



Universidad César Vallejo

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

**Propuesta de programa cognitivo conductual para disminuir
conductas agresivas en adolescentes de una institución educativa
de Santa Anita, 2024**

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

Licenciada en Psicología

AUTORA:

Vicharra Loayza, Thalia Mercedes (orcid.org/0000-0002-5231-9289)

ASESORA:

Dra. Mori Sanchez, Maria Del Pilar (orcid.org/0000-0003-0191-4608)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Violencia

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Promoción de la salud, nutrición y salud alimentaria

LIMA – PERÚ

2024

Declaratoria de autenticidad del asesor



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

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

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, MORI SANCHEZ MARIA DEL PILAR, docente de la FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD de la escuela profesional de PSICOLOGÍA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA ATE, asesor de Tesis titulada: "Propuesta de programa cognitivo conductual para disminuir conductas agresivas en adolescentes de una Institución Educativa de Santa Anita, 2024", cuyo autor es VICHARRA LOAYZA THALIA MERCEDES, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 18.00%, 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.

LIMA, 01 de Julio del 2024

| Apellidos y Nombres del Asesor: | Firma |
|---|--|
| MORI SANCHEZ MARIA DEL PILAR DNI: 10621155 ORCID: 0000-0003-0191-4608 | Firmado electrónicamente por: MADELPILARMOS el 01-07-2024 16:38:54 |

Código documento Trilce: TRI - 0785332

Declaratoria de originalidad del autor



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

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

Declaratoria de Originalidad del Autor

Yo, VICHARRA LOAYZA THALIA MERCEDES estudiante de la FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD de la escuela profesional de PSICOLOGÍA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA ATE, declaro bajo juramento que todos los datos e información que acompañan la Tesis titulada: "PROPUESTA DE PROGRAMA COGNITIVO CONDUCTUAL PARA DISMINUIR CONDUCTAS AGRESIVAS EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE SANTA ANITA, 2024", 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 |
|--|---|
| THALIA MERCEDES VICHARRA LOAYZA DNI: 73864538 ORCID: 0000-0002-5231-9289 | Firmado electrónicamente por: TVICHARRA el 01-07- 2024 21:43:14 |

Código documento Trilce: TRI - 0785331

Dedicatoria

Esta tesis va dedicada a todas las personas que de alguna forma me apoyaron; mi familia, por impulsarme todos los días a seguir mis objetivos; mi novio, por brindarme apoyo emocional sin condiciones; mis mascotas, por aportarme alegría con su presencia; mis amistades, por existir, equisde. El fin de mi tesis va para ellos que aún están en el proceso de cambio, para el futuro del país: los adolescentes.

Agradecimiento

Agradezco a mi Universidad César Vallejo por impartirme conocimiento en el ámbito científico durante estos años; a mis docentes de Proyecto de Investigación y Tesis, me llevo lo mejor de cada una.

Índice de contenidos

| | |
|---|------|
| Declaratoria de autenticidad del asesor | ii |
| Declaratoria de originalidad del autor..... | iii |
| Dedicatoria | iv |
| Agradecimiento | v |
| Índice de contenidos | vi |
| Índice de tablas | vii |
| Resumen..... | viii |
| Abstract..... | ix |
| I. INTRODUCCIÓN | 1 |
| II. METODOLOGÍA..... | 15 |
| III. RESULTADOS | 19 |
| IV. DISCUSIÓN | 28 |
| V. CONCLUSIONES..... | 34 |
| VI. RECOMENDACIONES | 36 |
| VII. PROPUESTA | 38 |
| REFERENCIAS..... | 66 |
| ANEXOS | |

Índice de tablas

| | |
|--|----|
| Tabla 1. Propuesta de Programa Cognitivo Conductual para disminuir conductas agresivas en adolescentes de una Institución Educativa de Santa Anita, 2024..... | 19 |
| Tabla 2. Niveles de conducta agresiva en adolescentes de una Institución Educativa de Santa Anita, 2024..... | 21 |
| Tabla 3. Nivel de agresividad física en adolescentes de una Institución Educativa de Santa Anita, 2024..... | 22 |
| Tabla 4. Nivel de agresividad verbal en adolescentes de una Institución Educativa de Santa Anita, 2024..... | 23 |
| Tabla 5. Nivel de hostilidad en adolescentes de una Institución Educativa de Santa Anita, 2024..... | 24 |
| Tabla 6. Nivel de ira en adolescentes de una Institución Educativa de Santa Anita, 2024..... | 25 |
| Tabla 7. Nivel de agresión según sexo en adolescentes de una Institución Educativa de Santa Anita, 2024..... | 26 |
| Tabla 8. Nivel de agresión por edades en adolescentes de una Institución Educativa de Santa Anita, 2024..... | 27 |

Resumen

Esta propuesta de programa contribuyó al Objetivo de Desarrollo Sostenible de Salud y Bienestar mediante la implementación de sesiones orientadas a la disminución de conductas agresivas. Esto permitirá que otras instituciones educativas en Santa Anita y más allá lo adopten, promoviendo mejoras continuas en la gestión de estas conductas que afectan la salud mental de los adolescentes. El objetivo del estudio fue diseñar una propuesta de programa cognitivo conductual para disminuir conductas agresivas en adolescentes de una institución educativa de Santa Anita, 2024. El diseño fue descriptivo-propositivo y contó con una población de 266 estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria. Para la recolección de datos, se utilizó la adaptación peruana del cuestionario de Conductas Agresivas de Buss y Perry, que abarcó dimensiones de agresión física, verbal, hostilidad e ira. Los resultados mostraron que el 31.6% de los estudiantes presentan un nivel medio de agresividad, caracterizado por manifestaciones de frustración a través de acciones físicas, verbales, hostiles e iracundas. Basado en estos resultados, se propuso un programa cognitivo-conductual de nueve sesiones, cada una de 60 minutos, basado en la Terapia Racional Emotivo Conductual de Albert Ellis.

Palabras clave: Adolescente, agresión, conducta, programa.

Abstract

This program proposal contributed to the Sustainable Development Goal of Health and Wellbeing by implementing sessions aimed at reducing aggressive behaviors. This will allow other educational institutions in Santa Anita and beyond to adopt it, promoting continuous improvements in the management of these behaviors that affect the mental health of adolescents. The objective of the study was to design a cognitive-behavioral program proposal to reduce aggressive behaviors in adolescents in an educational institution in Santa Anita, 2024. The design was descriptive-propositive and included a population of 266 fourth and fifth grade high school students. For data collection, the Peruvian adaptation of the Buss and Perry Aggressive Behavior Questionnaire was used, which covered dimensions of physical and verbal aggression, hostility and anger. The results showed that 31.6% of the students presented a medium level of aggressiveness, characterized by manifestations of frustration through physical, verbal, hostile and angry actions. Based on these results, a cognitive-behavioral program of nine sessions, each lasting 60 minutes, was proposed, based on Albert Ellis' Rational Emotive Behavioral Therapy.

Keywords: Adolescent, aggression, behavior, program.

I. INTRODUCCIÓN

La etapa de la adolescencia es un intervalo crucial que se extiende desde los 10 hasta los 19 años, señalando la etapa de cambio entre la infancia y la madurez (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2018). Implica desafíos como la gestión de impulsos, formación de ideologías, exploración de orientación sexual, relaciones interpersonales, construcción de identidad y búsqueda de sentido personal (Palacios, 2019). Es importante tener en cuenta que, en virtud de estos desafíos y otros factores, los adolescentes pueden presentar conductas agresivas, físicas o verbales, relacionadas con emociones intensas como ira y hostilidad en contextos sociales y escolares (García et al., 2020).

A nivel global, el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF] (2018) indicó que alrededor de un tercio de los estudiantes de 13 a 15 años adolecen situaciones de acoso escolar, mientras que aproximadamente la misma cantidad participa en enfrentamientos físicos. En Asia el mayor porcentaje de víctimas de violencia escolar son agredidos físicamente, con un 39.2% en varones y 24.7% en mujeres. En cuanto a Europa, el 33% de estudiantes varones y 19.2% de mujeres indican haber agredido a sus pares ya sea por golpes, empujones, insultar, excluir, infundir rumores o realizar bromas sexuales; además, el ejemplo de agresión más frecuente es la psicológica.

En América del Norte, el 30.1% estudiantes del sexo masculino y 23.8% del sexo femenino indicaron ser agresores de sus compañeros; además, en Canadá el daño psicológico predomina más que los demás. En América Central, las víctimas por acoso sexual son más frecuentes con un 15.3% en varones y 10.8% en mujeres. Mientras que, en América del Sur el porcentaje más alto en varones es por peleas con un 45.3%; y en mujeres es un 29.3% en acoso de tipo sexual y psicológico (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura [UNESCO], 2021).

En contexto nacional, a través del portal SíseVe reportó desde setiembre del 2023 a enero del 2024 un total de 63 595 alumnos que fueron agredidos física, psicológica y sexualmente por parte del personal de las instituciones educativas o de otro escolar, siendo 35 870 pertenecientes al nivel secundaria. Además, solo en Lima Metropolitana se registraron 25 697 casos reportados (Ministerio de Educación

[MINEDU], 2023). Sin embargo, es importante destacar que estos datos se centran en los casos reportados y no brindan estadísticas específicas sobre los agresores adolescentes en las Instituciones Educativas.

De igual manera, alrededor de 870 adolescentes internados en Centros Juveniles cometieron robo agravado, 115 estuvieron involucrados en homicidios calificados, 51 en homicidios simples, y 26 cometieron lesiones graves. Se registraron 119 casos de violación sexual y 269 casos de violación sexual a otro menor de edad en este grupo. En los Servicios de Orientación al Adolescente, 31 jóvenes estuvieron implicados en casos de lesiones graves, 64 en casos de lesiones leves y 323 en casos de robo agravado. Se identificaron 154 casos de tocamientos indebidos, 99 de violación sexual y 175 de violación sexual a otro menor. Además, 107 casos se relacionaron con violencia contra mujeres o miembros de un grupo familiar (Centros Juveniles de Diagnóstico y Rehabilitación [CJDR], y los Servicios de Orientación al Adolescente [SOA], 2023).

En el Perú se ha identificado diversas acciones orientadas a atender el problema que se analiza en la presente investigación; así se cuenta con la Resolución Administrativa N° 129-2011-CE-PJ (2011) que aprueba el Sistema de Reinserción Social del Adolescente en Conflicto con la Ley Penal. Este documento establece modalidades de reinserción, incluyendo el sistema abierto. Entre estos programas está el Servicio de Orientación al Adolescente [SOA], dirigido a jóvenes bajo medidas socioeducativas en libertad o semilibertad, enfocado en actividades preventivas y promocionales para su reinserción social. En el SOA de Trujillo se implementó un innovador Programa de Tratamiento Educativo y Terapéutico enfocado en el manejo y control de emociones dirigido a adolescentes. Este programa se destacó por su enfoque integral, que combinaba módulos educativos y formativos con sesiones grupales.

En este programa del SOA se aborda temas como las emociones relacionadas con la agresión, el control de emociones negativas, las creencias que pueden sustentar comportamientos delictivos, la modificación de hábitos agresivos, la exploración de la influencia de la personalidad en la desviación social, así como estrategias de prevención de recaídas y fortalecimiento para mantener el cambio. Este enfoque multidimensional no solo se centra en la comprensión teórica, sino también en la aplicación práctica de estrategias para el manejo efectivo de las emociones y la

promoción de conductas positivas. La combinación de sesiones grupales permite un espacio de interacción y apoyo entre los participantes, facilitando el aprendizaje colaborativo y el intercambio de experiencias (Prudenci, 2020).

Sin embargo, es esencial considerar que el contexto de aplicación de este programa varía considerablemente en comparación con la situación de un estudiante de secundaria que no ha infringido la ley. Mientras que el programa mencionado se enfoca en aspectos socioeducativos, distinto al enfoque cognitivo-conductual. Aunque estos aspectos son beneficiosos y aplicables a la población estudiantil, la implementación directa de un programa diseñado para individuos con conductas agresivas requeriría ajustes significativos para adecuarse a un entorno escolar preventivo. En este sentido, es imperativo que se proponga un programa centrado en las necesidades específicas de los adolescentes que no han infringido la ley, utilizando técnicas cognitivo-conductuales apropiadas y efectivas el cual promueva una transformación en el pensamiento y, por consiguiente, un cambio en su conducta agresiva.

La Defensoría Municipal de la Niña, Niño y Adolescente [DEMUNA] opera bajo el marco de la Ley de Protección Integral de los Niños, Niñas y Adolescentes (Ley N° 27337, 2000), la cual consagra el derecho fundamental a vivir en entornos libres de violencia. Esta legislación establece la responsabilidad del Estado de implementar medidas efectivas para prevenir y abordar cualquier forma de violencia dirigida hacia este grupo poblacional. En este contexto, la DEMUNA ha lanzado una serie de programas psicoeducativos en diversos distritos, incluyendo Santa Anita, con el objetivo central de combatir el acoso escolar y garantizar el pleno cumplimiento de los derechos y responsabilidades de los estudiantes. Estos programas representan una estrategia integral que busca no solo abordar los casos de acoso escolar una vez que han ocurrido, sino también prevenir su aparición mediante la promoción de una cultura de respeto y convivencia pacífica en las instituciones educativas.

Sin embargo, en lugar de contar con un programa estructurado uniforme para abordar las conductas agresivas en todos los distritos, actualmente cada DEMUNA, incluida la de Santa Anita, maneja esta problemática de manera independiente. Es por ello, al implementar un programa basado en terapia cognitivo-conductual [TCC], se

proporcionaría una guía estándar y coherente para abordar esta problemática en todas las DEMUNAS.

Adicionalmente, en un esfuerzo concertado por promover un entorno educativo seguro y propicio para el desarrollo integral de los niños, niñas y adolescentes, la DEMUNA de Santa Anita ha forjado alianzas estratégicas con instituciones educativas locales. Esta colaboración se traduce en una asesoría individualizada brindada a aquellos estudiantes que enfrentan dificultades conductuales (conductas agresivas o desafiantes) y transgresiones a las normativas escolares, a través de intervenciones personalizadas que buscan identificar las causas subyacentes y ofrecer soluciones adecuadas.

Además, como complemento a estas acciones, se llevan a cabo un programa enfocado en el desarrollo de habilidades sociales realizados en las instalaciones de la DEMUNA, Santa Anita. Estos espacios de aprendizaje y reflexión colectiva se erigen como herramientas fundamentales para la formación integral de los estudiantes, fomentando la empatía, la comunicación asertiva, la resolución pacífica de conflictos y el fomento de relaciones interpersonales. Es por ello que, al integrar este programa de desarrollo de habilidades sociales con el enfoque cognitivo-conductual, se ofrece a los adolescentes una sólida base de recursos y estrategias para enfrentar sus desafíos emocionales y comportamentales de manera efectiva. Esta combinación proporciona un enfoque integral que aborda tanto los aspectos cognitivos como conductuales de su bienestar.

Con base en lo mencionado previamente, surge la siguiente interrogante de investigación ¿Cómo es la propuesta de un programa cognitivo conductual para disminuir las conductas agresivas en adolescentes de una Institución Educativa de Santa Anita, 2024?

De igual manera, la propuesta de programa se justifica teóricamente bajo el enfoque Cognitivo Conductual el cual aportará al cambio de patrones de pensamiento y conducta agresiva en los adolescentes usando técnicas utilizadas en la Terapia Racional Emotiva Conductual de Albert Ellis, tales como la refutación racional, la psicoeducación, autorregistros e autoinstrucciones, gestión de la ira, y refuerzo positivo los cuales ofrecen un enfoque integral promoviendo el bienestar psicológico y la adaptación saludable de los adolescentes.

Desde el punto de vista metodológico, implica un análisis diagnóstico riguroso que sirve como base para el diseño de sesiones adaptadas a las necesidades específicas de los adolescentes y al contexto particular de Santa Anita. Además, se lleva a cabo un proceso de validación interna para garantizar la estabilidad y la preparación del programa para su implementación.

Desde un aporte práctico, el programa propuesto será útil para los profesionales que trabajan en el ámbito de la salud socioemocional. Al proporcionar un marco sólido y adaptable, el programa permitirá a los profesionales abordar de manera más eficaz las necesidades específicas de los adolescentes, promoviendo así su bienestar emocional y social de manera más holística y completa, además de tener como base el diagnóstico contextual de adolescentes de Santa Anita.

Además, presenta una justificación social, al enseñar habilidades de manejo de la ira, resolución de conflictos, entrenamiento en habilidades sociales, cambio de patrones de pensamiento permitirá a los adolescentes controlar sus impulsos agresivos y responder de manera más adaptativa en situaciones conflictivas. Y así desarrollar relaciones más saludables y satisfactorias con sus compañeros.

Este estudio promueve la salud mental mediante proposición de un programa que permita disminuir las conductas agresivas en adolescentes de una institución educativa, apoyando significativamente al Objetivo de Desarrollo Sostenible Salud y Bienestar. Su potencial transformador permite que otras instituciones educativas en Santa Anita y más allá lo adopten, replicando sus beneficios en diversos contextos. La documentación y difusión de los resultados enriquecen el conocimiento, las prácticas en salud mental y bienestar juvenil, promoviendo mejoras continuas en la gestión de conductas agresivas. El cual permitirá crear un entorno escolar más seguro y propicio para el aprendizaje.

En este marco, el estudio persigue el siguiente objetivo general: diseñar un programa cognitivo conductual para disminuir conductas agresivas en adolescentes de una Institución Educativa de Santa Anita, 2024. Los objetivos específicos son: a) Describir los niveles de conductas agresivas en los adolescentes de una institución educativa del distrito de Santa Anita, 2024; b) Describir el nivel de agresividad física en adolescentes de una Institución Educativa del distrito de Santa Anita, c) Describir el nivel de agresividad verbal en adolescentes de una Institución Educativa del distrito

de Santa Anita, d) Describir el nivel de hostilidad en adolescentes de una Institución Educativa del distrito de Santa Anita, e) Describir el nivel de ira en adolescentes de una Institución Educativa del distrito de Santa Anita, f) Identificar los niveles de las conductas agresivas según el sexo en adolescentes de una Institución Educativa de Santa Anita en el año 2024, g) Identificar los niveles de las conductas agresivas por edades en adolescentes de una Institución Educativa de Santa Anita en el año 2024.

A nivel mundial, Aas et al. (2020) describió el comportamiento agresivo en alumnos de primaria utilizando un enfoque cuantitativo y descriptivo. El estudio utilizó un diseño transversal con un total de 36 alumnos indonesios como encuestados. Los resultados indicaron que un 50% que mostraban un comportamiento agresivo en aspectos físicos moderados y un 52,7% que mostraban un comportamiento agresivo alto en aspectos verbales.

Celestina y Mayuris (2021) propusieron pautas metodológicas para la formación del profesorado en la prevención de conductas agresivas en escolares cubanos. El estudio fue descriptivo con un enfoque cuantitativo-cualitativo. Asimismo, el estudio se centró en 8 estudiantes. El resultado fue la elaboración de orientaciones metodológicas a partir del diagnóstico de las conductas agresivas observadas, entre ellas, agresión verbal, violencia física, bullying y maltrato a las instalaciones escolares.

Silva et al. (2021) examinaron las características de la conducta agresiva y sus correlatos psicosociales. El estudio adoptó un enfoque cuantitativo, descriptivo y transversal, empleando el Cuestionario de Agresividad Premeditada e Impulsiva en Adolescentes para evaluar a una muestra de 351 adolescentes. Los hallazgos revelaron una predominancia de agresividad impulsiva entre las participantes, en su mayoría mujeres. Además, se observó que los adolescentes más jóvenes, con una edad de 12 años, exhibieron los niveles más altos de agresividad.

Beltrán et al. (2020), identificaron los niveles de agresividad en estudiantes de secundaria con habilidades sobresalientes en Brasil. Este estudio descriptivo, de diseño no experimental, contó con una muestra de 30 estudiantes. Los resultados revelaron que aproximadamente el 48.7% de los participantes exhibieron un nivel medio de agresividad en general. Específicamente, se observó que el 46.1% presentaba un nivel medio de Agresión Manifiesta Pura, el 59.2% mostraba un nivel

medio de Agresión Manifiesta Reactiva, y el 44.7% exhibía un nivel alto de Agresión Manifiesta Instrumental. En cuanto a la Agresión Relacional, el 51.3% para la forma Pura, el 56.6% para la forma Reactiva, y el 55.3% para la forma Instrumental, todos registraron un nivel medio de agresividad. En consecuencia, se sugiere la implementación de talleres dirigidos a la prevención de comportamientos agresivos basados en estos hallazgos.

A nivel nacional, Vergaray et al. (2018) realizaron una investigación para determinar la prevalencia de la conducta agresiva y sus determinantes relacionados en una población estudiantil ubicada en el Callao. El estudio adoptó un diseño descriptivo transversal, utilizando el cuestionario de agresión de Buss y Perry como principal herramienta de evaluación. La cohorte examinada estaba compuesta por 945 adolescentes. El análisis de los resultados reveló que el 8,6% mostraba niveles de agresividad marcadamente elevados, el 21,9% mostraban niveles altos de agresión, mientras que la proporción restante manifestaba diversos grados de agresión, que iban de moderados a mínimos. En cuanto a agresión física mostró un nivel medio con un 43.9% siendo la más alta entre los niveles.

Por otro lado, la agresión es considerada como un comportamiento social complejo que puede manifestarse de diversas maneras, ya sea física o verbal, directa o indirecta, impulsiva, motivada por la ira, o premeditada, con objetivos específicos (Denson et al., 2018). Lo cual constituye un problema dentro del proceso de socialización del adolescente dentro del ambiente escolar y su entorno.

Dentro de la definición de conducta agresiva o agresividad, Silva et al. (2021) la define como la inclinación a llevar a cabo acciones que tienen el propósito de causar daño, destruir, desafiar, avergonzar u otras acciones que resulten en perjuicio de la integridad de una persona, uno mismo o de un objeto. Barbero (2018) refiere que, estas están presentes en todos los seres vivos, ya que representan un impulso fundamental que ha evolucionado para asegurar nuestra supervivencia genética y fenotípica; esto sería contrario a la agresión, que se vive como un evento o circunstancia específica. A diferencia de lo referido anteriormente, Bandura (1973), menciona que la agresividad es un comportamiento que puede ser adquirido mediante el acto de observar y emular a los modelos presentes en su entorno.

Por otro lado, Buss y Perry (1992) precisa que la agresividad se caracteriza por una actitud persistente que individuos o grupos mantienen en varias situaciones, y esta disposición se vincula con la voluntad de llevar a cabo comportamientos agresivos. Mientras que, Martín (2020) expone que, a través de la conducta agresiva, buscamos lograr un objetivo o, en ocasiones, intentamos asustar o presionar a alguien para indicarle lo que debe o no debe hacer. En muchos casos, la persona que lleva a cabo la agresión busca demostrar su poder y control, y con su comportamiento dominante, envía señales para impresionar al otro, ejerciendo presión sobre la persona agredida.

Asimismo, los autores anteriormente mencionados dividen la conducta agresiva en cuatro dimensiones distintas. En primer lugar, se encuentra la agresión física, que comprende la parte motora de la agresión y se expresa mediante la realización de agresiones físicas, como agresiones a puñetazos, bofetadas, patadas o la utilización de objetos como armas o cuchillos, con el propósito de infligir daño o provocar heridas a individuos o grupos de personas. La agresión verbal, por otro lado, se expresa a través del contenido de las palabras, con la intención de llevar a cabo acciones negativas, como amenazas, gritos, discusiones, insultos, humillaciones, desprecios y críticas. La tercera dimensión es la hostilidad, que implica un sentimiento de descontento y descalificación, y una actitud negativa hacia los demás. Por último, la cuarta dimensión es la ira, la cual el autor explica como un estado afectivo caracterizado por emociones cuya intensidad fluctúa manifestándose a través de emociones como el enojo, la furia, la irritación, el enojo y la indignación (Buss y Perry, 1992).

Para explicar la conducta agresiva en esta investigación se tomará en cuenta la Teoría de Aprendizaje Social, la cual sostiene que la motivación es el producto de procesos cognitivos que se entrelazan con factores ambientales, personales y de conducta. Dentro de los elementos cognitivos, destaca la importancia de procesos como la observación de modelos, la autorregulación y la autorreflexión en la persona. Bandura argumenta que la conducta agresiva tiende a persistir cuando el agresor la percibe como un medio para alcanzar beneficios y satisfacer sus metas (Bandura, 1973).

En su estudio sobre el aprendizaje social de la agresión, Bandura identifica tres categorías de mecanismos. En primer lugar, se encuentran los mecanismos que

generan la agresión, los cuales incluyen el proceso de obtener conocimiento mediante la observación de modelos y la adquisición de experiencia directa en situaciones agresivas. En segundo lugar, se refieren a los mecanismos que incitan la agresión, los cuales comprenden los procesos que impulsan y fomentan la conducta agresiva. Esto incluye la asociación de modelos mediante resultados que generan refuerzo, la explicación de la agresión por parte de un modelo como socialmente legítima, la activación emocional y la disponibilidad de herramientas específicas para causar daño. Finalmente, los mecanismos que mantienen la agresión se refieren a los factores que refuerzan y mantienen la conducta agresiva. Esto puede implicar recompensas materiales o sociales, la reducción de estímulos aversivos, el refuerzo vicario (cuando se observa que otros son recompensados por su agresión) y el autorreforzamiento, donde el individuo encuentra satisfacción personal en su comportamiento agresivo (Bandura, 1973).

Bandura y Walters (1980) sostuvieron que las personas, incluidos los adolescentes, tienden a imitar comportamientos que observan en su entorno. Esto se debe a que el proceso de observación puede llevar al aprendizaje. Cuando los comportamientos son reforzados positivamente es más probable que se repitan. En el contexto de los adolescentes, esto puede implicar que, si observan a otros que son recompensados o elogiados por realizar ciertas acciones, pueden estar motivados para imitar esas acciones. Por otro lado, si el comportamiento imitado conduce al castigo o a consecuencias negativas, puede generar una disuasión para repetir ese comportamiento. Asimismo, los mismos autores destacan que las sociedades, especialmente las occidentales, pueden ejercer un impacto importante en la adquisición de conocimientos de los adolescentes. La cultura y las normas sociales pueden afectar lo que se considera comportamiento deseable o aceptable, lo que a su vez influye en lo que los adolescentes pueden aprender y adoptar como comportamiento propio.

Para atender las deficiencias y necesidades que conllevan a mayores dificultades en el desarrollo personal y deterioro de la salud mental se deben generar programas que aporten al desarrollo de capacidades y competencias afrontativas. Velázquez (2016), define un programa como una secuencia estructurada de pasos planificados con el objetivo de resolver de manera eficaz un problema específico, con la intención de enfrentar de frente la problemática identificada. En efecto, un programa es un grupo

de proyectos similares que trabajan juntos de manera organizada y coordinada para lograr un objetivo común (Sánchez & Prieto, 2002). Un programa basado en el enfoque cognitivo-conductual se compone de una serie de actividades y medidas cuidadosamente diseñadas y estructuradas con el propósito de asistir a las personas en la prevención o disminución de dificultades de índole psicológica. Estas acciones se fundamentan en los principios que respaldan el enfoque cognitivo-conductual (Martínez & Cano, 2015).

Asimismo, el enfoque cognitivo-conductual es un conjunto de métodos y tácticas empleados para asistir a individuos en reconocer y alterar los pensamientos, emociones y acciones que están relacionados con los desafíos que enfrentan (Beck, 2011). Este enfoque descansa en la concepción de que los pensamientos, las emociones y los comportamientos están interrelacionados y que, al cambiar uno de ellos, se pueden cambiar los otros dos (American Psychological Association [APA], 2020). Asimismo, alude a un enfoque terapéutico que se focaliza en asistir a las personas en la identificación y cambio de creencias irracionales que tienen un papel en la génesis de sus dificultades (Ellis, 2016). Se sustenta en la noción de que los trastornos psicológicos surgen a raíz de la interacción entre los pensamientos, las emociones y las acciones (Hernández y López, 2012).

Por otro lado, la terapia cognitivo-conductual como un enfoque de psicoterapia se centra en abordar problemas actuales, así como emociones y comportamientos disfuncionales (Vernon & Doyle, 2018). Este enfoque toma en consideración una variedad de factores, como el contexto, el aprendizaje, los pensamientos y las expresiones verbales. Además, en términos de programas y estrategias utilizadas para el manejo de impulsos, ansiedad y otros trastornos psicológicos, lo cognitivo-conductual se ha destacado por su eficacia en el tratamiento clínico y es ampliamente utilizada por profesionales (Mendoza, 2020).

Basado en las evidencias teóricas presentadas, la propuesta de programa trabajada en la investigación se basará en el enfoque Cognitivo-Conductual, empleando el modelo de Terapia Racional Emotivo Conductual de Albert Ellis, para reconfigurar los pensamientos y emociones de los estudiantes a través de técnicas como la psicoeducación, refutación de creencias, autoinstrucciones, autorregistros, técnicas

de autocontrol, imaginación racional emotiva, reforzamiento positivo, técnicas de respiración y relajación (Chávez, 2015; Gonzáles & Carrasco, 2006).

Becoña y Oblitas (1997) resaltan la Terapia Racional Emotiva Conducta (TREC) de Albert Ellis, enfocada en el esquema ABC. El evento desencadenante "A" implica prestar atención a una situación real y específica que ha provocado una alteración emocional. Estos eventos pueden ser internos (malestares físicos o imágenes mentales) o externos (conflictos con otras personas), relacionados con el presente (conflictos actuales) o el pasado (eventos traumáticos), objetivos (con evidencia) o subjetivos (sin evidencia empírica). Es importante señalar que el evento desencadenante no causa directamente consecuencias emocionales o conductuales, sino que su significado para la persona influye en ello. El sistema de creencias "B" abarca inferencias derivadas de eventos específicos que se relacionan con pensamientos, tanto conscientes como inconscientes, ligados a experiencias tempranas, predisposiciones biológicas y conductas aprendidas.

Estas interpretaciones varían entre individuos debido a sus cogniciones particulares. Las consecuencias "C" engloban respuestas emocionales, comportamentales (fisiológicas o somáticas) y cognitivas frente a eventos específicos. Estas respuestas tienden a ser particulares para cada evento. Las emociones pueden ser saludables, impulsando acciones constructivas, o no saludables, que llevan a comportamientos destructivos. Es esencial comprender que los eventos no generan directamente las consecuencias; es el significado que la persona asigna a la situación (sus creencias) lo que desencadena determinadas reacciones. Es importante resaltar que la esencia principal de la teoría TREC se centra en diferenciar entre creencias racionales e irracionales y su impacto en la formación de emociones, comportamientos y pensamientos funcionales o disfuncionales (Ellis, 1994).

En base a lo anterior, Ellis y Tafrate (2011) proponen que nuestras respuestas ante eventos desencadenantes pueden manifestarse emocionalmente, como la ira, y conducir a consecuencias conductuales, como la agresión física. Esto se debe a nuestras creencias, ya sean racionales o irracionales, que utilizamos para juzgar personas y situaciones. Por ejemplo, si alguien interpreta un evento adverso de manera irracional, como catastrófico o injusto, es más probable que reaccione con ira

y agresión. En contraste, si cuestiona el evento desde una perspectiva lógica, es probable que experimente decepción y un pesar saludable, evitando la agresión.

Ellis identifica cuatro ideas irracionales que pueden desencadenar comportamientos agresivos: La primera es la "Horrobilización", cuando alguien magnifica un evento adverso, distorsionando su magnitud y considerándolo terrible, puede sentirse justificado para actuar violentamente como una forma de resolver el problema. La segunda idea es la "Baja tolerancia a la frustración", por ejemplo, si alguien minimiza la capacidad de una persona para manejar la frustración, es más propenso a reaccionar agresivamente ante eventos difíciles. Una percepción más realista aumentaría la capacidad de enfrentar la situación y adaptarse. La tercera idea la "Exigencia", las personas a menudo convierten sus deseos en necesidades, creando exigencias que deben cumplirse. Estas expectativas pueden generar perturbación cuando no se satisfacen, lo que lleva a la agresividad. La última idea son los "Juicios globales", donde muchas personas tienden a hacer generalizaciones sobre los demás o sobre sí mismos, juzgando a las personas en su totalidad en lugar de por sus acciones específicas. Por ejemplo, etiquetar a alguien como "malvado" por un único error, ignorando la complejidad de la naturaleza humana.

Asimismo, dentro del conjunto de técnicas utilizadas en este tipo de Terapia se encuentra la Psicoeducación, que consiste en ofrecer al paciente información detallada acerca del problema físico o mental, su tratamiento, consecuencias y otras implicaciones. Esta metodología abarca aspectos cognitivos, sociales y biológicos con el propósito de mejorar la calidad de vida del individuo (Godoy et al., 2020).

La técnica de refutación de creencias es ampliamente empleada en la TREC. El terapeuta formula una serie de preguntas con la finalidad de desafiar las creencias irracionales de la persona. A través de este proceso, el terapeuta guía al individuo para que identifique sus creencias irracionales y sus consecuencias, fomentando la formulación de alternativas racionales (Caro, 2011).

Los autorregistros son herramientas que proporcionan detalles sobre el estado emocional de una persona, permitiendo identificar situaciones desencadenantes, comportamientos y pensamientos asociados. Por otro lado, las autoinstrucciones intervienen en la regulación interna del diálogo en momentos de dificultad, facilitando

la autorregulación en la conducta, creencias y confianza en la capacidad personal (Caro, 2011).

En la técnica de Imaginación Racional Emotiva, la persona se sumerge en una situación problemática imaginaria (activadora) donde experimenta emociones intensas y conductas desencadenantes. Se le solicita que sienta plenamente esa emoción. Luego, se busca cambiar esa emoción perturbadora por otra de menor intensidad mediante la modificación de pensamientos irracionales asociados a ella. Se indaga sobre cómo cambió la emoción y qué acciones llevó a cabo la persona como parte de este proceso (Caro, 2011).

Según Arévalo y Padilla (2017), las técnicas de respiración han demostrado ser efectivas, cuando una persona practica técnicas de respiración profunda y lenta, como la respiración diafragmática, el cuerpo experimenta una disminución en la actividad del sistema nervioso simpático, que es responsable de la respuesta de "lucha o huida". Esto lleva a una reducción en la frecuencia cardíaca y en la presión arterial, lo que contribuye a una sensación de calma y relajación.

De acuerdo con Jordan (2017), las técnicas de relajación son útiles para regular las respuestas corporales de los pacientes, lo que conduce a una reducción de los cambios fisiológicos. Una de estas técnicas es la relajación muscular, que implica la enseñanza al paciente de cómo relajar conscientemente los diferentes grupos musculares de su cuerpo. Este proceso ayuda a reducir la activación fisiológica que pueda estar experimentando.

El reforzamiento positivo busca aumentar una conducta deseada mediante la introducción de un estímulo placentero para la persona. Este estímulo se otorga cuando la persona realiza la conducta deseada. Por otro lado, si no se observa la respuesta deseada, no se proporciona el estímulo placentero. Estos estímulos pueden ser primarios, como alimentos, o secundarios, como elogios (Pellón, 2015).

El programa cognitivo conductual presentará componentes tales como: fundamentación, objetivo, metodología, contenido, recursos, evaluación y seguimiento. En cuanto a la fundamentación se redactará la problemática que atraviesa la Institución Educativa en base a los niveles de conducta agresiva en adolescentes de cuarto y quinto grado de secundaria, que se obtendrán a partir de los datos obtenidos en la versión española del Cuestionario de conductas agresivas

de Buss y Perry (adaptación peruana) y en base a lo observado. Luego, se partirá con el objetivo general, disminuir conductas agresivas en adolescentes pertenecientes de una Institución Educativa de Santa Anita. Los objetivos específicos serán en base a las dimensiones de la agresión (física, verbal, hostilidad e ira). De igual manera, la metodología de aprendizaje será a través de técnicas expositivas y participativas, lluvia de ideas, rol playing, conversatorios y retroalimentación. Mientras que, el contenido será dividido por cuatro módulos que corresponde a cada dimensión anteriormente mencionadas; y, cada dimensión tendrá 2 sesiones para ser desarrolladas, lo cual hace ocho sesiones en total. Los recursos, se dividirán en recursos humanos, materiales y financieros. La evaluación se llevará a cabo a través de mediciones previas y posteriores a la implementación del programa, por último, se realizará una evaluación a los 6 y 12 meses posteriores a la implementación del programa.

II. METODOLOGÍA

La investigación fue catalogada como básica, ya que contempló la formulación de un programa para disminuir conductas agresivas en los adolescentes, la cual sirvió de base para ejecutarla en un futuro (Arias & Covinos, 2021). De enfoque cuantitativo, en la que se utilizó la obtención de datos mediante la versión en español del Cuestionario de Agresión de Buss y Perry, adaptada para reflejar la situación en Perú; posteriormente, examinar los resultados (Otero, 2018). Este análisis fue caracterizado como de tipo no experimental en su diseño. De naturaleza no experimental, ya que no se realizaron cambios deliberados en ninguna variable; de tipo transversal, ya que se recolectaron los datos de comportamientos agresivos exhibidos por los jóvenes en un solo momento (Arias & Covinos, 2021). Se clasificó como descriptivo-propositivo, ya que, describió y evaluó la situación por la cual atraviesan los adolescentes para luego proponer un programa cognitivo conductual conforme a sus necesidades (Estela, 2020).

Conceptualmente, la conducta agresiva se define como inclinación a llevar a cabo acciones que tienen el propósito de causar daño, destruir, desafiar, avergonzar u otras acciones que resulten en perjuicio de la integridad de una persona, uno mismo o de un objeto (Silva et al., 2021). La medición de conducta agresiva se realizará a través de la versión peruana adaptada del Cuestionario de Agresión de Buss y Perry, que fue adaptada a partir de la versión original en español por Matalinares et al. (2012), La cual engloba cuatro dimensiones separadas: agresión física, agresión verbal, expresión de ira y actitud hostil; estas poseen los siguientes indicadores: golpes, peleas, romper objetos, discutir, dar la contraria, envidia, sentimiento de injusticia, resentimiento, malas interpretaciones, desconfianza, enojo, apacibilidad e impulsividad. Escala ordinal.

Es una serie de actividades y medidas cuidadosamente diseñadas y estructuradas con el propósito de asistir a las personas en la prevención o disminución de dificultades de índole psicológica (Martínez & Cano, 2015). El programa constará de 9 sesiones, cada una de 120 minutos de duración, y tendrá como objetivo disminuir conductas agresivas de los estudiantes. Las sesiones estarán relacionadas con los componentes: fundamentación, objetivo, metodología, contenido, recursos, evaluación y seguimiento. Diagnóstico situacional, base teórica de Terapia Racional Emotiva, nivel de agresividad respecto a cada componente (agresión verbal, agresión

física, hostilidad e ira), necesidad de aprendizaje, elaboración de 9 sesiones, disponibilidad y accesibilidad, pretest, post test, y test. Escala nominal.

Estuvo conformada por una población de 266 estudiantes de ambos sexos, pertenecientes al cuarto y quinto grado de nivel secundaria de una Institución Educativa en el distrito de Santa Anita. Teniendo como criterio de inclusión a estudiantes de ambos sexos, de cuarto y quinto grado de nivel secundaria matriculados en el periodo escolar 2024 y que decidan participar voluntariamente y con autorización de sus apoderados. Asimismo, presentó criterios de exclusión a estudiantes de ambos sexos que no se encuentren matriculados en el periodo escolar 2024, y que no acepten participar o no cuenten con autorización de sus apoderados. Se consideró como muestra a 158 estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria de un colegio situado en el distrito de Santa Anita en el año 2024. Asimismo, se utilizó un método de muestreo probabilístico aleatorio simple, dado que quiso que cada estudiante tuviera la misma probabilidad de ser seleccionado (Arias & Covinos, 2021).

Con el propósito de recabar datos directos de los escolares en relación con las conductas agresivas se llevó a cabo una encuesta utilizando el cuestionario como instrumento de medición (Arias & Covinos, 2021). El cuestionario de Agresión de Buss y Perry (1992), con origen estadounidense, posee 29 preguntas sobre conductas y sentimientos agresivos, evaluados en una escala de cinco puntos. Posee validez de constructo mediante el análisis factorial confirmatorio y exploratorio. La confiabilidad de las escalas obtenidas fue satisfactoria, variando desde 0,72 para agresión verbal hasta 0,85 para agresión física. Asimismo, posee una adaptación española por Andreu, Peña y Graña (2002) con una confiabilidad satisfactoria siendo la dimensión de agresión física la más elevada con un coeficiente alfa de 0,86. Su análisis factorial confirmatorio, utiliza un modelo de ecuaciones estructurales tetradimensionales, que respalda la validez del instrumento para evaluar con precisión la agresión física y verbal, así como la ira y la hostilidad en individuos españoles.

También, presenta un instrumento adaptado a la realidad peruana por Matalinares et al. (2012), para su realización tuvo como muestra a adolescentes de instituciones nacionales de la costa, sierra y selva. Además, posee una escala Likert con 29 ítems, donde los participantes indican la frecuencia de sus respuestas en una escala de 1 (completamente falso para mí) a 5 (completamente verdadero para mí). Los puntajes

se dividen en cinco niveles: muy bajo: de 9 a 16; bajo, que va desde 17 hasta 24; medio, que abarca de 25 a 32; y alto, que se encuentra entre 33 y 40 y muy alto que va desde 41 al 45. El presente cuestionario presenta confiabilidad por consistencia interna y de la validez de constructo mediante el análisis factorial. Se destaca un alto grado de confiabilidad para la escala total, con un coeficiente alfa (α) de 0,836.

En primera instancia se pidió permiso por medio de un correo a los autores de la adaptación peruana del Cuestionario de Agresión de Buss y Perry en español. Después de obtener el permiso correspondiente se procedió a enviar una solicitud formal de permiso a la directora de la Institución Educativa de Santa Anita a través de mesa de recepción. En dicho documento se detalló el objetivo y alcance de la investigación, además se pidió que redacten un documento de aceptación del permiso. Una vez obtenido el oficio que otorga permiso, se estableció contacto con la directora para coordinar la difusión del estudio y la participación de los estudiantes. Debido a la antigüedad del cuestionario se aplicó una prueba piloto a 60 estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria.

Por ello, se otorgó a cada alumno un consentimiento y asentimiento informando a sus padres sobre la relevancia de su colaboración y el impacto de su participación a la institución educativa. Después de obtener el consentimiento y asentimiento informado de los tutores legales, se procedió a proporcionar el cuestionario a los estudiantes. Esto se llevó a cabo en forma de un ensayo preliminar con el fin de corroborar la fiabilidad del cuestionario mediante el empleo del coeficiente Alfa de Cronbach que fue analizado en el programa Jamovi. Una vez que se demostró su fiabilidad de la prueba piloto, se procedió a entregar el consentimiento y asentimiento informado a la muestra de estudiantes que cumplieron los criterios exclusión e inclusión. Ya con el permiso de sus apoderados, la siguiente fase fue la evaluación con el cuestionario para ello recibieron instrucciones detalladas sobre cómo completarlo, y se les brindó asistencia en caso de dudas o preguntas adicionales.

A lo largo de toda esta etapa de adquisición de datos se garantizó el máximo respeto a la privacidad y la confidencialidad de los participantes, asegurando que se cumplan los más altos estándares éticos en cada fase de la investigación. El proceso de análisis de datos se llevó a cabo de manera minuciosa y siguiendo una secuencia establecida. Una vez que se recopilaron los datos a través del cuestionario de la

muestra, se procedió a transferirlos a un archivo en Microsoft Excel 365. Luego, el análisis del proceso comenzó utilizando estadísticas descriptivas para determinar los niveles de agresión entre los estudiantes, basado en las respuestas del cuestionario y la asignación de valores numéricos tras una recodificación. Posteriormente, se mostraron los hallazgos del análisis de la información de manera organizada en tablas que se alinearon con los objetivos específicos de la investigación.

Este estudio siguió con lo estipulado por el Código de Ética en Investigación (Universidad César Vallejo, 2022), por lo cual se brindó una atención especial al respeto, la integridad y la excelencia en la ejecución de la labor profesional. En este marco, se garantizó que los participantes tengan total autonomía para expresar sus opiniones y tomen decisiones sobre su participación en la investigación. Fue transparente y se les proporcionó un asentimiento informado detallado que describieron los objetivos del estudio, los procedimientos a seguir y sus derechos como voluntarios en la investigación. Cualquier participante tuvo la decisión de no participar o retirarse en cualquier momento y sin consecuencias adversas. Además, se siguieron estrictas pautas éticas en la recopilación, análisis y presentación de los datos, garantizando así la confidencialidad y privacidad de los participantes. Este estudio se comprometió a adherirse a los más elevados estándares éticos dentro del campo de la psicología, a contribuir al avance del conocimiento científico sin poner en riesgo a los individuos involucrados en el estudio y a no cometer plagio (Colegio de Psicólogos del Perú [C. PsP], 2017).

III. RESULTADOS

Tabla 1

Propuesta de Programa Cognitivo Conductual para disminuir conductas agresivas en adolescentes de una Institución Educativa de Santa Anita, 2024

| Módulos | Dimensión priorizada | Sesiones |
|---|-----------------------------|---|
| Introducción | Teoría TREC | “Aprendiendo en un ABC” |
| Módulo I: “Rompiendo el ciclo de agresión física” | Agresividad física | Sesión 1: "Pensamientos positivos en acción" Sesión 2: “Controlando la montaña rusa emocional" |
| Módulo II: “Construyendo puentes, no barreras verbales” | Agresividad verbal | Sesión 3: "Hablando con superpoderes" Sesión 4: "La fuerza de las palabras" |
| Módulo III: “De la hostilidad a la armonía” | Hostilidad | Sesión 5: "Previendo la hostilidad" Sesión 6: "¡Actitud constructiva ON!" |
| Módulo IV: “Del furor a la serenidad” | Ira | Sesión 7: "¡Adiós, ira!" Sesión 8: "El arte de la calma” |

En la tabla 1 se presenta la Propuesta del Programa Cognitivo Conductual, diseñada a partir del análisis de las conductas agresivas de adolescentes en una Institución Educativa. Este programa consta de una sesión de introducción y cuatro módulos, cada uno enfocado en una dimensión específica: agresividad física, agresividad verbal, hostilidad e ira. Cada módulo incluye dos sesiones, sumando un total de nueve sesiones. La sesión de introducción se dedica a dar la bienvenida a los participantes, establecer vínculos y explicar las pautas del programa, incluyendo la teoría del ABC de Albert Ellis; así como la relación entre pensamientos, emociones y conductas para proporcionar una visión clara de los objetivos del programa. El primer módulo *Rompiendo el ciclo de agresión física* se enfoca en las conductas agresivas físicas; el

segundo módulo *Construyendo puentes, no barreras verbales* aborda las conductas agresivas verbales; el tercer módulo *De la hostilidad a la armonía* está orientado a reducir las conductas hostiles hacia los demás; finalmente, el cuarto módulo *Del furor a la serenidad* se centra en la dimensión de la ira. En cada una de estas se incluye tanto la explicación teórica como la práctica de técnicas cognitivo-conductuales.

Tabla 2

Niveles de conducta agresiva en adolescentes de una Institución Educativa

| Niveles | Descriptivo | |
|----------------|--------------------|--------------|
| | f | % |
| Muy alto | 17 | 10.8 |
| Alto | 34 | 21.5 |
| Medio | 50 | 31.6 |
| Bajo | 38 | 24.1 |
| Muy bajo | 19 | 12.0 |
| Total | 158 | 100.0 |

Nota: f: Frecuencia; %: Porcentaje

La Tabla 2 ofrece una panorámica detallada de los niveles de agresividad observados entre los adolescentes de la Institución Educativa en Santa Anita. Aproximadamente el 31.6% de los participantes mostraron una agresividad de intensidad media, caracterizada por la manifestación de frustración a través de acciones físicas y verbales. Por otro lado, un 24.1% exhibieron una agresividad de baja intensidad, con comportamientos más sutiles pero que aún pueden resultar perjudiciales. Finalmente, un grupo más reducido, el 21.5%, mostró una agresividad notablemente alta, con un potencial significativo para causar daños graves o severos. Sin embargo, si consideramos los porcentajes desde el nivel medio hasta el muy alto, se observa que en conjunto representan el 63.9% de los estudiantes con conductas agresivas significativas.

Tabla 3

Nivel de agresividad física en adolescentes de una Institución Educativa.

| Agresividad física | Descriptivo | |
|---------------------------|--------------------|--------------|
| | f | % |
| Muy alto | 13 | 8.2 |
| Alto | 35 | 22.2 |
| Medio | 51 | 32.3 |
| Bajo | 46 | 29.1 |
| Muy bajo | 13 | 8.2 |
| Total | 158 | 100.0 |

Nota: f: Frecuencia; %: Porcentaje

La tabla 3 ofrece una visión detallada de los niveles de agresividad física entre los adolescentes de una Institución Educativa. Aproximadamente el 32.3% mostró una agresividad de intensidad media, lo que indica que tienen conductas moderadamente intensas que pueden ocasionar perjuicio físico, como golpes, cachetadas y patadas, e incluso pueden involucrar el uso de armas como objetos punzantes. Estas conductas son preocupantes, ya que tienen el potencial de causar daños graves tanto a nivel individual como en la sociedad en su conjunto. Un 29.1% exhibieron una agresividad física de baja intensidad, con comportamientos más sutiles pero que aún pueden tener consecuencias perjudiciales. Por último, un grupo más reducido, el 22.2%, mostró una agresividad física de nivel alto, caracterizada por conductas dominantes y persistentes en cuanto a la agresión física. Estos adolescentes son capaces de recurrir a golpes y al uso de armas punzantes, lo que puede resultar en daños graves para los demás.

Tabla 4*Nivel de agresividad verbal en adolescentes de una Institución Educativa*

| Agresividad verbal | Descriptivo | |
|---------------------------|--------------------|--------------|
| | f | % |
| Muy alto | 14 | 8.9 |
| Alto | 35 | 22.2 |
| Medio | 48 | 39.4 |
| Bajo | 42 | 26.6 |
| Muy bajo | 19 | 12.0 |
| Total | 158 | 100.0 |

Nota: f: Frecuencia; %: Porcentaje

La tabla 4 proporciona una visión detallada de los niveles de agresividad verbal entre los adolescentes de una Institución Educativa. Aproximadamente el 39.4% mostraron una agresividad verbal de intensidad media, lo que indica que tienen conductas moderadamente intensas en el uso del lenguaje, como el sarcasmo, la burla y el uso de sobrenombres para referirse a otras personas. Estas conductas pueden contribuir a un ambiente hostil y afectar negativamente las relaciones interpersonales. Un 26.6% exhibieron una agresividad verbal de baja intensidad, con comportamientos más sutiles pero que aún pueden tener un impacto perjudicial. Por último, un 22.2% mostraron una agresividad verbal de nivel alto, caracterizada por conductas más dominantes y agresivas en el uso del lenguaje. Es importante tener en cuenta que algunas conductas como cotillear o extender rumores pueden corresponder a una agresividad de tipo indirecta, ya que el agresor no se enfrenta directamente a la víctima.

Tabla 5

Nivel de hostilidad en adolescentes de una Institución Educativa.

| Hostilidad | Descriptivo | |
|-------------------|--------------------|--------------|
| | f | % |
| Muy alto | 15 | 9.5 |
| Alto | 40 | 25.3 |
| Medio | 42 | 26.6 |
| Bajo | 48 | 30.4 |
| Muy bajo | 13 | 8.2 |
| Total | 158 | 100.0 |

Nota: f: Frecuencia; %: Porcentaje

La tabla 5 proporciona una visión detallada de los niveles de hostilidad entre los adolescentes de una Institución Educativa. Aproximadamente, un 30.4% exhibieron una hostilidad de baja intensidad, con niveles más moderados de actitudes negativas y juicios desfavorables hacia los demás. Un 26.6% mostraron una hostilidad de intensidad media, lo que sugiere la presencia de actitudes negativas hacia los demás, acompañadas de juicios desfavorables hacia ellos. Estas actitudes pueden contribuir a un clima escolar tenso y afectar negativamente las relaciones entre los estudiantes. Por último, un 25.3% mostraron una hostilidad de nivel alto, caracterizada por una actitud más dominante y agresiva hacia los demás, con un deseo de infligir daño o ver a los demás perjudicados. Es importante tener en cuenta que la hostilidad es una variable compleja que puede manifestarse de diversas formas, incluyendo actitudes negativas, sentimientos de venganza y conducta expresiva como el cinismo y la desconfianza.

Tabla 6*Nivel de ira en adolescentes de una Institución Educativa*

| Ira | Descriptivo | |
|--------------|--------------------|--------------|
| | f | % |
| Muy alto | 14 | 8.9 |
| Alto | 26 | 16.5 |
| Medio | 47 | 29.7 |
| Bajo | 50 | 31.6 |
| Muy bajo | 21 | 13.3 |
| Total | 158 | 100.0 |

Nota: f: Frecuencia; %: Porcentaje

La tabla 6 ofrece una visión detallada de los niveles de ira entre los adolescentes de una Institución Educativa. Aproximadamente un 31.6% exhibieron un nivel bajo de ira, indicando una menor intensidad en la reacción emocional. Es posible que estos adolescentes experimenten ocasionalmente sentimientos de irritación o enojo, pero en menor medida que aquellos en niveles medios o altos de ira. El 29.7% mostraron un nivel medio de ira, lo que sugiere una reacción de irritación, furia o cólera de intensidad moderada. Estos adolescentes pueden experimentar sentimientos de enojo de manera variable, lo que podría relacionarse con la percepción de haber sido dañados o de que se han visto obstaculizados en la consecución de una meta o la satisfacción de una necesidad. Por otro lado, un 16.5% mostraron un nivel alto o muy alto de ira, lo que sugiere una intensa reacción emocional de irritación, furia o cólera. Estos adolescentes pueden experimentar una mayor activación general del organismo, acompañada de componentes expresivos, subjetivos, viscerales y somáticos.

Tabla 7*Nivel de agresión en adolescentes según sexo de una Institución Educativa*

| Nivel | Masculino | | Femenino | |
|--------------|-----------|--------------|-----------|--------------|
| | f | % | f | % |
| Muy alto | 8 | 9.1 | 9 | 12.9 |
| Alto | 14 | 15.9 | 20 | 28.6 |
| Medio | 28 | 31.8 | 22 | 31.4 |
| Bajo | 24 | 27.3 | 14 | 20.0 |
| Muy bajo | 14 | 15.9 | 5 | 7.1 |
| Total | 88 | 100.0 | 70 | 100.0 |

Nota: f: Frecuencia; %: Porcentaje

En la Tabla 7 se presentan los niveles de agresividad según el sexo de los adolescentes en una Institución Educativa. Los resultados mostraron diferencias significativas entre varones y mujeres en cuanto a la manifestación de la agresividad. En el caso de los varones, prevaleció el nivel medio de agresividad, con un 31.8% de ellos mostrando indicadores de moderada intensidad. Estos adolescentes tienden a reaccionar ante situaciones estresantes con comportamientos agresivos, ya sea físicos o verbales, como golpes, puñetazos, insultos o humillaciones. Un 27.3% de los varones exhibieron un nivel bajo de agresividad, lo que indica que su conducta agresiva es mínima, aunque aún tienen la intención, en menor grado, de causar daño. Por otro lado, un 15.9% de los varones se encontraron en un nivel alto de agresividad, mostrando una mayor arbitrariedad en sus acciones agresivas, actuando con rebeldía y osadía para causar daños tanto de forma individual como colectiva. En cuanto a las mujeres, el 31.4% se situó en un nivel medio de agresividad, caracterizado por conductas moderadas en sus reacciones que denotan agresividad, pero con una capacidad medianamente desarrollada para controlar sus impulsos y evitar causar daño a los demás. Un 28.6% de las estudiantes expresaron su agresividad en un nivel alto, mostrando conductas agresivas intensas que incluyen acciones verbales, físicas, hostiles e impulsos de ira. Finalmente, el 20.0% de las mujeres se encontraron en un nivel bajo de agresividad, lo que indica que su manifestación de conducta agresiva es mínima, mostrando una menor propensión a la violencia o al daño hacia los demás.

Tabla 8*Nivel de agresión en adolescentes por edades de una Institución Educativa.*

| Nivel | 14 años | | 15 años | | 16 años | | 17 años | | 18 años | |
|--------------|----------|--------------|-----------|--------------|-----------|--------------|-----------|--------------|----------|--------------|
| | f | % | f | % | f | % | f | % | f | % |
| Muy alto | 0 | 0 | 8 | 10.5 | 9 | 14.8 | 1 | 7.7 | 0 | 0 |
| Alto | 4 | 80.0 | 12 | 15.8 | 14 | 22.9 | 2 | 15.4 | 1 | 33.3 |
| Medio | 1 | 20.0 | 25 | 32.9 | 19 | 31.1 | 5 | 38.5 | 0 | 0 |
| Bajo | 0 | 0 | 20 | 26.3 | 12 | 19.7 | 4 | 30.7 | 2 | 66.7 |
| Muy bajo | 0 | 0 | 11 | 14.5 | 7 | 11.5 | 1 | 7.7 | 0 | 0 |
| Total | 5 | 100.0 | 76 | 100.0 | 61 | 100.0 | 13 | 100.0 | 3 | 100.0 |

Nota: f: Frecuencia; %: Porcentaje

En la Tabla 8 se presenta una descripción detallada de los niveles de agresividad por edad en adolescentes en una Institución Educativa. Estos hallazgos son fundamentales para comprender las tendencias en el comportamiento agresivo a lo largo de las diferentes etapas de la adolescencia. A los 14 años, el 80% de los adolescentes exhibieron un nivel alto de agresividad, lo que indica una manifestación intensa de conductas agresivas como golpes, insultos y humillaciones. Además, un 20% se encontraron en un nivel medio de agresividad, denotando también una intensidad significativa en su comportamiento. A los 15 años, el 32.9% de los adolescentes se situaron en un nivel medio de agresividad, mientras que un 26.3% mostraron niveles bajos y un 15.8% presentaron un nivel alto. Estas cifras sugieren una diversidad en la intensidad de las conductas agresivas en esta etapa. En la edad de 16 años, alrededor del 31.1% se encontraron en un nivel medio de agresividad, seguido por un 22.9% en un nivel alto y un 19.7% en un nivel bajo de agresividad. Para los adolescentes de 17 años, aproximadamente el 38.5% mostraron un nivel medio de agresividad, mientras que un 30.7% presentaron un nivel bajo. Esto sugiere que una proporción considerable de adolescentes de esta edad experimentan niveles moderados de agresividad en sus interacciones. Finalmente, a los 18 años, el 66.7% de los adolescentes se sitúan en un nivel bajo de agresividad, reflejando una expresión leve a moderadamente intensa de agresividad. Por otro lado, un tercio de los adolescentes mostraron un nivel alto de agresividad, mostrando conductas impulsivas y dominantes al causar daño a los demás.

IV. DISCUSIÓN

En relación con el objetivo general de la investigación, se diseñó un programa cognitivo-conductual basado en el modelo de la Terapia Racional Emotivo Conductual (TREC) de Ellis para reducir las conductas agresivas en adolescentes de una Institución Educativa en Santa Anita. Debido a que se centra en trabajar con los pensamientos de los adolescentes para modificar sus conductas hacia comportamientos más deseables. Este programa basa su estructura en el análisis de resultados de conductas agresivas y sus dimensiones aplicadas a adolescentes; de ello se concluyó en abordar cuatro módulos por cada dimensión de la conducta agresiva (agresión física, verbal, hostilidad e ira), con el objetivo de intervenir de manera efectiva utilizando técnicas que reconfiguren los pensamientos y emociones de los adolescentes para alcanzar una conducta deseada.

La importancia de modificar las cogniciones y emociones para influir en el comportamiento radica en la necesidad de generación de estructuras de modelado y aprendizaje dado la importancia de modelos sociales y el entorno en la adquisición y mantenimiento de conductas agresivas (Bandura, 1973) aspecto que puede complementar el enfoque cognitivo-conductual de Ellis, el cual identifica y reemplaza las creencias irracionales que generan estas acciones con creencias racionales lo cual modificará los patrones de pensamiento y comportamiento disfuncionales. Esta intervención se basa en técnicas cognitivas y conductuales diseñadas para desafiar y cambiar las creencias irracionales, promoviendo así una adaptación más saludable y funcional.

El diseño de un programa cognitivo-conductual basado en la TREC para abordar la conducta agresiva en adolescentes es una estrategia prometedora que reconoce la importancia de las cogniciones en la manifestación y mantenimiento de dichas conductas. Sin embargo, es crucial considerar también otros factores contextuales y sociales que puedan influir en el comportamiento agresivo, como el entorno familiar, las relaciones interpersonales y la cultura escolar. Además, la implementación efectiva de este programa requerirá un enfoque integral que incluya la colaboración con padres, docentes y otros profesionales para maximizar su impacto y sostenibilidad a largo plazo.

En base a los hallazgos y en relación con el primer objetivo específico, se encontró que los participantes exhiben un nivel medio de agresividad; lo que indica que sus reacciones denotan agresividad, pero con una capacidad medianamente desarrollada para controlar sus impulsos y evitar causar daño a los demás. Estos resultados guardan similitud con la investigación de Beltrán et al. (2020), quienes también encontraron un nivel medio de agresividad en estudiantes de secundaria los cuales se manifiestan a través de acciones físicas y verbales como expresión de su frustración. La teoría del Aprendizaje Social (Bandura y Walters, 1980) proporciona un marco explicativo para este fenómeno, argumentando que las personas, especialmente los adolescentes, presentan tendencia a imitar comportamientos agresivos. Estos comportamientos son influenciados por varios factores. El modelado de roles es uno de ellos.

Los adolescentes tienden a imitar a aquellos que consideran modelos significativos en su entorno, como compañeros de clase, amigos o figuras de autoridad. Si estos modelos muestran comportamientos agresivos, es probable que los adolescentes los imiten, especialmente si perciben que estos comportamientos son efectivos para alcanzar sus objetivos o para ganar estatus entre sus pares. El reforzamiento también juega un papel crucial, cuando un adolescente observa que un comportamiento agresivo resulta en algún tipo de recompensa, como el respeto de sus pares o la resolución de un conflicto a su favor, es más probable que repita esa conducta en el futuro. Durante la adolescencia, los jóvenes otorgan una gran importancia a la aceptación y aprobación de sus compañeros; al percibir que la agresión es valorada o vista como una forma de ganar estatus entre sus iguales, es más probable que adopten comportamientos agresivos para encajar en su grupo social.

Finalmente, el contexto social y familiar también influye en el desarrollo de conductas agresivas. La exposición a la violencia en el hogar o en la comunidad puede normalizar este tipo de comportamientos y aumentar la probabilidad de que los adolescentes los reproduzcan. Aunque el porcentaje mayoritario se concentra en el nivel medio de agresividad, es importante destacar que, considerando los porcentajes desde el nivel medio hasta el muy alto, en conjunto representan un porcentaje elevado de los estudiantes con conductas agresivas significativas. Este hallazgo subraya la urgente necesidad de implementar una intervención basada en el enfoque cognitivo-conductual para abordar esta problemática de manera efectiva.

En base a los hallazgos y en relación con el segundo objetivo específico, el análisis detallado de los niveles de agresividad física entre adolescentes revela un nivel medio de dicha conducta. Esta forma de agresión es preocupante y merece una atención especial debido a su potencial impacto en la seguridad y el bienestar de los jóvenes, así como en el ambiente escolar en general. Este hallazgo coincide con investigaciones previas, en particular con el estudio de Aas et al. (2020) donde se presenta a la población estudiantil en Indonesia con un nivel medio de agresividad física donde se involucran acciones como golpes, puñetazos y otros comportamientos físicamente violentos (Buss y Perry, 1992).

Estos hallazgos subrayan la relevancia y consistencia de la problemática de la agresividad física en contextos educativos. La Terapia Racional Emotivo Conductual (Ellis y Tafrate, 2007) sostiene que nuestras respuestas ante eventos desencadenantes pueden manifestarse emocionalmente, como la ira, y conducir a consecuencias conductuales, como la agresión física. Este proceso se debe a nuestras creencias, ya sean racionales o irracionales, que utilizamos para evaluar personas y situaciones.

Los datos obtenidos en el presente estudio resaltan la alarmante falta de atención que se ha prestado a la salud emocional de los estudiantes en el ámbito educativo. Aunque la agresividad física sea una manifestación evidente y preocupante, muchos docentes y directivos carecen de las competencias necesarias para abordar eficazmente este tema. Además, la escasez de psicólogos en los colegios agrava aún más esta situación. La ausencia de un enfoque que atienda las necesidades emocionales de los estudiantes no solo compromete su bienestar individual, sino que también impacta negativamente en el clima escolar y en el desarrollo académico y social de toda la comunidad educativa.

En base a los hallazgos y en relación con el tercer objetivo específico, el análisis exhaustivo de los niveles de agresión verbal entre adolescentes revela que existe un nivel medio de esta conducta. Este descubrimiento coincide con el estudio realizado por Vergaray et al. (2018), donde se encontró un porcentaje significativo de los estudiantes exhibían comportamientos agresivos verbales, situándolos en un nivel medio en cuanto a este tipo de conducta que se manifiesta a través de acciones como

el uso de palabras con la intención de causar daño, tales como amenazas, gritos, discusiones, insultos, humillaciones, desprecios y críticas (Buss y Perry, 1992).

Para ampliar la comprensión de este fenómeno, podemos recurrir a la teoría del Aprendizaje Social de Bandura (1973), quien postula que la agresión verbal puede ser aprendida a través de la observación y la imitación de modelos de comportamiento agresivo en el entorno social. Además, factores como la exposición a la violencia en los medios de comunicación y la falta de habilidades para la resolución pacífica de conflictos pueden contribuir al aumento de la agresión verbal entre los adolescentes. Además, otros estudios han destacado la influencia del entorno familiar y escolar en el desarrollo de la agresión verbal, señalando que la falta de apoyo emocional, la presencia de conflictos familiares, el acoso escolar y la falta de habilidades de comunicación efectiva pueden ser factores de riesgo significativos.

De igual manera, es crucial reconocer que el entorno social en el que se desenvuelven los jóvenes puede influir significativamente en la efectividad del programa. Si los adolescentes están expuestos a la violencia en su entorno, ya sea en el hogar, en la escuela o en su comunidad, es fundamental abordar esta realidad de manera integral. Para arrancar de raíz las conductas de agresión verbal, es necesario considerar estrategias que aborden tanto los factores individuales como los contextuales. Además del programa cognitivo-conductual, se pueden implementar otras intervenciones que se centren en modificar las dinámicas sociales y promover entornos más seguros y saludables.

En base a los hallazgos y en relación con el cuarto objetivo específico, el análisis exhaustivo de los niveles de agresión hostil entre adolescentes, se observa un nivel bajo de esta conducta, lo que sugiere una discrepancia con respecto al estudio realizado por Vergaray et al. (2018), donde se encontró que los estudiantes exhibían comportamientos hostiles, situándolos en un nivel medio. Lo cual implica una dinámica interpersonal negativa, donde estos expresan sus frustraciones, resentimientos o inseguridades de manera agresiva hacia los demás (Buss y Perry, 1992).

La teoría de Bandura (1972) precisa que los adolescentes no solo aprenden de sus propias experiencias directas, sino que también pueden aprender observando las experiencias de los demás. Si observan que la hostilidad es efectiva para obtener lo

que quieren o para resolver conflictos, es más probable que la imiten en situaciones similares. Si bien el nivel de hostilidad es más bajo que las otras dimensiones esto se puede deber a que los adolescentes que participan en comportamientos hostiles tengan una mayor capacidad para ocultar o justificar su conducta, lo que podría llevar a una subestimación de la prevalencia de la hostilidad en el estudio.

Otro factor para considerar es que la hostilidad puede manifestarse de manera intermitente o en situaciones específicas, en lugar de ser un patrón de comportamiento constante. Esto puede hacer que sea más difícil capturar la hostilidad en estudios transversales o en momentos específicos de medición. Al explorar la hostilidad en el entorno escolar por parte de adolescentes desde la óptica de un programa cognitivo-conductual, nos sumergimos en una reflexión profunda sobre cómo los pensamientos y comportamientos pueden influir en la dinámica escolar y en las relaciones interpersonales. Así como que percepciones distorsionadas pueden estar alimentando estos comportamientos agresivos y cómo podemos desafiar y transformar estas ideas para fomentar una cultura escolar más positiva y colaborativa.

En base a los hallazgos y en relación con el quinto objetivo específico, se observa un nivel bajo de la ira entre los adolescentes. Este hallazgo concuerda con el estudio de Vergaray et al. (2018), que también identificó un nivel bajo de ira en la población estudiantil del Callao, manifestándose a través de emociones intensas como el enojo, la furia, la irritación y la indignación (Buss y Perry, 1992). Desde el Aprendizaje Social de Bandura (1972), la baja manifestación de ira sugiere que los adolescentes pueden no estar experimentando niveles significativos de enfado intenso o furia en sus interacciones diarias. Esto podría deberse a que han aprendido y adoptado modelos de comportamiento más adaptativos y constructivos para manejar sus emociones, lo que les ayuda a evitar la escalada de conflictos hacia la agresión física o verbal.

La baja manifestación de ira entre los adolescentes en la actualidad nos ofrece una visión optimista, pero también nos llama a la acción. Nos recuerda que, si bien los adolescentes pueden estar demostrando habilidades emocionales saludables en el presente, es fundamental implementar intervenciones efectivas para fortalecer estas habilidades y promover un ambiente escolar positivo y seguro para su bienestar futuro.

En base a los hallazgos y en relación con el sexto; y séptimo objetivo específico, se encontró que un porcentaje mayor de mujeres exhibe niveles de agresividad que oscilan entre medio y muy alto en comparación con los varones. Además, se observó que los adolescentes de 14 años muestran un mayor porcentaje de agresividad en general. Estos hallazgos coinciden con los resultados obtenidos por Silva et al. (2021), quienes también indicaron que los niveles más altos de agresividad se encuentran en el sexo femenino. Asimismo, en cuanto a la edad, se observó que los adolescentes más jóvenes, específicamente aquellos de 12 años, presentan el nivel más alto de agresividad en la población estudiada.

Desde la perspectiva de Bandura (1972), podemos interpretar el fenómeno de que los adolescentes más jóvenes presenten niveles más altos de agresividad como resultado de la interacción entre el desarrollo emocional y los procesos de aprendizaje social. Asimismo, están en una etapa crucial de desarrollo emocional, pueden ser más susceptibles a influencias externas y a la imitación de comportamientos agresivos observados en su entorno, como en la familia, la escuela o los medios de comunicación. Mientras tanto, el hecho de que las mujeres adolescentes exhiban niveles más altos de agresividad puede ser resultado de una combinación de factores sociales, culturales y psicológicos, incluida la exposición a modelos de comportamiento agresivo, presiones para cumplir con normas de género y expresión emocional, y la experiencia de formas de agresión menos visibles, pero igualmente perjudiciales.

Al considerar la importancia de abordar la agresividad en la adolescencia desde una perspectiva integral, teniendo en cuenta no solo los factores individuales, sino también los contextuales y sociales que influyen en su manifestación. El diseño de intervenciones efectivas debe considerar estas diferencias de género y edad, así como la influencia del entorno social y cultural en el desarrollo y expresión de la agresividad. Al hacerlo, podemos promover un ambiente más seguro y saludable para todos los adolescentes, fomentando la adopción de comportamientos positivos y constructivos en sus interacciones diarias.

V. CONCLUSIONES

Primera: En el presente estudio se diseñó un programa cognitivo-conductual sostenido en el modelo de la Terapia Racional Emotivo Conductual (TREC) de Ellis para reducir las conductas agresivas en adolescentes de una Institución Educativa en Santa Anita. Basados en los resultados del Cuestionario Conductas Agresivas de Buss y Perry.

Segunda: El nivel de agresividad general en los adolescentes es de un nivel medio, prevaleciendo el nivel con un porcentaje de 31.9%. Por tal se asume que existe una manifestación frecuente de frustración a través de acciones físicas, hostiles, verbales e inmersas de ira.

Tercera: En cuanto a la dimensión de agresión física, se observó que un 32.3% se encuentra en un nivel medio. Por tal se asume que los adolescentes pueden estar manifestando su frustración o malestar a través de acciones que implican el uso de la fuerza física contra otros individuos.

Cuarta: Respecto a la dimensión de agresión verbal, este porcentaje ascendió al 39.4%, situándolos también en un nivel medio. Por tal se asume que los adolescentes pueden estar expresando su malestar o hostilidad a través de palabras o comportamientos verbales que buscan dañar o humillar a otros.

Quinta: Con respecto a la dimensión de hostilidad, se registró un 30.4%, ubicándolos en un nivel bajo. Por tal se asume que los adolescentes experimentan sentimientos de antagonismo, resentimiento o actitudes negativas hacia los demás.

Sexta: Con respecto a la dimensión de ira, el porcentaje es del 31.6%, colocándolos igualmente en un nivel bajo. Por tal se asume que los adolescentes experimentan emociones intensas de enojo, furia o irritación consigo mismos y hacia los demás.

Séptima: Con relación al sexo, se observó que las adolescentes presentan un mayor porcentaje de agresividad en niveles altos (28.6%) y muy altos (12.9%), mientras que los varones muestran mayores porcentajes en niveles medio (31.8%), bajo (27.3%) y muy bajo (15.9%). Esto indica que las mujeres tienden a exhibir niveles de agresividad más elevados en comparación con

los varones, manifestando su conducta agresiva a través de acciones físicas, hostilidad, agresión verbal e intensas emociones de ira.

Octava: Respecto a la edad, se observó que los adolescentes de 14 años mostraron niveles altos y muy altos de agresividad, mientras que los demás grupos etarios presentaron un mayor porcentaje en niveles moderados. Esto puede atribuirse a que los adolescentes más jóvenes aún tienen una gestión emocional limitada y experimentan fluctuaciones significativas, propio de la adolescencia.

VI. RECOMENDACIONES

Primera: A la Institución Educativa implementar el Programa Cognitivo Conductual *Transformando caminos* que aborda la dimensión física, verbal, hostilidad, e ira en conductas agresivas. Además, se sugiere promover un ambiente escolar que fomente el diálogo abierto, política de tolerancia y la empatía entre los estudiantes y docentes.

Segunda: A los psicólogos investigadores priorizar la realización de intervenciones basadas en un análisis y diagnóstico contextual de manera que se cuente con antecedentes que complementen el abordaje de conductas agresivas en instituciones educativas. Y a la Institución Educativa en conjunto con el Departamento de Psicología, capacitar a los docentes constantemente para la intervención de estas conductas agresivas en el aula.

Tercera: A la Institución Educativa, fomentar la no normalización de las conductas agresivas físicas de los alumnos en el contexto escolar. Asimismo, al Departamento de Psicología, realizar charlas de prevención de la agresión física tanto para los estudiantes como para los padres de familia, con el fin de promover un ambiente familiar seguro y saludable, reducir el riesgo de daños físicos o materiales entre compañeros y fomentar el desarrollo socioemocional positivo de los estudiantes.

Cuarta: A la Institución Educativa, fomentar la no normalización de las conductas agresivas verbales de los alumnos en el contexto escolar. Al departamento de Psicología de la Institución Educativa profundizar las intervenciones psicológicas para ayudar a los adolescentes a identificar y gestionar las agresiones verbales promoviendo la empatía, comunicación efectiva y asertividad.

Quinta: Al departamento de Psicología de la Institución Educativa profundizar las intervenciones psicológicas con estrategias y temporalidad que permitan verificar hostilidad en los estudiantes, que suelen pasar desapercibida y que afectan sus relaciones interpersonales.

Sexta: Al departamento de Psicología de la Institución Educativa incorporar talleres de habilidades para el manejo de ira en los adolescentes de manera

consecutiva, ayudando a reconocer los factores que la desencadenan y gestionar esta emoción de manera adecuada.

Séptima: Se recomienda a futuros investigadores considerar el porcentaje de cada dimensión de las conductas agresivas en relación con el sexo de la población. Esto permitirá verificar las diferencias en la manifestación de la agresividad entre mujeres y varones, proporcionando una comprensión más precisa de las distintas formas en que se ejecuta la agresividad según el sexo.

Octava: A la Institución Educativa detectar conductas agresivas a temprana edad y modificar el programa considerando rangos específicos de edad y grado académico de la población objetivo. Esto permitirá dirigir las estrategias de manera más precisa y efectiva, adaptándolas al contexto demográfico para el programa.

VII. PROPUESTA

PROGRAMA COGNITIVO CONDUCTUAL

I. Datos generales:

- **Denominación** : Transformando caminos
- **Dirigido a** : Estudiantes de cuarto y quinto grado de nivel secundaria.
- **Lugar** : Institución Educativa de Santa Anita.
- **N° sesiones** : 9
- **Tiempo por sesión** : 120 minutos
- **Responsable** : Thalia Mercedes Vicharra Loayza
- **Ps. Asesor** : Mg. María Del Pilar Mori Sánchez

II. Fundamentación

La propuesta de programa *Transformando caminos* está dirigida a estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria de una Institución Educativa en Santa Anita, en los cuales se ha evidenciado niveles considerables de agresividad mediante el Cuestionario de Agresión de los autores Buss y Perry. Asimismo, esta propuesta se basa en el enfoque Cognitivo-Conductual, empleando el modelo de Terapia Racional Emotivo Conductual de Albert Ellis a través de técnicas como la psicoeducación, refutación de creencias, autoinstrucciones, autorregistros, técnicas de autocontrol, imaginación racional emotiva, reforzamiento positivo, técnicas de respiración y relajación.

Estas estrategias pueden ser sumamente beneficiosas para los estudiantes, al enseñarles a identificar y manejar sus emociones de manera efectiva, así como evitar reacciones impulsivas y agresivas en situaciones conflictivas. Además, al desafiar y cambiar patrones de pensamiento negativos o distorsionados, pueden adoptar perspectivas más realistas y constructivas sobre sí mismos y su entorno. De igual manera, al promover el desarrollo de habilidades de autocontrol y el uso de técnicas de relajación, se les brinda a los estudiantes herramientas prácticas para gestionar el estrés y reducir la probabilidad de comportamientos agresivos. En última instancia, al

mejorar el bienestar emocional y social, el programa *Transformando Caminos* puede tener un impacto positivo significativo en su vida académica y personal.

Objetivos del programa

El programa tiene como **objetivo general**, disminuir conductas agresivas en adolescentes de cuarto y quinto grado de nivel secundaria de una Institución Educativa de Santa Anita.

Y como **objetivos específicos**:

| N° Sesión | Objetivo |
|---------------------|--|
| Introducción | Brindar información sobre el programa y el modelo ABC vinculado a las conductas agresivas. |
| Sesión 1 | Identificar y reestructurar los pensamientos irracionales asociados a la agresión física. |
| Sesión 2 | Identificar los desencadenantes de la agresión física y desarrollar estrategias para controlar las emociones en situaciones desafiantes. |
| Sesión 3 | Explorar y reestructurar pensamientos irracionales relacionados con la agresión verbal. |
| Sesión 4 | Debatir la manera de expresarse verbalmente con los demás. |
| Sesión 5 | Identificar y desafiar creencias irracionales relacionadas con la hostilidad. |
| Sesión 6 | Fomentar la tolerancia y la aceptación de la diversidad para reducir actitudes hostiles hacia los demás. |
| Sesión 7 | Identificar y reestructurar las creencias irracionales asociadas a la ira. |
| Sesión 8 | Aprender a utilizar la respiración y la relajación como herramientas de autocontrol emocional en situaciones de ira. |

III. Metodología

La presente propuesta de programa estará dirigido a los estudiantes de cuarto y quinto grado de nivel secundaria.

IV. Recursos

Recursos humanos:

- Estudiante de psicología: Thalia Mercedes Vicharra Loayza
- Estudiantes de cuarto y quinto de nivel secundaria de una Institución Educativa de Santa Anita.

Recursos materiales:

Se emplearán los siguientes materiales:

| Materiales | Cantidad | Costo Unitario | Costo total |
|-------------------------|----------|----------------|-------------|
| Laptop | 1 | S/.2400 | S/.2400 |
| Millar de Hojas Bond | 1 | S/100 | S/100 |
| Lapiceros | 200 | S/.1 | S/.200 |
| Celular | 1 | S/.1200 | S/.1200 |

Servicios:

| Servicios | Cantidad | Costo Unitario | Costo total |
|-------------|----------|----------------|-------------|
| Internet | 10 | S/.114 | S/.1,140 |
| Luz | 10 | S/.105 | S/.1,050 |
| Impresiones | 400 | S/.0.50 | S/. 200 |
| Copias | 800 | S/.0.20 | S/.160 |

V. Estructuración del programa

El programa *Transformando caminos* presenta en total 9 sesiones, se estructura en cuatro módulos que se basarán en las siguientes dimensiones: agresión física, agresión verbal, hostilidad e ira. Cada uno de estos módulos constará de dos sesiones destinadas a abordar de manera específica la respectiva dimensión. Siendo la sesión cero, la introducción del programa y conceptos básicos a usar de la Terapia Racional Emotiva Conductual.

Técnicas cognitivo – conductual en las sesiones

Sesión introductoria:

| Denominación de la sesión | Técnica cognitivo conductual | N° de sesión |
|----------------------------------|---|---------------------|
| “Aprendiendo en un ABC” | Psicoeducación sobre el Modelo ABC de Ellis, refuerzo positivo. | 0 |

Esta sesión introductoria es fundamental para psicoeducar sobre el modelo ABC de Ellis (1994), que habla respecto a una comprensión profunda de cómo los pensamientos (A), las emociones (B) y las acciones (C) se interrelacionan para influir en el comportamiento agresivo. Al enseñar a los adolescentes a identificar y desafiar sus pensamientos irracionales, se puede reducir la probabilidad de que respondan con agresión en situaciones frustrantes (Godoy, 2020); ello debido a que el 31.6% de los participantes muestra una agresividad de intensidad media, caracterizada por acciones físicas y verbales manifestadas a través de la frustración.

Asimismo, el refuerzo positivo es una estrategia efectiva para fomentar y reforzar comportamientos prosociales y alternativas no agresivas para manejar la frustración (Pellón, 2015). Dado que un 24.1% de los estudiantes exhiben una agresividad de baja intensidad, manifestada a través de comportamientos más sutiles, el refuerzo positivo se convierte en una estrategia clave para mantener y fortalecer sus conductas positivas, así como para los adolescentes con niveles altos de agresividad. Al destacar y premiar activamente acciones positivas durante la sesión, se crea un ambiente escolar que valora y promueve la comunicación efectiva, la empatía y la resolución pacífica de conflictos, lo que contribuye significativamente a la creación de una cultura escolar más saludable y pacífica.

Módulo I: Rompiendo el ciclo de agresión física

| Dimensión | Denominación de la sesión | Técnica cognitivo - conductual | N° de Sesión |
|------------------|---|---|---------------------|
| Agresión física | "Pensamientos positivos en acción" | Psicoeducación, refutación de creencias, autoinstrucciones, imaginación racional emotiva. | 1 |
| | "Controlando la montaña rusa emocional" | Psicoeducación, técnicas de autocontrol, autoinstrucciones, reforzamiento positivo. | 2 |

La psicoeducación, la refutación de creencias y las autoinstrucciones pueden ayudar a estos adolescentes a identificar y cambiar patrones de pensamiento que justifican la agresión, así como a desarrollar estrategias para manejar la ira de manera más constructiva. Dado que aproximadamente el 32.3% de los adolescentes muestra una agresividad física de intensidad media, es esencial abordar este grupo significativo que presenta conductas moderadamente intensas.

Asimismo, el uso de la técnica de imaginación racional emotiva va a fomentar la reflexión sobre las emociones y pensamientos que subyacen a la agresión física, y luego reestructurarlos de manera más racional y constructiva. Esto puede ayudar a los adolescentes a desarrollar una mayor autoconciencia emocional y a cambiar sus respuestas habituales ante situaciones desafiantes. Las técnicas de autocontrol, junto con la psicoeducación continua sobre la gestión de emociones, pueden ser especialmente útiles para este grupo, que aún presenta comportamientos agresivos, aunque más sutiles, dado que un 29.1% de los adolescentes exhiben agresividad física de baja intensidad, se evidencia la necesidad de enseñar habilidades efectivas de control emocional.

Módulo II: Construyendo puentes, no barreras verbales

| Dimensión | Denominación de la sesión | Técnica o estrategia cognitivo conductual | Nº de Sesión |
|-----------------|-----------------------------|--|--------------|
| Agresión verbal | "Hablando con superpoderes" | Psicoeducación, auto instrucciones, escucha activa | 3 |
| | "La fuerza de las palabras" | Psicoeducación, auto instrucciones, refutación de creencias. | 4 |

La psicoeducación es fundamental para aumentar la conciencia sobre el impacto negativo del uso del lenguaje agresivo. Los adolescentes necesitan comprender cómo las palabras pueden herir y afectar las relaciones interpersonales. Debido a que el 39.4% de los adolescentes muestra una agresividad verbal de intensidad media. De igual manera, enseñar a los adolescentes a utilizar autoinstrucciones positivas y proactivas antes de expresar comentarios agresivos. Por ejemplo, animarlos a reflexionar sobre el impacto de sus palabras y a elegir comunicarse de manera más respetuosa y constructiva.

Promover la habilidad de escuchar activamente ayuda a los adolescentes a entender las emociones y perspectivas de los demás, lo que puede reducir la probabilidad de recurrir a comportamientos agresivos en la comunicación. Asimismo, practicar la refutación de creencias que puedan justificar o perpetuar comportamientos agresivos en la comunicación, como la idea de que ser sarcástico o burlarse de otros es aceptable o divertido.

Módulo III: De la hostilidad a la armonía

| Dimensión | Denominación de la sesión | Técnica o estrategia cognitivo conductual | Nº de Sesión |
|------------|-----------------------------|--|--------------|
| Hostilidad | "Previniendo la hostilidad" | Psicoeducación, refutación de creencias, autoinstrucciones | 5 |
| | "¡Actitud constructiva ON!" | Psicoeducación, autoinstrucciones. | 6 |

Es esencial continuar con la psicoeducación sobre cómo cultivar una actitud más constructiva y empática hacia los demás de manera de prevención ya que cada una de las dimensiones se encuentran enlazados entre sí. Ya que un 26.6% de adolescentes muestran hostilidad de intensidad media. Asimismo, esta técnica puede incluir la comprensión de cómo las actitudes negativas pueden afectar negativamente tanto a los demás como a uno mismo, más aún si suelen pasar desapercibidas. También las autoinstrucciones son esenciales para mantener una actitud constructiva y positiva. Los adolescentes pueden aprender a autoincentivarse para mantener una mentalidad abierta y compasiva hacia los demás, como también a sí mismo.

Módulo IV: Del furor a la serenidad

| Dimensión | Denominación de la sesión | Técnica o estrategia cognitivo conductual | Nº de Sesión |
|-----------|---------------------------|---|--------------|
| Ira | "¡Adiós, ira! | Psicoeducación, refutación de creencias, autoinstrucciones. | 7 |
| | "El arte de la calma" | Psicoeducación, técnicas de autocontrol, autoinstrucciones, imaginación racional emotiva. | 8 |

Las técnicas de autoinstrucciones y la refutación de creencias pueden ser especialmente útiles para este grupo, ayudándoles a desarrollar una perspectiva más equilibrada y adaptativa sobre sus emociones, con un 31.6% de adolescentes exhibiendo un nivel bajo de ira, es esencial proporcionarles herramientas para reconocer y manejar eficazmente los momentos de irritación o enojo ocasionales que puedan experimentar. Para el 29.7% de adolescentes que muestran un nivel medio de ira, las técnicas de autoinstrucciones y la psicoeducación sobre los desencadenantes comunes de la ira pueden ser cruciales. También pueden beneficiarse de aprender estrategias prácticas de autorregulación emocional para manejar la irritación y el enojo de manera constructiva. En cuanto al 16.5% de adolescentes que muestran un nivel alto o muy alto de ira, es fundamental proporcionarles herramientas más avanzadas para la gestión emocional. Además de las técnicas de autoinstrucciones y refutación de creencias, pueden necesitar aprender técnicas de relajación profunda y mindfulness para ayudarles a reducir la intensidad de su respuesta emocional y cultivar la calma interior.

Al igual que en el primer módulo, la psicoeducación y las técnicas de autocontrol son fundamentales para todos los niveles de ira. Sin embargo, para el grupo de adolescentes con niveles medios o altos de ira, la inclusión de técnicas más avanzadas, como la imaginación racional emotiva, puede ser especialmente beneficiosa para ayudarles a identificar y reestructurar pensamientos irracionales que alimentan la ira intensa.

DESARROLLO DE LAS SESIONES

| SESIÓN INTRODUCTORIA: “Aprendiendo en un ABC” | | | | |
|---|--|--|---|---------------|
| OBJETIVO: Brindar información sobre el programa y el modelo ABC vinculado a las conductas agresivas. | | | | |
| Actividad | Objetivo específico | Desarrollo de actividad | Técnica cognitivo conductual | Tiempo |
| -Introducción y presentación. -Dinámica de inicio | -Explicar el concepto del programa y sesión introductoria. -Crear un ambiente positivo fomentando la participación. | <ul style="list-style-type: none"> • Introducción En la sesión introductoria se empezará con la presentación del facilitador junto con una explicación breve del propósito del programa en general y sesión. Luego, presentarán las normas básicas para llevar a cabo las sesiones, entre ellas estarán el respeto hacia las ideas de sus compañeros y no interrumpir cuando otros hablan, participación en todo momento y de manera ordenada (levantando la mano), responsabilidad con el cumplimiento de tareas para la casa y con la asistencia semanal. • Dinámica de inicio “Telaraña de la amistad” Luego se procederá con la dinámica “La telaraña de la amistad”, en el cual el facilitador comenzará sosteniendo el hilo y diciendo su nombre y algo que le gusta hacer. Luego lanzará la bola de hilo a otro participante mientras sostiene un extremo. Cada adolescente que recibirá la bola debe presentarse y decir algo positivo de sí mismo, manteniendo un extremo del hilo y lanzando la bola a otro participante. Al final, se habrá formado una “telaraña” conectando a todos. Se le entregará un premio a cada uno y como reflexión se resaltarán cómo todos estamos conectados y la importancia de apoyarse mutuamente. | -Refuerzo positivo. | 30 minutos |
| -Aplicación de evaluación -Explicación | -Identificar el nivel de conducta agresiva de cada participante. -Explicar sobre las emociones | <ul style="list-style-type: none"> • Aplicación de evaluación En la parte central de la sesión se dará a cada participante un cuestionario de Conductas Agresivas de Buss y Perry para evaluar su nivel en esta área, para ello se le otorgará 20 minutos. • Explicación sobre el modelo ABC Después de ello, se iniciará con la explicación breve de las emociones y del Modelo ABC de Ellis, en la cual A (Evento Activador), es el hecho o situación que provoca una reacción emocional; B (Creencias), son los | -Psicoeducación sobre el Modelo ABC de Ellis. | 60 minutos |

| | | | | |
|---------------------|--|---|---------------------|------------|
| | -Explicar Modelo ABC de Ellis y practicarla. | <p>pensamientos o interpretaciones sobre el evento activador y C (Consecuencias), son las emociones y comportamientos resultantes de las creencias. Para que no sea complicado se dará ejemplos A = Un compañero de clase se ríe de ti en frente de otros, B = “Me está ridiculizando porque soy estúpido” o “Solo se ríe porque está teniendo un mal día, C = Emociones como enojo o tristeza, y comportamientos como gritarle al compañero o alejarse. Como parte de la participación se pedirá que puedan compartir ejemplos propios sobre las situaciones, creencias y consecuencias al tener conductas agresivas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Práctica y más práctica <p>Teniendo en cuenta la teoría, cada uno de los estudiantes se les brindará una hoja de trabajo, donde estará un cuadro para la identificación de situaciones, creencias y consecuencias basados en el Modelo ABC.</p> | | |
| -Dinámica de cierre | -Consolidar conocimientos de lo aprendido. | <ul style="list-style-type: none"> • Dinámica de cierre “Ponte en rol” <p>En la dinámica de cierre se realizará un role playing en la cual se dividirán en pares o tríos, posteriormente, se les proporcionará escenarios de eventos activadores comunes en la vida de un adolescente (ej., recibir una mala nota, discutir con un amigo). Seguido de ello, cada grupo deberá identificar el evento activador, las posibles creencias y las consecuencias; al finalizar los grupos compartirán sus análisis con el resto.</p> <p>Al finalizar, se resumirán los puntos clave aprendidos sobre el modelo ABC, se abrirá un espacio para que los adolescentes hagan preguntas y aclaren dudas; y agradecerá a los participantes por su tiempo y participación.</p> | -Refuerzo positivo. | 30 minutos |

SESIÓN 1: "PENSAMIENTOS POSITIVOS EN ACCIÓN"

OBJETIVO: Identificar y reestructurar los pensamientos irracionales asociados a la agresión física.

| Actividad | Objetivo específico | Desarrollo de actividad | Técnica cognitivo conductual | Tiempo |
|---|---|---|--|-------------------|
| <p>-Introducción de Dinámica de inicio</p> | <p>-Dar bienvenida e informar sobre la sesión 1. -Introducir el tema de la agresión física y su impacto a través de dinámica.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Introducción: El facilitador dará la bienvenida a los participantes y se presentará el tema de la sesión. • Dinámica de Inicio: "Tormenta de ideas" Los estudiantes se dividirán en grupos pequeños y compartirán situaciones cotidianas que generen enojo o frustración. Se guiará una discusión para explorar cómo estos sentimientos pueden desencadenar respuestas agresivas, destacando la importancia de los pensamientos en la regulación emocional y el manejo de conflictos. | <p>-Refuerzo positivo.</p> | <p>15 minutos</p> |
| <p>-Explicar sobre las creencias o pensamientos irracionales. -Explicar sobre Refutación de creencias</p> | <p>-Comprender qué son los pensamientos irracionales y cómo afectan la agresión física. -Desarrollar habilidades para cuestionar y refutar pensamientos irracionales.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Pensamientos irracionales Se explicó a los adolescentes que las creencias irracionales son pensamientos que a veces tienen, los cuales pueden no estar basados en la realidad. Estas pueden estar relacionadas con la agresión física cuando interpretan situaciones de manera exagerada o distorsionada. Se les da una lista de algunas creencias o pensamientos irracionales más usados en el día a día: Sobre generalización, filtrado mental, magnificación o minimización, deberías y no deberías y etiquetado. Se brinda ejemplos de cada uno. • Rol playing Se asignarán roles para simular situaciones de conflicto escolar. Cada grupo actuará su escenario, enfocándose en las emociones y pensamientos que podrían llevar a una respuesta agresiva. Se facilitará una discusión posterior para identificar pensamientos irracionales y discutir opciones más positivas y constructivas para manejar el conflicto. | <p>- Psicoeducación -Refutación de creencias</p> | <p>90 minutos</p> |

| | | | | |
|--|--|--|---------------------|------------|
| | | <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es la Refutación de creencias? Se explicará la refutación de creencias, el cual implica identificar y cuestionar pensamientos automáticos o irracionales que pueden llevar a comportamientos agresivos, para luego desafiar estas ideas y sustituirlas por pensamientos más adaptativos y realistas. Los estudiantes identificarán y refutarán creencias comunes que pueden provocar agresión física (por ejemplo, "Si alguien me provoca, debo responder con violencia"). Practicarán técnicas de refutación, desafiando estas creencias y explorando alternativas más realistas y positivas. | | |
| -Dinámica de cierre -Tarea para la casa | -Consolidar conocimientos sobre la identificación y manejo de pensamientos irracionales asociados a la agresión física. -Reforzar lo aprendido en casa. | <ul style="list-style-type: none"> • Dinámica de Cierre: “Visualización guiada” Se guiará a los estudiantes a través de una breve visualización donde imaginan una situación conflictiva típica en la escuela. Se enfocarán en cómo se sienten y en los pensamientos que surgen en ese momento. Tras la visualización, se abrirá una discusión grupal donde los estudiantes compartirán qué emociones y pensamientos irracionales identificaron en la visualización. Cada estudiante escribirá una breve estrategia personal para manejar mejor las emociones y los pensamientos irracionales en situaciones de conflicto en el futuro • Tarea para Casa: Diario de autocontrol Mantener un diario durante una semana para que puedan anotar situaciones cotidianas que les generen enojo o frustración. En cada entrada del diario, identificarán cualquier pensamiento automático o irracional que surja en respuesta a la situación. Para cada pensamiento irracional identificado, escribirán una breve refutación lógica y realista. Luego, listarán al menos dos alternativas pacíficas para manejar la situación en lugar de responder con agresión. | -Refuerzo positivo. | 15 minutos |

SESIÓN 2: "CONTROLANDO LA MONTAÑA RUSA EMOCIONAL"

OBJETIVO: Identificar los desencadenantes de la agresión física y desarrollar estrategias para controlar las emociones en situaciones desafiantes.

| Actividad | Objetivo específico | Desarrollo de actividad | Técnica cognitivo conductual | Tiempo |
|---|---|---|---|-------------------|
| <p>-Introducción -Dinámica de inicio</p> | <p>-Dar bienvenida e informar sobre la sesión 2. -Crear un ambiente positivo fomentando la participación.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Introducción: El facilitador dará la bienvenida a los participantes. Se explicará brevemente el propósito de la sesión y recordará las normas del programa. • Dinámica de Inicio: "Semaforín de emociones" Cada participante recibirá tres cartulinas (roja, amarilla y verde). El facilitador explicará que el semáforo de las emociones ayuda a identificar cómo nos sentimos en diferentes situaciones: Rojo: Emociones intensas y fuera de control (ej., rabia, enojo extremo). Amarillo: Emociones moderadas (ej., frustración, irritación). Verde: Emociones calmadas y controladas (ej., tranquilidad, relajación). Los participantes compartirán una situación reciente y levantarán la cartulina que represente cómo se sintieron en ese momento. El facilitador reforzará positivamente cada participación con felicitaciones o entrega de una pegatina. | <p>-Refuerzo positivo.</p> | <p>15 minutos</p> |
| <p>-Explicación sobre desencadenantes de la agresión y técnicas de respiración.</p> | <p>- Evaluar desencadenantes de la agresión física. -Conocer y practicar estrategias de respiración.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Desencadenantes de la Agresión Física El facilitador explicará qué son los desencadenantes y cómo pueden llevar a la agresión física. Se discutirán ejemplos comunes de desencadenantes (ej., provocaciones, estrés, conflictos interpersonales). • Identificación de Desencadenantes Personales Se pedirá a los participantes que piensen en situaciones que les hayan causado enojo o agresión física recientemente. | <p>-Psicoeducación -Técnicas de autocontrol - Autoinstrucciones</p> | <p>90 minutos</p> |

| | | | | |
|---|--|---|----------------------------|-------------------|
| | | <p>Se hará una lista en la pizarra con los desencadenantes mencionados. Posteriormente, se discutirá cómo estos desencadenantes afectan sus emociones y comportamientos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Técnicas de Respiración Respiración Profunda: El facilitador guiará a los participantes en un ejercicio de respiración profunda, explicando cómo inhalar por la nariz, sostener la respiración y exhalar lentamente por la boca. Respiración Diafragmática: Se enseñará a los participantes a respirar utilizando el diafragma para reducir la tensión y calmarse. Autoinstrucciones: Se explicará cómo las autoinstrucciones pueden ayudar a controlar las emociones (ej., “Mantén la calma”, “Respira profundo”, “Puedo manejar esto”). Los participantes practicarán diciendo autoinstrucciones en voz alta mientras realizan ejercicios de respiración. | | |
| <p>-Dinámica de cierre -Tarea para la casa</p> | <p>-Consolidar conocimientos de lo aprendido. -Reforzar lo aprendido en casa.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Dinámica de Cierre: “Rueda de Estrategias” Los participantes formarán un círculo. Cada uno compartirá una estrategia que aprendió durante la sesión para controlar sus emociones y manejar la agresión. El facilitador reforzará positivamente cada participación con comentarios positivos y pequeñas recompensas (pegatinas, dulces). • Tarea para Casa: Diario de Desencadenantes y Estrategias Los participantes llevarán un diario durante una semana, anotando situaciones en las que se sintieron enojados, los desencadenantes que identificaron y las estrategias que usaron para calmarse. Se les pedirá que practiquen las técnicas de respiración y autoinstrucciones en casa y registren sus experiencias. | <p>-Refuerzo positivo.</p> | <p>15 minutos</p> |

SESIÓN 3: LA FUERZA DE LAS PALABRAS"

OBJETIVO: Explorar y reestructurar pensamientos irracionales relacionados con la agresión verbal.

| Actividad | Objetivo específico | Desarrollo de actividad | Técnica cognitivo conductual | Tiempo |
|---|--|--|--|------------|
| -Introducción -Dinámica integradora. | Presentar el objetivo de la sesión y motivar la participación. | <ul style="list-style-type: none"> • Introducción: Se explicará a los estudiantes que aprenderán a identificar y cambiar pensamientos irracionales que pueden llevar a la agresión verbal. Asimismo, se preguntará y revisará la tarea que se dejó para la casa. • Dinámica interactiva llamada "El Teléfono Descompuesto" Los estudiantes se sentarán en un círculo y se susurrará un mensaje que deberá pasar de uno a otro hasta llegar al final, demostrando la importancia de la comunicación clara y cómo los mensajes pueden distorsionarse. | -Psicoeducación | 15 minutos |
| -Explicación sobre la identificación de pensamientos irracionales. -Explicación sobre autoinstrucciones. -Aplicación de técnicas de reestructuración cognitiva y autoinstrucciones. | -Identificar pensamientos irracionales relacionados con la agresión verbal. -Explicar sobre las autoinstrucciones y cómo usarlas. | <ul style="list-style-type: none"> • Pensamientos irracionales Se explicará qué son los pensamientos irracionales y cómo pueden influir en la agresión verbal. Luego, se pedirá a los estudiantes que escriban ejemplos de situaciones en las que han sentido agresión verbal y los pensamientos que tuvieron en esos momentos. Se discutirán en grupo algunos ejemplos. • ¿Qué son las autoinstrucciones? Se explicará a los adolescentes que las autoinstrucciones son frases cortas y positivas que se dicen a sí mismos para manejar sus pensamientos y emociones en situaciones difíciles. Estas pueden ayudar a cambiar pensamientos irracionales por otros más realistas y constructivos. Por ejemplo, en lugar de pensar "Él siempre me molesta, debo responder con gritos", podrían decirse a sí mismos "Puedo calmarme y encontrar una manera más tranquila de expresar cómo me siento". | -Psicoeducación, -Autorregistro -Autoinstrucciones | 90 minutos |

| | | | | |
|---|---|--|--------------------|------------|
| | | <ul style="list-style-type: none"> • Aplicación de las técnicas: Juego de roles Se dividirá a los estudiantes en pequeños grupos. Cada grupo recibirá un escenario conflictivo y deberá resolverlo utilizando las técnicas aprendidas de reestructuración cognitiva en la sesión 1 y auto instrucciones. | | |
| <p>-Dinámica de cierre</p> <p>-Tarea para la casa</p> | <p>-Consolidar conocimientos de lo aprendido en la sesión.</p> <p>-Practicar las técnicas aprendidas y autorreflexión en casa</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Dinámica: "El círculo de la sabiduría" Cada estudiante compartirá una cosa que aprendió y cómo piensa aplicarla en su vida diaria. Se reforzará la importancia de las técnicas practicadas y se alentará a los estudiantes a seguir utilizándolas. • Tarea para la casa Se pedirá a los estudiantes que durante la semana identifiquen al menos una situación en la que sientan la tentación de responder con agresión verbal. Deberán utilizar las técnicas de reestructuración cognitiva y auto instrucciones para manejar la situación. Luego, escribirán un breve autorregistro sobre la situación, los pensamientos irracionales identificados, cómo los reestructuraron y los resultados obtenidos. | -Refuerzo positivo | 15 minutos |

SESIÓN 4: "HABLANDO CON SUPERPODERES"

OBJETIVO: Debatir la manera de expresarse verbalmente con los demás.

| Actividad | Objetivo específico | Desarrollo de actividad | Técnica cognitivo conductual | Tiempo |
|---|--|---|---|-------------------|
| <p>-Introducción -Dinámica de inicio.</p> | <p>Presentar el objetivo de la sesión y motivar la participación.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Introducción: Se explicará a los estudiantes que en esta sesión aprenderán sobre el poder de las palabras y cómo usarlas de manera efectiva y respetuosa. Adicional a ello, se revisará la tarea pendiente. • Dinámica "El poder de una palabra" Cada estudiante elegirá una palabra que consideren poderosa y la escriben en un papel. Cada estudiante explicará brevemente qué significa esa palabra para ellos y cómo creen que puede influir en las interacciones cotidianas. Se abrirá una discusión sobre las diferentes percepciones y significados de las palabras elegidas, explorando cómo estas pueden afectar las emociones y las relaciones interpersonales. | <p>-Psicoeducación</p> | <p>15 minutos</p> |
| <p>-Explicación sobre el impacto de las palabras. -Explicación sobre las auto instrucciones para una comunicación efectiva. -Explicación sobre la</p> | <p>- Entender cómo las palabras pueden tener un impacto positivo o negativo. -Desarrollar habilidades de auto instrucción para mejorar la comunicación. - Desarrollar habilidades para refutar creencias</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Influencia de palabras en el día a día Se brindará información detallada sobre cómo las palabras pueden influir en nuestras emociones y relaciones. El facilitador utilizará ejemplos concretos y casos para ilustrar diferentes situaciones de comunicación. Se fomentará la participación del grupo en la discusión para compartir experiencias personales relacionadas con el tema. • Habilidades de autoinstrucciones Los estudiantes realizarán auto instrucción positiva para mejorar su comunicación interpersonal. Se les guía para identificar pensamientos negativos automáticos durante la interacción y cómo reemplazarlos por auto instrucciones constructivas. Practican estas técnicas en | <p>-Psicoeducación, -Auto instrucciones -Refutación de creencias.</p> | <p>90 minutos</p> |

| | | | | |
|---|---|--|---------------------------|-------------------|
| <p>refutación de creencias. -Discusión a través del debate socrático.</p> | <p>irracionales sobre la comunicación. - Explorar profundamente el impacto de las palabras y la comunicación.</p> | <p>situaciones simuladas, recibiendo retroalimentación del facilitador y de sus compañeros.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Debate socrático <p>Se organizará un debate socrático para explorar cómo las palabras pueden ser interpretadas y su impacto en las interacciones. Los estudiantes discutirán y defenderán diferentes perspectivas sobre la comunicación efectiva versus la conflictiva, guiados por preguntas que estimulen el pensamiento crítico y la reflexión.</p> | | |
| <p>-Dinámica de cierre -Tarea para la casa</p> | <p>-Consolidar conocimientos de lo aprendido en la sesión. -Aplicar las habilidades de comunicación aprendidas durante la sesión.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Dinámica: "El círculo de la sabiduría" <p>Durante esta dinámica, se alentará a los estudiantes a compartir insights y experiencias personales, ofreciendo un espacio para discutir cualquier duda o inquietud que puedan tener sobre la aplicación de las técnicas aprendidas. Se proporcionará retroalimentación positiva y refuerzo de los conceptos clave discutidos.</p> <p>Tarea para la casa</p> <p>Cada estudiante deberá identificar al menos dos situaciones específicas durante la próxima semana donde puedan aplicar las técnicas discutidas en la sesión. Esto incluye practicar autoinstrucciones positivas, refutar creencias irracionales sobre la comunicación, y utilizar estrategias aprendidas para mejorar la comunicación verbal y no verbal.</p> <p>Los estudiantes deberán llevar un registro breve (una página) de cada situación, describiendo cómo aplicaron las técnicas aprendidas, los resultados obtenidos y cualquier reflexión personal sobre el proceso.</p> | <p>-Refuerzo positivo</p> | <p>15 minutos</p> |

SESIÓN 5: "PREVINIENDO LA HOSTILIDAD"

OBJETIVO: Identificar y desafiar creencias irracionales relacionadas con la hostilidad.

| Actividad | Objetivo específico | Desarrollo de actividad | Técnica cognitivo conductual | Tiempo |
|--|--|--|--|------------|
| -Introducción -Dinámica de inicio. | Presentar el objetivo de la sesión y motivar la participación. | <ul style="list-style-type: none"> • Introducción: Se explicará a los estudiantes que el tema a tratar y adicional a ello, se revisará la tarea pendiente. | -Psicoeducación - Autoinstrucciones | 15 minutos |
| -Explicación sobre el Modelo ABC en hostilidad -Refutación de creencias irracionales. -Uso de autoinstrucciones en role playing. | - Aplicar el modelo ABC para identificar y desafiar creencias irracionales relacionadas con la hostilidad. -Aplicar la técnica de refutación de creencias. -Manejar conflicto a partir de una conducta hostil a través del role playing. | <ul style="list-style-type: none"> • En un ABC, cero hostil Se relacionará el modelo con situaciones cotidianas de hostilidad y cómo las creencias irracionales pueden influir en las respuestas hostiles. Luego se dará hojas de papel y pedirá a los adolescentes que piensen en una situación reciente donde hayan mostrado hostilidad. -Activador (A): ¿Qué situación específica provocó tu respuesta hostil? -Creencias (B): ¿Qué pensamientos irracionales tuviste en esa situación? Ejemplo: "Debo ser agresivo para que me respeten". -Consecuencias (C): ¿Cómo reaccionaste en esa situación? ¿Qué ocurrió como resultado de tu respuesta? Luego, se guiará la reflexión sobre alternativas más adaptativas y respetuosas para manejar situaciones similares en el futuro. • Refutándome Se presentará ejemplos de creencias irracionales comunes relacionadas con la agresión verbal (por ejemplo, "Si me siento amenazado, debo atacar verbalmente para protegerme"). Luego se guiará a los adolescentes para que refuten estas creencias utilizando el modelo ABC: ¿Es realmente necesario responder de esa | -Psicoeducación, -Auto instrucciones -Refutación de creencias. | 90 minutos |

| | | | | |
|---------------------|---|--|---------------------------------------|------------|
| | | <p>manera? ¿Existen alternativas más constructivas para expresar desacuerdo o manejar críticas?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dinámica "¿Hostil, yo?" <p>Los estudiantes participarán en role-playing donde simularán situaciones conflictivas donde típicamente podrían surgir actitudes hostiles. Utilizarán autoinstrucciones para manejar el conflicto de manera constructiva y no hostil. Se les explicará que la hostilidad puede verse como: Ignorar deliberadamente a alguien, negarse a colaborar o sabotear de manera encubierta situaciones grupales, oponerse de manera directa a las normas o instrucciones, mostrando desacuerdo de manera desafiante, propagar información falsa o negativa sobre alguien con la intención de dañar su reputación, mostrar desdén hacia otros, menospreciando sus opiniones, ideas o contribuciones o intentar socavar o superar a otros de manera agresiva y competitiva, sin considerar el bienestar emocional de los demás.</p> | | |
| -Tarea para la casa | - Practicar la refutación de creencias y autoinstrucciones en situaciones cotidianas para prevenir la hostilidad. | <p>Tarea para la casa: Carta de paz</p> <p>Carta a sí mismo: Los estudiantes escribirán una carta a sí mismos, identificando una creencia irracional relacionada con la hostilidad que desean desafiar. En la carta, refutarán la creencia irracional utilizando evidencia lógica y desarrollarán autoinstrucciones específicas para manejar la situación de manera no hostil.</p> <p>Al finalizar la carta, los estudiantes se comprometerán a aplicar estas autoinstrucciones en una situación real durante la próxima semana y reflexionarán sobre los resultados.</p> | -Refuerzo positivo -Psicoeducación | 15 minutos |

SESIÓN 6: "¡ACTITUD CONSTRUCTIVA ON!"

OBJETIVO: Fomentar la tolerancia y la aceptación de la diversidad para reducir actitudes hostiles hacia los demás.

| Actividad | Objetivo específico | Desarrollo de actividad | Técnica cognitivo conductual | Tiempo |
|---|--|--|--|-------------------|
| <p>-Introducción -Dinámica de inicio.</p> | <p>Presentar el objetivo de la sesión y sensibilizar a los adolescentes sobre cómo los estereotipos pueden conducir a actitudes hostiles y prejuiciosas.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Introducción: Se explicará a los estudiantes que se explorarán cómo desarrollar una actitud más constructiva mediante la tolerancia y la aceptación de la diversidad. Además, se revisará la tarea pendiente. • Dinámica "Rompiendo estereotipos" Cada pareja recibirá una tarjeta con un estereotipo común escrito, por ejemplo: "Los estudiantes de ciencias son aburridos y no tienen vida social". Se les pedirá a las parejas que discutan cómo este estereotipo podría llevar a actitudes hostiles o prejuiciosas hacia las personas afectadas por él. Podrían sugerir acciones como educar a otros sobre las fortalezas y diversidad dentro de los grupos afectados por el estereotipo, fomentar la inclusión mediante actividades colaborativas, o desafiar las percepciones negativas con ejemplos positivos y contraejemplos. | <p>-Psicoeducación</p> | <p>15 minutos</p> |
| <p>-Definición y discusión sobre la diversidad e intolerancia. - Autoinstrucciones en</p> | <p>- Definir y promover la tolerancia como la capacidad de aceptar y respetar las diferencias individuales. - Capacitar a los adolescentes para que comprendan y</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Ser tolerante, ser diverso Se definirá la tolerancia como la capacidad de aceptar y respetar las diferencias entre las personas, incluso cuando estas diferencias contradicen nuestras propias creencias. Se discutirá la importancia de la diversidad enriquecedora en una comunidad y cómo la intolerancia puede llevar a comportamientos hostiles. • Autoinstrucciones positivas Se explicará qué son las autoinstrucciones y cómo pueden influir en nuestros pensamientos y comportamientos. Los adolescentes | <p>-Psicoeducación, -Autoinstrucciones</p> | <p>90 minutos</p> |

| | | | | |
|--|--|---|---------------------------|-------------------|
| <p>pensamientos hostiles. -Práctica de la empatía en situaciones de conflicto.</p> | <p>practiquen el uso de autoinstrucciones positivas. - Fomentar la práctica de la empatía y la búsqueda de soluciones constructivas en situaciones.</p> | <p>practicarán la formulación de autoinstrucciones positivas. Por ejemplo, ante una situación donde podrían sentirse incómodos por las diferencias, podrían decirse a sí mismos: "Respetaré las diferencias porque todos merecemos ser tratados con respeto".</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dinámica: "Empatía en acción" <p>Los adolescentes se dividirán en grupos pequeños y se les asignarán escenarios ficticios que representen conflictos basados en diferencias culturales, religiosas o sociales. Cada grupo representará el escenario, enfocándose en demostrar empatía y buscar soluciones constructivas que promuevan la tolerancia y la aceptación.</p> | | |
| <p>-Tarea para la casa</p> | <p>-Fomentar la identificación de situaciones cotidianas donde puedan practicar la tolerancia y desarrollar habilidades concretas para promover la aceptación y el respeto hacia las diferencias</p> | <p>Tarea para la casa: Carta de paz Los adolescentes escribirán un breve ensayo reflexionando sobre cómo podrían contribuir a crear un entorno más tolerante en su escuela o comunidad. Identificarán una situación específica en su vida diaria donde podrían practicar la tolerancia y planificarán acciones concretas para fomentar la aceptación y el respeto hacia las diferencias. Se aplaude a todos por su participación.</p> | <p>-Refuerzo positivo</p> | <p>15 minutos</p> |

SESIÓN 7: "¡ADIÓS IRA!"

OBJETIVO: Identificar y reestructurar las creencias irracionales asociadas a la ira.

| Actividad | Objetivo específico | Desarrollo de actividad | Técnica cognitivo conductual | Tiempo |
|---|--|--|---|-------------------|
| <p>-Introducción -Dinámica de inicio.</p> | <p>-Presentar el tema de la sesión y revisar la tarea. -Explorar y reconocer las diferentes formas en que experimentamos la ira.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Introducción: Se iniciará la sesión, con el saludo y brindando el tema de la sesión. Asimismo, se realizará la revisión de la tarea para la casa. Dinámica "Conociendo nuestra ira" Se distribuirán tarjetas pequeñas a cada adolescente con diferentes situaciones provocativas escritas en ellas (por ejemplo, alguien te empuja en la cola, te interrumpen constantemente mientras hablas, etc.). Luego, los adolescentes caminarán por el espacio designado. Cuando escuchen una señal (por ejemplo, un timbre), deberán leer la situación en su tarjeta y representar cómo se sentirían y reaccionarían ante ella. Después de las representaciones, se abrirá una discusión sobre las diferentes respuestas a la ira y cómo estas pueden variar según la situación y la persona. | <p>-Psicoeducación</p> | <p>15 minutos</p> |
| <p>-Concepto de creencias irracionales asociadas a la ira. -Identificación y cuestionamiento de pensamientos.</p> | <p>-Introducir el concepto de creencias irracionales asociadas a la ira. -Identificar y cuestionar pensamientos automáticos irracionales sobre la ira. -Practicar el uso de autoinstrucciones positivas para manejar la ira.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Creencias irracionales asociadas a la ira Se dedicará un tiempo inicial a explicar qué son las creencias irracionales en relación con la ira. Se discutirá cómo estas creencias distorsionadas pueden influir en las emociones como la ira, por ejemplo, creer que todo debe ser perfecto o que los demás siempre deben actuar de cierta manera. Ejemplo: "Imaginen que están jugando un juego y pierden. Algunos podrían pensar automáticamente que son unos perdedores y que nunca podrán ser buenos en ese juego, lo cual es una creencia irracional porque todos aprendemos a través de la práctica y la experiencia. | <p>-Psicoeducación, -Refutación de creencias. - Autoinstrucciones</p> | <p>90 minutos</p> |

| | | | | |
|--|--|---|---------------------------|-------------------|
| <p>- Autoinstrucción en ira. -Simulación de situaciones.</p> | <p>- Simular situaciones de conflicto que desencadenan respuestas iracundas.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Refutar y refutar Los adolescentes participarán en ejercicios prácticos donde identificarán ejemplos concretos de pensamientos irracionales que podrían llevar a la ira. Luego, practicarán técnicas para desafiar y reemplazar estos pensamientos con alternativas más realistas y adaptativas. Esto incluirá ejemplos específicos de cómo cambiar pensamientos negativos por positivos para gestionar las emociones de manera más efectiva. Ejemplo: "En lugar de decir 'No soporto esta situación', podríamos cambiarlo por 'Respira profundo, cálmate y piensa antes de actuar'. Esto ayuda a reenfocar nuestros pensamientos y acciones en momentos de frustración." • Role-playing Los grupos se dividirán para representar escenarios de conflicto donde puedan surgir sentimientos de ira. Cada grupo actuará su escenario, enfocándose en identificar y practicar respuestas más constructivas y menos hostiles, promoviendo la empatía y el control emocional. Ejemplo: "Simularemos una discusión entre amigos por una diferencia de opiniones. Cada grupo representará a los amigos y explorará cómo podrían manejar la situación sin dejar que la ira domine sus respuestas." | | |
| <p>-Dinámica de cierre.</p> | <p>- Reflexionar sobre los aprendizajes y aplicaciones prácticas de las técnicas aprendidas.</p> | <p>Dinámica de cierre: "Despedida a la ira" Se facilitará una discusión final donde los adolescentes compartirán cómo planean aplicar lo aprendido en su vida diaria para manejar la ira de manera más constructiva. Se enfatizará la importancia de seguir practicando las técnicas aprendidas para fortalecer el control emocional y la resolución pacífica de conflictos. Ejemplo: "¿Cómo podrían aplicar las autoinstrucciones la próxima vez que sientan que la ira está creciendo? ¿Qué creencias irracionales podrían desafiar en esas situaciones?"</p> | <p>-Refuerzo positivo</p> | <p>15 minutos</p> |

SESIÓN 8: "EL ARTE DE LA CALMA"

OBJETIVO: Aprender a utilizar la respiración y la relajación como herramientas de autocontrol emocional en situaciones de ira.

| Actividad | Objetivo específico | Desarrollo de actividad | Técnica cognitivo conductual | Tiempo |
|---|--|--|---|-------------------|
| <p>-Introducción -Dinámica de inicio.</p> | <p>-Presentar el tema de la sesión y revisar la tarea. -Crear un ambiente relajado y preparado para el aprendizaje.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Introducción: Se iniciará la sesión, con el saludo y brindando el tema de la sesión. <p>Dinámica "Calma Compartida" Los adolescentes se sentarán en un círculo y cada uno compartirá una breve historia o experiencia sobre una situación en la que lograron mantenerse calmados o cómo les gustaría aprender a hacerlo. Esto fomentará la conexión grupal y la disposición para aprender nuevas técnicas.</p> | <p>-Reforzamiento positivo -Psicoeducación</p> | <p>15 minutos</p> |
| <p>.</p> | <p>-Introducir el concepto de respiración y relajación para el autocontrol emocional. - Practicar técnicas de respiración profunda para el control emocional. - Enseñar la técnica de relajación muscular progresiva para reducir la tensión. - Practicar el uso de autoinstrucciones positivas para manejar la ira.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Creencias irracionales asociadas a la ira Se explicará la importancia de la respiración y la relajación en el manejo de la ira. Se brindará información sobre cómo el control de la respiración puede influir en la respuesta emocional y física del cuerpo. Ejemplo: "Cuando estamos enojados, nuestra respiración tiende a ser rápida y superficial, lo que puede aumentar la tensión. Aprender a respirar profundamente puede ayudarnos a calmar el cuerpo y la mente." • Técnica de respiración profunda Se guiará a los adolescentes a través de un ejercicio de respiración profunda, explicando paso a paso cómo inhalar lentamente por la nariz, sostener la respiración y exhalar suavemente por la boca. Ejemplo: "Inhalen contando hasta cuatro, mantengan la respiración contando hasta cuatro, y exhalen contando hasta seis." la situación sin dejar que la ira domine sus respuestas." | <p>-Psicoeducación, -Refutación de creencias. Autoinstrucciones</p> | <p>90 minutos</p> |

| | | | | |
|----------------------|--|--|---------------------|------------|
| | | <ul style="list-style-type: none"> • Técnica de relajación progresiva Los adolescentes aprenderán a tensar y relajar distintos grupos musculares, siguiendo las instrucciones del facilitador. Se discutirán los beneficios de esta técnica para el control de la ira y la reducción del estrés. Ejemplo: "Primero, tensa los músculos de tus pies durante cinco segundos y luego relájalos. Siente la diferencia entre la tensión y la relajación." • Autoinstrucciones positivas y visualización Se explicará cómo utilizar autoinstrucciones positivas en momentos de ira. Los adolescentes practicarán creando frases positivas que pueden repetirse en momentos de estrés, combinadas con la visualización de situaciones calmadas y controladas. Ejemplo: "En una situación estresante, pueden decirse a sí mismos 'Estoy en control, puedo manejar esto' mientras se visualizan a sí mismos actuando de manera tranquila y efectiva." | | |
| -Dinámica de cierre. | <ul style="list-style-type: none"> - Reflexionar sobre las técnicas aprendidas y planificar su aplicación futura. -Evaluar el nivel de conductas agresivas. - Fortalecer el sentido de comunidad y cerrar el taller de manera positiva. | <ul style="list-style-type: none"> • Dinámica de cierre: "Mapa de la calma" Los adolescentes crearán un "Mapa de la calma" donde identificarán situaciones en las que podrían utilizar las técnicas aprendidas. Cada participante compartirá un ejemplo de cómo planea aplicar estas técnicas en su vida diaria. Ejemplo: "Pueden dibujar un mapa y marcar lugares o situaciones donde suelen sentir ira, luego escribir qué técnicas de respiración, relajación o autoinstrucciones utilizarán en esos momentos." • Aplicación de evaluación Post Intervención Se dará a cada participante un cuestionario de Conductas Agresivas de Buss y Perry para evaluar su nivel en esta área, para ello se le otorgará 20 minutos. • Cierre y despedida | -Refuerzo positivo- | 45 minutos |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | Se realizará una ronda final donde cada participante expresará sus sentimientos y deseos para el grupo. Se entregarán certificados y una "Caja de la calma". | | |
|--|--|--|--|--|

Evaluación

La evaluación del programa *Transformando Caminos* se llevará a cabo en dos etapas. En primer lugar, se realizará una evaluación inicial a través del pretest, seguida de una evaluación final mediante el post test. Además, a lo largo del programa se fomentará la retroalimentación y la metacognición con el propósito de comprender la importancia del tema para los participantes en su proceso de aprendizaje.

VI. Seguimiento

Dentro del programa, se llevará a cabo un proceso de seguimiento siguiendo un protocolo específico a los 6 y 12 meses después de haber administrado el cuestionario, con el propósito de evaluar los niveles de agresión de los adolescentes.

VIII. Referencias

Ellis, A. (1994). *Razón y emoción en psicoterapia*. Birch Lane Press.

Pellón, R., Miguéns, M., Orgaz, C., Ortega, N. y Pérez, V. (2015). *Psicología del aprendizaje*. Universidad Nacional de Educación a Distancia.

<https://bibvirtual.upch.edu.pe:2893/es/ereader/cayetano/48751?page=2>

REFERENCIAS

- Aas, S., Dodi, S., Ozkabia, A., & Adzani, A. (2020). Comportamiento agresivo en la escuela primaria. Aggressive Behavior In Elementary School. *International Journal of Scientific & Technology Research*, 9(2), 1891-18941
<http://www.ijstr.org/final-print/feb2020/Aggressive-Behavior-In-Elementary-School.pdf>
- American Psychological Association [APA]. (2020). *Enfoque cognitivo conductual. En Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5) (5.ª ed.)*. American Psychiatric Association.
- Andreu Rodríguez, J. M., Peña Fernández, M., & Graña Gómez, J. L. (2002). Adaptación psicométrica de la versión española del Cuestionario de Agresión. *Psicothema*, 14(2), 476-482. <https://www.redalyc.org/pdf/727/72714245.pdf>
- Arévalo, D. y Padilla, C. (2017). Eficacia de diferentes técnicas para reducir el estrés: estudio en docentes de Guayaquil que cursan un doctorado. *Estudios de la Gestión*, (1), 53-79.
<https://revistas.uasb.edu.ec/index.php/eg/article/view/570/532>
- Arias Gonzáles, J. L., & Covinos Gallardo, M. (2021). Diseño y metodología de la investigación. En Enfoques Consulting EIRL.
- Bandura, A. (1973). *Aggression: A Social Learning Analysis* [Agresividad: Un análisis del aprendizaje social]. Prentice-Hall.
- Bandura, A., & Walters, R. (1980). Aprendizaje Social y Personalidad. In Revista Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=168007>
- Barbero, I. (2018). Conceptualización teórica de la agresividad: definición, autores, teorías y consecuencias. Educación y Futuro. *Revista de investigación aplicada y experiencias educativas*, 38, 41-43. <https://dialnet.unirioja.es/serv>

<http://www.ijstr.org/final-print/feb2020/Aggressive-Behavior-In-Elementary-School.pdflet/articulo?codigo=6436656>

Beck, J. S. (2011). *Terapia cognitiva: Conceptos básicos y aplicaciones*. Bilbao, España: Desclée de Brouwer.

Becoña, E., & Oblitas, L. (1997). Terapia Cognitivo–Conductual: Antecedentes Técnicas. *Revista Liberabit*, 3, 49-70.

https://ojs3.revistaliberabit.com/publicaciones/revistas/RLE_03_1_terapia-conitivo-conductual-antecedentes-tecnicas.pdf

Beltrán, S. B., Letty, L. C. S., & Jiménez, D. C. (2020). Comportamiento Agresivo en Estudiantes de Educación secundaria con aptitudes sobresalientes. *Revista Diálogos E Perspectivas Em Educação Especial*, 7(1), 9–22.

<https://doi.org/10.36311/2358-8845.2020.v7n1.p9>

Buss, A., & Perry, M. (1992). The aggression questionnaire [Cuestionario de agresión]. *Journal of Personality and Social Psychology*.

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

Caro, I. (2011). *Hacia una práctica eficaz de las psicoterapias cognitivas*. Editorial Desclée de Brouwer.

Celestina, L. R. P., & Mayuris, S. C. (2021). [Prevención de comportamientos agresivos en el proceso educativo]. Prevention of aggressive behaviors from the educational process. *International Journal of Scientific & Technology Research*, 4(2), 265-281. <https://doi.org/10.51247/ST.V4I2.109>

Centros Juveniles de Diagnóstico y Rehabilitación [CJDR] y los Servicios de Orientación al Adolescente [SOA]. (2020). *Boletín Informativo de Reporte mensual de datos estadísticos presentados por UAPISE*, (1), 14-15.

<https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/4207557/boletin%20estadistico%20-%20Febrero%202023.pdf.pdf?v=1677775832>

Chávez, A. (2015). *Albert Ellis (1913-2007): la vida y obra de un terapeuta cognitivo*. *Revista Psicológica*, 5(1), 137-146.

<http://revistas.ucsp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/32/33>

Colegio de Psicólogos del Perú [C.PsP]. (2017). *Manual del Código de ética y deontología*.

https://www.cpsp.pe/documentos/marco_legal/codigo_de_etica_y_deontologia.pdf

Denson, T. F., O'Dean, S. M., Blake, K. R., & Beames, J. R. (2018). Aggression in Women: Behavior, Brain and Hormones. [Agresión en la mujer: Comportamiento, Cerebro y Hormonas]. *Frontiers in behavioral neuroscience*, 12, 81. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2018.00081>

Ellis, A. (1994). *Razón y emoción en psicoterapia*. Birch Lane Press.

Ellis, A., & Tafrate, R. C. (2011). *Controle su ira antes de que ella le controle a usted: Cómo dominar las emociones destructivas*. Desclée De Brouwer.

Ellis, A. (2016). *Terapia racional emotiva conductual: Fundamentos y práctica*. Bilbao, España: Desclée de Brouwer.

Estela, R. [Indoamérica Televisión] (27 de mayo del 2020). *Definición y diseño de investigación descriptivo-propositiva - Indoamérica Televisión* [Video].

Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=nh6d9UurK0o>

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF]. (2018). *Half of world's teens experience peer violence in and around school* [La mitad de los adolescentes del mundo sufren violencia entre iguales dentro y fuera de la escuela].

<https://www.unicef.org/jamaica/press-releases/half-worlds-teens-experience-peer-violence-and-around-school-unicef>

García, E., Cruzata, A., Bellido, R., & Rejas, L. (2020). Disminución de la agresividad en estudiantes de primaria: El programa Fortaleciéndome. *Propósitos y Representaciones*, 8(2), e559.

<https://dx.doi.org/10.20511/pyr2020.v8n2.559>

Godoy, D., Eberhard, A., Abarca, F., Acuña, B. y Muñoz, R. (2020). Psicoeducación en salud mental: una herramienta para pacientes y familiares. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 31(2), 169-173.

<https://doi.org/10.1016/j.rmcl.2020.01.005>

González, M, y Carrasco, M. (2006). Intervención Psicológica en Agresión: Técnicas, Programas Y Prevención. *Acción Psicológica*, 4(2), 83-105.

<https://www.redalyc.org/pdf/3440/344030758004.pdf>

Hernández-Martín, R., & López-Ibor, J. J. (2012). *Manual de terapia cognitivo-conductual*. Madrid, España: Panamericana.

Jordán, A. (2017). Estudio de Caso Clínico: Terapia Racional Emotiva en un caso de fobia social [Tesis de licenciatura, Universidad San Martín de Porres].

https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/3048/jordan_r_a.pdf?sequence=3&isAllowed=y

Ley N° 2337, Ley de Protección Integral de los Niños, Niñas y Adolescentes (21 de julio de 2000).

[https://www2.congreso.gob.pe/sicr/cendocbib/con2_uibd.nsf/785F189E4413AAE805257662007254DA/\\$FILE/PERU_LEY_27337.pdf](https://www2.congreso.gob.pe/sicr/cendocbib/con2_uibd.nsf/785F189E4413AAE805257662007254DA/$FILE/PERU_LEY_27337.pdf)

Martín, F. (2020). *La agresividad humana y sus interpretaciones*. La Albolafia: Revista de Humanidades y Cultura, 1(20), 427.

https://dialnet.unirioja.es/buscar/documentos?querry=Dismax.DOCUMENTAL_TODO=LA+AGRESIVIDAD+HUMANA+Y+SUS+INTERPRETACIONES.

Martínez-González, M. A., & Cano-Vindel, A. (2015). *Programas de prevención e intervención en salud mental*. Madrid, España: Pirámide.

Matalinares, M. et al. (2012). Estudio psicométrico de la versión Española del Cuestionario de Agresión de Buss y Perry. *1*(15), 147-161. [Estudio psicométrico de la versión española del cuestionario de agresión de Buss y Perry - Dialnet \(unirioja.es\)](#)

Mendoza, I. (2020). *Terapia Cognitivo Conductual: Actualidad, Tecnología*. [Tipo de tesis para optar grado de licenciatura, Universidad Peruana Cayetano Heredia].

https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/8907/Terapia_MendozaFernandez_Ingrid.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Ministerio de Educación [MINEDU]. (15 febrero de 2023). *Estadísticas de violencia escolar*. Archivo. <http://www.siseve.pe/web/>

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura [UNESCO]. (2021). *Más allá de los números: Poner fin a la violencia y el acoso en el ámbito escolar*. UNESCO Publishing.

<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000378398>

Organización Mundial de Salud [OMS]. (2019). Salud del adolescente.

https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1

Palacios, X. (2019). Adolescencia: ¿una etapa problemática del desarrollo humano? *Revista Ciencias de la Salud*, *17*(1), 5-8.

http://www.scielo.org.co/scielo.php?sPcript=sci_arttext&pid=S1692-72732019000100005&lng=en&tlng=es

Palella, S. (2012). *Metodología de Investigación Cuantitativa*. Editorial Fedupel.

Pellón, R., Miguéns, M., Orgaz, C., Ortega, N. y Pérez, V. (2015). *Psicología del aprendizaje*. Universidad Nacional de Educación a Distancia.

<https://bibvirtual.upch.edu.pe:2893/es/ereader/cayetano/48751?page=2>

Prudenci, F. (2020). *Los componentes estratégicos del Servicio de Orientación Adolescente - SOA y su tratamiento procedimental en la reinserción social del adolescente infractor*, Trujillo 2019 [Tipo de tesis para optar grado de abogado, Universidad Continental].

https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/8805/4/IV_FDE_312_TE_Prudenci_Cuela_2020.pdf

Resolución Administrativa N° 129-2011-CE-PJ. Sistema de Reinserción Social del Adolescente en Conflicto con la Ley Penal (11 de mayo de 2011).

https://historico.pj.gob.pe/CorteSuprema/cepj/documentos/RA_N_129_2011_CEPJ.pdf

Sánchez Morales, M. M., & Prieto de Romano, G. I. (2002). *Educación para la salud del trabajador*. Bogotá-Colombia: Centro Editorial Javeriano, CEJA. Colección Apuntes.

Silva Fernández, C. S., Barchelot Aceros, L. J. & Galván, G. D. (2021).

Caracterización de la conducta agresiva y de variables psicosociales en una muestra de adolescentes de la ciudad de Bucaramanga y su área metropolitana. *Psicogente* 24(46), 1-22.

<https://doi.org/10.17081/psico.24.46.4498>

Universidad César Vallejo [UCV]. (2022). Resolución de Consejo Universitario N° 0470-2022/UCV. Trujillo, 19 de julio de 2022.

<https://webadminportal.ucv.edu.pe/uploads/files/backup/RCUN-470-2022-UCV-Aprueba-actualizacion-del-Codigo-de-Etica-en-Investigacion-V01.pdf>

Valdiviezo, E y Rojas, K. (2020). *Validez y Consistencia Interna del Cuestionario de Agresividad de Buss y Perry en estudiantes del Distrito de Chicama* [Tipo de tesis para optar grado de abogado, Universidad César Vallejo]

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/45947/Valdiviezo_AES-Rojas_GKK-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Veláz, C. (2016). *Orientación e intervención psicopedagógica, conceptos, modelos, programas y evaluación*. Editorial Albije.

Vergaray, S., Palomino, B., Obregón, M., Yachachin, Á., Murillo y Morales, J. (2018). Conducta agresiva en adolescentes de colegios estatales de un distrito del Callao. *Health Care & Global Health*, 2(1), 6-12.

<http://52.37.22.248/index.php/hgh/article/view/16/42>

Vernon A., & Doyle, K. (2017). *Cognitive Behavior Therapies: a guidebook for practitioners*. Amer Counseling Assn.

ANEXOS

Anexo 1: *Matriz de consistencia interna*

| Título | Problema general | Objetivo general | Objetivos específicos |
|--|---|--|---|
| "Propuesta de programa cognitivo conductual para disminuir conductas agresivas en adolescentes de una Institución Educativa de Santa Anita, 2024". | ¿Cómo es la propuesta de un programa cognitivo conductual para disminuir las conductas agresivas en adolescentes de una Institución Educativa de Santa Anita, 2024? | Diseñar un programa cognitivo conductual para disminuir conductas agresivas en adolescentes de una Institución Educativa de Santa Anita, 2024. | a) Describir los niveles de conductas agresivas en los adolescentes de una institución educativa del distrito de Santa Anita, 2024. b) Describir el nivel de agresividad física en adolescentes de una Institución Educativa del distrito de Santa Anita. c) Describir el nivel de agresividad verbal en adolescentes de una Institución Educativa del distrito de Santa Anita. d) Describir el nivel de hostilidad en adolescentes de una Institución Educativa del distrito de Santa Anita. e) Describir el nivel de ira en adolescentes de una Institución Educativa del distrito de Santa Anita. f) Identificar los niveles de las conductas agresivas según el sexo en adolescentes de una Institución Educativa de Santa Anita en el año 2024. g) Identificar los niveles de las conductas agresivas por edades en adolescentes de una Institución Educativa de Santa Anita en el año 2024. |

Anexo 2. Tabla de operacionalización de variables

| Variables de estudio | Definición conceptual | Definición operacional | Componentes | Indicadores | Escala de medición |
|--------------------------------------|---|--|-----------------------------|---|---------------------------|
| PROGRAMA COGNITIVO CONDUCTUAL | Un programa cognitivo-conductual es una serie de actividades y medidas cuidadosamente diseñadas y estructuradas con el propósito de asistir a las personas en la prevención o disminución de dificultades de índole psicológica. Estas acciones se fundamentan en los principios que respaldan el enfoque cognitivo-conductual (Martínez & Cano, 2015). | El programa constará de 9 sesiones, cada una de 120 minutos de duración, y tendrá como objetivo la disminución de conductas agresivas. | Fundamentación | Diagnóstico situacional Base teórica de Terapia Racional Emotiva Conductual | Nominal |
| | | | Objetivo | Nivel de agresividad respecto a cada componente (agresión verbal, agresión física, hostilidad e ira). | |
| | | | Metodología | Necesidad de aprendizaje | |
| | | | Estructuración del programa | Elaboración de 4 módulos de 2 sesiones y una sesión introductoria. Total, 9 sesiones. | |
| | | | Recursos | Disponibilidad y accesibilidad | |
| | | | Evaluación | Pretest Post test | |
| | | | Seguimiento | Test | |

| Variable | Definición Conceptual | Definición Operacional | Dimensiones | Indicadores | Ítems | Escala de medición |
|-------------------|--|--|--------------------|---|-----------------------------------|--------------------|
| CONDUCTA AGRESIVA | Definición conceptual: La conducta agresiva es definida conceptualmente como la inclinación a llevar a cabo acciones que tienen el propósito de causar daño, destruir, desafiar, avergonzar u otras acciones que resulten en perjuicio de la integridad de una persona, uno mismo o de un objeto (Silva et al., 2021). | La conducta agresiva será medida según la versión española del Cuestionario de Agresión de Buss y Perry adaptado a una versión peruana por Matalinares et al. (2012), la cual presenta cuatro dimensiones distintas: agresión física, agresión verbal, ira y hostilidad. | Agresividad física | Golpes, peleas y romper objetos | 1, 5, 9, 13, 17, 21, 24, 27 y 29. | Ordinal |
| | | | Agresividad verbal | Discusiones, dar la contraria. | 2, 6, 10, 14 y 18. | |
| | | | Hostilidad | Envidia, Sentimiento de injusticia, Resentimiento, Malas interpretaciones, Desconfianza | 4, 8, 12, 16, 20, 23, 26 y 28, | |
| | | | Ira | Enojo, Apacibilidad, Impulsividad | 3, 7, 11, 15, 19, 22 y 25. | |

Anexo 3. Instrumento de recolección de datos

Cuestionario de agresión de Buss y Perry
(adaptación al español en versión peruana por Matalinares et al)

Sexo: M F **Edad:** _____ **Fecha:** _____
Grado: _____ **Sección:** _____

INSTRUCCIONES: A continuación, encontrará una serie de preguntas, se le pide que encierre en un círculo una de las cinco opciones que aparecen en el extremo derecho de cada pregunta. Sus respuestas serán totalmente **ANÓNIMAS**, por favor seleccione la opción que mejor explique su forma de comportarse. Se le pide sinceridad a la hora de responder y la escala del “1” al “5” significa lo siguiente:

- 1 = Completamente Falso para mí
- 2= Bastante Falso para mí
- 3= Ni Verdadero ni Falso para mí
- 4= Bastante Verdadero para mí
- 5= Completamente Verdadero para mí

| | CF | BF | VF | BV | CV |
|---|----|----|----|----|----|
| 01. De vez en cuando no puedo controlar el impulso de golpear a otra persona | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 02. Cuando no estoy de acuerdo con mis amigos, discuto abiertamente con ellos | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 03. Me enojo rápidamente, pero se me pasa en seguida | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 04. A veces soy bastante envidioso | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 05. Si se me provoca lo suficiente, puedo golpear a otra persona | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 06. A menudo no estoy de acuerdo con la gente | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 07. Cuando estoy frustrado, muestro el enojo que tengo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 08. En ocasiones siento que la vida me ha tratado injustamente | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 09. Si alguien me golpea, le respondo golpeándole también | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. Cuando la gente me molesta, discuto con ellos | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. Algunas veces me siento tan enojado como si estuviera a punto de estallar | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. Parece que siempre son otros los que consiguen las oportunidades | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. Suelo involucrarme en las peleas algo más de lo normal | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

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

Anexo 4: Resultados del análisis de consistencia interna según Alfa de Cronbach

| Estadístico de confiabilidad | |
|-------------------------------------|-----------------|
| Alfa de Cronbach | N° de elementos |
| 0.891 | 29 |

Fuente. Base de datos

En la tabla se muestra la relación con la confiabilidad de la prueba piloto a través del coeficiente alfa de Cronbach, los 29 elementos del cuestionario exhiben un valor de 0.891. Según Palella (2012), este coeficiente indica una confiabilidad muy alta, situándose en el rango de 0.81 a 1. Este intervalo denota niveles elevados de consistencia y reproducibilidad del instrumento de medición.

Anexo 5. Consentimiento informado

Consentimiento Informado del Apoderado

Título de la investigación: "Propuesta de programa cognitivo conductual para disminuir conductas agresivas en adolescentes de una Institución Educativa de Santa Anita, 2024"

Investigadora: Vicharra Loayza, Thalia Mercedes (orcid.org/0000-0002-5231-9289)

Propósito del estudio

Estamos invitando a su hijo(a) a participar en la investigación titulada "Propuesta de programa cognitivo conductual para disminuir conductas agresivas en adolescentes de una Institución Educativa de Santa Anita, 2024", cuyo objetivo es diseñar un programa cognitivo conductual para disminuir conductas agresivas en adolescentes de una Institución Educativa de Santa Anita, 2024. Esta investigación es desarrollada por una estudiante de pregrado, de la carrera profesional de Psicología, de la Universidad César Vallejo del campus Ate, aprobado por la autoridad correspondiente de la Universidad y con el permiso de la Institución Educativa.

En cuanto al programa de investigación, permitirá ampliar los conocimientos sobre el nivel de agresión de los adolescentes en relación con su edad y sexo; además de brindar la propuesta de un programa de intervención cognitivo conductual para disminuir las conductas agresivas de los mismos.

Procedimiento

Si usted acepta que su hijo participe y su hijo decide participar en esta investigación

1. Se aplicará el cuestionario de agresión de Buss y Perry en su versión española adaptada a la realidad peruana.
2. Este cuestionario tendrá un tiempo aproximado de 20 minutos y se realizará en su respectiva aula de la Institución Educativa. Las respuestas al cuestionario serán codificadas usando un número de investigación y, por lo tanto, serán anónimas.

Participación voluntaria (principio de autonomía):

Su hijo puede hacer todas las preguntas para aclarar sus dudas antes de decidir si desea participar o no, y su decisión será respetada. Posterior a que su hijo haya aceptado participar puede dejar de participar sin ningún problema.

Riesgo (principio de No maleficencia):

La participación de su hijo en la investigación NO existirá riesgo o daño en la investigación. Sin embargo, en el caso que existan preguntas que le puedan generar incomodidad a su hijo tiene la libertad de responderlas o no.

Beneficios (principio de beneficencia):

Mencionar que los resultados de la investigación se le alcanzará a la institución al término de la investigación. No recibirá ningún beneficio económico ni de ninguna otra índole. El estudio no va a aportar a la salud individual de la persona, sin embargo, los resultados del estudio podrán convertirse en beneficio de la salud pública.

Confidencialidad (principio de justicia):

Los datos recolectados de la investigación deben ser anónimos y no tener ninguna forma de identificar al participante. Garantizamos que la información recogida en la encuesta o entrevista a su hijo es totalmente Confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de la investigación. Los datos permanecerán bajo custodia del investigador principal y pasado un tiempo determinado serán eliminados convenientemente.

Problemas o preguntas: Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con la investigadora: Vicharra Loayza, Thalia Mercedes, email: tvicharra@ucvirtual.edu.pe y docente asesora: López Rivera, Elizabeth Rocío, email: elopezri@ucvvirtual.edu.pe.

Consentimiento

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo que mi menor hijo participe en la investigación.

Nombre y apellidos:

Fecha y hora:

Anexo 6. Asentimiento informado

Asentimiento Informado

Título de la investigación: "Propuesta de programa cognitivo conductual para disminuir conductas agresivas en adolescentes de una Institución Educativa de Santa Anita, 2024"

Investigadora: Vicharra Loayza, Thalia Mercedes (orcid.org/0000-0002-5231-9289)

Propósito del estudio

Le invitamos a participar en la investigación titulada "Propuesta de programa cognitivo conductual para disminuir conductas agresivas en adolescentes de una Institución Educativa de Santa Anita, 2024", cuyo objetivo es: diseñar un programa cognitivo conductual para disminuir conductas agresivas en adolescentes de una Institución Educativa de Santa Anita, 2024. Esta investigación es desarrollada por una estudiante de pregrado, de la carrera profesional de Psicología, de la Universidad César Vallejo del campus Ate, aprobado por la autoridad correspondiente de la Universidad y con el permiso de la Institución Educativa.

En cuanto al programa de investigación, permitirá ampliar los conocimientos sobre el nivel de agresión de los adolescentes en relación con su edad y sexo; además de brindar la propuesta de un programa de intervención cognitivo conductual para disminuir las conductas agresivas de los mismos.

Procedimiento

Si usted decide participar en esta investigación se realizará lo siguiente:

1. Se aplicará el cuestionario de agresión de Buss y Perry en su versión española adaptada a la realidad peruana.
2. Este cuestionario tendrá un tiempo aproximado de 20 minutos y se realizará en su respectiva aula de la Institución Educativa. Las respuestas al cuestionario serán codificadas usando un número de investigación y, por lo tanto, serán anónimas.

Participación voluntaria (principio de autonomía):

Puede hacer todas las preguntas para aclarar sus dudas antes de decidir si desea participar o no, y su decisión será respetada. Posterior a la aceptación no desea continuar puede hacerlo sin ningún problema.

Riesgo (principio de No maleficencia):

Indicar al participante la existencia que NO existe riesgo o daño al participar en la investigación. Sin embargo, en el caso que existan preguntas que le puedan generar incomodidad. Usted tiene la libertad de responderlas o no.

Beneficios (principio de beneficencia):

Se le informará que los resultados de la investigación se le alcanzará a la institución al término de la investigación. No recibirá ningún beneficio económico ni de ninguna otra índole. El estudio no va a aportar a la salud individual de la persona, sin embargo, los resultados del estudio podrán convertirse en beneficio de la salud pública.

Confidencialidad (principio de justicia):

Los datos recolectados deben ser anónimos y no tener ninguna forma de identificar al participante. Garantizamos que la información que usted nos brinde es totalmente Confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de la investigación. Los datos permanecerán bajo custodia del investigador principal y pasado un tiempo determinado serán eliminados convenientemente.

Problemas o preguntas:

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con la investigadora: Vicharra Loayza, Thalia Mercedes, email: tvicharra@ucvirtual.edu.pe y docente asesora: López Rivera, Elizabeth Rocío, email: elopezri@ucvirtual.edu.pe.

Consentimiento

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo que mi menor hijo participe en la investigación.

Nombre y apellidos:

Fecha y hora:

Anexo 7. Análisis complementario

El tamaño de muestra se calculó aplicando la fórmula estadística tamaño de muestra:

$$n = \frac{NZ^2 S^2}{(N-1)e^2 + Z^2 S^2}$$

n= tamaño de muestra

Z= nivel de confianza, al 95% es 1.96

e= precisión o el error, al 5% es 0.05

S= desviación estándar = $p * q = 0.5 * 0.5 = 0.25$

N= tamaño de población = 266

$$n = \frac{266 * (1.96)^2 * (0.25)^2}{(266-1) * (0.05)^2 + (1.96)^2 * (0.25)^2}$$

$$n = 158$$

Reemplazando los valores en la fórmula, el valor obtenido del tamaño de muestra fue de 158 estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria de una Institución Educativa del distrito de Santa Anita.

Anexo 8. Autorización para el uso de la versión adaptada del Cuestionario de Conductas Agresivas de Buss y Perry en Perú.

20/6/24, 1:30 p.m.

Correo de UNMSM - Permiso de uso de instrumento



UNIVERSIDAD
NACIONAL
MAYOR DE
SAN MARCOS

THALIA MERCEDES VICHARRA LOAYZA <thalia.vicharra@unmsm.edu.pe>

Permiso de uso de instrumento

MARIA LUISA MATALINARES CALVET <mmatalinaresc@unmsm.edu.pe>
Para: THALIA MERCEDES VICHARRA LOAYZA <thalia.vicharra@unmsm.edu.pe>

4 de noviembre de 2023, 19:47

Thalia puedes usar el instrumento. Haz las citas que se requieran.
[El texto citado está oculto]

Anexo 9: Autorización para el desarrollo del proyecto de investigación

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
|  | PERÚ Ministerio de Educación | <small>UNIDAD DE GESTIÓN EDUCATIVA LOCAL DE CH. ATE VICARTE</small> | <small>INSTITUCIÓN EDUCATIVA Nº 1256 ALFONSO UGARTE</small> |  |
|---|---|---|---|---|

"Año de la unidad, la paz y el desarrollo"

Santa Anita, 25 de octubre de 2023

OFICIO N°225- 2023-DIE. N° 1256 "ALFONSO UGARTE"- UGEL N° 06

Sra. (Srta.): Mg. Edith Honorina Jara Ames
Jefa de la Escuela de Psicología.
Universidad César Vallejo – Campus Ate.

Presente. -

ASUNTO: Autorizo a la estudiante **VICHARRA LOAYZA Thalia Mercedes**, para el desarrollo del proyecto de investigación en nuestra institución educativa N°1256"AU", Santa Anita. **"Propuesta de programa cognitivo conductual para disminuir conductas agresivas en adolescentes de una Institución Educativa, Santa Anita – 2024"**

Ref:

Es grato dirigirme a Ud. para expresarle el saludo cordial a nombre de las docentes, personal administrativo y padres de familia de la I.E. N° 1256 "Alfonso Ugarte" Viña San Francisco – Santa Anita y el mío propio.

Asimismo, me complace extenderle una carta de autorización para llevar a cabo su proyecto de investigación en nuestra institución educativa a la estudiante **VICHARRA LOAYZA Thalia Mercedes**, identificada con DNI73864538, estudiante del X ciclo del programa de estudios de la Escuela de Psicología quién realizará el diseño de su proyecto de investigación denominado **"Propuesta de programa cognitivo conductual para disminuir conductas agresivas en adolescentes de una Institución Educativa, Santa Anita – 2024"**

Es propicia la ocasión para reiterarle las muestras de mi consideración y estima personal.

Atentamente,


Mag. Carmen Aguilar Felix
DIRECTORA

Dirección: Mz Ñ Lte 1 Viña San Francisco ☎: 3541364 /971901316
Email: caraguix05@hotmail.com

Anexo 10: Solicitud de permiso para el desarrollo del proyecto de investigación



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

"Año de la unidad, la paz y el desarrollo"

Ate, 24 de octubre del 2023

Sra. (Srta.) Carmen Aguilar Félix
Directora
I.E N°1256 "ALFONSO UGARTE" – SANTA ANITA
PRESENTE. -

Es grato saludarla cordialmente en nombre de la Universidad César Vallejo – Filial Lima Campus Ate, a la vez, presentar a la estudiante **VICHARRA LOAYZA, THALIA MERCEDES** identificada con **DNI73864538**, código universitario **N°7001236173**, estudiante del XI ciclo del programa de estudios de la Escuela de Psicología de nuestra casa de estudio; quien realizará el diseño de su proyecto de investigación para obtener el título profesional de Psicología denominado: "**Propuesta de programa cognitivo conductual para disminuir conductas agresivas en adolescentes de una Institución Educativa, Santa Anita - 2024**"; agradecemos por antelación le brinde las facilidades del caso, en la entidad que está bajo su dirección.

En esta oportunidad hago propicia la ocasión para renovarle los sentimientos de mi especial consideración y estima personal.

Atentamente.



Mg. Edith Honorina Jara Ames
Jefa de la Escuela de Psicología
Universidad César Vallejo- Campus Ate

UCV, licenciada para que
puedas salir adelante.



Mag. Carmen Aguilar Félix
DIRECTORA

25/10/2023



Anexo 11: Solicitud de permiso para el uso de la versión adaptada del Cuestionario de conductas agresivas de Buss y Perry en Perú.

20/6/24, 1:31 p.m.

Correo de UNMSM - Permiso de uso de instrumento



UNIVERSIDAD
NACIONAL
MAYOR DE
SAN MARCOS

THALIA MERCEDES VICHARRA LOAYZA <thalia.vicharra@unmsm.edu.pe>

Permiso de uso de instrumento

THALIA MERCEDES VICHARRA LOAYZA <thalia.vicharra@unmsm.edu.pe>
Para: mmatalinaresc@unmsm.edu.pe

4 de noviembre de 2023, 18:55

Buenas noches, estimada docente. Espero que se encuentre bien. Mi nombre es Thalia Vicharra Loayza estudiante de psicología del décimo ciclo. Me dirijo hacia usted con el propósito de solicitar permiso para utilizar una adaptación psicométrica basada en su trabajo, específicamente "ESTUDIO PSICOMÉTRICO DE LA VERSIÓN ESPAÑOLA DEL CUESTIONARIO DE AGRESIÓN DE BUSS Y PERRY", en mi proyecto de investigación "Propuesta De Programa Cognitivo Conductual Para Disminuir Conductas Agresivas en Adolescentes de una Institución Educativa, Santa Anita - 2024" que estoy llevando a cabo en la Universidad César Vallejo de Lima, Perú. He estado revisando su trabajo y he encontrado que la adaptación sería de gran utilidad para mi investigación, ya que necesito recaudar información sobre el nivel de agresividad de los estudiantes de nivel secundario en base a las dimensiones que posee el cuestionario.

<https://mail.google.com/mail/u/0/?ik=e7eb1765e3&view=pt&search=all&permmsgid=msg-a:7269966720145744687&simpl=msg-a:7269966720145744687>

1/1



Anexo 12. Cadena de valor

| Recursos (Insumos) | Procesos (Operaciones) | Productos | Resultados esperados | Impacto |
|--|---|---|--|----------------------------|
| Programas en el Servicio de Orientación al Adolescente (SOA) | Actividades preventivas y promocionales para su reinserción social. | Fortalecimiento para mantener el cambio. Manejo de emociones | Mejor manejo de emociones para prevenir la delincuencia. | Sociedad con salud mental |
| Defensoría Municipal de la Niña, Niño y Adolescente (DEMUNA) | Programas Psicoeducativos | Habilidades sociales. | Abordar y prevenir el fenómeno del acoso escolar | Buena convivencia escolar. |

Anexo 13: *Comparación de resultados del análisis de consistencia interna*

| Estadístico de confiabilidad | |
|-------------------------------------|-----------------|
| Omega de McDonald | N° de elementos |
| 0.85 | 29 |

Fuente: *Adaptada de "Validez y Consistencia Interna del Cuestionario de Agresividad de Buss y Perry en estudiantes del Distrito de Chicama", Valdiviezo y Rojas, 2020.*

La siguiente tabla presenta los resultados de la confiabilidad analizada por Valdiviezo y Rojas (2020) mediante el coeficiente Omega, obteniendo un valor de 0.85, el cual es considerado como aceptable según criterios establecidos en la investigación de las autoras.

Anexo 14. *Ficha técnica del cuestionario original*

Ficha técnica

| | |
|---------|---------------------------------|
| NAME | : Aggression Questionnaire (AQ) |
| AUTHORS | : Buss y Perry. |
| YEAR | : 1992 |
| AGE | : 10 to 19 |

SCORING: The BPAQ consists of 29 items, each of which is rated on a 5-point Likert scale ranging from 1 (not at all characteristic of me) to 5 (very characteristic of me). The items are divided into four subscales: physical aggression (9 items), verbal aggression (8 items), anger (8 items), and hostility (4 items).

INTERPRETATION: Higher scores on the BPAQ subscales indicate greater levels of the corresponding type of aggression. For example, a high score on the physical aggression subscale would indicate that the person is more likely to engage in physical aggression than someone with a lower score.

RELIABILITY AND VALIDITY: The BPAQ has been shown to be a reliable and valid measure of aggression in numerous studies. It has good internal consistency (alpha coefficients ranging from 0.79 to 0.89) and test-retest reliability (correlation coefficients ranging from 0.70 to 0.80). The BPAQ has also been shown to be convergent with other measures of aggression and to discriminate between aggressive and non-aggressive individuals.

Anexo 15. Ficha técnica del cuestionario adaptado al contexto español

Ficha técnica

NOMBRE : Cuestionario de Agresión (AQ)

AUTORES : Buss y Perry.

AÑO : 1992

ADAPTACION AL ESPAÑOL : Andreu, Peña y Graña, 2002

EDAD: 10 a 19 años

BAREMOS: Baremos percentilares y normas interpretativas.

ITEMS: Este cuestionario consta de 29 ítems. Cada ítem se puntúa en una escala tipo Likert de cinco puntos, que va de 1 (completamente falso para mí) a 5 (completamente verdadero para mí).

DESCRIPCIÓN: Además de proporcionar una medida general del nivel de agresividad del individuo, también diferencia entre tipos de agresividad, lo que permitirá determinar la relación de la impulsividad con cada uno de los subtipos. Es un instrumento que mide agresividad y que está formado por las siguientes escalas:

Agresividad física: mide la tendencia a expresar la agresión a través de conductas físicas, como golpear, empujar o agredir sexualmente.

Agresividad verbal: mide la tendencia a expresar la agresión a través de conductas verbales, como insultar, amenazar o intimidar.

Ira: mide la tendencia a experimentar sentimientos de ira y hostilidad.

Hostilidad: mide la tendencia a albergar sentimientos de ira y hostilidad hacia los demás.

VALIDEZ: Validez de constructo, el análisis factorial exploratorio (AFE) y el análisis factorial confirmatorio (AFC) mostraron que el AQ se compone de cuatro factores que corresponden a las subescalas: agresividad física, agresividad verbal, ira y hostilidad. Validez predictiva, el AQ se relacionó significativamente con variables relacionadas con la agresión, como la impulsividad, la delincuencia y la violencia doméstica.

CONFIABILIDAD: Consistencia interna, los índices de alfa de Cronbach oscilaron entre 0,79 y 0,89 para las cuatro subescalas del AQ.

Anexo 16. Ficha técnica del cuestionario adaptado en contexto peruano

Ficha técnica

NOMBRE : Cuestionario de Agresión

AUTORES : Buss y Perry.

AÑO : 1992

ADAPTACION AL ESPAÑOL : Andreu, Peña y Graña, 2002

ADAPTACION NACIONAL : Matalinares Yaringaño, Uceda, Fernández, Huari, Campos, Villavicencio, 2012.

EDAD: 10 a 19 años

FUENTE: Revista IIPSI FACULTAD DE PSICOLOGÍA UNMSM. VOL. 15 - N.º 1 - 2012

BAREMOS: Baremos percentilares y normas interpretativas.

ITEMS: Este cuestionario consta de 29 ítems en escala Likert.

- 1 = completamente falso para mí
- 2= bastante falso para mí
- 3= ni verdadero ni falso para mí
- 4= bastante verdadero para mí
- 5= completamente verdadero para mí

DESCRIPCIÓN: Además de proporcionar una medida general del nivel de agresividad del individuo, también diferencia entre tipos de agresividad, lo que permitirá determinar la relación de la impulsividad con cada uno de los subtipos. Es un instrumento que mide agresividad y que está formado por las siguientes escalas:

Agresividad física: conductas físicas que hieren o perjudican a otras personas.

Agresividad verbal: conductas verbales que hieren o perjudican a otras personas.

Hostilidad: sensaciones de infortunio o injusticia. Representa el componente cognitivo de la agresividad.

Ira: es el componente emocional o afectivo de la agresividad (sentimientos relacionados con la agresividad).

VALIDEZ: La versión española del Cuestionario de Agresión adaptada a la realidad peruana presenta validez de constructo mediante el análisis factorial exploratorio.

CONFIABILIDAD: La versión española del Cuestionario de Agresión adaptada a la realidad peruana presenta confiabilidad de alfa (α) de 0,836 en consistencia interna.

Anexo 17: Reporte de similitud en software Turnitin

Feedback Studio - Google Chrome
ev.turnitin.com/app/carta/es/?tro=103&co=2411626999&lang=es&u=1088032488

feedback studio THALIA MERCEDES VICHARRA LOAYZA | PROPUESTA DE PROGRAMA COGNITIVO CONDUCTUAL PARA DISMINUIR CONDUCTAS AGRESIVAS EN ADOLESCENT... /100 4 de 19

Resumen de coincidencias

18 %

Se están viendo fuentes estándar

Ver fuentes en inglés

Coincidencias

| Rank | Source | Percentage |
|------|----------------------------|------------|
| 1 | hdl.handle.net | 6 % |
| 2 | repositorio.ucv.edu.pe | 3 % |
| 3 | Entregado a Universida... | 2 % |
| 4 | Entregado a Corporaci... | <1 % |
| 5 | www.coursehero.com | <1 % |
| 6 | www.slideshare.net | <1 % |
| 7 | Entregado a Universida... | <1 % |
| 8 | repositorio.unheval.edu... | <1 % |
| 9 | repositorio.uladtech.ed... | <1 % |
| 10 | repositorio.uap.edu.pe | <1 % |
| 11 | cdn.www.gob.pe | <1 % |

Página: 1 de 46 Número de palabras: 13212 Versión solo texto del Informe | Alta resolución Activado 15°C Mayorm. nubla... 09:02 2/07/2024