significativamente aversivos, y por un desvío del foco atencional hacia eventos potencialmente peligrosos o hacia la propia respuesta afectiva a estos eventos.

La ansiedad como proceso físico, cognitivo y emocional

La respuesta de ansiedad abarca diversos procesos en continua interrelación: cognitivos, fisiológicos, conductuales y afectivos.

- Los procesos cognitivos hacen referencia a los mecanismos involucrados en el procesamiento de la información relevante de la situación y de sí mismo. Las manifestaciones cognitivas de ansiedad consideran síntomas como; aprensión, miedo, autopercepción de indefensión, escasa concentración y memoria, dificultades de razonamiento, sensación de irrealidad, despersonalización, entre otros.
- Los procesos fisiológicos por su parte son generados automáticamente por la activación combinada de la rama simpática y parasimpática del sistema nervioso autónomo, siendo su finalidad preparar al organismo para actuar en contextos valorados como amenazantes o peligrosos. Las manifestaciones fisiológicas de ansiedad incluyen: taquicardia, tensión muscular, sudoración, hiperventilación, opresión torácica, parestesias, entre otras.

- Los procesos conductuales hacen referencia a las acciones generadas con el objetivo de prevenir, controlar, luchar o huir del peligro. Las manifestaciones conductuales incluyen respuestas de paralización, cautela, abandono, evitación y/o búsqueda de seguridad. Las alteraciones conductuales asociadas a la ansiedad pueden interferir, limitar o deteriorar el funcionamiento diario del sujeto en áreas importantes de su vida.
- Finalmente, los procesos afectivos involucran la experiencia subjetiva de la sensación ansiosa. Implican procesos de reevaluación cognitiva de la propia activación fisiológica de ansiedad. Las manifestaciones afectivas se componen por afectos negativos displacenteros de nerviosismo, tensión, aprehensión, agitación, entre otros, que revelan el malestar subjetivo vivenciado.

Enfoque cognitivo conductual

La terapia cognitiva conductual constituye uno de los modelos más utilizados en el tratamiento de diversos trastornos mentales Puerta y Padilla (2011): con énfasis en la depresión para que los participantes modifiquen sus pensamientos, emociones, conductas y respuestas poco adecuadas. Tienen como bases teóricas fundamentales el condicionamiento clásico, condicionamiento operante, la teoría del aprendizaje social, los modelos cognitivos considerando la terapia cognitiva de Beck y la terapia racional emotiva de Ellis.

Este enfoque profundizó el papel que desempeñan las variables cognitivas en el desarrollo y mantenimiento de la ansiedad. Dentro de la percepción de este enfoque, está considerar los procesos cognitivos que median entre un estímulo aversivo y la respuesta de ansiedad de la persona. Por lo tanto, la relación entre ansiedad y cognición se investigó en dos sentidos opuestos. Por un lado, se estudió cómo las variables cognitivas podrían favorecer o mantener una reacción de ansiedad; y por otro, cómo los estados de ansiedad modificaban distintas variables cognitivas e incluso interfieren en la conducta del sujeto.

Puerta y Padilla (2011) refieren como objetivos de la Terapia cognitivo conductual de la depresión la Disminución del pensamiento disfuncional: El modelo cognitivo de depresión predominante es el que planteó Beck y que consta de tres elementos básicos:

- a) Triada cognitiva:** Patrones de ideas y actitudes negativas de sí mismo, del mundo y del futuro.
- b) Esquemas negativos:** patrones de pensamientos estables y duraderos que representan las generalizaciones de una persona acerca de experiencias pasadas, y de esta manera juzga el presente y el futuro.
- c) Distorsiones cognitivas:** Tales como la inferencia arbitraria, abstracción selectiva, sobregeneralización, magnificación/minimización, personalización y pensamiento dicotómico. Las personas que están con depresión responden a su ambiente de una manera rígida y negativa.

Terapia racional emotivo conductual

Cabezas y Lega (2006) dan a conocer en su investigación lo propuesto por Ellis, que define a la terapia racional emotivo-conductual (TREC), como un sistema de terapia que ayuda a las personas con afecciones como, estrés, ansiedad, depresión, etc., a tener una mejor calidad de vida, mediante el cual, puede reducir sus problemas emocionales y sus conductas desadaptativas, lo que le permite autorrealizarse para tener una vida más plena y feliz.

Basados en lo anterior, la TREC está basada en la idea de que tanto las emociones como las conductas de una persona son el resultado de las creencias que posee y de la interpretación que haga de la realidad. Por lo tanto, el objetivo fundamental de la TREC es la de consolidar en la persona en la identificación de sus pensamientos “irracionales” o disfuncionales y ayudarlo a que los sustituya por otros más “racionales” o adaptativos, que le permitan lograr con mayor eficacia metas de tipo personal como el ser feliz, el poder establecer relaciones con otras personas,

II. Objetivos

General

- Reducir la presencia de síntomas de ansiedad a través del aprendizaje de técnicas pertenecientes a la corriente cognitivo conductual en padres de un Centro de Educación Básico Especial, Abancay 2023.

Específicos

- Aplicar técnicas enfocadas al entrenamiento en relajación para disminuir los síntomas de activación fisiológica de ansiedad.
- Emplear técnicas de reestructuración cognitiva para modificar sus
- pensamientos ansiógenos.
- Utilizar técnicas enfocadas a menguar el estado de ánimo disminuido

Actividades:

SESIÓN	DENOMINACIÓN	OBJETIVO	ESTRATEGIAS	PROCEDIMIENTO	MATERIALES	TIEMPO
Sesión 1	“Aprendiendo a identificar la ansiedad”	Fomentar modificación de pensamientos intrusivos y manejo de impulsos a través del entrenamiento en relajación a efectos de consolidar la reestructuración cognitiva en padres de un Centro de Educación Básico Especial, Abancay 2023.	- Identificar los pensamientos distorsionados que mantienen y exacerbaban la sintomatología de la ansiedad.	Presentación Desarrollo conclusiones	Hojas bond, lápiz, laptop, incentivo.	35”
Sesión 2	“Mi botiquín de relación”		- Distender la musculatura, mitigar o eliminar el dolor, calmar los miedos, aumentar el rendimiento físico y mental de forma general.	Presentación Desarrollo conclusiones	Recursos humanos, buffer, incentivo	35”
Sesión 3	“Mente en blanco”		- Mayor autocontrol de los pensamientos intrusivos propios de cuadros ansiosos para reducir su frecuencia y duración.	Presentación Desarrollo conclusiones.	Recursos humanos, buffer, incentivo.	35”
Sesión 4	“Serás lo que decidas”		- Modificación de los pensamientos automáticos, que son fuente de estados emocionales negativos y comportamientos desadaptativos, mediante un registro y el posterior análisis del mismo para la reconstrucción adaptativa del pensamiento difuso.	Presentación Desarrollo conclusiones	Hojas bond, lápiz, laptop, incentivo.	35”

Sesión 5	"Cuenta contigo"	Promover la auto aceptación para disminuir el estado de ánimo disminuido asociado a la ansiedad y favorecer el bienestar psicológico en padres de un Centro de Educación Básico Especial, Abancay 2023.	<ul style="list-style-type: none"> - Modificar el diálogo expresado en momentos de tensión, estableciendo una nueva forma de expresar la forma en la que pensamos más adaptativa - Mantener las conductas positivas mediante la gratificación de estas a través de reforzadores que disminuyan conductas negativas e incrementen las conductas positivas. 	Presentación Desarrollo conclusiones	Hojas bond, papelotes, marcadores, lápiz, laptop, buffer, incentivo.	35"
Sesión 6	"El arte de no amargarse la vida"		<ul style="list-style-type: none"> - Realización de programas de actividades agradables o la planificación de la reintegración a las actividades de la vida diaria, con la finalidad de reorganizar el estilo de vida habitual. 	Presentación Desarrollo conclusiones	Hojas bond, papelotes, marcadores, lápiz, laptop, buffer, incentivo	35"
Sesión 7	"Expreso lo que siento pintando"		<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar la expresión de las emociones a través del dibujo y pintura, plasmando sentimientos reprimidos, consolidando la liberación de las emociones. 	Presentación Desarrollo conclusiones.	Hojas bond, temperas, colores, marcadores, lápiz, buffer, laptop, incentivo.	35"
Sesión 8			<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar actividades que fomenten la aceptación y fortalecimiento de la autoestima en los padres, a efectos de consolidar un sentido de seguridad en sí mismos para menguar las conductas desadaptadas asociadas a las autopercepciones negativas de sí mismos. 	Presentación Desarrollo	Hojas bond, lápiz, marcadores, papelotes, laptop, incentivo.	35"

	"Pastillitas para el alma"			conclusiones		
Sesión 9	"Activate"	Fomentar la adquisición de un conocimiento más preciso de los puntos fuertes y puntos débiles, identificación y modificación de reglas de vida, entrenamiento	- Implementar estrategias para el reconocimiento de aspectos positivos y negativos, posteriori realizar restructuración de estilo de vida, en pro del fortalecimiento de habilidades blandas, que afiancen los lazos familiares de padres e hijos.	Presentación Desarrollo conclusiones	Hojas bond, lápiz, marcadores, papelotes, laptop, incentivo.	35"
Sesión 10	"Rompe la rutina"	entrenamiento en habilidades sociales para optimizar las relaciones entre padres e hijos, y el bienestar	- Hacer un listado de las consecuencias favorables y desfavorables que traería realizar una actividad determinada en relación a no realizarla, para luego gratificar los efectos positivos y mantener aspectos positivos.	Presentación Desarrollo conclusiones	Hojas bond, lápiz, marcadores, papelotes, laptop, incentivo.	35"
Sesión 11	"Role Playing"		- Realizar dramatizaciones entre dos o más personas para representar una situación de la vida real, actuando según el papel que se les ha asignado y de tal forma que se haga más vivido y auténtico para empatizar y caer en cuenta de aspectos desde la perspectiva de la otra persona.	Presentación Desarrollo conclusiones	buffer, laptop, incentivo.	35"

<p>Sesión 12</p>	<p>“Conexión interior”</p>	<p>psicológico en padres de un Centro de Educación Básico Especial, Abancay 2023.</p>	<p>- Fomentar la expresión de lo que se siente, lo que se piensa y lo que se desea, con mayor seguridad, equilibrando la conducta en un sentido más asertivo, estableciendo una nueva forma de expresar la forma en la que pensamos más adaptativa.</p>	<p>Presentación Desarrollo conclusiones</p>	<p>Hojas bond, post it, lápiz, laptop, incentivo.</p>	<p>35”</p>
----------------------	--------------------------------	---	---	---	---	------------

Indicadores del programa cognitivo conductual para reducir la ansiedad de padres de un Centro de Educación Básico Especial, Abancay 2023.

Pensamiento

- Permite integrar toda la información recibida y establecer relaciones entre los datos que la componen.
- Se vale del razonamiento, la síntesis y la resolución de problemas, es decir, de las funciones ejecutivas.
- Capacidad de construir ideas y conceptos además de establecer relaciones entre ellas.
- Es un reflejo de lo que se siente, creando una realidad subjetiva, alejada de la realidad objetiva, que se visualiza solamente en la mente de quien lo piensa.
- Puede ser de razonamiento inductivo, deductivo o hipotético-deductivo.

Sentimiento

- Es la suma de emoción + pensamiento, por lo que su base es cognitiva con un componente subjetivo.
- Los sentimientos se deben a las evaluaciones, interpretaciones y atribuciones que hacemos de nuestros sucesos internos y externos.
- Son la interpretación de las emociones.
- Las personas son más conscientes de los sentimientos, tomamos conciencia al percibir un sentimiento y tomamos decisiones al respecto.
- Los sentimientos son duraderos y pueden ser o no ser congruentes con la conducta.

Comportamiento

- Conjunto de respuestas que ofrece una persona en su relación con el entorno.
 - Es la forma de actuar de cada persona.
 - Es una categoría superior que representa una forma de clasificar las conductas de un individuo.
 - El comportamiento hace referencia a algo concreto que está acotado a un fin, un estímulo, un momento y espacio determinado.
 - Esta influenciada por la composición genética de un organismo y por la experiencia.
-

Cronograma de ejecución del programa:

N°	Nombre de la sesión	CRONOGRAMA											
		Junio				Julio							
		L	M	V	S	L	M	V	S	L	M	V	S
		26	28	30	01	03	05	07	08	10	12	14	16
1	"Aprendiendo a identificar la ansiedad"	X											
2	"Mi botiquín de relación"		X										
3	"Mente en blanco"			X									
4	"Serás lo que decidas"				X								
5	"Cuenta contigo"					X							
6	"El arte de no amargarse la vida"						X						
7	"Expreso lo que siento pintando"							X					
8	"Pastillitas para el alma"								X				

Actividades del programa cognitivo conductual y su efecto en la ansiedad de padres de un Centro de Educación Básico Especial, Abancay 2023.

Actividad 1: "Aprendiendo a identificar la ansiedad"

I. Datos informativos:

1.1. Institución Educativa: Centro de Educación Básico Especial - Abancay

1.2. Población: Padres de familia

II. Aprendizajes esperados

Competencia	Capacidad	Estrategia	Objetivo
Cognitivo Conductual	Pensamiento	<ul style="list-style-type: none">- Introducir conceptos sobre el reconocimiento de los pensamientos distorsionados que desencadenan e intensifican la ansiedad.- Realizar técnicas de relajación para la distensión muscular y control de impulsos.	Fomentar modificación de pensamientos intrusivos y entrenamiento en relajación en padres de un Centro de Educación Básico Especial, Abancay 2023.

III. Secuencia de aprendizaje

Momentos	Estrategia	Recursos
----------	------------	----------

<p>Inicio</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Se comienza la sesión realizando la presentación correspondiente de los facilitadores, así como presentar la dinámica inicial para la introducción de las técnicas de relajación. - Esta consiste en pedir a los padres ponerse cómodos, que cierren los ojos y respiren profundamente tres veces, luego, que visualicen las diversas emociones y pensamientos que han tenido a lo largo de día como si fueses hojas en un río, y a medida que siguen respirando van viendo como las hojas se van en el río poco a poco, dejando emociones y pensamientos afuera. Finalmente, se les pide que compartan la experiencia de la visualización de manera voluntaria. 	<p>Reproductor de música.</p>
<p>Desarrollo</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Se brinda una breve psicoeducación sobre los pensamientos intrusivos a través de ejemplos vivenciales y el efecto de la reestructuración cognitiva. - Seguido de ello se dibuja en la pizarra un cuadro de doble entrada para instruir en el desarrollo de la ficha de autorregistro, para lo cual los papás 	<p>Pizarra, plumones, pelota de trapo, reproductor</p>

	<p>deberán colocar una conducta negativa y la frecuencia con un número en la ficha, donde están plasmados los días de la semana.</p> <p>- Finalmente se pasará una pelotita de trapo a los papás al ritmo de una música y el que tenga la pelota al parar la música deberá comentar con los presentes que conducta, pensamiento o sentimiento colocó y por qué lo consideró.</p>	<p>or de música</p>
<p>Cierre</p>	<p>- Se solicita a los papás a través de una dinámica de turnos que puedan dar a conocer lo aprendido respecto a la reestructuración cognitiva, pero enfocado a la conducta que pusieron en la ficha de autorregistro.</p> <p>- Se establecen una lluvia de preguntas para absolver dudas.</p> <p>- Se pide que realicen su propia ficha de autorregistro de conductas en la semana, para que puedan analizar las conductas, pensamientos o sentimientos con mayor incidencia.</p>	<p>Pelota de trapo, reproductor de música</p>

Actividad 2: “Mi botiquín de relajación”

I. Datos informativos:

1.1. Institución Educativa: Centro de Educación Básico Especial - Abancay

1.2. Población: Padres de familia

II. Aprendizajes esperados

Competencia	Capacidad	Estrategia	Objetivo
Cognitivo Conductual	Pensamiento	<ul style="list-style-type: none">- Consolidar un estado de relajación profundo, menguando el dolor, calmar los miedos, aumentar el rendimiento físico y mental de forma general.- Entrenar a los padres a manejar adecuadamente su respiración y distender contracturas musculares.	Disminuir sintomatología ansiosa, relajar la tensión muscular y facilitar la conciliación del sueño, ya que permitirá un control y niveles de relajación elevados en padres de un

			Centro de Educación Básico Especial, Abancay 2023.
--	--	--	--

III. Secuencia de aprendizaje

Momentos	Estrategia	Recursos
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> - Se da inicio a la sesión dando a conocer la dinámica inicial para la presentación de los participantes. Esta dinámica denominada "Productos en venta" trata de que los participantes se conozcan de una manera divertida, haciendo uso de sus habilidades para ofrecer productos, se hace un sorteo para elegir el orden de presentación. Se les mostrará una ficha con un producto (Shampoo, Plancha, Batidora, etc.) y los participantes deberán decir "Bienvenidos a la bodega de (Su nombre) y argumentar como vendieron su producto. 	Reproductor de música, imágenes
	<ul style="list-style-type: none"> - Se va instruir a los padres en 2 técnicas que contribuirán a la reducción de sintomatología ansiosa y al fortalecimiento del manejo de ansiedad como tal, dichas técnicas son las siguientes: <ul style="list-style-type: none"> - Respiración diafragmática - Relajación progresiva de Jacobson - Dichas técnicas serán ejemplificadas por el cuerpo organizador y los padres propiamente, instruyendo de una manera más dinámica las técnicas mencionadas, a efectos de consolidar, la reducción y el manejo de la ansiedad. 	Pizarra, plumones, hojas bond, lapiceros,

<p>Desarrollo</p>	<p>- Finalmente se va agrupar a los asistentes en grupos de 3 personas, las cuales tendrán la función de poner a prueba todo lo aprendido mediante el uso de tarjetas (6) 2 de ellas con información correcta sobre la ansiedad, otras 2 contienen información incorrecta y las 2 restantes están en blanco para poder corregir las 2 incorrectas, cada grupo tiene la labor de corregir las tarjetas y una vez finalizado deben gritar "EURECA" el grupo que finalice y tenga mayor número de tarjetas correctas gana la dinámica.</p>	<p>sobre, reproductor de música</p>
<p>Cierre</p>	<p>- Para dar por finalizado el taller se da la retroalimentación correspondiente, donde se forma una media luna con los padres asistentes y se pide que comenten como se sintieron a lo largo del taller. - Así mismo se solicita que pongan en practica los ejercicios aprendidos.</p>	<p>Recursos humanos</p>

Actividad 3: "Mente en blanco"

I. Datos informativos:

1.1. Institución Educativa: Centro de Educación Básico Especial – Abancay

1.2. Población: Padres de familia

II. Aprendizajes esperados

Competencia	Capacidad	Estrategia	Objetivo
Cognitivo Conductual	Pensamiento	<ul style="list-style-type: none">- Mayor autocontrol de los pensamientos intrusivos propios de cuadros ansiosos para reducir su frecuencia y duración.- Cambio de pensamientos negativos a otros más adaptativos.	Fomentar mayor autocontrol de pensamientos negativos además de reducir la frecuencia y duración con la finalidad de disminuir sintomatología ansiógena en padres de un Centro de Educación Básico Especial, Abancay 2023.

III. Secuencia de aprendizaje

Momentos	Estrategia	Recursos
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> - Se comienza la sesión realizando la presentación correspondiente de los facilitadores, así como presentar la dinámica inicial denominada "LA CUCHILLA Y LA PALANCA" la cual consta de realizar ejercicios corporales al ritmo de una música y las instrucciones del facilitador, quien mencionará una serie de consignas para romper la tensión de los padres de familia. 	Reproductor de música,
	<ul style="list-style-type: none"> - Se brinda una pequeña psicoeducación a los padres sobre la técnica que se aprenderá dando las instrucciones y se solicita a los padres reproduzcan lo que el facilitador da a conocer: - Se pide identificar los pensamientos negativos más frecuentes, con la finalidad de realizar el ejercicio. - Luego se pidió crear pensamientos positivos sustitutivos: En este punto se realizó un intercambio de ideas negativas por afirmaciones positivas, para las cuales se entregaron post it y lapiceros, para que sean apuntados - Luego se les indicó que haremos uso de un estímulo (físico + palabra): siendo el físico una palmada, que será acompañado de la palabra STOP, con el único objetivo de suspender el pensamiento negativo y sustituirlo, para ello se pidió a todos los padres ponerse de pie, recordar el pensamiento negativo y dar una palmada, a su vez gritar todos STOP. - Luego para cambiar el foco de atención, se pidió a los padres que caminen alrededor del aula cantando la música que se reproduzca. 	Pizarra, plumones, hojas bond, lapiceros, sobre, reproductor de música, papelotes, marcadores, post it

<p>Desarrollo</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Finalmente, se agrupan entre dos personas aleatoriamente para poner en práctica lo aprendido, se les da la siguiente consigna: <p>Una persona debe cumplir el rol de detener los pensamientos para lo cual elaboraran avisos que digan ¡STOP! ¡BASTA! ¡ALTO! Así como letreros con la modificación del pensamiento que deseen elegir, la otra persona debe relatar un hecho que le resulta traumático lleno de pensamientos negativos dados en algún momento, para que el que detiene pensamientos saque la tarjeta de (stop, basta o alto) cuando identifique el pensamiento que se desea cambiar y posteriormente letreros con el pensamiento más adaptado a la situación.</p>	
<p>Cierre</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Para dar por finalizado el taller se da la retroalimentación correspondiente, donde se forma una media luna con los padres asistentes y se pide que comenten cómo se sintieron a lo largo del taller. - Así mismo se solicita que pongan en práctica los ejercicios aprendidos. 	<p>Recursos humanos</p>

Actividad 4: "Serás lo que decidas"

I. Datos informativos:

1.1. Institución Educativa: Centro de Educación Básico Especial – Abancay

1.2. Población: Padres de familia

II. Aprendizajes esperados

Competencia	Capacidad	Estrategia	Objetivo
Cognitivo Conductual	Pensamiento	- Modificación de los pensamientos automáticos, que son fuente de estados emocionales negativos y comportamientos desadaptativos, mediante un registro y el posterior análisis del mismo para la reconstrucción adaptativa del pensamiento difuso.	Consolidar la modificación de los pensamientos automáticos, que son fuente de estados emocionales negativos y comportamientos desadaptativos, mediante un registro y el posterior análisis del mismo para la reconstrucción adaptativa del pensamiento difuso, en padres de un

			Centro de Educación Básico Especial, Abancay 2023.
--	--	--	--

III. Secuencia de aprendizaje

Momentos	Estrategia	Recursos
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> - Se inicia el taller presentando la dinámica inicial “La cabeza en las nubes”. Esta consiste en pedir a los padres de familia que cierran los ojos y respiren profundamente tres veces, luego, que visualicen el cielo más bonito que han visto; de pronto, comienzan a ver que las nubes llevan sus pensamientos, y que cada una comienza a flotar fuera de sus cabezas, alejándose en el cielo y disolviéndose hasta desaparecer; luego, mientras van respirando, empiecen a centrar su atención en el taller que tendrán ahora, dejando emociones y pensamientos afuera. 	Recursos humanos
	<ul style="list-style-type: none"> - Se inicia el desarrollo del taller mencionado el propósito de la sesión a través de la psicoeducación de la técnica, la cual se basa en detectar pensamientos irracionales y luego pasar al debate y el desarrollo de un pensamiento más adaptativo. Mediante la elaboración de un cuadro de la siguiente manera: <ul style="list-style-type: none"> - A = Acontecimiento vivido. - B = Creencias y pensamientos (sobre A). - C = Consecuencias emocionales y conductuales (lo que se siente y lo que se hace). - D = Pensamientos racionales alternativos, más realistas y adaptativos (es decir, cómo 	Pizarra, plumones, hojas bond, lapiceros, sobre, reprod

<p>Desarrollo</p>	<p>tendría que pensar en B, para sentirme y actuar de la forma deseada en el punto C).</p> <ul style="list-style-type: none"> - E = Consecuencias deseables que esperamos aparezcan a partir de los pensamientos alternativos. - Para ello se reparte post it y lápices a 5 papás al azar y hojas bond con lápices a todos los padres de familia, mientras en la pizarra se va desarrollando el cuadro. - Se pide identificar situaciones que no han podido manejar adecuadamente: más frecuentes con la finalidad de escribirlas en el post it y pegarlas en el cuadro de la pizarra, mientras el resto de papás lo concreta en su hoja. - A medida que se va instruyendo en cómo modificar el pensamiento y basados en la situación que colocaron van a escribir en el post it lo que corresponde y pegarlo en la siguiente letra y los demás en sus hojas. - Al finalizar los papás que pusieron su post it, van a pasar al frente y explicar cómo se reestructuró el pensamiento negativo y podrán elegir a un papá que realizó el ejercicio en la hoja bond para que exponga también y así con los 5 papás que realizaron el ejercicio con post it, siendo 10 los expositores. 	<p>uctor de música, papelotes, marcadores, post it</p>
<p>Cierre</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Para finalizar el taller se realiza una breve retroalimentación donde se pide la participación activa de los participantes a través de la dinámica de pasar la pelota de trapo al ritmo de la música y donde se detenga la música escucharemos comentarios, sobre la técnica. - Se pide realizar el ejercicio en casa en una hoja 	<p>Recursos humanos, pelota de trapo,</p>

	bond a efectos de consolidar la modificación de pensamientos irracionales.	reproductor de música
--	--	-----------------------

Actividad 5: "Cuenta contigo"

I. Datos informativos:

1.1. Institución Educativa: Centro de Educación Básico Especial – Abancay

1.2. Población: Padres de familia

II. Aprendizajes esperados

Competencia	Capacidad	Estrategia	Objetivo
Cognitivo Conductual	Sentimiento	<ul style="list-style-type: none"> - Modificar el diálogo expresado en momentos de tensión, estableciendo una nueva forma de expresar la forma en la que pensamos más adaptativa - Mantener las conductas positivas mediante la gratificación de estas a través de reforzadores que disminuyan conductas negativas e incrementen las conductas positivas. 	Promover la auto aceptación para disminuir el estado de ánimo disminuido asociado a la ansiedad y favorecer el bienestar psicológico en padres de un Centro de Educación

			Básico Especial, Abancay 2023.
--	--	--	---

III. Secuencia de aprendizaje

Momentos	Estrategia	Recursos
Inicio	<p>- Se inicia el taller realizando la presentación correspondiente de los facilitadores, seguido de ello se presenta la dinámica bailando al ritmo del "EL PIOJO JUANCHO", para lo cual los padres deberán ponerse de pie e imitar al cuerpo organizador, siguiendo cada instrucción, a efectos de romper la tensión y crear un espacio más lúdico para los padres. La presente dinámica se basa en realizar ejercicios corporales al ritmo de una música, es importante la participación activa de los padres de familia, para fomentar un espacio más cómodo y la proactividad a lo largo del taller.</p>	Recursos humanos, reproductor de música

<p>Desarrollo</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Se inicia el taller repartiendo una hoja bond a todos los participantes, posteriormente se comienzan a escribir algunas frases de desvalorización en la pizarra, se les solicita a los padres de familia que a medida que vayan leyendo las frases puedan romper la hoja en función a cuánto les afecta dicha frase, al finalizar deben visualizar que pedazo de la hoja quedó más grande, ello para caer en cuenta de que tan frágil a nivel emocional se encuentran. - Seguido de ello se brinda información sobre la técnica, la cual se enfoca en el reforzamiento positivo, fortaleciendo las valoraciones positivas de sí mismos, entendiendo que ello es esencial para disipar la ansiedad y mejorar la seguridad y tener un mejor desempeño en el rol de padres. - Para ello se va desarrollar una actividad, donde se agrupará a los padres en equipos de 5, se les repartirá hojas bond a cada uno, la consigna es que en cada hoja cada uno pondrá su nombre y los integrantes deberán colocar un aspecto positivo de cada uno, hasta que cada hoja llegue al propietario. - Para finalizar se colocará a los padres de familia en un círculo, los facilitadores les mencionarán que tienen una sorpresa, algo muy lindo que deben apreciar, para ello cuentan con una caja, la cual al pasar sitio por sitio contiene un espejo, al verse en el espejo deben mencionar una cualidad suya, ejem; "soy valiente" y pasar el espejo a todos los padres. - Finalmente se reparte un post it para que anoten en una palabra cómo se sintieron y lo peguen en la pizarra. 	<p>Pizarra , plumones, hojas bond, lapiceros, sobre, reproductor de música , papelotes, marcadores, post it</p>
-------------------	---	---

Cierre	<ul style="list-style-type: none"> - Para finalizar el taller se realiza una breve retroalimentación donde se pide la participación activa de los participantes, para realizar preguntas, hacer comentarios, etc. - Se pide realizar un listado de fortalezas denominado "Mi TOP 10" con el apoyo de la familia y si en casa todos pueden hacerlo, el ejercicio será más sólido. 	Recursos humanos

Actividad 6: "El arte de no amargarse la vida"

I. Datos informativos:

1.1. Institución Educativa: Centro de Educación Básico Especial – Abancay

1.2. Población: Padres de familia

II. Aprendizajes esperados

Competencia	Capacidad	Estrategia	Objetivo
Cognitivo Conductual	Sentimiento	- Realización de programas de actividades agradables o la planificación de la reintegración a las actividades de la vida diaria, con la finalidad de reorganizar el estilo de vida habitual.	Promover la auto aceptación para disminuir el estado de ánimo disminuido asociado a la ansiedad y favorecer el bienestar psicológico en padres de un Centro de Educación Básico Especial, Abancay 2023.

III. Secuencia de aprendizaje

Momentos	Estrategia	Recursos

<p>Inicio</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Se comienza la sesión realizando la presentación correspondiente de los facilitadores, así como presentar la dinámica inicial denominada "Contando una historia" la cual consiste en mencionarles a los padres de familia que deben contar una historia entre todos siguiendo una secuencia, la cual se dará de la siguiente manera: - Un participante inicia la dinámica mencionada "Hoy me levante" y ahora otra integrante continua la frase y luego otra persona hasta lograr formar una historia entre todos. (Inventada), el cuerpo organizador realizará un breve ejemplo para el mejor entendimiento de la dinámica. 	<p>Recursos humanos</p>
<p>Desarrollo</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Se inicia el taller brindando una breve psicoeducación sobre la importancia de organización de actividades cuando nos encontramos con un estado de ánimo disminuido, lo importante que es reestructurar la rutina para fomentar la mejora del estado anímico. - Para ello se solicita a los padres de familia describir en una hoja bond los siguientes aspectos: <ul style="list-style-type: none"> 1. Descripción de 3 actividades diarias usuales Seguido de ello deberán pegar las hojas bond en la pizarra con su nombre en la parte superior. 2. Elección de nuevas actividades o sustitución de las ya existentes: De esta manera otros padres anotarán al costado ideas para replantear la forma en la que habitualmente se hacían las actividades de otros padres, para 	<p>Pizarra, plumones, hojas bond, lapiceros, sobre, reproductor de música, papelotes, marcadores, post it</p>

	<p>apoyarlos, el facilitador dejará en post it ideas para reestructurar la rutina.</p> <p>3. Estructuración de cronograma de actividades nuevas: Los padres volverán a recoger sus hojas y cuando se pregunte al azar deberán decir qué opinan de las ideas plasmadas con el objetivo de modificar la rutina y lograr un cambio en el estilo de vida, de esta manera fomentar el manejo de las actividades y el disfrute de las mismas.</p> <p>- Finalmente se agruparán a los padres en equipos de 10, para llevar a cabo el ejercicio "Nuestra tribu" donde se les repartirán distintos materiales, que serán material para la casa, por lo tanto, individualmente cada padre deberá colocar en su papelote:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Leyes que gobiernan la tribu de su casa. ● Cómo va a ser su bandera/colores/escudo y que símbolos va a tener. ● Un saludo especial y único entre sus componentes. 	
Cierre	<p>- Se culminan las actividades haciendo un círculo y el cuerpo organizador pregunta a los participantes sus apreciaciones sobre el taller realizado y que aprendizaje se llevan.</p>	Recursos humanos

Actividad 7: "Expreso lo que siento pintando"

I. Datos informativos:

1.1.Institución Educativa: Centro de Educación Básico Especial – Abancay

1.2. Población: Padres de familia

II. Aprendizajes esperados

Competencia	Capacidad	Estrategia	Objetivo
Cognitivo Conductual	Sentimiento	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar la expresión de las emociones a través del dibujo y pintura, plasmando sentimientos reprimidos, consolidando la liberación de las emociones 	<p>Promover la auto aceptación para disminuir el estado de ánimo disminuido asociado a la ansiedad y favorecer el bienestar psicológico en padres de un Centro de Educación Básico Especial, Abancay 2023.</p>

III. Secuencia de aprendizaje

Momentos	Estrategia	Recursos

<p>Inicio</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Se da inicio a la sesión realizando la presentación correspondiente del facilitador del taller, posteriormente se da a conocer la dinámica inicial denominada "contando una historia" siendo una forma lúdica para la presentación de los participantes. - Esta consiste en mencionar sus nombres, así como un animal pero que el nombre del animal tenga la inicial de sus nombres y una anécdota muy cortita donde nos hayamos sentido avergonzados, la persona que culmine mencionara el nombre de otra persona para proseguir con la participación de todos los padres de familia. Es importante mantener el ritmo siendo rápidos al momento de realizar la dinámica, ello contribuye con la proactividad a lo largo del taller. 	<p>Recursos humanos</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - Se inicia el taller con la actividad denominada "EMOCIÓMETRO" donde se mostrará a los padres de familia un termómetro con las distintas emociones y se les preguntara cuál de las emociones ha estado más presente en el último mes, para que puedan detallar ello se les repartirán ganchitos que en orden irán colocando al emocionometro, en función a la emoción que estuvo presente en el último mes, finalmente se discute sobre en que emoción esta presente la mayoría de ganchos y se pide la participación de algunos padres para que comenten donde colocaron los ganchos y comenten el por qué, posteriormente los facilitadores podrán brindar una retroalimentación a los comentarios expresados. - Seguido de ello se realiza la actividad denominada "ARTE – TERAPIA" y esta será individual, se le solicitará a cada persona expresar de forma artística a través de dibujo o pintura qué siente o entiende cada uno con una 	<p>Hojas bond, lapiceros, pinturas, temperas reproductor de música, papelotes, marcadores, goma, papel</p>

Desarrollo	<p>determinada emoción de su preferencia, El facilitador explica introductoriamente que todos tenemos la misma palabra para referirnos a la alegría, la tristeza y el enfado, entre otras emociones. Sin embargo, lo que nuestra mente siente, es algo que varía de persona en persona. Es importante que cada uno represente, de forma visual, artística y libre, la ira, la tristeza, la soledad, el miedo, la alegría y cualquier otra emoción que se les ocurra. Es necesario también incidir en que deben usar los colores con los que asocian esas emociones, además de representar las emociones con las figuras que deseen, posteriormente previo sorteo se preguntara por qué ha usado uno o varios colores, por qué ha usado unas formas en concreto qué significado tiene para la persona. Además, se puede tratar de entender si alguna experiencia pasada ha influido en la forma en cómo se ha representado la emoción en cuestión.</p>	seda, papel lustre
Cierre	<p>- Se culminan las actividades haciendo un círculo y el cuerpo organizador pregunta a los participantes sus apreciaciones sobre el taller realizado y que aprendizaje se llevan.</p>	Recursos humanos

Actividad 8: "Pastillitas para el alma"

I. Datos informativos:

1.1. Institución Educativa: Centro de Educación Básico Especial – Abancay
 1.2. Población: Padres de familia

II. Aprendizajes esperados

Competencia	Capacidad	Estrategia	Objetivo
Cognitivo Conductual	Sentimiento	- Desarrollar actividades que fomenten la aceptación y fortalecimiento de la autoestima en los padres, a efectos de consolidar un sentido de seguridad en sí mismos para menguar las conductas desadaptadas asociadas a las autopercepciones negativas	Promover la auto aceptación para disminuir el estado de ánimo disminuido asociado a la ansiedad y favorecer el bienestar psicológico en padres de un Centro de Educación Básico Especial, Abancay 2023.

III. Secuencia de aprendizaje

Momentos	Estrategia	Recursos

Inicio	<p>- Se da inicio a la sesión realizando la presentación correspondiente del facilitador, posteriormente se da a conocer la dinámica inicial denominada "La, la, la" para la presentación de los participantes. La dinámica se desarrollará mencionando a cada uno de los participantes que deben comentar tres fortalezas suyas a través del ritmo de la música, en la cual deben mencionar su nombre, que es lo que más les apasiona en la vida y qué expectativas tienen del taller. El cuerpo organizador realizará un breve ejemplo y posteriormente los participantes lo reproducirán, la consigna es hacerlo super rápido y no perder el ritmo.</p>	Recursos humanos
--------	--	------------------

<p>Desarrollo</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Se inicia el taller con la actividad "Equipo Alfa" para lo cual se separa a los padres en grupos de 2 y se les da las indicaciones correspondientes: - Principalmente los facilitadores realizarán un cuadro doble en la pizarra, el cual lleva el título de "Autoaceptación" el equipo 1 de padres debe colocar en la fila 1 ¿Qué puedo cambiar? Y en la fila 2 ¿Qué no puedo cambiar?, ambos equipos tendrán una campana a lado de la fila, la cual deben tocar una vez que hayan terminado de escribir las cosas que pueden cambiar, igualmente con la fila 2, una vez escrito aquello que no pueden cambiar pasan el turno. - Finalmente, el último participante de la fila deberá realizar un acróstico con su nombre para dar por finalizada la actividad, es importante que el acróstico sea con valores o aspectos positivos de la persona, es valido recibir el apoyo de su equipo pero solo esta persona puede escribir en la pizarra, al finalizar deberá gritar TUTIFRUTI, para culminar la actividad. - Seguido de ello se brinda una retroalimentación sobre el propósito de la actividad y su relación con la reducción de la ansiedad, considerando que el fortalecimiento de la autoestima es en gran medida determinante para menguar estas afecciones. 	<p>Pizarra , plumones, reproductor de música , papelotes, marcadores</p>
<p>Cierre</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Se culminan las actividades haciendo un círculo y el cuerpo organizador pregunta a los participantes sus apreciaciones sobre el taller realizado y que aprendizaje se llevan. 	<p>Recursos humanos</p>

Actividad 9: 'Actívate'

I. Datos informativos:

1.1. Institución Educativa: Centro de Educación Básico Especial – Abancay

1.2. Población: Padres de familia

II. Aprendizajes esperados

Competencia	Capacidad	Estrategia	Objetivo
	Comportamiento	<ul style="list-style-type: none">- Implementar estrategias para el reconocimiento de aspectos positivos y negativos, posteriormente realizar restructuración de estilo de vida, en pro del fortalecimiento	Fomentar la adquisición de un conocimiento más preciso de los puntos fuertes y puntos débiles, identificación y modificación de reglas de vida,

Cognitivo Conductual		de habilidades blandas, que afiancen los lazos familiares de padres e hijos.	entrenamiento en habilidades sociales para optimizar las relaciones entre padres e hijos, y el bienestar psicológico en padres de un Centro de Educación Básico Especial, Abancay 2023.
-------------------------	--	--	---

III. Secuencia de aprendizaje

Momentos	Estrategia	Recursos
Inicio	<p>- Se comienza la sesión presentando la dinámica body scan (escaneo corporal), Esta consiste en pedir a los participantes que cierren los ojos y respiren profundamente tres veces, luego, que lleven su atención a las sensaciones a lo largo de su cuerpo e identifiquen qué están sintiendo. Luego, que focalicen la atención en el lugar del cuerpo que se sienta tenso o rígido y se permitan sentir ese malestar; por último, que vayan desde los pies hasta la cabeza escaneando qué sensaciones tienen en las distintas partes del cuerpo, explorando las sensaciones con una mente curiosa que no juzga o evita, sí no. que está atenta a sus</p>	Recursos humanos

	<p>experiencias y necesidades.</p>	
<p>Desarrollo</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Para el desarrollo del taller el facilitador menciona que se realizará un “storytelling” que es contar una historia vivencial a los padres, para lo cual se solicita que presten mucha atención a lo que se va narrar, para familiarizarse más con el caso se presenta una imagen de los personajes de la historia. - Acto seguido se agrupa en 3 equipos a los padres asistentes y se les brinda una breve psicoeducación del propósito de la actividad, enfocada a la resolución de conflictos, se les brinda papelotes y marcadores para que realicen la actividad, tomando en cuenta que este trabajo esta enfocado al caso que dio a conocer el facilitador, el papelote debe contener lo siguiente: <ul style="list-style-type: none"> ● Orientación general hacia el problema: Enumerar los problemas dados en la vida diaria de la persona, así como el nivel de gravedad, en una escala de 0 (nada) a 10 (muchísimo). ● Definición y formulación del problema: Definir y formular los problemas principales y más recurrentes. ● Generación de soluciones alternativas: Cualquier solución que le venga a la mente, por descabellada que le pueda parecer, es válida como alternativa. 	<p>Pizarra , plumones, reproductor de música , papelotes, marcadores</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ● Toma de decisiones: En la fase anterior ha elaborado un importante número de soluciones al problema planteado. De ellas eligió una, aquella que resultó más adecuada, útil, mejor o eficaz para llevarla a cabo en la situación problemática actual. ● Puesta en práctica y verificación de la solución: Finalmente se mencionan ejemplos de situaciones alternas donde puede ser puesta en práctica cada alternativa de solución. <p>- Finalmente se solicita que 2 padres puedan dar a conocer el ejercicio realizado mediante una breve exposición.</p>	
Cierre	<p>- Se culminan las actividades haciendo un círculo y el cuerpo organizador pregunta a los participantes sus apreciaciones sobre el taller realizado y que aprendizaje se llevan.</p>	Recursos humanos

Actividad 10: "Rompe la rutina"

I. Datos informativos:

1.1. Institución Educativa: Centro de Educación Básico Especial – Abancay

1.2. Población: Padres de familia

II. Aprendizajes esperados

Competencia	Capacidad	Estrategia	Objetivo
-------------	-----------	------------	----------

<p>Cognitivo Conductual</p>	<p>Comportamiento</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Hacer un listado de las consecuencias favorables y desfavorables que traería realizar una actividad determinada en relación a no realizarla, para luego gratificar los efectos positivos y mantener aspectos positivos. 	<p>Fomentar la adquisición de un conocimiento más preciso de los puntos fuertes y puntos débiles, identificación y modificación de reglas de vida, entrenamiento en habilidades sociales para optimizar las relaciones entre padres e hijos, y el bienestar psicológico en padres de un Centro de Educación Básico Especial, Abancay 2023.</p>
-----------------------------	-----------------------	---	--

--	--	--	--

III. Secuencia de aprendizaje

Momentos	Estrategia	Recursos
Inicio	<p>- Se da inicio a la sesión dando a conocer la dinámica inicial "CONEXIÓN INTERIOR" donde se menciona a cada uno de los participantes que se coloquen en una posición cómoda y seguidamente se les va guiando en la técnica de respiración profunda a través de una música de fondo después de ello se les pide que evalúen cada una de sus conductas y la forma que se encuentran vinculadas de sus sentimientos. Se les indica que en su visión mental encuentren el camino correcto para gestionar de forma adecuada el estado actual en el que se encuentran en el presente; para así llegar a un estado de calma y paz.</p>	Recursos humanos, reproductor de música

<p>Desarrollo</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Se inicia el taller con la actividad "Super Sayayines" para lo cual se separa a los padres en grupos de 2 y se les da las indicaciones correspondientes: - Principalmente los facilitadores realizarán un cuadro doble en la pizarra, el cual lleva el título de "Control encubierto" donde se plasma una situación bajo la siguiente consigna; listado de las consecuencias favorables y desfavorables que traería realizar una actividad determinada en relación a no realizarla. - El equipo 1 de padres debe colocar en la fila 1 consecuencias favorables y en la fila 2 consecuencias desfavorables, ambos equipos tendrán una campana a lado de la fila, la cual deben tocar una vez que hayan terminado de escribir, una vez escrito aquello que no pueden cambiar pasan el turno. - Finalmente, el último participante de la fila 1 deberá escribir al costado las gratificaciones por las consecuencias favorables de la situación planteada efectos de afianzar el comportamiento favorable, finalizando deberá gritar EUREKA para culminar la actividad. - Seguido de ello se brinda una retroalimentación sobre el propósito de la actividad y su relación con la reducción de la ansiedad, considerando 	<p>Pizarra , plumones, reproductor de música , papelotes, marcadores</p>
-------------------	---	--

	que el cambio de conducta es en gran medida determinante para menguar estas afecciones.	
Cierre	- Se culminan las actividades haciendo un círculo y el cuerpo organizador pregunta a los participantes sus apreciaciones sobre el taller realizado y que aprendizaje se llevan.	Recursos humanos

Actividad 11: "Role Playing"

I. Datos informativos:

1.1. Institución Educativa: Centro de Educación Básico Especial – Abancay

1.2. Población: Padres de familia

II. Aprendizajes esperados

Competencia	Capacidad	Estrategia	Objetivo
Cognitivo Conductual	Comportamiento	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar dramatizaciones entre dos o más personas para representar una situación de la vida real, actuando según el papel que se les ha asignado y de tal forma que se haga más vivido y auténtico para empatizar y caer en cuenta de aspectos desde la perspectiva de la otra persona. 	<p>Fomentar la adquisición de un conocimiento más preciso de los puntos fuertes y puntos débiles, identificación y modificación de reglas de vida, entrenamiento en habilidades sociales para optimizar las relaciones entre padres e hijos, y el bienestar psicológico en padres de un Centro de Educación Básico Especial,</p>

			Abancay 2023.
--	--	--	------------------

III. Secuencia de aprendizaje

Momentos	Estrategia	Recursos
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> - Se comienza la sesión presentando la dinámica inicial denominada "Contando una historia" la cual consiste en agrupar a las familias y mencionarles que deben contar una historia entre todos siguiendo una secuencia, la cual se dará de la siguiente manera: - Un integrante inicia la dinámica mencionada "Hoy me levante" y ahora otra integrante continua la frase y luego otra persona hasta lograr formar una historia entre todos. (Inventada), el cuerpo organizador realizará un breve ejemplo para el mejor entendimiento de la dinámica. 	Recursos humanos, reproductor de música

<p>Desarrollo</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Se da inicio al taller con la actividad denominada "NECESITO UN ABRAZO" se solicita a los participantes ponerse de pie y caminar al ritmo de la música, cuando esta se detenga deberán agruparse en grupos de 2, si la totalidad de participantes conforman un número impar, un grupo puede ser de 3 personas, inmediatamente deben darse un abrazo y bailar en grupo, y así sucesivamente hasta conformar un único grupo, la única regla es no dejar a nadie fuera y abrazarse en cuanto se agrupen. - Posterior a ello se forman 5 equipos, de los cuales un representante deberá elegir un sobre, donde estará contenido un caso de una familia, donde alguno de los integrantes sufrirá de ansiedad, cada sobre contiene un caso distinto. La indicación es organizarse como equipo en quien asumirá cada rol y presentar una breve dramatización a los demás participantes, contando con un tiempo límite para cada equipo. - Al finalizar la dinámica se preguntará a los participantes cuantos se sienten identificados con el caso y cuál sería su manera de solucionarlo desde su perspectiva, así mismo se realiza una lluvia de preguntas para absolver dudas y escuchar comentarios de los participantes. 	<p>Reproductor de música, sobres, hojas bond, lapiceros</p>
<p>Cierre</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Se culminan las actividades haciendo un círculo y el cuerpo organizador pregunta a los participantes sus apreciaciones sobre el taller realizado y que aprendizaje se llevan. 	<p>Recursos humanos</p>

Actividad 12: "Conexión interior"

I. Datos informativos:

1.1. Institución Educativa: Centro de Educación Básico Especial – Abancay

1.2. Población: Padres de familia

II. Aprendizajes esperados

Competencia	Capacidad	Estrategia	Objetivo
Cognitivo Conductual	Comportamiento	- Fomentar la expresión de lo que se siente, lo que se piensa y lo que se desea, con mayor seguridad, equilibrando la conducta en un sentido más asertivo, estableciendo una nueva forma de expresar la forma en la que pensamos más adaptativa.	Fomentar la adquisición de un conocimiento más preciso de los puntos fuertes y puntos débiles, identificación y modificación de reglas de vida, entrenamiento en habilidades sociales para optimizar las relaciones entre padres e hijos, y el bienestar psicológico en

			padres de un Centro de Educación Básico Especial, Abancay 2023.
--	--	--	---

III. Secuencia de aprendizaje

Momentos	Estrategia	Recursos
Inicio	<p>- Se da inicio a la sesión dando a conocer la dinámica inicial para la presentación de los participantes. Esta dinámica denominada "Productos en venta" trata de que los participantes se conozcan de una manera divertida, haciendo uso de sus habilidades para ofrecer productos, se hace un sorteo para elegir el orden de presentación. Se les mostrará una ficha con un producto (Shampoo, Plancha, Batidora, etc.) y los participantes deberán decir "Bienvenidos a la bodega de (Su nombre) y argumentar como venderían su producto.</p>	<p>Recursos humanos, reproductor de música, imágenes</p>

<p>Desarrollo</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Se da inicio al taller con la actividad introductoria "El Huevo o la Gallina" Se visualizará un video alusivo a las habilidades sociales, para lo cual se solicita la total atención a los participantes, debido a que se realizarán algunas preguntas posteriormente. https://www.youtube.com/watch?v=U8bohrppnQ - Una vez que culmina el video se realiza una breve psicoeducación sobre las habilidades sociales y se lleva a cabo la dinámica "PING PONG DE PREGUNTAS", utilizando una pelota de trapo para ir realizando las siguientes interrogantes sobre el video observado: <ul style="list-style-type: none"> - ¿Se utilizaron las habilidades sociales? - ¿Qué habilidades sociales se utilizaron? - ¿Se hizo uso de la asertividad? - ¿Es importante hacer uso de las habilidades sociales? - Continuando con el taller se da inicio a la actividad principal "EL ARTE DE COMUNICARSE", donde se desarrollará el contenido (definición, características y utilidad) de una de las habilidades sociales más importantes (ESTILOS DE COMUNICACIÓN), las cuales serán explicadas a través de ejemplos vivenciales. - Posteriormente se llevará a cabo la dinámica denominada "Desarrollando nuestro asertividad" consiste en un juego de roles donde se brindará una situación, y algunos participantes elegidos al azar tomarán el papel de los estilos de comunicación asertiva, pasiva y agresiva para que mediante esta dinámica se comunicarán de acuerdo al estilo de comunicación que tienen se consolide el aprendizaje significativo de la comunicación ideal (asertiva). 	<p>Reproductor de música, sobres, hojas bond, lapiceros</p>
-------------------	--	---

	<ul style="list-style-type: none">- Finalmente los padres que no participaron se pasarán una pelota de trapo al azar para participar en el aprendizaje del presente taller, basado en el fortalecimiento de las habilidades blandas y el entrenamiento de la asatividad.	
Cierre	<ul style="list-style-type: none">- Se culminan las actividades haciendo un círculo y el cuerpo organizador pregunta a los participantes sus apreciaciones sobre el taller realizado y que aprendizaje se llevan.	Recursos humanos

REFERENCIAS BIBLIORAFICAS

- Cabezas, H., y Lega, L. (2006). Relación empírica entre la Terapia Racional Emotivo-Conductual (TREC) de Ellis y la Terapia Cognitiva (TC) de Beck en una muestra costarricense. *Revista Educación*, 30(2), 101-109.
- Cía, A. (2007). La ansiedad y sus trastornos: manual diagnóstico y terapéutico. In *La ansiedad y sus trastornos: manual diagnóstico y terapéutico* (pp. 494-494).
- Díaz, I., y De la Iglesia, G. (2019). Ansiedad: revisión y delimitación conceptual.
- Puerta, J. y Padilla, D. (2011). Terapia cognitiva-conductual (TCC) Como tratamiento para la depresión: Una revisión del estado del arte. *Duazary*, 8(2), 251-257.
- Spielberger, C. (1988). Cuestionario de Ansiedad Estado/Rasgo en Niños (STAIC). Madrid: TEA (orig. inglés 1970)

GALERIA DE FOTOS









