



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

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

Programa cognitivo conductual para abordar la ira estado – rasgo en  
adolescentes, Trujillo 2024

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

Maestra en Intervención Psicológica

**AUTORA:**

Bravo Plasencia, Wendy Durley Aracely (orcid.org/0000-0002-5059-3049)

**ASESORAS:**

Dra. García Flores, Lizzeth Aimée (orcid.org/0000-0002-1975-2582)

Dra. Martínez Asmad, Giovanini María (orcid.org/0000-0002-3151-2557)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Modelos de Intervención Psicológica

**LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:**

Promoción de salud, nutrición y salud alimentaria

**TRUJILLO – PERÚ**

**2024**



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

**Declaratoria de Autenticidad del Asesor**

Yo, GARCÍA FLORES LIZZETH AIMÉE, docente de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, asesor de Tesis titulada: "Programa cognitivo conductual para abordar la ira estado – rasgo en adolescentes, Trujillo 2024", cuyo autor es BRAVO PLASENCIA WENDY DURLEY ARACELY, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 20%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

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

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

TRUJILLO, 07 de Julio del 2024

<b>Apellidos y Nombres del Asesor:</b>	<b>Firma</b>
LIZZETH AIMÉE GARCÍA FLORES <b>DNI:</b> 43015623 <b>ORCID:</b> 0000-0002-1975-2582	Firmado electrónicamente por: LGARCIAFL19 el 30- 07-2024 13:12:22

Código documento Trilce: TRI - 0801016



**Declaratoria de Originalidad del Autor**

Yo, BRAVO PLASENCIA WENDY DURLEY ARACELY estudiante de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, declaro bajo juramento que todos los datos e información que acompañan la Tesis titulada: "Programa cognitivo conductual para abordar la ira estado – rasgo en adolescentes, Trujillo 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.

<b>Nombres y Apellidos</b>	<b>Firma</b>
WENDY DURLEY ARACELY BRAVO PLASENCIA <b>DNI:</b> 70846875 <b>ORCID:</b> 0000-0002-5059-3049	Firmado electrónicamente por: WBRAVOP el 07-07- 2024 15:54:59

Código documento Trilce: TRI - 0801032

## **Dedicatoria**

A mis padres, por el apoyo incondicional y el amor que me han brindado durante este proceso de investigación, superando así cada obstáculo presentado y logrando satisfactoriamente mis metas.

## **Agradecimiento**

A Dios, por permitirme seguir firme a pesar de las dificultades presentadas en el camino, permitiéndome cumplir con dedicación y amor mi presente trabajo de investigación.

A mi asesora la Dra. García Flores Lizzeth Aimée y a mi asesora la Dra. Martínez Asmad Giovanini María, por el apoyo incondicional durante los meses de trabajo, instruyéndome y confiando en mí.

A la Institución educativa en la que lleve a cabo mi programa, por confiarme trabajar con ellos y brindarme los espacios adecuados para la aplicación del programa.

Y, por último, la Universidad César Vallejo, por ser parte de mi crecimiento profesional, brindándome oportunidades de aprendizaje.

## Índice de contenidos

Carátula.....	i
Declaratoria de autenticidad del asesor.....	ii
Declaratoria de originalidad del autor (a).....	iii
Dedicatoria.....	iv
Agradecimiento.....	v
Índice de contenidos.....	vi
Índice de tablas.....	vii
Resumen.....	viii
Abstract.....	ix
I.INTRODUCCIÓN.....	1
II.METODOLOGÍA.....	8
III.RESULTADOS.....	13
IV.DISCUSIÓN.....	21
V.CONCLUSIONES.....	26
VI.RECOMENDACIONES.....	27
REFERENCIAS.....	28
ANEXOS.....	33

## Índice de tablas

<b>Tabla 1</b>	Prueba T de muestras relacionadas del pre y post test del programa cognitivo conductual para abordar la ira .....	13
<b>Tabla 2</b>	Prueba T de muestras relacionadas del pre y post test del programa cognitivo conductual para la dimensión estado de ira.....	14
<b>Tabla 3</b>	Prueba T de muestras relacionadas del pre y post test del programa cognitivo conductual para la dimensión rasgo de ira .....	15
<b>Tabla 4</b>	Prueba T de muestras relacionadas del pre y post test del programa cognitivo conductual para la dimensión Control y expresión de ira.....	16
<b>Tabla 5</b>	Prevalencia de nivel de ira de una institución educativa de Trujillo.....	17
<b>Tabla 6</b>	Prevalencia de nivel de estado de ira de una institución educativa de Trujillo.....	18
<b>Tabla 7</b>	Prevalencia de nivel de rasgo de ira de una institución educativa de Trujillo.....	19
<b>Tabla 8</b>	Prevalencia de nivel de control y expresión de la ira de una institución educativa de Trujillo.....	20
<b>Tabla 9</b>	Prueba de normalidad Shapiro Wilk.....	71

## Resumen

Los adolescentes atraviesan por cambios, generando un desequilibrio emocional, que al no ser manejado adecuadamente trae consigo la inadecuada expresión de sus emociones. Por tal motivo, la presente investigación está orientada a aportar al objetivo 3 de ODS, dado que busca generar estrategias que permitan una adecuada calidad de vida en todas las edades. Se plantea como objetivo general, determinar el efecto del programa cognitivo conductual para abordar la ira estado – rasgo en adolescentes, Trujillo 2024. Se utilizó un enfoque cuantitativo, empleando un diseño de investigación experimental, con clasificación preexperimental. La muestra consistió en 16 estudiantes de un colegio público en la ciudad de Trujillo. El instrumento utilizado fue el STAXI – 2 de Spielberger. Los resultados, analizados mediante la prueba paramétrica de T de Student de muestras relacionadas, revelaron un efecto positivo significativo, lo que indica que las técnicas cognitivas y conductuales pueden ayudar a los jóvenes a gestionar sus emociones agresivas de manera efectiva; esto se observa porque obtuvo una significancia menor al .05; promoviendo así su bienestar emocional y desarrollo personal. En conclusión, este estudio evidencia el potencial de los programas basados en el enfoque cognitivo-conductual para promover el desarrollo personal como el manejo de emociones.

**Palabras clave:** Programa cognitivo conductual, ira estado – rasgo, adolescentes.



## Abstract

Adolescents go through changes, generating an emotional imbalance, which, when not properly managed, leads to the inadequate expression of their emotions. For this reason, this research is aimed at contributing to ODS 3, since it seeks to generate strategies that allow an adequate quality of life at all ages. The general objective is to determine the effect of the cognitive-behavioral program to address state-trait anger in adolescents, Trujillo 2024. Translated with DeepL.com (free version) A quantitative approach was used, employing an experimental research design, with pre-experimental classification. The sample consisted of 16 students from a public school in the city of Trujillo. The instrument used was Spielberger's STAXI – 2. The results, analyzed using the parametric Student's T test of related samples, revealed a significant positive effect, indicating that cognitive and behavioral techniques can help young people manage their aggressive emotions effectively; This is observed because it obtained a significance of less than .05; thus promoting their emotional well-being and personal development. In conclusion, this study shows the potential of programs based on the cognitive-behavioral approach to promote personal development such as emotion management. This program represents an effective and updated tool to address relevant problems in the current sociocultural context.

**Keywords:** Cognitive behavioral program, state-trait anger, adolescents.

## I. INTRODUCCIÓN

La adolescencia es una de las etapas más vulnerables para los individuos, debido a las emociones intensas que experimentan, las cuales generan situaciones de estrés y conflictos que desencadenan inestabilidad emocional. En este proceso, el adolescente adquiere información del entorno que enriquece su estructura mental y le brinda herramientas para construir su autoconcepto a través de sus propias experiencias. Esto favorece un proceso agudo de reconocimiento del 'yo', que se refleja en síntomas conductuales, físicos y psicológicos (Sánchez & Romero, 2019).

El Ministerio de Educación en el año 2019 reportó que en el sector educativo la agresión se manifiesta dentro de las escuelas, registrándose 7.243 casos, de los cuales el 84% se presentó en escuelas públicas y el 16% en escuelas privadas (Zamora & Ayrit, 2020). Según las estadísticas del Sistema Especial de Casos de Violencia Escolar (SiseVe) sólo de marzo a mayo del 2021 se registraron 1139 denuncias por violencia física, psicológica y sexual entre estudiantes (Pereyra, 2022).

En el Perú, la Policía Nacional ha registrado un preocupante aumento en la tasa de jóvenes infractores durante los últimos años, alcanzando un alarmante promedio de hasta diez detenciones por hora. Esta tendencia ascendente en la delincuencia juvenil, caracterizada por un incremento en la violencia y agresividad, ha convertido a las pandillas juveniles y bravas en protagonistas de una amplia gama de delitos, desde faltas menores hasta crímenes graves. Esta situación representa una grave amenaza para la población peruana más indefensa, especialmente para las madres y niños, quienes se encuentran expuestos a los riesgos y consecuencias de estas actividades ilícitas (Ccopa et al., 2020).

La explosión o estallido de la ira es un evento que evoluciona en pocos minutos, el cual se presenta en distintas expresiones, variando según la persona y la situación, algunas de ellas tienen cambio en el tono de voz, su intensidad es elevada y el organismo experimenta tensión en los dientes y los puños. Estas suelen ir acompañadas también de manifestaciones verbales (López, 2003). Esto puede generarse en respuesta a amenazas, coerción o vulnerabilidad al daño sufrido, ya

sea real o imaginario. Sentir dolor o valorar una situación como agresiva, injusta o dañina son dos aspectos importantes para experimentar ira, caracterizados por el malestar y la activación, y se tiende a atacar ante insultos o heridas (Moral et al., 2011).

La existencia de comportamientos agresivos entre los jóvenes permite que se forme un círculo vicioso, en lugar del desarrollo de resiliencia y estrategias de afrontamiento culturalmente aprendidas. La importancia de controlar y regular las emociones también nace de la necesidad humana de evitar llevarse por los impulsos, no hacerlo tendrá repercusiones negativas tanto a nivel individual como social. Además, las emociones negativas como la ira tienen un impacto directo en la salud (Perea, s.f.).

El estilo de crianza percibido por los jóvenes con marcada tendencia al comportamiento agresivo es autoritario; a medida que crecen internalizan la falta de calidez y afecto de sus padres, acompañada de mayores niveles de rigor y coerción en su comportamiento. Esto demuestra que las exigencias, el control y el castigo excesivo en la educación, conducen a mayores desequilibrios emocionales y conductuales, como resultado de las enseñanzas que reciben de sus padres, desarrollando una autoimagen negativa, percibiendo a su entorno como hostil y amenazante (Aguirre & Villavicencio, 2017).

En los adolescentes este problema se hace visible a través de las conductas violentas que manifiestan dentro del ámbito escolar y familiar, encontrando en ellas: comportamientos desafiantes, impulsividad, rabietas, incumplimientos de las normas, actitudes retadoras y añadiendo a esto las adicciones a videojuegos. Dentro del ámbito escolar, el adolescente puede ejercer el bullying o cyberbullying hacia sus compañeros, llegando incluso al abuso con golpes y amenazas. Y respecto a la familia, el adolescente puede hacer uso de su fuerza inadecuadamente, lastimando a uno de sus miembros (Rodríguez & Imaz, 2020).

El objetivo del desarrollo sostenible al que aportó esta investigación es la Salud y Bienestar (3°ODS). A través de este programa se buscó generar estrategias que permitan que los adolescentes puedan vivir con adecuada calidad en su medio social, incluyendo su bienestar físico y emocional, desarrollando habilidades positivas que en un futuro les generará adecuadas actitudes. Por lo cual, se formuló

la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál es el efecto del programa cognitivo conductual para abordar la ira estado - rasgo en adolescentes, Trujillo 2024?

La justificación teórica del estudio se sustentó en el aporte de conocimientos existentes, la cual servirá como base para futuras investigaciones similares o aquellas que empleen las variables de estudio. En relación a la justificación práctica, se busca una mejora en la población de estudio con respecto a la expresión de la ira, sirviendo esto como aprendizaje de uso para los medios educativos y profesionales futuros de la salud mental. Y, por último, la justificación metodológica, constituye un valioso aporte a la comunidad científica al obtener información demostrativa y empírica sobre la efectividad de los programas de intervención en grupos de estudio.

Este trabajo tuvo como objetivo general, determinar el efecto del programa cognitivo conductual para abordar la ira estado – rasgo en adolescentes, Trujillo 2024. Asimismo, como objetivos específicos se planteó: evaluar el efecto del programa cognitivo conductual en la ira estado, evaluar el efecto del programa cognitivo conductual en la ira rasgo y evaluar el efecto del programa cognitivo conductual en el control y expresión de la ira.

La presente investigación se basó en estudios previos a nivel internacional y nacional que exploran los efectos del programa cognitivo conductual para abordar la ira estado – rasgo. A continuación, se describen estos estudios en detalle.

Dentro de los antecedentes internacionales tenemos a Fernández et al., (2024) quienes tuvieron como objetivo evaluar un programa cognitivo conductual en pacientes con dolor crónico e ira comórbida. Los pacientes voluntarios fueron asignados a un grupo de educación emocional recibiendo sesiones que contaban con video grabaciones y llamadas. Los resultados muestran que el tratamiento tuvo beneficios, los cuales se mantuvieron hasta el seguimiento. Asimismo, Lochman et al., (2021) buscaron en su investigación describir los niveles de ira en los niños, realizándose a través de ensayos aleatorios, obteniendo resultados positivos para terapias cognitivas conductuales en niños y adolescentes. Los estudios anteriores concluyen que, este tipo de terapia es altamente eficaz, para el tratamiento y el control de la ira.

Por otra parte, el trabajo de investigación de Ciesinski et al., (2024) tuvieron como objetivo evaluar los resultados de una intervención cognitivo conductual para el trastorno explosivo intermitente en mujeres con poco control de impulsos. Evaluaron las variables demográficas, la comorbilidad psiquiátrica y gravedad de los síntomas, encontrando como resultado que, aquellas mujeres que mostraban un menor rasgo de ira tienden a no presentar el diagnóstico. Concluyendo que la terapia cognitivo conductual es eficaz para el tratamiento en personas con trastorno explosivo intermitente (TEI).

Ahora bien, tenemos el estudio de Gallego et al., (2023) cuyo objetivo fue evaluar la eficacia de una intervención breve, para la regulación de la ira, utilizando la Terapia de aceptación y compromiso, contando con siete sesiones y dentro de ella aplicaciones de instrumentos. Dentro de los resultados se evidenció diferencias altamente significativas, presentando cambios respecto a la variable de estudio, concluyendo que, se obtienen respuestas eficaces de esta intervención, logrando regular la ira, incrementando los valores y habilidades.

En los antecedentes nacionales tenemos a Vega (2020), quien tuvo como objetivo determinar la influencia de un programa para la disminución de la ira, utilizando el tipo de método aplicado - cuantitativo, con un diseño experimental. Tuvo como resultado la efectividad del programa. Por su parte Arkin et al., (2022) tuvo como objetivo determinar el efecto de una intervención en línea basada en mindfulness para la salud mental en tiempo de COVID-19. Este estudio incluye mediciones de pre-test y post-test, teniendo una muestra de 62 personas, a quienes se les aplicó la intervención en línea, contando con 12 sesiones, llegando a encontrar cambios significativos en los grupos de estudio. Concluyendo en ambas investigaciones que es importante las intervenciones tanto cognitivas conductuales como las basadas en mindfulness para disminuir los niveles de ira e intervenir en los problemas de salud mental en tiempos de COVID-19.

En otra investigación que tuvo como objetivo realizar un programa cognitivo conductual para tratar la agresividad en adolescentes de un centro de salud, llevado a cabo con un método descriptivo – propositiva, con finalidad básica, y un diseño no experimental de corte transversal, se encontró que la agresividad está en un nivel medio (Vílchez, 2021). Igualmente se cuenta con otro estudio donde se

busca proponer un programa cognitivo conductual para tratar las conductas agresivas en adolescentes de un servicio de orientación juvenil, encontrando que las conductas agresivas verbales se encuentran en niveles altos (Carranza, 2022). Se concluye, a partir de los resultados de estudio, que es importante la realización de programas de intervención.

También se tiene la investigación de Peralta et al., (2023) que tuvo como objetivo analizar las formas en la que se presenta la agresividad y cómo esta influye en la autoestima de los niños, utilizando un enfoque cuantitativo - descriptivo y su muestra de estudio fue de 150 niños de educación primaria. Se obtuvo que la agresividad se presenta a través de las acciones y que esta influye en el desarrollo de la autoestima. Se concluye que la agresión es un problema de importancia, el cual se presenta a través de las conductas inapropiadas de los menores en la escuela y es necesaria la intervención.

Ahora bien, Bautista & López (2023); Ramírez (2020) en su investigación tuvieron como objetivo realizar un análisis descriptivo de la expresión ira estado rasgo en estudiantes de secundaria y a la vez determinar el nivel de ira. Utilizando para ello el método deductivo – cuantitativo, llegando a los resultados de que, la ira y sus subescalas muestran puntuaciones por debajo de la media. Concluyendo que existe una predicción inversa pequeña en relación a la expresión ira, lo cual indica que los estudiantes tienden a tener poco manejo respecto a esta variable, expresándolo negativamente.

Tomando en cuenta los antecedentes presentados, se asume que los programas fortalecen las habilidades personales y familiares que promueven una autoeficiencia efectiva en el desarrollo de los adolescentes, ya que tendrán mejores estrategias, permitiéndoles desenvolverse adecuadamente en los diferentes ámbitos de sus vidas (Peralta et al., 2023).

En cuanto al marco teórico, tenemos las siguientes conceptualizaciones:

Empezando con el programa de intervención en el que se fundamentó la investigación, es la terapia cognitiva conductual; la cual se define como una forma de psicoterapia que asume que las reacciones emocionales y conductuales ocurren como resultado del procesamiento de la información sobre un evento y que tiene

como objetivo resolver problemas, emociones y conductas disfuncionales (Vernon & Doyle, 2017). Este enfoque es uno de los más eficaces y utilizados para el abordaje terapéutico, por la efectividad que han demostrado.

La terapia cognitivo-conductual (TCC) surgió a mediados de la década de 1950 como una alternativa innovadora a los enfoques psicoterapéuticos predominantes de la época, especialmente en contraste con el modelo psicoanalítico. (Díaz et al., s.f.). Entre sus principales exponentes se encuentra Aaron Beck, quien propuso un modelo terapéutico que integra la cognición y el comportamiento, considerando ambos aspectos como elementos fundamentales para lograr un cambio significativo en el individuo (Mañas, 2007).

Según Beck en 1995 los componentes básicos de este modelo son los esquemas, definidos como patrones de pensamiento mediante los cuales una persona descifra la realidad. Así mismo, los pensamientos automáticos, que son el nivel más cercano de la consciencia. Además, dentro de este esquema, las creencias centrales estructuran nuestros pensamientos, existiendo también creencias intermedias, que influyen en la forma en la que sentimos, pensamos y actuamos.

Finalmente, las distorsiones cognitivas se refieren a la forma en la que interpretamos al mundo (González et al., 2017). En cuanto a las técnicas de intervención, este modelo incluye: psicoeducación, cambios de pensamientos, cambios de conductas y de activación fisiológica. Las técnicas que contribuyen al tratamiento y consiguen efectos adecuados son las de psicoeducación y cambios conductuales.

Las investigaciones han demostrado que la terapia cognitivo-conductual (TCC), basada en el modelo cognitivo de Beck, es una de las intervenciones psicológicas más efectivas para tratar una amplia gama de trastornos mentales, incluyendo depresión, ansiedad, trastornos alimenticios y problemas de personalidad. La TCC se caracteriza por su enfoque estructurado, práctico y orientado a resultados, brindando al paciente herramientas y estrategias para modificar sus patrones de pensamiento y comportamiento, mejorando así su calidad de vida.

La terapeuta especializada en la TCC ayuda al paciente a identificar y cambiar los conceptos erróneos y las acciones que resultan de estas. De tal manera, que el

evaluado empieza por reconocer estos pensamientos negativos, para luego examinarlos y reemplazarlos por uno realista, reduciendo así los síntomas y falsas creencias (Ramírez & González, 2012).

En general, la terapia cognitiva conductual funciona mejor para tratar diversos problemas en niños y adultos mayores, incluidos trastornos de ansiedad, trastornos de la imagen corporal, bulimia nerviosa, problemas de manejo de la ira y estrés (Hofmann, 2021).

Los adolescentes actualmente se encuentran expuestos a nuevas experiencias, ambientes y enseñanzas, contando con esto, el avance tecnológico. Todo esto influye en cómo estos ven las situaciones, siendo de plena importancia la implementación de programas para que puedan regular sus conductas e impulsos, como tomar de su medio la información que le ayudará a crecer personalmente.

Al encontrarse constantemente expuestos a nuevas experiencias, ambientes y enseñanzas, incluyendo el avance tecnológico, la TCC puede ser una herramienta invaluable para ayudarlos a navegar por estos desafíos y desarrollar habilidades para la vida adulta. La implementación de programas de TCC en escuelas y centros comunitarios puede ser una estrategia crucial para promover la salud mental y emocional de los adolescentes y prepararlos para un futuro exitoso.

Por otra parte, tenemos a la ira, refiriéndose a los sentimientos que experimentan las personas debido a eventos desagradables que indican emociones subjetivas como tensión, ira o ansiedad. Algunas personas tienden a reprimir este sentimiento y guardárselo para sí mismas, mientras que otras tienden a expresárselo a los demás (Moscoso & Spielberger, 2011). La ira es una emoción que todo individuo experimenta, la cual puede tornarse negativa y normalmente depende de la reacción de la persona. En algunos casos, esto puede generar dificultades para lograr los objetivos deseados (Magán, 2010).

La ira se manifiesta de dos maneras principales: como estado de ira y como rasgo de ira. El estado de ira es una experiencia temporal caracterizada por sentimientos de enojo, irritación y furia, generalmente desencadenados por situaciones desagradables. Esta manifestación se acompaña de respuestas fisiológicas como



aumento de la frecuencia cardíaca, tensión muscular y cambios en la respiración (Magán, 2010).

Por otro lado, el rasgo de ira se refiere a una predisposición individual a experimentar ira con mayor frecuencia e intensidad, incluso en situaciones que no necesariamente son provocadoras (Magán, 2010). Este rasgo está arraigado en la personalidad del individuo y se refleja en patrones de comportamiento específicos que tienden a ser consistentes en el tiempo (Oliva & Calleja, 2010).

De acuerdo con la teoría de Spielberger (1985), la ira surge como respuesta a un evento negativo percibido como hostilidad, lo que a su vez puede desembocar en un comportamiento violento, es decir, en la agresión. En otras palabras, para que se produzca una conducta agresiva, es necesario que el individuo experimente ira, un estado emocional que impulsa a actuar con el objetivo de dañar a otra persona u objeto. Diversos estudios han demostrado que la expresión de la ira en los adolescentes está influenciada por factores socioculturales y familiares. En este sentido, la familia juega un papel crucial, ya que es el entorno primario donde el individuo desarrolla sus patrones emocionales y de comportamiento (Magán, 2010).

La ira se destaca por ser un precursor fundamental del comportamiento agresivo, lo que puede conducir a graves problemas psicosociales como el abuso, el acoso y la violencia. (Norlander & Eckhardt, 2005). Es importante comprender que la agresividad, si bien puede ser un comportamiento primario en ciertas situaciones de la vida, está profundamente influenciada por una multiplicidad de factores, incluyendo aspectos sociales, familiares y personales. A diferencia de la ira, la agresividad posee un objetivo específico que involucra a otras personas, o incluso a uno mismo en algunos casos. La intención principal de quien ejerce la agresión es causar daño a otro individuo, ya sea mediante golpes, insultos o comentarios hirientes, utilizando esta expresión particular como una forma de manifestar su ira (Carrasco & González, 2006).

La expresión de conductas agresivas relacionadas con la ira se asocia con el deterioro de las relaciones, el sentimiento de culpa y tristeza cuando las personas perciben que tienen pocos recursos para controlarlas (Maldonado, 2019).

Los términos agresión, ira y hostilidad se utilizan con frecuencia, estos tienen relación en diferentes temáticas de problemas actualmente, entre las cuales encontramos: violencia, maltrato y delito. Sin embargo, los tres tienen significados diferentes, siendo la ira un componente emocional, mientras que la hostilidad está relacionada a la actitud y, por último, la agresión que es definida como el síndrome AHA “conducta voluntaria, punitiva o destructiva dirigida a una meta” (Carrasco & González, 2006).

La dificultad para gestionar la ira se produce hasta en un 36% de los casos en personas diagnosticadas con depresión mayor, y un 81% con trastorno bipolar (Benazzi, 2003). Los niveles de ira son significativamente mayores en personas con trastornos de ansiedad social (Erwin et al., 2003). Si son excesivos, suponen un peligro para la salud, ya que intervienen en el desarrollo y mantenimiento de enfermedades como las cardiovasculares, la hipertensión arterial, etc., lo que es un factor que provoca una alta mortalidad en la población.

Es importante precisar que esta investigación se fundamentó en la Teoría ira estado – rasgo de Spielberger (1985).

Así mismo, y considerando la realidad problemática y objetivos, se plantea como hipótesis general: El programa cognitivo conductual presenta un efecto significativo en el abordaje de la ira estado – rasgo en adolescentes.

## II. METODOLOGÍA

La presente investigación es de tipo aplicada, porque busca la práctica de los conocimientos adquiridos, obteniendo otros a la vez. El enfoque es cuantitativo, con un diseño experimental, de clasificación preexperimental, en el cual se pretende realizar un tratamiento a un determinado grupo y luego tomar medidas para observar los niveles y/o efectos en el grupo de estudio (Hernández & Mendoza, 2018).

El esquema es el siguiente:

**G.E: O1 X O2**

**G.E:** Grupo de adolescentes del 5 “E” de secundaria.

**O1:** Aplicación del pre test, STAXI – 2. **X:** Programa cognitivo conductual.

**O2:** Aplicación del post test, STAXI – 2.

Las limitaciones en la presente investigación fueron la falta de información respecto a las variables de estudio, encontrando escasos trabajos. Por tanto, se pretende alcanzar mayor visibilidad para que en el futuro se encuentre mayor cantidad de investigaciones en relación a la aplicación de programas cognitivos conductuales para la ira estado – rasgo en la población de adolescentes; asimismo, lograr la eficacia del programa obteniendo resultados óptimos.

La variable independiente es el programa cognitivo conductual, que se define como una forma de psicoterapia que asume que las reacciones emocionales y conductuales ocurre como resultado del procesamiento de la información sobre un evento y que tiene como objetivo resolver problemas, emociones y conductas disfuncionales (Vernon & Doyle, 2017). En cuanto a la definición operacional, el programa abordó la ira estado – rasgo en adolescentes, a través de la planificación, organización y evaluación, realizado en 8 sesiones con una duración de 45 minutos, de manera semanal. El programa de intervención presenta una escala de medición nominal, debido a que se asigna a un elemento no cuantitativo (Orlandoni, 2010).

Además, como variable dependiente se tiene a la ira estado - rasgo, definida por Spielberger en 1985 como una emoción que una persona experimenta como resultado de un evento desagradable que produce sentimientos subjetivos como

irritación, enojo o tensión (Moscoso & Spielberger, 2011). En cuanto a la definición operacional, la variable dependiente fue medida por el Inventario de expresión de ira estado-rasgo STAXI - 2 de Spielberger, a través de sus 3 dimensiones: estado ira, rasgo ira y control y expresión de ira (Orlandoni, 2010).

La población estuvo conformada por 214 estudiantes de una institución educativa secundaria entre las edades de 16 a 18 años, en la ciudad de Trujillo. Para los criterios de inclusión, se consideró a los adolescentes que estuvieron matriculados en el periodo escolar 2024, que quisieron participar de la investigación y firmaron el asentimiento informado; los de exclusión, son los estudiantes que no presentaron el consentimiento informado de sus padres y presentaron alguna discapacidad física e intelectual. Se utilizó una muestra de un total de 16 adolescentes, y se empleó un muestreo no probabilístico por conveniencia, el cual consistió en la toma de decisiones del investigador, seleccionando la muestra en relación a los criterios que permitan la facilidad y oportunidad en la investigación (Hernández & Mendoza, 2018).

La técnica utilizada es la encuesta, donde se usó interrogantes para recopilar datos y así obtener mediciones del problema en estudio. A través del cuestionario se realizó la recogida de datos, siendo un instrumento que contiene preguntas para la población o muestra a aplicar (López & Fachelli, s.f.).

Para medir la variable dependiente se utilizó el Inventario de expresión de ira estado-rasgo (STAXI – 2), de Charles D. Spielberger, de origen americano. Cuya adaptación española fue realizada por Casado et al. (2001) y tiene una duración de 10 a 15 minutos aproximadamente. Cuenta con tres dimensiones: la primera, estado ira tiene 15 ítems y evalúa el sentimiento, la expresión verbal y la expresión física. El segundo, estado rasgo, cuenta con 10 ítems, y se subdivide en temperamento de ira y reacción de ira. Por último, control y expresión de ira, tiene 24 ítems, y se subdivide en expresión externa de ira, expresión interna de ira, control externo de ira y control interna de ira. El STAXI – 2, puede ser evaluado colectivamente o individualmente; es una escala de 4 puntos que indica la frecuencia de estos sentimientos de ira. Para corregir se utiliza el ejemplar manual, teniendo en cuenta las siguientes puntuaciones: entre centiles de 27 y 75 se considera normal, y si

sobrepasa el centil de 75 los sujetos experimentan altos sentimientos de ira que pueden interferir en su comportamiento.

Se realizó la validez del instrumento a través del análisis factorial confirmatorio, empleando el método de cuadrados mínimos no ponderados, es así que en el índice de ajuste el resultado fue de un .926, en el índice de ajuste comparativo de .925 y un .083 de error cuadrático medio. En relación al análisis de consistencia interna, fue llevada a cabo con la correlación ítem-test teniendo los siguientes resultados: en estado se obtuvieron valores de .287 y .481, en rasgo .438 a .530, en expresión externa de .316 a .443, en expresión interna de .307 a .533, en control externo de .312 a .437 y en control interno de .344 a .399. Con respecto a la confiabilidad, los resultados obtenidos a través del coeficiente omega fueron de .904 para la dimensión estado; en rasgo se obtuvo .889, en expresión externa .702, en interna .713, además, en control externo un .811 y en interno .859. Dando como resultado una confiabilidad general de .849, siendo de un nivel elevado lo que hace que el instrumento sea bueno para la aplicación (Chuyes & Zavaleta, 2020).

En cuanto al método para el análisis de datos, se construyó inicialmente la base de datos en Excel para realizar estadísticas descriptivas y determinar los niveles de la ira, estado-rasgo. Luego, se empleó el software SPSS 26 para realizar el análisis estadístico inferencial. Dado que la muestra era menor de 50, se utilizó la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk, la cual mostró que los datos seguían una distribución normal. Por lo tanto, se aplicó la prueba T para muestras relacionadas con el fin de contrastar las hipótesis iniciales. Las tablas se realizaron en formato APA.

En relación a los aspectos éticos, es de importancia tener en cuenta el reporte de Belmont (1975), habiendo considerado los siguientes: respeto a las personas, tratándolas con autonomía y brindándoles el derecho de ser protegido; beneficencia, respetando las decisiones y protegiendo el bienestar del sujeto; y justicia, tratando a todos por igual, siendo equitativos.

### III. RESULTADOS

**Tabla 1**

*Prueba T de muestras relacionadas del pre y post test del programa cognitivo conductual para abordar la ira*

Variable/ Dimensiones	IC 95%		T	Media		Sig.
	Inferior	Superior				
Ira	13.643	36.357	4.667	99.82	74.82	.000

*Nota:* Datos extraídos en la muestra

La tabla 1 revela que la significancia estadística es inferior a 0.05 en la variable ira, lo que comprueba la existencia de un efecto positivo del programa cognitivo-conductual. Este efecto se observa con mayor claridad en las diferencias significativas entre las medias del pre-test (99.82) y el post-test (74.82) en cada área. Estos hallazgos respaldan la eficacia del programa cognitivo-conductual en el tratamiento de la ira.

**Tabla 2**

*Prevalencia de nivel de ira de una institución educativa de Trujillo*

Ira	Pre-Test		Post-Test	
	f	%	F	%
Alto	1	6%	0	0%
Medio	15	88%	11	65%
Bajo	1	6%	6	35%
Total	17	100%		

*Nota: F=Frecuencia %=porcentaje*

Se observa en la tabla 2, que inicialmente, el 6% de los individuos presentaba un nivel alto de ira, mientras que el 88% y el 6% se ubicaban en niveles medio y bajo, respectivamente. Tras la intervención, el nivel alto de ira desapareció por completo, el nivel medio se redujo significativamente al 65% y el nivel bajo aumentó notablemente al 35%.

**Tabla 3**

*Prueba T de muestras relacionadas del pre y post test del programa cognitivo conductual para la dimensión ira estado*

Variable/ Dimensiones	IC 95%		T	Media		Sig.
	Inferior	Superior				
Estado de ira	7.158	12.725	7.571	26.12	16.18	.000

*Nota:* Datos extraídos en la muestra

La tabla 3 revela que la significancia estadística es inferior a 0.05 en la dimensión ira estado, lo que comprueba la existencia de un efecto positivo del programa cognitivo-conductual. Este efecto se observa con mayor claridad en las diferencias significativas entre las medias del pre-test (26.12) y el post-test (16.18) en cada área. Estos hallazgos respaldan la eficacia del programa cognitivo-conductual en el tratamiento de la ira



**Tabla 4**

*Prevalencia de nivel de estado de ira de una institución educativa de Trujillo*

Estado de ira	Pre-Test		Post-Test	
	f	%	f	%
Alto	0	0%	0	0%
Medio	13	76%	0	0%
Bajo	4	24%	17	100%
Total	17	100%		

*Nota: F=Frecuencia %=porcentaje*

La tabla 4, ofrece datos reveladores sobre la prevalencia del estado de ira en la muestra de estudiantes antes de la aplicación del programa cognitivo-conductual. Los resultados del pretest indican que el 76% de los participantes presentaban un nivel medio de estado de ira, mientras que el 24% restante se ubicaba en un nivel bajo. Estos hallazgos sugieren que, al inicio del estudio, la mayoría de los estudiantes experimentaban manifestaciones de ira tanto verbales como físicas, evidenciando dificultades en el control de esta emoción. Tras la implementación del programa, se evidenció una mejora significativa en esta área, logrando una reducción del 100% en el nivel bajo de estado de ira. Este cambio positivo indica que el programa contribuye a que los estudiantes desarrollen mejores estrategias para regular su ira y expresarla de manera más adecuada.

**Tabla 5**

*Prueba T de muestras relacionadas del pre y post test del programa cognitivo conductual para la dimensión ira rasgo*

Variable/ Dimensiones	IC 95%		T	Media		Sig.
	Inferior	Superior				
Rasgo de ira	1.392	9.432	2.854	21.41	16.00	.011

*Nota:* Datos extraídos en la muestra

La tabla 5 revela que la significancia estadística es inferior a 0.05 en la dimensión ira rasgo, lo que comprueba la existencia de un efecto positivo del programa cognitivo-conductual. Este efecto se observa con mayor claridad en las diferencias significativas entre las medias del pre-test (21.41) y el post-test (16.00) en cada área. Estos hallazgos respaldan la eficacia del programa cognitivo-conductual en el tratamiento de la ira

**Tabla 6**

*Prevalencia de nivel de rasgo de ira de una institución educativa de Trujillo*

Rasgo de ira	Pre-Test		Post-Test	
	f	%	f	%
Alto	4	24%	1	6%
Medio	10	59%	4	24%
Bajo	3	17%	12	70%
Total	17	100%		

*Nota:* F=Frecuencia %=porcentaje

La Tabla 6 indica que el 24% de los participantes presentaban un nivel alto de rasgo de ira, mientras que el 59% se ubicaba en un nivel medio. Estos hallazgos sugieren que, al inicio del estudio, una cantidad considerable de estudiantes experimentaba sentimientos de ira persistentes que afectaban negativamente su desenvolvimiento personal y social. Tras la implementación del programa, hubo mejoras significativas en este sentido, logrando una reducción notable en los niveles de rasgo de ira. Siendo así, que solo el 6% de los participantes mantuvieron un nivel alto de rasgo de ira después del programa, mientras que el 24% se ubicó en un nivel medio y el 70% en un nivel bajo. Estos cambios positivos indican que el programa contribuyó a que los estudiantes desarrollaran mejores mecanismos para afrontar la ira y gestionar sus emociones de manera más saludable.

**Tabla 7**

*Prueba T de muestras relacionadas del pre y post test del programa cognitivo conductual para la dimensión control y expresión de la ira*

Variable/ Dimensiones	IC 95%		T	Media		Sig.
	Inferior	Superior				
Control y expresión de ira	2.626	16.668	2.913	52.29	42.65	.010

*Nota:* Datos extraídos en la muestra

La tabla 7 revela que la significancia estadística es inferior a 0.05 en la dimensión control y expresión de la ira, lo que comprueba la existencia de un efecto positivo del programa cognitivo-conductual. Este efecto se observa con mayor claridad en las diferencias significativas entre las medias del pre-test (52.29) y el post-test (42.65) en cada área. Estos hallazgos respaldan la eficacia del programa cognitivo-conductual en el tratamiento de la ira.

**Tabla 8**

*Prevalencia de nivel de control y expresión de la ira de una institución educativa de Trujillo*

<i>Control y expresión de la ira</i>	Pre-Test		Post-Test	
	f	%	f	%
Alto	2	12%	1	6%
Medio	15	88%	12	70%
Bajo	0	0%	4	24%
Total	17	100%		

*Nota: F=Frecuencia %=porcentaje*

La Tabla 8 indica que el 12% de los participantes presentaba un nivel alto en esta área, mientras que el 88% se ubicaba en un nivel medio. Estos hallazgos sugieren que, al inicio del estudio, la mayoría de los estudiantes experimentaban dificultades para controlar y expresar su ira de manera adecuada, lo que aumentaba el riesgo de dañar a otras personas. Sin embargo, tras la implementación del programa, se obtuvo un resultado significativo en esta área. En este sentido, el porcentaje de estudiantes con un nivel alto de control y expresión de la ira se redujo al 6%, mientras que el nivel medio se ubicó en el 70% y el nivel bajo en el 24%.

#### **IV. DISCUSIÓN**

Esta investigación tuvo como objetivo general evaluar la eficacia del programa cognitivo-conductual en el control de la ira en adolescentes. Los resultados revelaron un efecto altamente significativo del programa en la capacidad de los adolescentes para controlar su ira. Estos hallazgos sugieren que la implementación de técnicas cognitivas y conductuales puede empoderar a los jóvenes para expresar y gestionar sus emociones agresivas de manera efectiva.

Los resultados del presente estudio coinciden con los de Gallego et al. (2023), quienes encontraron que los adolescentes que participan en programas cognitivo-conductuales experimentan mejoras significativas en sus capacidades de control emocional. Al igual que en la investigación de Gallego et al., que evaluó la eficacia de una intervención breve de Terapia de aceptación y compromiso para la regulación de la ira, este estudio evidenció cambios positivos en el control de la ira de los adolescentes antes y después de la intervención.

En consonancia con los hallazgos del presente estudio, la investigación de Vega (2020) también proporciona evidencia que apoya la eficacia de los programas basados en el enfoque cognitivo-conductual para el manejo de la ira en adolescentes. En este estudio, el autor evaluó la influencia de un programa de intervención diseñado para disminuir la ira en adolescentes.

Los resultados del estudio indicaron que la aplicación de técnicas conductuales, como la reestructuración cognitiva y el entrenamiento en habilidades de afrontamiento, produjo mejoras significativas en la capacidad de los adolescentes para regular sus emociones y expresar su ira de manera más efectiva. Estos hallazgos se asemejan a los resultados obtenidos y reafirman las eficacias de dichas técnicas para mejorar el control emocional en adolescentes.

La implementación de programas basados en el enfoque cognitivo-conductual para el manejo de las emociones en adolescentes se asocia consistentemente con resultados positivos. Este enfoque brinda a los adolescentes herramientas para expresarse con mayor seguridad y claridad, contribuyendo a su desarrollo integral y facilitando la formación de amistades y relaciones saludables en su entorno.

Dichos resultados mencionados pueden explicarse de la siguiente manera que lo destaca Hofmann (2021), la terapia cognitivo-conductual ha demostrado ser eficaz en el tratamiento de una variedad de problemas psicológicos, incluidos los trastornos de ansiedad, los trastornos de la imagen corporal., bulimia nerviosa, problemas de manejo de la ira y estrés. Su enfoque estructurado y basado en evidencia la convierte en una opción particularmente adecuada para el tratamiento de adolescentes, donde se ha demostrado que produce resultados significativos y duraderos.

Asimismo, Ramírez & González (2012) dieron su punto de vista que proporciona una amplitud de la aplicación de las terapias cognitivo conductual debido que ayuda a identificar y reemplazar los conceptos erróneos y las acciones que resultan de estas. De tal manera, que el evaluado empieza por reconocer estos pensamientos negativos, para luego examinarlos y reemplazarlos por uno realista, reduciendo así los síntomas y falsas creencias.

La terapia cognitivo conductual es definida por Vernon & Doyle (2017) un enfoque de psicoterapia que se centra en cambiar sentimientos, conductas y pensamientos disfuncionales mediante la identificación y el cambio de creencias negativas o irracionales. Se considera una terapia de conversación orientada a soluciones basada en el concepto de que los pensamientos y las percepciones influyen en el comportamiento. En algunos casos, la sensación de dolor puede distorsionar la percepción de la realidad.

Respecto al objetivo específico uno, de evaluar el efecto del programa cognitivo conductual en el estado de ira, por lo que se menciona que, este programa tiene una influencia significativa en la dimensión de estado de ira, ayudando a los estudiantes a reconocer y comprender sus emociones.

En su estudio de Arkin et al. (2022) exploraron la efectividad de un programa de intervención para el manejo de la ira en adolescentes. El estudio, que contó con una duración de 12 semanas, involucró a un grupo de adolescentes que experimentaron altos niveles de ira y dificultades emocionales. Los resultados de la investigación arrojaron hallazgos prometedores, destacando el potencial de las intervenciones basadas con uso de terapia cognitivo conductual para promover el bienestar emocional y reducir los niveles de ira.

Se entiende que esta dimensión se relaciona con la interconexión entre la ira, la hostilidad y la agresión: comprender su impacto en las relaciones y el bienestar; manifestar conductas agresivas relacionadas con la ira puede tener consecuencias perjudiciales para las relaciones interpersonales, generando sentimientos de culpa y tristeza, especialmente cuando las personas perciben una falta de control sobre sus acciones (Maldonado, 2019).

Los términos agresión, ira y hostilidad se utilizan con frecuencia de manera indistinta, a pesar de sus significados y roles distintos en diversos problemas sociales, como la violencia, el maltrato y la delincuencia. La ira, una emoción humana fundamental, se caracteriza por intensos sentimientos de disgusto y antagonismo. La hostilidad, por otro lado, representa una actitud o disposición más duradera hacia los demás, que a menudo involucra cinismo, desconfianza y preconcepciones negativas (Carrasco & González, 2006).

La ira, cuando no se controla adecuadamente, puede alterar el equilibrio emocional de un individuo, dando lugar a pensamientos y sentimientos negativos, y sirviendo como precursor de la agresión y la hostilidad. Si bien el estado de ira puede variar desde una leve irritación hasta una rabia intensa, el rasgo está profundamente arraigado en la personalidad, influyendo en patrones de comportamiento específicos que permanecen relativamente consistentes en todos los individuos (Oliva & Calleja, 2010).

Comprender los matices de estos términos es crucial para abordar de manera efectiva la compleja interacción entre la ira, la hostilidad y la agresión. Si bien la ira es una respuesta emocional natural, puede escalar a actitudes hostiles y comportamientos agresivos cuando no se maneja de manera efectiva. Esta escalada puede tener consecuencias negativas significativas para los individuos, sus relaciones y la sociedad en su conjunto es por eso que es importante señalar la efectividad que tiene los programas cognitivo conductual sobre estos casos.

Respecto al objetivo específico dos, de evaluar el efecto del programa cognitivo conductual en el rasgo de ira, por lo que se menciona que, este programa tiene una influencia significativa en la dimensión de estado de ira, ayudando a los estudiantes en reconocer y comprender sus emociones.



Aportes que profundizan este aspecto serían la de Bautista & López (2023) y Ramírez (2020) se embarcaron en una misión para profundizar en la expresión de la ira estado-rasgo entre estudiantes de secundaria. Su estudio tenía como objetivo no solo analizar este fenómeno, sino también determinar el nivel general de ira prevalente en esta población como este trabajo. Empleando la metodología cuantitativa, los investigadores recopilaron y analizaron meticulosamente los datos. Sus hallazgos revelaron que tanto la ira como sus subescalas exhibieron puntajes por debajo de la media. Este resultado intrigante sugirió una predicción inversa en relación con la expresión de la ira, lo que indica que los estudiantes tienden a exhibir un control limitado sobre esta variable, a menudo expresado de manera negativa.

La ira se manifiesta en formas como la ira estado y la ira rasgo. La ira-estado, se refiere a sentimientos temporales de ira, irritación y furia desencadenados por situaciones desagradables, a menudo acompañados de respuestas fisiológicas. En contraste, la ira rasgo refleja una disposición más duradera hacia la ira, caracterizada por una mayor frecuencia e intensidad de episodios de ira, incluso en ausencia de provocaciones evidentes (Magán, 2010).

Con esto podemos concluir que la adolescencia, es una etapa de transformaciones y desafíos emocionales, se caracteriza por un aumento significativo en la prevalencia de dificultades en el control de la ira. Esta situación, si no se aborda de manera adecuada, puede generar repercusiones considerables en el desarrollo personal y social de los jóvenes.

Respecto al objetivo específico tres, de evaluar el efecto del programa cognitivo conductual control y expresión de la ira, por lo que se menciona que, este programa tiene una influencia significativa en la dimensión de control y expresión de la ira, apoyando a que tengan un control adecuado y sepan manifestar su ira sin dañar a otras personas.

Se puede mencionar la investigación de Peralta et al. (2023) que se embarcaron en una investigación para analizar las manifestaciones de la agresividad en los niños y su influencia en la autoestima. Empleando un enfoque cuantitativo-descriptivo. Los hallazgos revelaron que la agresividad se manifiesta a través de acciones concretas y muestra un impacto significativo en el desarrollo de la autoestima.

Esto muestra claramente que la ira es una emoción humana universal, que se da como respuesta a eventos desagradables, desencadenando sentimientos subjetivos como tensión, ira y ansiedad. Mientras que algunos individuos tienden a reprimir e internalizar estas emociones, otros las expresan abiertamente (Moscoso & Spielberger, 2011).

La ira, un aspecto inevitable de la experiencia humana, a menudo toma un sesgo negativo dependiendo de las reacciones individuales. En algunas situaciones, puede detener el logro de las metas deseadas y se ve acompañada por una compleja interacción de factores cognitivos, es por ello que mediante esta investigación se demostró la efectividad de utilizar programas cognitivo conductuales para guiar a los adolescentes en su control tanto de manera general y sus respectivas dimensiones.

## V. CONCLUSIONES

En conclusión, los resultados obtenidos confirman el impacto positivo del programa en la reducción del nivel de ira, y la intervención confirma que la terapia cognitivo conductual es una herramienta efectiva y factible que ayuda a los adolescentes a desarrollar habilidades de manejo de la ira, promoviendo así el bienestar emocional y psicológico.

En cuanto a la dimensión del estado de ira, los resultados de la investigación muestran que los programas cognitivo conductuales (TCC) no sólo tienen un impacto significativo en la reducción de la intensidad de la ira en los adolescentes, sino que también proporcionan nuevas habilidades para reconocer y entender las emociones de manera efectiva. Este hallazgo es muy importante porque la capacidad de reconocer y comprender las propias emociones es una parte esencial de la inteligencia emocional, que es crucial para el bienestar psicológico y la construcción de relaciones saludables.

En lo que concierne a la dimensión rasgo de ira, el estudio pone de manifiesto que el programa cognitivo-conductual empodera a los adolescentes para tomar control de su temperamento y evitar la explosividad emocional que anteriormente los caracterizaba. Este hallazgo es de gran relevancia, ya que la ira como rasgo, es decir, la predisposición individual a experimentar ira con frecuencia e intensidad, puede ser un factor de riesgo para una variedad de problemas en relación a la salud mental y de conductas, incluida la agresión, la violencia y la depresión.

Finalmente, en lo que respecta a la dimensión control y expresión de la ira, los resultados del estudio indican que el programa cognitivo-conductual (TCC) brinda a los adolescentes herramientas y capacidades valiosas para reconocer, controlar y expresar sus emociones de ira de manera efectiva y sin dañar a los demás. Este hallazgo es fundamental, ya que la capacidad de expresar la ira de manera asertiva y constructiva, es parte esencial de la inteligencia emocional y de la competencia social.

## **VI. RECOMENDACIONES**

Se recomienda generar estrategias psicológicas con el fin de generar recursos en los adolescentes, de tal manera que las instituciones educativas en conjunto con los líderes educativos, profesionales de salud mental y padres aborden los problemas de ira estado – rasgo.

Del mismo modo, se recomienda continuar reforzando las variables de estudio para que la población siga tomando consciencia de las causas y consecuencias de no manejar adecuadamente la ira en situaciones de estrés.

Finalmente se recomienda, continuar con la realización de investigaciones similares, especialmente en la comunidad Trujillana con el fin de seguir estudiando la ira estado – rasgo no sólo en adolescentes sino también en población adulta y poder así tratarlos inmediatamente.

## REFERENCIAS

- Arkin Alvarado-García, P. A., Soto-Vásquez, M. R., & Rosales-Cerquín, L. E. (2022). Mindfulness-based online intervention for mental health during times of COVID-19. *Indian Journal of Psychiatry*, 64(3), 264–268. [https://doi.org/10.4103/indianjpsychiatry.indianjpsychiatry\\_642\\_21](https://doi.org/10.4103/indianjpsychiatry.indianjpsychiatry_642_21)
- Aguirre, E., & Villacencio, C. (2017). *Estilos de crianza en adolescentes con conductas agresivas*, 1(1), 68-70. <https://www.researchgate.net/publication/319211158>
- Bautista Pereda, D. & López Mejía, J. (2023). *Expresión ira estado-rasgo, habilidades sociales y autoeficiencia en estudiantes de secundaria de la ciudad de Trujillo*. [Tesis de Licenciatura, Universidad César Vallejo]. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/125958/Bautista\\_P\\_DAV-Lopez\\_MJL-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/125958/Bautista_P_DAV-Lopez_MJL-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Benazzi, F. (2003). Major depressive disorder with anger: A bipolar spectrum disorder? *Psychotherapy and Psychosomatics*, 72(6), 300–306. <https://doi.org/10.1159/000073026>
- Carranza, S. (2022). *Programa cognitivo conductual para tratar conductas agresivas de adolescentes infractores atendidos en un servicio de orientación juvenil Chimbote – 2022*. [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo]. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/104071/Carranza\\_ASV-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/104071/Carranza_ASV-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Carrasco Ortiz, M. Á., & González Calderón, M. J. (2006). Aspectos conceptuales de la agresión: definición y modelos explicativos. *Revista acción psicológica*, 4(2), 7-38.
- Ciesinski, N. K., Zajac, M. K., & McCloskey, M. S. (2024). Predictors of Treatment Outcome in Cognitive Behavioral Therapy for Intermittent Explosive Disorder: A Preliminary Analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 92(1), 54–60. <https://doi.org/10.1037/ccp0000858>
- Ccopa-Quispe, F., Fuster-Guillén, D., Rivera-Paipay, K., Pejerrey-Rivas, Y., & Yupanqui-Bustamante, M. T. (2020). Factores de la delincuencia juvenil en el Perú

desde el enfoque preventivo. *Eleuthera*, 22(2), 149–169.  
<https://doi.org/10.17151/eleu.2020.22.2.10>

Chuyes, J. S. & Zavaleta, M, L. (2020). Evidencias psicométricas del inventario de expresión de Ira Estado-Rasgo-2 en estudiantes de secundaria de I. E. Públicas de Nvo. Chimbote. [Tesis de Licenciatura, Universidad César Vallejo]  
[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/48952/Chuyes\\_RJ\\_S-Zavaleta\\_HML-SD.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/48952/Chuyes_RJ_S-Zavaleta_HML-SD.pdf?sequence=4&isAllowed=y)

Díaz, I. M., Ruiz, A. M & Villalobos, A. (s.f.). Manual de técnicas y terapias cognitivo conductuales. [file:///C:/Users/Usuario/Downloads/9788433029508%20\(3\).pdf](file:///C:/Users/Usuario/Downloads/9788433029508%20(3).pdf)

Erwin, B. A., Heimberg, R. G., Schneier, F. R., & Liebowitz, M. R. (2003). Anger experience and expression in social anxiety disorder: Pretreatment profile and predictors of attrition and response to cognitive-behavioral treatment. *Behavior Therapy*, 34(3), 331–350. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(03\)80004-7](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(03)80004-7)

Fernández, E., Pérez, B., Sun, R., Kolaparthi, K., Pham, T., Iwuala, E., Garza, R., Shattuck, E. C., & Wu, W. (2024). Anger treatment via CBAT delivered remotely: Outcomes on psychometric and self-monitored measures of anger. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 31(1). <https://doi.org/10.1002/cpp.2907>

Gallego Villa, Ó. M., Zaldívar Basurto, F., & Ortega Campos, E. (2023). Efecto de un tratamiento contextual para la regulación de la ira y la inflexibilidad psicológica en adultos jóvenes colombianos. *Liberabit Revista Peruana de Psicología*, 29(2), e692. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2023.v29n2.692>

Gonzales, D., Barreto, A., & Salamanca, Y. (2017). Terapia cognitiva: Antecedentes, teoría y metodología [Investigación documental]. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 10 (2), 201-2007. <https://doi.org/10.33881/2027-1786.rip.10211>

Hernández Sampieri, R., & Mendoza Torres, C. P. (2018). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Mc Graw Hill Education.

Hidalgo, V., & Ceñal, G. F. (2014). Adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. *An Pediatr Contin*, 12(1), 42-6. [https://doi.org/10.1016/S1696-2818\(14\)70167-2](https://doi.org/10.1016/S1696-2818(14)70167-2)

- Hofmann, S. G. (2021). The Future of Cognitive Behavioral Therapy. In *Cognitive Therapy and Research*, 45 (3),383–384. <https://doi.org/10.1007/s10608-021-10232-6>
- El informe de Belmont. (1979). Principios éticos y orientaciones para la protección de sujetos humanos en la experimentación. *Observatori de Biòetica i Dret*. U.S.A.
- Lochman, J. E., Boxmeyer, C. L., Jones, S., Kassing, F., Powell, N. P., & Stromeyer, S. (2021). Cognitive-behavioral, rational-emotive treatment of childhood anger and conduct problems. In *Rational-Emotive and Cognitive-Behavioral Approaches to Child and Adolescent Mental Health: Theory, Practice, Research, Applications*. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-53901-6\\_13](https://doi.org/10.1007/978-3-030-53901-6_13)
- López Sánchez, B. (2003). *Intervención cognitivo conductual para un caso único del manejo de la ira Máster de Psicología General Sanitaria* [Tesis de Maestría, Universidad Europea Madrid]. [https://titula.universidadeuropea.com/bitstream/handle/20.500.12880/4919/tfm\\_BeatrizLopezSanchez.pdf?sequence=1](https://titula.universidadeuropea.com/bitstream/handle/20.500.12880/4919/tfm_BeatrizLopezSanchez.pdf?sequence=1)
- López-Roldán, P., & Fachelli, S. (2015). *Metodología de la investigación social cuantitativa*. Universidad Autónoma de Barcelona. <https://metodos-comunicacion.sociales.uba.ar/wp-content/uploads/sites/219/2020/09/Roldan-y-Fachelli.pdf>
- Magán, I. (2010). *Factores cognitivos relacionados con la ira y la hostilidad en hipertensión arterial esencial*. [Tesis de Doctorado, Universidad Complutense de Madrid]. <https://docta.ucm.es/rest/api/core/bitstreams/31ef6b35-67a5-46a2-be40-3c56679fcfe0/content>
- Maldonado, I. (2019). Estrategias terapéuticas para el manejo de la ira. Universidad Católica del Uruguay. <https://liberi.ucu.edu.uy/xmlui/bitstream/handle/10895/1777/127872.pdf?sequence=1>
- Mañas, I. (s.f.). *Nuevas terapias psicológicas: la tercera ola de terapias de conducta o terapias de tercera generación*. Universidad de Almería.

<https://pavlov.psyciencia.com/2012/11/La-tercera-ola-de-terapias-de-conducta.pdf>

Moscoso, M. S., & Spielberger, C. D. (2011). Cross-cultural assessment of emoticons: The expression of anger. *Revista de Psicología*, 29(2), 345-352. <https://doi.org/10.18800/psico.201102.007>

Moral, J., González, T., & Landero, R. (2011). Estrés percibido, ira y burnout en amas de casa mexicanas. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 2(2), 123-143.

Norlander, B., & Eckhardt, C. (2005). Anger, hostility, and male perpetrators of intimate partner violence: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 25(2), 119–152. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2004.10.001>

Oliva, Mendoza. F.J., & Calleja, Bello, N. (2010). Medición de la ira en el deporte de combate: Validación del STAXI-2 en deportistas mexicanos. *LIBERABIT*, 16(1), 51-60. <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v16n1/a06v16n1.pdf>

Orlandoni Merli, G. (1997). *Escalas de medición en Estadística*. *Telos*. 12(2), 243–247.

Peralta, G. V., Alvarado, K. M., Juárez, H. G., & Asacata, D. P. (2023). Analysis of aggression typologies and the effects on childrens self-esteem. *Encuentros (Maracaibo)*, 18, 254–263. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7901713>

Perea Quesada, R. (s.f.). *La educación para la salud, reto de nuestro tiempo*. Universidad Nacional de Educación a distancia.

Pereyra, G. (2022). Cada día se reportan en el Perú 12 casos de violencia entre escolares. *El Comercio*. <https://elcomercio.pe/lima/sucesos/cada-dia-se-reportan-en-el-peru-12-casos-de-violencia-entre-escolares-minedu-colegios-noticia/?ref=ecr>

Ramírez, P. (2020). Ira Estado – Rasgo y las habilidades sociales en los estudiantes de una universidad. Trujillo 2019. [Tesis para Maestría, Universidad César Vallejo]. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/45838/Ramirez\\_TP-P-SD.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/45838/Ramirez_TP-P-SD.pdf?sequence=3&isAllowed=y)



- Ramírez Treviño, J., & Gonzales Ramírez, T. (2012). Estrategias cognitivo-conductuales para el manejo del estrés en alumnos mexicanos de bachillerato internacional. *Alternativas en psicología*, 26, 27-34. <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/alpsi/v16n26/n26a03.pdf>
- Rodríguez Molinero, L., & Imaz Roncero, c. (2020). Agresividad y conducta violenta en la adolescencia. *Adolescere*, 7(1), 62-64. <https://www.adolescenciasema.org/ficheros/REVISTA%20ADOLESCERE/vol8n um1-2020/6%20Tema%20de%20revision%20-%20Agresividad%20y%20conducta%20violenta%20adolescencia.pdf>
- Sánchez, A. R. & Romero, F. R. (2019). Inteligencia emocional e ira en adolescentes de un colegio estatal de nivel secundaria básica regular del distrito de Surquillo. [Tesis de Licenciatura, Universidad Ricardo Palma]. <https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14138/2657/TESIS%20SANCHEZ%20Y%20ROMERO%20INTELIGENCIA%20EMOCIONAL%20E%20IRA%2009-10.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Vernon A. & Doyle, A, K. (2017). *Cognitive Behavior Therapies*. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1002/9781119375395.fmatter>
- Vega, W. (2020). *Programa para desarrollar habilidades sociales y su efecto en la disminución de la ira en estudiantes de secundaria, 2019*. [Tesis de Doctorado, Universidad César Vallejo]. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/40226/VEGA\\_C%20W.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/40226/VEGA_C%20W.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Vílchez, C. (2021). *Programa cognitivo conductual para manejar la agresividad de los adolescentes atendidos en un centro de salud de Narihuala 2021: Estudio descriptivo - propositivo* [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo]. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/104106/V%c3%adlchez\\_CBA-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/104106/V%c3%adlchez_CBA-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Zamora, B. & Ayrit, C. (2020). Clima social familiar y agresividad en adolescentes del distrito de Comas, Lima, 2020. [Tesis de Licenciatura, Universidad César Vallejo]. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/56836/Baltodano\\_ZCA-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/56836/Baltodano_ZCA-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

## ANEXOS

**Anexo 1:** Tabla de Operacionalización de variables

<b>Variables</b>	<b>Definición Conceptual</b>	<b>Definición Operacional</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Escala de Medición</b>
<b>Programa cognitivo conductual</b>	Se define como una forma de psicoterapia que asume que las reacciones emocionales y conductuales ocurre como resultado del procesamiento de la información recibida sobre un evento	El programa consiste en 8 sesiones que se pretende diseñar para ayudar en la intervención de Ira estado-rasgo en adolescentes	Planificar  Organizar	Brindar información e invitar a los adolescentes a participar  Programar el programa tomando en cuenta los tiempos y fechas	Nominal  Se asigna a un elemento no cuantitativo, no estando orientados a números (Orlandoni, 2010)

	(Vernon & Doyle, 2017).		Evaluar	Realizar el programa en el grupo de estudio	
<b>Ira</b>	Emoción que experimenta la persona debido a un acontecimiento desagradable, presentando sensaciones subjetivas como irritación, furia o tensión (Moscoso & Spielberger, 2011).	Los sentimientos de irritabilidad, que llevan a actuar agresivamente serán medidos mediante las 3 escalas del Inventario de expresión de Ira Estado-Rasgo, STAXI-2 de Spielberger.	Estado de Ira	<p>Sentimiento Ítems 1,2,3,5,7</p> <p>Expresión Verbal Ítems 6,9,10,12,15</p> <p>Expresión Física Ítems 4,8,11,13,14</p> <p>Temperamento de Ira Ítems 16,17,18,20,23</p> <p>Reacción de Ira Ítems 19,21,22,24,25</p>	Ordinal  Establece un orden entre los elementos medidos representándolos en categorías o grupos de pertenencia (Orlandoni, 2010)

			Control y Expresión de Ira	<p>Expresión Externa de la Ira</p> <p>Ítems 27,29,31,34,38,40</p> <p>Expresión Interna de la Ira</p> <p>Ítems 28,32,35,37,39,42</p> <p>Control Externo de Ira</p> <p>Ítems 26,30,33,36,41,43</p> <p>Control Interno de Ira</p> <p>Ítems 44,45,46,47,48,49</p>	
--	--	--	----------------------------------	---	--

Matriz de consistencia

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Dimensiones	Indicadores	Metodología
<p>¿Cuál es el efecto del programa cognitivo conductual para abordar la ira estado - rasgo en adolescentes, Trujillo?</p>	<p><b>Objetivo General:</b> Determinar el efecto del programa cognitivo conductual para abordar la ira estado – rasgo en adolescentes, Trujillo.</p>	<p><b>Hipótesis general:</b> El programa cognitivo conductual presenta un efecto significativo en el abordaje de la ira estado – rasgo en adolescentes.</p>	<p><b>Variable independiente:</b> Programa cognitivo conductual.</p>	<p>Planificar  Organizar  Evaluar</p>	<p>Brindar información e invitar a los adolescentes a participar  Programar el programa tomando en cuenta los tiempos y fechas  Realizar el programa en el grupo de estudio</p>	<p>Tipo de investigación: Aplicada.  Enfoque: Cuantitativo.  Diseño: Experimental, con pre y post test.</p>

	<p><b>Objetivo Específicos:</b></p> <p>Evaluar el efecto del programa cognitivo conductual en la ira estado.</p> <p>Evaluar el efecto del programa cognitivo conductual en la ira rasgo.</p> <p>Evaluar el efecto del programa cognitivo conductual en el control y expresión de la ira.</p>		<p><b>Variable dependiente:</b></p> <p>Ira estado - rasgo</p>	<p>Estado de ira</p> <p>Rasgo de ira</p> <p>Control y expresión de la ira</p>	<p>Sentimiento Ítems 1,2,3,5,7</p> <p>Expresión Verbal Ítems 6,9,10,12,15</p> <p>Expresión Física Ítems 4,8,11,13,14</p> <p>Temperamento de Ira Ítems 16,17,18,20,23</p> <p>Reacción de Ira Ítems 19,21,22,24,25</p> <p>Expresión Externa de la Ira Ítems 27,29,31,34,38,40</p> <p>Expresión Interna de la Ira</p>	<p>Técnicas e instrumentos de recolección:</p> <p>Programa cognitivo conductual de 8 sesiones.</p> <p>Instrumento de evaluación STAXI – 2.</p>
--	--	--	---	---	--	--

					<p>Ítems 28,32,35,37,39,42</p> <p>Control Externo de Ira</p> <p>Ítems 26,30,33,36,41,43</p> <p>Control Interno de Ira</p> <p>Ítems 44,45,46,47,48,49</p>	
--	--	--	--	--	--	--

## Anexo 2: Instrumentos de recolección de datos

### INVENTARIO STAXI 2

EDAD: ..... SEXO: (M) (F) ESTADO CIVIL:..... G.I: .....

#### PARTE 1

#### INSTRUCCIONES

A continuación, se presentan una serie de afirmaciones que la gente usa para describirse a sí misma. Lee cada afirmación y rodee con un círculo una de las letras que encontrará a la derecha, la letra que mejor indique **COMO SE SIENTE AHORA MISMO**, utilizando la siguiente escala de valoración.

A NO EN ABSOLUTO	B ALGO	C MODERADAMENTE	D MUCHO
------------------	--------	-----------------	---------

#### COMO ME SIENTO EN ESTE MOMENTO

1. Estoy furioso.....	A B C D
2. Me siento irritado.....	A B C D
3. Me siento enfadado.....	A B C D
4. Le pegaría a alguien.....	A B C D
5. Estoy enojado.....	A B C D
6. Me gustaría decir lisuras (groserías).....	A B C D
7. Estoy molesto.....	A B C D
8. Daría puñetazos en la pared.....	A B C D
9. Me dan ganas de maldecir a gritos.....	A B C D
10. Me dan ganas de gritarle a alguien.....	A B C D
11. Quiero romper algo.....	A B C D
12. Me dan ganas de gritar.....	A B C D
13. Le tiraría algo a alguien.....	A B C D
14. Tengo ganas de dar cachetadas a alguien.....	A B C D
15. Me gustaría pelear con alguien.....	A B C D



## PARTE 2

A continuación, se presentan una serie de afirmaciones que la gente usa para describirse a sí misma. Lee cada afirmación y rodee con un círculo una de las letras que encontrará a la derecha, la letra que mejor indique **COMO SE SIENTE NORMALMENTE**, utilizando la siguiente escala de valoración.

<b>A CASI NUNCA</b>	<b>B ALGUNAS VECES</b>	<b>C A MENUDO</b>	<b>D CASI SIEMPRE</b>
---------------------	------------------------	-------------------	-----------------------

### COMO ME SIENTO NORMALMENTE

16. Me irrito rápidamente.....	A B C D
17. Tengo un carácter irritable.....	A B C D
18. Soy una persona alterada.....	A B C D
19. Me molesta cuando hago algo bien y no me lo reconocen.....	A B C D
20. Tiendo a perder la paciencia.....	A B C D
21. Me pongo furioso que me critiquen delante de los demás.....	A B C D
22. Me siento furioso cuando hago un buen trabajo y se me valora poco.....	A B C D
23. Me molesto con facilidad.....	A B C D
24. Me enfado si no me salen las cosas como lo tenía previsto.....	A B C D
25. Me enfado cuando se me trata injustamente.....	A B C D

### PARTE 3

A continuación, se presentan una serie de afirmaciones que la gente usa para describir sus reacciones cuando se siente enfadada. Lea cada afirmación y rodee con un círculo la letra que mejor indique **COMO REACCIONA O SE COMPORTA CUANDO ESTA ENFADADO O FURIOSO**, utilizando la siguiente escala.

A CASI NUNCA	B ALGUNAS VECES	C A MENUDO	D CASI SIEMPRE
--------------	-----------------	------------	----------------

#### CUANDO ME ENFADO O ENFUREZCO

26. Controlo mi temperamento.....	A B C D
27. Expreso mi enojo.....	A B C D
28. Me guardo para mí lo que siento.....	A B C D
29. Hago comentarios irónicos (hacer burla de algo) de los demás...	A B C D
30. Mantengo la calma.....	A B C D
31. Hago cosas como golpear la puerta.....	A B C D
32. Enfurezco por dentro, aunque no lo demuestro.....	A B C D
33. Controlo mi temperamento.....	A B C D
34. Discuto con los demás.....	A B C D
35. Tiendo a tener rencores que no cuento a nadie.....	A B C D
36. Puedo controlarme y no perder la paciencia.....	A B C D
37. Estoy más enfadado de lo que quiero admitir.....	A B C D
38. Digo barbaridades.....	A B C D
39. Me irrito más de lo que la gente se cree.....	A B C D
40. Pierdo la paciencia.....	A B C D
41. Controlo mis sentimientos de enfado.....	A B C D
42. Evito encararme con aquello que me enfada.....	A B C D
43. Controlo mi impulso de expresar mis sentimientos de enojo.....	A B C D
44. Respiro profundamente y me relajo.....	A B C D
45. Hago cosas como contar hasta diez.....	A B C D
46. Trato de relajarme.....	A B C D
47. Hago algo sosegado para relajarme.....	A B C D

48. Intento distraerme para que se me pase el enfado.....

A B C D

49. Pienso en algo agradable para tranquilizarme.....

A B C D

### Anexo 3: Validación del programa cognitivo conductual

#### Juez 1

#### Ficha de validación de contenido para un instrumento

INSTRUCCIÓN: A continuación, se le hace llegar el instrumento de recolección de datos (Cuestionario/Guía de entrevista) que permitirá recoger la información en la presente investigación: Programa cognitivo conductual para abordar la ira estado – rasgo en adolescentes, Trujillo. Por lo que se le solicita que tenga a bien evaluar el instrumento, haciendo, de ser caso, las sugerencias para realizar las correcciones pertinentes. Los criterios de validación de contenido son:

Criterios	Detalle	Calificación
Suficiencia	El/la ítem/pregunta pertenece a la dimensión/subcategoría y basta para obtener la medición de esta	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Claridad	El/la ítem/pregunta se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Coherencia	El/la ítem/pregunta tiene relación lógica con el indicador que está midiendo	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Relevancia	El/la ítem/pregunta es esencial o importante, es decir, debe ser incluido	1: de acuerdo 0: en desacuerdo

Nota. Criterios adaptados de la propuesta de Escobar y Cuervo (2008).

#### Matriz de validación del cuestionario/guía de entrevista de la variable/categoría Programa cognitivo conductual e ira estado rasgo

##### Definición de la variable/categoría:

Programa cognitivo conductual: Se define como una forma de psicoterapia que asume que las reacciones emocionales y conductuales ocurre como resultado del procesamiento de la información sobre un evento y que tiene como objetivo resolver problemas, emociones y conductas disfuncionales (Vernon & Doyle, 2017).

Ira estado – rasgo: Definida por Spielberger en 1985 como una emoción que una persona experimenta como resultado de un evento desagradable que produce sentimientos subjetivos como irritación, enojo o tensión (Moscoso & Spielberger, 2011).

Dimensión	Indicador	Ítem	Suficiencia	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observación
Programa cognitivo conductual	Expositiva, psicoeducativa y participativa	Sesión 1: "La ira y sus dimensiones"	1	1	1	1	Recomendación: En los cierres de cada sesión, en lugar de preguntas, se puede concluir con un compromiso preventivo.
		Sesión 2: "Causas y efectos de la ira"					
		Sesión 3: "Reconociendo la ira"					
	Reestructuración cognitiva y respiración profunda	Sesión 4: "Aprendiendo a controlar la ira"	1	1	1	1	
	Reconocimiento y gestión emocional	Sesión 5: "Mis emociones son importantes"	1	1	1	1	
	Técnicas en resolución de conflictos	Sesión 6: "Afrontando obstáculos"	1	1	1	1	
	Entrenamiento en asertividad	Sesión 7: "Actuando asertivamente"	1	1	1	1	
	Retroalimentación	Sesión 8: Conviviendo con sentimientos furiosos"	1	1	1	1	

Ficha de validación de juicio de experto

Nombre del instrumento	PROGRAMA "MANEJANDO MIS FURIOSOS SENTIMIENTOS"
Objetivo del instrumento	Disminuir los niveles de ira de los adolescentes de una institución pública de Trujillo, 2024.
Nombres y apellidos del experto	Psic. César Eduardo Bustamante Ulfe
Documento de identidad	71475481
Años de experiencia en el área	4 años
Máximo Grado Académico	Magister
Nacionalidad	Peruana
Institución	Psicoeducate Perú
Cargo	Dirección General
Número telefónico	942496820
Firma	 <p>Mgtr. César Eduardo Bustamante Ulfe PSICÓLOGO CPSP. 40728 Magister en Intervención Psicológica Director de Psicoeducate Perú</p>
Fecha	10/06/2024

**Ficha de validación de contenido para un instrumento**

INSTRUCCIÓN: A continuación, se le hace llegar el instrumento de recolección de datos (Cuestionario/Guía de entrevista) que permitirá recoger la información en la presente investigación: Programa cognitivo conductual para abordar la ira estado – rasgo en adolescentes, Trujillo. Por lo que se le solicita que tenga a bien evaluar el instrumento, haciendo, de ser caso, las sugerencias para realizar las correcciones pertinentes. Los criterios de validación de contenido son:

Crterios	Detalle	Calificación
Suficiencia	El/la ítem/pregunta pertenece a la dimensión/subcategoría y basta para obtener la medición de esta	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Claridad	El/la ítem/pregunta se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Coherencia	El/la ítem/pregunta tiene relación lógica con el indicador que está midiendo	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Relevancia	El/la ítem/pregunta es esencial o importante, es decir, debe ser incluido	1: de acuerdo 0: en desacuerdo

*Nota.* Criterios adaptados de la propuesta de Escobar y Cuervo (2008).

**Matriz de validación del cuestionario/guía de entrevista de la variable/categoría Programa cognitivo conductual e ira estado rasgo**

**Definición de la variable/categoría:**

Programa cognitivo conductual: Se define como una forma de psicoterapia que asume que las reacciones emocionales y conductuales ocurre como resultado del procesamiento de la información sobre un evento y que tiene como objetivo resolver problemas, emociones y conductas disfuncionales (Vernon & Doyle, 2017).

Ira estado – rasgo: Definida por Spielberger en 1985 como una emoción que una persona experimenta como resultado de un evento desagradable que produce sentimientos subjetivos como irritación, enojo o tensión (Moscoso & Spielberger, 2011).

Dimensión	Indicador	Ítem	S	C	C	R	Observación
			u	l	o	e	
			f	a	h	e	
			i	r	e	y	
			c	d	a	n	
			i	e	n	c	
			a	a	a	a	
Programa cognitivo conductual	Expositiva, psicoeducativa y participativa	<b>Sesión 1:</b> "La ira y sus dimensiones"	1	1	1	1	
		<b>Sesión 2:</b> "Causas y efectos de la ira"					
		<b>Sesión 3:</b> "Reconociendo la ira"					
	Reestructuración cognitiva y respiración profunda	<b>Sesión 4:</b> "Aprendiendo a controlar la ira"	1	1	1	1	
	Reconocimiento y gestión emocional	<b>Sesión 5:</b> "Mis emociones son importantes"	1	1	1	1	
	Técnicas en resolución de conflictos	<b>Sesión 6:</b> "Afrontando obstáculos"	1	1	1	1	
	Entrenamiento en asertividad	<b>Sesión 7:</b> "Actuando asertivamente"	1	1	1	1	
	Retroalimentación	<b>Sesión 8:</b> Conviviendo con sentimientos furiosos"	1	1	1	1	



Ficha de validación de juicio de experto

Nombre del instrumento	Programa "Manejando mis furiosos sentimientos"
Objetivo del instrumento	Disminuir los niveles de ira de los adolescentes de una institución pública de Trujillo, 2024.
Nombres y apellidos del experto	Mg. Tapia Florian Daniel Alberto
Documento de identidad	73254730
Años de experiencia en el área	2 años y medio
Máximo Grado Académico	Magister en intervención psicológica
Nacionalidad	Peruano
Institución	I.E. Alcides Carneño Blas
Cargo	Psicólogo
Número telefónico	986366093
Firma	 
Fecha	13/06/2024

**Ficha de validación de contenido para un instrumento**

INSTRUCCIÓN: A continuación, se le hace llegar el instrumento de recolección de datos (Cuestionario/Guía de entrevista) que permitirá recoger la información en la presente investigación: Programa cognitivo conductual para abordar la ira estado – rasgo en adolescentes, Trujillo. Por lo que se le solicita que tenga a bien evaluar el instrumento, haciendo, de ser caso, las sugerencias para realizar las correcciones pertinentes. Los criterios de validación de contenido son:

Crterios	Detalle	Calificación
Suficiencia	El/la ítem/pregunta pertenece a la dimensión/subcategoría y basta para obtener la medición de esta	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Claridad	El/la ítem/pregunta se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Coherencia	El/la ítem/pregunta tiene relación lógica con el indicador que está midiendo	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Relevancia	El/la ítem/pregunta es esencial o importante, es decir, debe ser incluido	1: de acuerdo 0: en desacuerdo

Nota. Criterios adaptados de la propuesta de Escobar y Cuervo (2008).

**Matriz de validación del cuestionario/guía de entrevista de la variable/categoría Programa cognitivo conductual e ira estado rasgo**

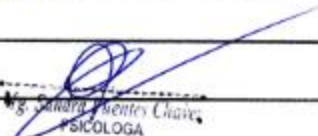
**Definición de la variable/categoría:**

Programa cognitivo conductual: Se define como una forma de psicoterapia que asume que las reacciones emocionales y conductuales ocurre como resultado del procesamiento de la información sobre un evento y que tiene como objetivo resolver problemas, emociones y conductas disfuncionales (Vernon & Doyle, 2017).

Ira estado – rasgo: Definida por Spielberger en 1985 como una emoción que una persona experimenta como resultado de un evento desagradable que produce sentimientos subjetivos como irritación, enojo o tensión (Moscoso & Spielberger, 2011).

Dimensión	Indicador	Ítem	S u l t a d o s	C o n d i c i o n e s	C o n d i c i o n e s	R e s u l t a d o	Observación
Programa cognitivo conductual	Expositiva, psicoeducati va y participativa	Sesión 1: "La ira y sus dimensiones"	1	1	1	1	
		Sesión 2: "Causas y efectos de la ira"	1	1	1	1	
		Sesión 3: "Reconociendo la ira"	0	0	0	0	Primero deben reconocer la ira, por lo tanto sugiero que esto sea la Sesión 1.
	Reestructur ación cognitiva y respiración profunda	Sesión 4: "Aprendiendo a controlar la ira"	1	1	1	1	
		Sesión 5: "Mis emociones son importantes"	1	1	1	1	
	Técnicas en resolución de conflictos	Sesión 6: "Afrontando obstáculos"	1	1	1	1	
	Entrenamie nto en asertividad	Sesión 7: "Actuando asertivamente"	1	1	1	1	
	Retroalimen tación	Sesión 8: Conviviendo con sentimientos furiosos" <i>no saludables</i>	1	0	1	1	

Ficha de validación de juicio de experto

Nombre del instrumento	Manejando mis furiosos sentimientos
Objetivo del instrumento	Disminuir los niveles de ira en los Adolescentes
Nombres y apellidos del experto	Sandra Fuentes Chavez
Documento de identidad	45649962
Años de experiencia en el área	12 años
Máximo Grado Académico	Magister
Nacionalidad	Peruana
Institución	UCV
Cargo	Docente Tiempo Completo
Número telefónico	984795263
Firma	
Fecha	DD/MM/AAAA

Sandra Fuentes Chavez  
 PSICOLOGA  
 C. P. N. 19924

**Ficha de validación de contenido para un instrumento**

INSTRUCCIÓN: A continuación, se le hace llegar el instrumento de recolección de datos (Cuestionario/Guía de entrevista) que permitirá recoger la información en la presente investigación: Programa cognitivo conductual para abordar la ira estado – rasgo en adolescentes, Trujillo. Por lo que se le solicita que tenga a bien evaluar el instrumento, haciendo, de ser caso, las sugerencias para realizar las correcciones pertinentes. Los criterios de validación de contenido son:

Crterios	Detalle	Calificación
Suficiencia	El/la ítem/pregunta pertenece a la dimensión/subcategoría y basta para obtener la medición de esta	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Claridad	El/la ítem/pregunta se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Coherencia	El/la ítem/pregunta tiene relación lógica con el indicador que está midiendo	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Relevancia	El/la ítem/pregunta es esencial o importante, es decir, debe ser incluido	1: de acuerdo 0: en desacuerdo

Nota. Criterios adaptados de la propuesta de Escobar y Cuervo (2008).



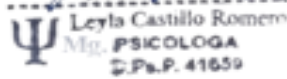
**Matriz de validación del cuestionario/guía de entrevista de la variable/categoría Programa cognitivo conductual e ira estado rasgo**

**Definición de la variable/categoría:**

Programa cognitivo conductual: Se define como una forma de psicoterapia que asume que las reacciones emocionales y conductuales ocurre como resultado del procesamiento de la información sobre un evento y que tiene como objetivo resolver problemas, emociones y conductas disfuncionales (Vernon & Doyle, 2017).

Ira estado – rasgo: Definida por Spielberger en 1985 como una emoción que una persona experimenta como resultado de un evento desagradable que produce sentimientos subjetivos como irritación, enojo o tensión (Moscoso & Spielberger, 2011).

Ficha de validación de juicio de experto

Nombre del instrumento	Programa "Manejando mis furiosos sentimientos"
Objetivo del instrumento	Disminuir los niveles de ira de los adolescentes de una institución pública de Trujillo, 2024.
Nombres y apellidos del experto	Leyla Kassandra Castillo Romero  (Ctrl) ▾
Documento de identidad	48865262
Años de experiencia en el área	3 años
Máximo Grado Académico	Maestría en Intervención Psicológica
Nacionalidad	Peruana
Institución	Centro de Intervención Integral - Andares
Cargo	Psicóloga
Número telefónico	990880697
Firma	 
Fecha	12/06/2024

	Técnicas en resolución de conflictos	<b>Sesión 6:</b> "Alfanzando obstáculos"	1	1	1	1	
	Entrenamiento en asertividad	<b>Sesión 7:</b> "Actuando asertivamente"	1	1	1	1	
	Retroalimentación	<b>Sesión 8:</b> "Conviviendo con sentimientos furiosos"	1	1	1	1	



**Ficha de validación de contenido para un instrumento**

INSTRUCCIÓN: A continuación, se le hace llegar el instrumento de recolección de datos (Cuestionario/Guía de entrevista) que permitirá recoger la información en la presente investigación: Programa cognitivo conductual para abordar la ira estado – rasgo en adolescentes, Trujillo. Por lo que se le solicita que tenga a bien evaluar el instrumento, haciendo, de ser caso, las sugerencias para realizar las correcciones pertinentes. Los criterios de validación de contenido son:

Crterios	Detalle	Calificación
Suficiencia	El/la ítem/pregunta pertenece a la dimensión/subcategoría y basta para obtener la medición de esta	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Claridad	El/la ítem/pregunta se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Coherencia	El/la ítem/pregunta tiene relación lógica con el indicador que está midiendo	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Relevancia	El/la ítem/pregunta es esencial o importante, es decir, debe ser incluido	1: de acuerdo 0: en desacuerdo

Nota. Criterios adaptados de la propuesta de Escobar y Cuervo (2008).

**Matriz de validación del cuestionario/guía de entrevista de la variable/categoría Programa cognitivo conductual e ira estado rasgo**

**Definición de la variable/categoría:**

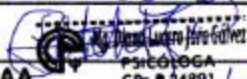
Programa cognitivo conductual: Se define como una forma de psicoterapia que asume que las reacciones emocionales y conductuales ocurre como resultado del procesamiento de la información sobre un evento y que tiene como objetivo resolver problemas, emociones y conductas disfuncionales (Vernon & Doyle, 2017).

Ira estado – rasgo: Definida por Spielberger en 1985 como una emoción que una persona experimenta como resultado de un evento desagradable que produce sentimientos subjetivos como irritación, enojo o tensión (Moscoso & Spielberger, 2011).

Dimensión	Indicador	Ítem	S u l f i c i e n d i c i a	C l a r i d a d	C o h e r e n c i a	R e l e v a n c i a	Observación	
<b>Programa cognitivo conductual</b>	Expositiva, psicoeducati va y participativa	<b>Sesión 1:</b> "La ira y sus dimensiones"	1	1	1	1		
		<b>Sesión 2:</b> "Causas y efectos de la ira"	1	1	1	1		
		<b>Sesión 3:</b> "Reconociendo la ira"	1	1	1	1		
	Reestructur ación cognitiva y respiración profunda	<b>Sesión 4:</b> "Aprendiendo a controlar la ira"	1	1	1	1		
		Reconocimi ento y gestión emocional	<b>Sesión 5:</b> "Mis emociones son importantes"	1	1	1	1	
	Técnicas en resolución de conflictos		<b>Sesión 6:</b> "Afrontando obstáculos"	1	1	1	1	
	Entrenamie nto en asertividad		<b>Sesión 7:</b> "Actuando asertivamente"	1	1	1	1	
	Retroalimen tación	<b>Sesión 8:</b> Conviviendo con sentimientos furiosos"	1	1	1	1		



Ficha de validación de juicio de experto

Nombre del instrumento	Manejando Mis Furiosos Sentimientos
Objetivo del instrumento	Disminuir los niveles de ira de los Adolescentes.
Nombres y apellidos del experto	Diana Lucero Jara Galvez.
Documento de identidad	70042477
Años de experiencia en el área	10 años - Clínica
Máximo Grado Académico	Magister
Nacionalidad	Peruana.
Institución	UCV - MIMP
Cargo	Docente - Psicóloga.
Número telefónico	999036543
Firma	
Fecha	DD/MM/AAAA 9/06/2024.

**Ficha de validación de contenido para un instrumento**

INSTRUCCIÓN: A continuación, se le hace llegar el instrumento de recolección de datos (Cuestionario/Guía de entrevista) que permitirá recoger la información en la presente investigación: Programa cognitivo conductual para abordar la ira estado – rasgo en adolescentes, Trujillo. Por lo que se le solicita que tenga a bien evaluar el instrumento, haciendo, de ser caso, las sugerencias para realizar las correcciones pertinentes. Los criterios de validación de contenido son:

Crterios	Detalle	Calificación
Suficiencia	El/la ítem/pregunta pertenece a la dimensión/subcategoría y basta para obtener la medición de esta	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Claridad	El/la ítem/pregunta se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Coherencia	El/la ítem/pregunta tiene relación lógica con el indicador que está midiendo	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Relevancia	El/la ítem/pregunta es esencial o importante, es decir, debe ser incluido	1: de acuerdo 0: en desacuerdo

*Nota.* Criterios adaptados de la propuesta de Escobar y Cuervo (2008).

**Matriz de validación del cuestionario/guía de entrevista de la variable/categoría Programa cognitivo conductual e ira estado rasgo**


**Definición de la variable/categoría:**

Programa cognitivo conductual: Se define como una forma de psicoterapia que asume que las reacciones emocionales y conductuales ocurre como resultado del procesamiento de la información sobre un evento y que tiene como objetivo resolver problemas, emociones y conductas disfuncionales (Vernon & Doyle, 2017).

Ira estado – rasgo: Definida por Spielberger en 1985 como una emoción que una persona experimenta como resultado de un evento desagradable que produce sentimientos subjetivos como irritación, enojo o tensión (Moscoso & Spielberger, 2011).

Dimensión	Indicador	Ítem	S u f i c i e n c i a	C o n s i d e r a n c i a	C o h e r e n c i a	R e l e v a n c i a	Observación
Programa cognitivo conductual	Expositiva, psicoeducati va y participativa	<b>Sección 1:</b> "La ira y sus dimensiones"	1	1	1	1	
		<b>Sección 2:</b> "Causas y efectos de la ira"					
		<b>Sección 3:</b> "Reconociendo la ira"					
	Reestructuración cognitiva y respiración profunda	<b>Sección 4:</b> "Aprendiendo a controlar la ira"	1	1	1	1	
		<b>Sección 5:</b> "Mis emociones son importantes"	1	1	1	1	
	Técnicas en resolución de conflictos	<b>Sección 6:</b> "Atravesando obstáculos"	1	1	1	1	
Entrenamiento en asertividad	<b>Sección 7:</b> "Actuando asertivamente"	1	1	1	1		
Retroalimentación	<b>Sección 8:</b> "Conviviendo con sentimientos furiosos"	1	1	1	1		

Ficha de validación de juicio de experto

Nombre del instrumento	Programa "Manejando mis furiosos sentimientos"
Objetivo del instrumento	Disminuir los niveles de ira de los adolescentes de una institución pública de Trujillo, 2024.
Nombres y apellidos del experto	Lisbeth Lesly Chavez Alvarez
Documento de identidad	75051032
Años de experiencia en el área	2 años
Máximo Grado Académico	Maestra en Intervención Psicológica
Nacionalidad	Peruana
Institución	I.E. 80507 Manuel Scorza
Cargo	Psicóloga JEC.
Número telefónico	962589647
Firma	 <b>Mg. Lisbeth Lesly Chavez Alvarez</b> <b>PSICOLOGA</b> <b>C. Ps. P. 41113</b>
Fecha	13/06/2024

**Ficha de validación de contenido para un instrumento**

INSTRUCCIÓN: A continuación, se le hace llegar el instrumento de recolección de datos (Cuestionario/Guía de entrevista) que permitirá recoger la información en la presente investigación: Programa cognitivo conductual para abordar la ira estado – rasgo en adolescentes, Trujillo. Por lo que se le solicita que tenga a bien evaluar el instrumento, haciendo, de ser caso, las sugerencias para realizar las correcciones pertinentes. Los criterios de validación de contenido son:

Crterios	Detalle	Calificación
Suficiencia	El/la ítem/pregunta pertenece a la dimensión/subcategoría y basta para obtener la medición de esta	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Claridad	El/la ítem/pregunta se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Coherencia	El/la ítem/pregunta tiene relación lógica con el indicador que está midiendo	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Relevancia	El/la ítem/pregunta es esencial o importante, es decir, debe ser incluido	1: de acuerdo 0: en desacuerdo

Nota. Criterios adaptados de la propuesta de Escobar y Cuervo (2008).

**Matriz de validación del cuestionario/guía de entrevista de la variable/categoría Programa cognitivo conductual e ira estado rasgo**

**Definición de la variable/categoría:**

Programa cognitivo conductual: Se define como una forma de psicoterapia que asume que las reacciones emocionales y conductuales ocurre como resultado del procesamiento de la información sobre un evento y que tiene como objetivo resolver problemas, emociones y conductas disfuncionales (Vernon & Doyle, 2017).

Ira estado – rasgo: Definida por Spielberger en 1985 como una emoción que una persona experimenta como resultado de un evento desagradable que produce sentimientos subjetivos como irritación, enojo o tensión (Moscoso & Spielberger, 2011).

Dimensión	Indicador	Ítem	S	C	C	R	Observación
			u	l	o	e	
			f	a	h	e	
			i	r	e	v	
			d	e	n	c	
			e	a	n	i	
			n	c	i	a	
			c	i	a		
Programa cognitivo conductual	Expositiva, psicoeducativa y participativa	<b>Sección 1:</b> "La ira y sus dimensiones"					Proponer casos hipotéticos permitiendo que los adolescentes modelen el rol propuesto por la facilitadora.
		<b>Sección 2:</b> "Causas y efectos de la ira"	1	1	1	1	
		<b>Sección 3:</b> "Reconociendo la ira"					
	Reestructuración cognitiva y respiración profunda	<b>Sección 4:</b> "Aprendiendo a controlar la ira"	1	1	1	1	
		<b>Sección 5:</b> "Mis emociones son importantes"	1	1	1	1	
	Técnicas en resolución de conflictos	<b>Sección 6:</b> "Afrontando obstáculos"	1	1	1	1	
		Entrenamiento en asertividad	<b>Sección 7:</b> "Actuando asertivamente"	1	1	1	
	Retroalimentación		<b>Sección 8:</b> "Conviviendo con sentimientos furiosos"	1	1	1	

### Ficha de validación de juicio de experto

<b>Nombre del instrumento</b>	Programa "Manejando mis furiosos sentimientos"
<b>Objetivo del instrumento</b>	Disminuir los niveles de ira de los adolescentes de una institución pública de Trujillo, 2024.
<b>Nombres y apellidos del experto</b>	Jaricsa Cueva Escobedo
<b>Documento de identidad</b>	76410474
<b>Años de experiencia en el área</b>	4 años
<b>Máximo Grado Académico</b>	Magíster
<b>Nacionalidad</b>	Peruana
<b>Institución</b>	Colegios Peruanos S.A.C
<b>Cargo</b>	Psicóloga
<b>Número telefónico</b>	974972460
<b>Firma</b>	 Mg. <i>Jaricsa Hillary F. Cueva Escobedo</i> <b>PSICÓLOGA</b> <b>C.Ps.P N° 42269</b>
<b>Fecha</b>	13/06/2024



**Ficha de validación de contenido para un instrumento**

INSTRUCCIÓN: A continuación, se le hace llegar el instrumento de recolección de datos (Cuestionario/Guía de entrevista) que permitirá recoger la información en la presente investigación: Programa cognitivo conductual para abordar la ira estado – rasgo en adolescentes, Trujillo. Por lo que se le solicita que tenga a bien evaluar el instrumento, haciendo, de ser caso, las sugerencias para realizar las correcciones pertinentes. Los criterios de validación de contenido son:

Crterios	Detalle	Calificación
Suficiencia	El/la ítem/pregunta pertenece a la dimensión/subcategoría y basta para obtener la medición de esta	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Claridad	El/la ítem/pregunta se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Coherencia	El/la ítem/pregunta tiene relación lógica con el indicador que está midiendo	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Relevancia	El/la ítem/pregunta es esencial o importante, es decir, debe ser incluido	1: de acuerdo 0: en desacuerdo

*Nota.* Criterios adaptados de la propuesta de Escobar y Cuervo (2008).

**Matriz de validación del cuestionario/guía de entrevista de la variable/categoría Programa cognitivo conductual e ira estado rasgo**

**Definición de la variable/categoría:**


Programa cognitivo conductual: Se define como una forma de psicoterapia que asume que las reacciones emocionales y conductuales ocurre como resultado del procesamiento de la información sobre un evento y que tiene como objetivo resolver problemas, emociones y conductas disfuncionales (Vernon & Doyle, 2017).

Ira estado – rasgo: Definida por Spielberger en 1985 como una emoción que una persona experimenta como resultado de un evento desagradable que produce sentimientos subjetivos como irritación, enojo o tensión (Moscoso & Spielberger, 2011).



Dimensión	Indicador	Ítem	S u f i c i e n c i a	C o n s i d e r a n c i a	C o h e r e n c i a	R e l e v a n c i a	Observación
Programa cognitivo conductual	Expositiva, psicoeducati va y participativa	<b>Sección 1:</b> "La ira y sus dimensiones"	1	1	1	1	
		<b>Sección 2:</b> "Causas y efectos de la ira"					
		<b>Sección 3:</b> "Reconociendo la ira"					
	Reestructuración cognitiva y respiración profunda	<b>Sección 4:</b> "Aprendiendo a controlar la ira"	1	1	1	1	
	Reconocimiento y gestión emocional	<b>Sección 5:</b> "Mis emociones son importantes"	1	1	1	1	
	Técnicas en resolución de conflictos	<b>Sección 6:</b> "Atravesando obstáculos"	1	1	1	1	
	Entrenamiento en asertividad	<b>Sección 7:</b> "Actuando asertivamente"	1	1	1	1	
Retroalimentación	<b>Sección 8:</b> "Conviviendo con sentimientos furiosos"	1	1	1	1		

### Ficha de validación de juicio de experto

<b>Nombre del instrumento</b>	Programa "Manejando mis sentimientos furiosos"
<b>Objetivo del instrumento</b>	Disminuir los niveles de ira de los adolescentes de una institución pública de Trujillo, 2024.
<b>Nombres y apellidos del experto</b>	Carmen Estefany Díaz Correa
<b>Documento de identidad</b>	74960312
<b>Años de experiencia en el área</b>	4 años
<b>Máximo Grado Académico</b>	Magister
<b>Nacionalidad</b>	Peruana
<b>Institución</b>	Universidad César Vallejo
<b>Cargo</b>	Acompañamiento al estudiante
<b>Número telefónico</b>	988746870
<b>Firma</b>	 <b>Mg. Estefany Díaz Correa</b>  <b>PSICOLOGA</b> <b>C.P.S.P. 55704</b>
<b>Fecha</b>	12/06/2024

## **Anexo 5: Asentimiento y consentimiento informado**

### **Asentimiento Informado**

Título de la investigación: Programa Cognitivo Conductual para abordar la Ira estado – rasgo en adolescentes, Trujillo 2024.

Investigador (a) (es): Psico. Wendy Durley Aracely Bravo Plasencia

#### **Propósito del estudio**

Le invitamos a participar en la investigación titulada “Programa Cognitivo Conductual para abordar la Ira estado – rasgo en adolescentes, Trujillo 2024.”, cuyo objetivo es Determinar el efecto del programa cognitivo conductual para el abordaje de la ira estado – rasgo en adolescentes .Esta investigación es desarrollada por estudiantes del programa de estudio Maestría en Intervención Psicológica de la Universidad César Vallejo del campus Trujillo aprobado por la autoridad correspondiente de la Universidad y con el permiso de la institución educativa pública “Gustavo Ries”

Actualmente, se evidencia un crecimiento inadecuado de las actitudes de los adolescentes, llegando incluso a la agresión. Por tanto, es de importancia que ellos sepan canalizar y expresar sus sentimientos de enojo y poder así tener una mejor relación con su medio social tanto como para él mismo.

#### **Procedimiento**

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

1. Se realizará una encuesta o entrevista donde se recogerán datos personales y algunas preguntas
2. Esta encuesta o entrevista tendrá un tiempo aproximado de 10 a 15 minutos y se realizará en el ambiente de aula de la institución educativa publica “Gustavo Ries” Las respuestas al cuestionario o guía de entrevista serán codificadas usando un número de identificación 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 alcanzarán 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 el Investigador (a) (es) Psico. Wendy Durley Aracely Bravo Plasencia email: wendy010398@gmail.com y asesor Dra. García Flores Lizzeth Aimée email: lgarciafl@ucv.edu.pe

**Consentimiento** Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo participar en la investigación antes mencionada.

Nombre y apellidos:

Firma:

Fecha y hora:

## **Consentimiento informado**

Título de la investigación: Programa Cognitivo Conductual para abordar la Ira estado – rasgo en adolescentes, Trujillo 2024.

Investigador (a) (es): Psico. Wendy Durley Aracely Bravo Plasencia

### **Propósito del estudio**

Le invitamos a participar en la investigación titulada “Programa Cognitivo Conductual para abordar la Ira estado – rasgo en adolescentes, Trujillo 2024.”, cuyo objetivo es Determinar el efecto del programa cognitivo conductual para el abordaje de la ira estado – rasgo en adolescentes .Esta investigación es desarrollada por estudiantes del programa de estudio Maestría en Intervención Psicológica de la Universidad César Vallejo del campus Trujillo aprobado por la autoridad correspondiente de la Universidad y con el permiso de la institución educativa pública “Gustavo Ries”

Actualmente, se evidencia un crecimiento inadecuado de las actitudes de los adolescentes, llegando incluso a la agresión. Por tanto, es de importancia que ellos sepan canalizar y expresar sus sentimientos de enojo y poder así tener una mejor relación con su medio social tanto como para él mismo.

### **Procedimiento**

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

3. Se realizará una encuesta o entrevista donde se recogerán datos personales y algunas preguntas
4. Esta encuesta o entrevista tendrá un tiempo aproximado de 10 a 15 minutos y se realizará en el ambiente de aula de la institución educativa pública “Gustavo Ries” Las respuestas al cuestionario o guía de entrevista serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas.

### **Participación voluntaria (principio de autonomía):**

Su menor hijo(a)/representado 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 menor hijo(a)/representado 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 menor hijo(a)/representado 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 menor hijo(a)/representado 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 el Investigador (a) (es) Psico. Wendy Durley Aracely Bravo Plasencia email: wendy010398@gmail.com y asesor Dra. García Flores Lizzeth Aimée email: lgarciafl@ucv.edu.pe

**Asentimiento:**

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo que mi menor hijo(a)/representado participe en la investigación.

Nombres y apellidos:

Firma:

Fecha y hora:

## Anexo 7: Análisis complementario

**Tabla 9**

*Prueba de normalidad Shapiro Wilk*

<b>Variable/ Dimensiones</b>	<b>Estadístico</b>	<b>Sig.</b>	<b>Resultados</b>
ira	.959	.605	Normal
Estado de ira	,928	.205	Normal
Rasgo de ira	,913	.111	Normal
Control y expresión de la ira	,966	.739	Normal

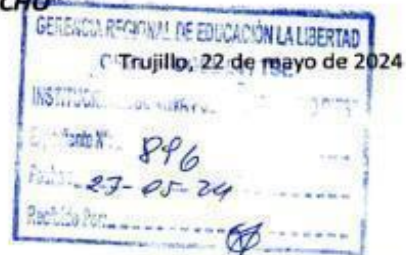
*Nota:* Datos extraídos en la muestra de un total de 17 participante

La tabla 9, revela una distribución paramétrica de los datos. Este hallazgo indica que las características de los datos cumplen con los supuestos necesarios para la aplicación de pruebas estadísticas paramétricas. En consecuencia, para contrastar las hipótesis planteadas en la investigación, resulta pertinente emplear pruebas estadísticas paramétricas, como la prueba t de Student para muestras relacionadas. La elección de esta prueba específica se justifica por el diseño de investigación utilizado, que implica la comparación de un antes y después de la aplicación del programa cognitivo conductual.

## Anexo 8: Autorización para el desarrollo del proyecto de investigación



### "AÑO DEL BICENTENARIO, DE LA CONSOLIDACIÓN DE NUESTRA INDEPENDENCIA, Y DE LA CONMEMORACIÓN DE LAS HEROICAS BATALLAS DE JUNÍN Y AYACUCHO"



#### CARTA N° 080-2024-UCV-VA-EPG-F01/J

Sr. Carlos A. Marín Goicochea

Director

INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA "GUSTAVO RIES"

PRESENTE. –

#### ASUNTO: AUTORIZACIÓN PARA APLICAR INSTRUMENTOS PARA EL DESARROLLO DE TESIS

Es grato dirigirme a usted para saludarle cordialmente y así mismo presentar a la estudiante **WENDY DURLEY ARACELY BRAVO PLASENCIA**, del programa de **MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA**, de la Escuela de Posgrado de la Universidad César Vallejo.

La estudiante en mención solicita autorización para aplicar los instrumentos necesarios para el desarrollo de su tesis denominada: **"PROGRAMA COGNITIVO CONDUCTUAL PARA ABORDAR LA IRA ESTADO - RASGO EN ADOLESCENTES, TRUJILLO 2024"**, en la institución que usted dirige.

El objetivo principal de este trabajo de investigación es determinar el efecto del programa cognitivo conductual para el abordaje de la ira Estado – Rasgo en adolescentes. Trujillo, 2024.

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

Atentamente. –



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



*Handwritten signature*  
AUTORIZADO  
DÍAS: 31 MAYO; 14, 21, 23  
DE JUNIO  
HORA: 11:20 - 12:50  
S.E.

#### ADJUNTO:

- Instrumentos de recolección de datos.



## Anexo 9: Otras evidencias

### PROGRAMA “MANEJANDO MIS FURIOSOS SENTIMIENTOS”

#### I. Datos generales

Denominación del programa	: “Manejando mis furiosos sentimientos”
Institución	: Entidad pública educativa
Beneficiarios	: Adolescentes entre 16 y 18 años.
Nro. de participantes	: 16 estudiantes
Horario	: Turno mañana
Responsable del programa	: Bravo Plasencia, Wendy Durley Aracely

#### II. Fundamentación

Este programa se centra en disminuir los niveles de ira de los estudiantes de una entidad educativa pública de Trujillo, 2024. El cual es llevado desde un enfoque cognitivo conductual, permitiendo generar nuevas estrategias de afrontamiento y solución de problema en el estudiante.

La ira se conceptualiza, siendo aquella emoción que experimenta la persona debido a un acontecimiento nada agradable para ella, presentando sensaciones subjetivas como irritación, furia o tensión (Moscoso & Spielberger, 2011). Según la teoría propuesta por Spielberger en 1985, la ira va a ser originada tras un acontecimiento negativo, llamado hostilidad, que genera una conducta violenta, que sería la agresión. Es decir, para llegar a la agresión las personas van a experimentar ira, siendo un estado emocional que va a desencadenar una conducta que tiene como objetivo perjudicar a la persona u objeto.

Estas se manifiestan de dos maneras, la primera de ellas es la ira estado, donde la persona experimenta enfado, irritación, furia por un tiempo corto, debido a una situación de desagrado, presentando también respuestas fisiológicas. En la ira rasgo en cambio, presentan sucesos de ira de manera más habitual e intensa, y no necesariamente tienen que pasar por situaciones provocadoras (Magán, 2010)

Los componentes básicos de este modelo son los esquemas, definidos como patrones de pensamiento mediante los cuales una persona descifra la realidad. Así mismo, los pensamientos automáticos, que son el nivel más cercano de la consciencia. Además, dentro de este esquema, las creencias centrales

estructuran nuestros pensamientos, existiendo también creencias intermedias, que influyen en la forma en la que sentimos, pensamos y actuamos. Finalmente, las distorsiones cognitivas se refieren a la forma en la que interpretamos al mundo (González al., 2017.)

En cuanto a las técnicas de intervención, este modelo afirma que la TCC incluye técnicas de psicoeducación, cambios de pensamientos, cambios de conductas y de activación fisiológica. Entre las técnicas que contribuyen al tratamiento y consiguen efectos adecuados se encuentran entre las psicoeducativas y conductuales. (González et al., 2017.)

Por tanto, la terapia cognitivo conductual es de importancia para intervenir en los problemas de ira y la expresión de este, permitiendo cuidar la autoestima e identificar las situaciones de conflictos, asimismo, reforzar las habilidades sociales actuando con asertividad e incrementando estrategias.

### **III. Objetivo**

#### **General:**

- Disminuir los niveles de ira de los adolescentes de una institución pública de Trujillo, 2024.

#### **Específicos:**

- Psicoeducar a los adolescentes sobre la ira y el efecto que este tiene en los diferentes ámbitos de su vida.
- Entrenar e incrementar estrategias para el control adecuado de la ira y la expresión de esta.
- Promover el desarrollo de las estrategias aprendidas en diversas situaciones como parte del afronte cotidiano.

#### IV. Actividades

Sesión	Denominación	Objetivo	Estrategias	Materiales	Tiempo
1	“La ira y sus dimensiones”	Psicoeducar a los adolescentes sobre la ira y el efecto que este tiene en los diferentes ámbitos de su vida.	Expositiva, psicoeducativa y participativa.	Hojas bond, pre-test papelotes, lapiceros, plumones.	45 min
2	“Causas y efectos de la ira”				45 min
3	“Reconociendo la ira”				45 min
4	“Aprendiendo a controlar la ira”	Entrenar e incrementar estrategias para el control adecuado de la ira y la expresión de esta.	Reestructuración cognitiva y respiración profunda.	Hojas bond, papelotes, lapiceros, plumones.	45 min
5	“Mis emociones son importantes”		Reconocimiento y gestión emocional		45 min
6	“Afrontando obstáculos”		Técnicas en resolución de conflictos		45 min
7	“Actuando asertivamente”		Entrenamiento en asertividad.		45 min
8	“Conviviendo con mis sentimientos furiosos”	Promover el desarrollo de las estrategias aprendidas en diversas situaciones como parte del afronte cotidiano	Retroalimentación.	Hojas bond, post-test papelotes, lapiceros, plumones e incentivos.	45 min

## V. Desarrollo de las sesiones

<b>Sesión 1</b>	“La ira y sus dimensiones”
<b>Institución</b>	Entidad pública educativa
<b>Población</b>	Adolescentes entre los 16 y 18 años
<b>Secuencia de actividades</b>	

<b>Momento</b>	<b>Descripción de la sesión</b>	<b>Materiales y recursos</b>	<b>Tiempo</b>
<b>Motivación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se da la bienvenida.</li> <li>- Se explica el objetivo del programa y la sesión.</li> <li>- Se realizan las normas de convivencia.</li> <li>- Se da la aplicación de pre-test, explicando previamente de que consiste.</li> <li>- Aplicación del pre-test.</li> </ul> <p><b>Dinámica de inicio:</b> Los estudiantes se formarán en dos filas paralelas y separadas. Los miembros de cada fila no podrán salirse. El facilitador empezará indicándoles un criterio con el cual deberán ponerse en orden, por ejemplo: fecha de nacimiento, edad, etc. Al finalizar, los estudiantes deberán explicar como es que lograron cumplir con cada criterio sin salir de la fila.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pre-test</li> </ul>	<b>15”</b>
<b>Desarrollo</b>	<p>Se expone acerca de la ira y sus dimensiones, antes se pregunta a los adolescentes que es lo que comprenden por ira.</p> <p style="text-align: center;"><b>Definición de ira</b></p> <p>La ira es una emoción compuesta por un conjunto de sentimientos negativos, que puede conllevar actos de violencia. La ira se manifiesta en otros sentimientos como el</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Papelotes</li> <li>- Plumones</li> </ul>	<b>20”</b>

	<p>enojo, enfado, molestia, rabia, cólera, odio, rencor, celos, envidia, desprecio, impotencia, furia, provocando irritabilidad o resentimiento.</p> <p>Cuando una o varias personas experimentan una situación que les provoca ira, generalmente reaccionan a tal situación y se expresan a través de gritos, insultos, golpean algo. Es decir, las personas buscan atacar como un acto de defensa o huir de una amenaza.</p> <p>Por otra parte, la ira también genera cambios físicos que pueden poner en peligro el estado de salud, por ejemplo, respiración acelerada, adrenalina, aumento del ritmo cardíaco, presión alta, entre otros.</p> <p style="text-align: center;"><b>Dimensiones de la Ira</b></p> <p><b>Ira-estado:</b> La persona experimenta enfado, irritación, furia por un tiempo corto, debido a una situación de desagrado, presentando también respuestas fisiológicas. Siendo sentimientos que pueden ir desde una molestia hasta una rabia intensa</p> <p><b>Ira-rasgo:</b> La persona, presenta sucesos de ira de manera más habitual e intensa, y no necesariamente tienen que pasar por situaciones provocadoras. Está vinculada con la personalidad, presentando comportamientos con una intensidad específica</p> <p style="text-align: center;"><b>Dinámica de desarrollo:</b></p> <p>Los estudiantes se forman en grupo de 5, se les hará entrega</p>		
--	---	--	--

	de un papelote y plumones por grupo. Deberán escribir un caso relacionado a la ira y sus dimensiones. Para luego exponerlo y realizar un pequeño debate con todos los estudiantes.		
<b>Cierre</b>	Finalmente se realizará la retroalimentación, a través de la dinámica “La pelota preguntona”. La facilitadora empezará indicándoles que canten una canción a elegir, mientras eso la pelota pasará por cada estudiante, cuando se diga STOP, el alumno que tiene la pelota responderá las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Cuál fue aprendimos el día de hoy?</li> <li>- ¿Cómo puedo ponerlo en práctica?</li> <li>- ¿Cuál es mi compromiso de hoy?</li> </ul>	- Pelota	<b>10”</b>

<b>Sesión 2</b>	“Causas y efectos de la ira”
<b>Institución</b>	Entidad pública educativa
<b>Población</b>	Adolescentes entre los 16 y 18 años
<b>Secuencia de actividades</b>	

<b>Momento</b>	<b>Descripción de la sesión</b>	<b>Materiales y recursos</b>	<b>Tiempo</b>
<b>Motivación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se da la bienvenida.</li> <li>- Se explica el objetivo de la sesión.</li> <li>- Se realiza una pequeña retroalimentación de la sesión pasada, haciendo participar a los estudiantes.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Dinámica de inicio:</b></p>		<b>15”</b>

	<p>Se forma un círculo y empieza uno de los miembros diciendo en voz alta su nombre y lo que se llevaría a una fiesta imaginaria. A continuación, el compañero de al lado se presenta y dice qué se llevaría él a la fiesta, además de repetir el nombre y lo que ha dicho el anterior a él. Finalmente, se pedirá que expresen que es lo que sintieron, tanto los que pudieron lograr realizar la dinámica como los que no.</p>		
<p><b>Desarrollo</b></p>	<p>Se expone acerca de las causas y efectos de la ira, antes se pregunta a los adolescentes que ideas tienen acerca del tema.</p> <p style="text-align: center;"><b>Causas de la ira</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Estrés:</b> El estrés crónico puede aumentar nuestra susceptibilidad a la ira.</li> <li>- <b>Frustración:</b> Sentirse atrapado o incapaz de lograr nuestras metas puede generar ira.</li> <li>- <b>Injusticia:</b> La percepción de injusticia o trato desigual puede provocar una respuesta de ira.</li> <li>- <b>Traición:</b> Ser traicionado por alguien en quien confiamos puede generar ira y resentimiento.</li> <li>- <b>Heridas pasadas:</b> Experiencias previas de abuso, traumas o injusticias pueden aumentar la tendencia a la ira.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Efectos de la ira</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Problemas de salud:</b> La ira crónica puede aumentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares,</li> </ul>		<p><b>20''</b></p>

	<p>hipertensión y trastornos del sueño.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Problemas en las relaciones:</b> La ira puede dañar nuestras relaciones personales y laborales, causando conflictos y alienación.</li> <li>- <b>Impacto emocional:</b> La ira constante puede afectar negativamente nuestro bienestar emocional, aumentando el estrés, la ansiedad y la depresión.</li> </ul> <p><b>Dinámica de desarrollo:</b> Se forman en grupo de 5, explicándoles previamente la dinámica a trabajar. Deberán crear una situación en la que se visualice las causas y efectos de la ira, para luego dramatizarlo. Finalmente, se realizará un pequeño debate entre todos los estudiantes.</p>		
<b>Cierre</b>	<p style="text-align: center;"><b>Tarea</b></p> <p>Se explicará a los estudiantes que durante la semana indiquen situaciones que les hicieron sentir ira y como reaccionaron ante ello, indicando si presentaron causas y efectos. Esto lo plasmarán en su cuaderno para compartirlo en la siguiente sesión.</p> <p>Finalmente se realizará la retroalimentación. La facilitadora pedirá la participación voluntaria de tres alumnos para responder las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Cuál fue aprendimos el día de hoy?</li> <li>- ¿Cómo puedo ponerlo en práctica?</li> </ul>		<b>10''</b>



	- ¿Cuál es mi compromiso de hoy?		
--	----------------------------------	--	--

<b>Sesión 3</b>	“Reconociendo la ira”
<b>Institución</b>	Entidad pública educativa
<b>Población</b>	Adolescentes entre los 16 y 18 años
<b>Secuencia de actividades</b>	

<b>Momento</b>	<b>Descripción de la sesión</b>	<b>Materiales y recursos</b>	<b>Tiempo</b>
<b>Motivación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se da la bienvenida.</li> <li>- Se explica el objetivo de la sesión.</li> <li>- Se realiza una pequeña retroalimentación de la sesión pasada.</li> <li>- Se revisa la tarea dejada, pidiendo la partición voluntaria.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Dinámica de inicio:</b></p> <p>Los estudiantes se colocan en distintas partes del aula de pie y separados mínimo un metro los unos de los otros, y serán las minas submarinas. Una persona irá por la habitación con los ojos vendados y tendrá que ir de una punta de la punta del aula a la otra sin chocarse, haciendo de submarino. La idea es que, si el submarino se acerca a una mina submarina, la mina deberá decir “pi, pi, pi” para evitar que se choque. El objetivo de esta dinámica es que, al presentarse un conflicto entre los miembros del grupo de minas submarinas, tendrán que interactuar entre ellos de todas formas para evitar chocar y que salga malherido el submarino.</p>		<b>15”</b>
<b>Desarrollo</b>	Se expone acerca del reconocimiento de la ira,	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Papelote</li> <li>- Plumones</li> </ul>	<b>20”</b>

	<p>previamente se pregunta a los adolescentes que ideas tienen acerca del tema.</p> <p><b>¿Cómo reconozco la ira?</b></p> <p>Al ser la ira una emoción natural frente a ciertas situaciones, se distingue, desde un punto de vista psicológico, el nivel de enojo sobre la base de su frecuencia, su intensidad y su duración. Se pueden distinguir al menos tres grandes formas en que la ira puede manifestarse:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>El enojo suprimido:</b> La persona prefiere no expresar su enojo o simplemente lo reduce a un insulto o expresión. Esta modalidad se considera sumamente dañina para la salud física, y puede acarrear problemas cardiovasculares o gastrointestinales.</li> <li>- <b>El enojo explosivo:</b> Insultos, gritos, incluso, agresiones físicas son las manifestaciones más comunes de esta clasificación. Estas reacciones, más que problemas físicos, se asocian con problemas interpersonales que dificultan el adecuado desarrollo social de la persona.</li> <li>- <b>El enojo expresado asertivamente:</b> Comportamientos que marcan la molestia de la persona de manera socialmente aceptable como verbalizaciones, gestos y tonos de voz, en general pacíficos, representan un impacto menor sobre la salud</li> </ul>		
--	--	--	--

	<p>y sobre las relaciones interpersonales, y mejoran la calidad de los vínculos, al ser una vía de resolución de conflictos.</p> <p>Identificar la ira puede jugar a nuestro favor y no en contra, siempre y cuando busquemos planes alternativos para gestionar situaciones difíciles. Tomando en cuenta las siguientes acciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Trabaja la empatía y el respeto:</b> Es importante poder explicar el comportamiento de la persona desde su punto de vista y no solo desde el nuestro.</li> <li>- <b>Busca técnicas de relajación:</b> Meditación, hacer ejercicio y escuchar música.</li> <li>- <b>No darle tanta importancia a la situación:</b> Ya que buscar un porqué, desde la emoción de la ira, puede que solo prolongue dichos sentimientos.</li> </ul> <p><b>Dinámica de desarrollo:</b></p> <p>Se forman grupos con unos 5 o 6 miembros cada uno. Estos grupos deberán elaborar una lista de unas 10 cosas, 5 para identificar la ira y las otras 5 que acciones que harían para trabajar la ira. Continuando se realizará un debate compartiendo la lista de cosas agregadas por cada grupo.</p>		
<b>Cierre</b>	Finalmente se realizará la retroalimentación. La facilitadora pedirá la participación voluntaria		<b>10”</b>

	<p>de los alumnos para responder las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Cuál fue aprendimos el día de hoy?</li> <li>- ¿Cómo puedo ponerlo en práctica?</li> <li>- ¿Cuál es mi compromiso de hoy?</li> </ul>		
--	--	--	--

<b>Sesión 4</b>	“Aprendiendo a controlar la ira”
<b>Institución</b>	Entidad pública educativa
<b>Población</b>	Adolescentes entre los 16 y 18 años
<b>Secuencia de actividades</b>	

<b>Momento</b>	<b>Descripción de la sesión</b>	<b>Materiales y recursos</b>	<b>Tiempo</b>
<b>Motivación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se da la bienvenida.</li> <li>- Se explica el objetivo de la sesión.</li> <li>- Se realiza una pequeña retroalimentación de la sesión pasada.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Dinámica de inicio:</b></p> <p>Cada uno de los estudiantes debe elegir uno de los momentos más importantes de su vida para compartir con los demás, momentos en los que haya puesto a prueba sus emociones, por ejemplo: “El día en que mis padres se divorciaron”, “el día que me enamoré por primera vez”, etc. Después de esto, se dividirá el grupo en parejas, y cada uno debe contar la historia a su compañero, con el fin de compartir experiencias y de profundizar en el manejo que cada uno les da a sus emociones. Para luego, pedir voluntariamente que lo</p>		<b>15”</b>

	comenten frente a todo el grupo de clases.		
<b>Desarrollo</b>	<p>Antes de empezar con las técnicas, se les hablará a los estudiantes las distorsiones cognitivas.</p> <p>Para continuar, se ubicarán en un lugar cómodo para trabajar las siguientes técnicas:</p> <p><b>1. El registro de pensamientos:</b> Se le entregara a cada estudiante una hoja impresa que contiene un cuadro de registro de pensamientos. Una vez brindándoles las explicaciones e indicaciones debidas procederán a realizo y comentar voluntariamente lo que plasmaron.</p> <p><b>1. Respiración profunda:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Colócate de pie y arquea la espalda.</li> <li>- Exhala hasta que ya no puedas más.</li> <li>- Inhala de forma lenta y gradual, tomando aire hasta que ya no puedas respirar.</li> <li>- Aguanta la respiración por 10 segundos.</li> <li>- Exhala por la boca con lentitud, ya sea con los labios en posición normal o fruncidos.</li> </ul>	- Impresiones de registros de pensamientos	<b>20''</b>
<b>Cierre</b>	<p style="text-align: center;"><b>Tarea</b></p> <p>Se explicará a los estudiantes que durante la semana realicen ambas técnicas en diferentes situaciones de sus vidas.</p> <p>Finalmente se realizará la retroalimentación. La facilitadora pedirá la participación voluntaria</p>		<b>10''</b>

	<p>de tres alumnos para responder las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Cuál fue aprendimos el día de hoy?</li> <li>- ¿Cómo puedo ponerlo en práctica?</li> <li>- ¿Cuál es mi compromiso de hoy?</li> </ul>		
--	---	--	--

<b>Sesión 5</b>	"Mis emociones son importantes"
<b>Institución</b>	Entidad pública educativa
<b>Población</b>	Adolescentes entre los 16 y 18 años
<b>Secuencia de actividades</b>	

<b>Momento</b>	<b>Descripción de la sesión</b>	<b>Materiales y recursos</b>	<b>Tiempo</b>
<b>Motivación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se da la bienvenida.</li> <li>- Se explica el objetivo de la sesión.</li> <li>- Se realiza una pequeña retroalimentación de la sesión pasada.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Dinámica de inicio:</b> Se solicita a cada estudiante pensar en dos noticias, una buena y mala que les haya sucedido durante la semana. Después de ello, se pedirá voluntariamente para que comenten sus noticias. De tal manera, que los demás pueden aportar ideas en relación a lo expresado por su compañero (a).</p>		<b>15"</b>
<b>Desarrollo</b>	<p>Se expone acerca del reconocimiento emocional y como gestionarla.</p> <p><b>¿Qué es la gestión emocional?</b></p>		<b>20"</b>

	<p>Las emociones son estados internos que generan cambios físicos tanto a nivel interno, cambios fisiológicos, como a nivel externo, gestos. Además de generar cambios en nosotros mismos, las emociones tienen consecuencias externas, nuestros actos.</p> <p>Una vez que somos capaces de reconocer la emoción, de notarla, darle un nombre y conocer la causa de esa emoción, regularla nos ayuda a evitar los posibles efectos adversos que puede producir una alta emocionalidad.</p> <p><b>Ejercicios para regular las emociones:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Reconocer</li> <li>2. Reconocer que ha provocado la emoción</li> <li>3. Contrarrestar la emoción</li> </ol> <p><b>Dinámica de desarrollo:</b></p> <p>La facilitadora pedirá que se agrupen en grupo de 5, y les dará las siguientes indicaciones:</p> <p>Crear una situación en la que sus emociones entren en conflicto y deban generar estrategias para regularlas. Cada grupo al terminar su dinámica, expresará lo que quiso dar a comprender con lo actuado. Para concluir, los estudiantes de los demás grupos darán su opinión al respecto.</p>		
<b>Cierre</b>	Finalmente se realizará la retroalimentación. La facilitadora pedirá la participación voluntaria		<b>10”</b>

	<p>de tres alumnos para responder las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Cuál fue aprendimos el día de hoy?</li> <li>- ¿Cómo puedo ponerlo en práctica?</li> <li>- ¿Cuál es mi compromiso de hoy?</li> </ul>		
--	---	--	--

<b>Sesión 6</b>	“Afrontando obstáculos”
<b>Institución</b>	Entidad pública educativa
<b>Población</b>	Adolescentes entre los 16 y 18 años
<b>Secuencia de actividades</b>	

<b>Momento</b>	<b>Descripción de la sesión</b>	<b>Materiales y recursos</b>	<b>Tiempo</b>
<b>Motivación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se da la bienvenida.</li> <li>- Se explica el objetivo de la sesión.</li> <li>- Se realiza una pequeña retroalimentación de la sesión pasada.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Dinámica de inicio:</b> Se divide al grupo en equipos de igual número de integrantes y se les da las indicaciones. El desafío es construir la torre más alta posible sin hablar y utilizando los materiales que tengan en clases, usando la imaginación.</p>		<b>15”</b>
<b>Desarrollo</b>	<p>Para continuar, se ubicarán en un lugar cómodo para hablar acerca de las técnicas de resolución de conflictos (debate del tema de tratar) y realizar una actividad en relación al tema:</p> <p style="text-align: center;"><b>Técnicas:</b></p>		<b>20”</b>



	<p><b>1. Cogniciones de Orientación al Problema:</b> Correcta percepción y valoración del problema.</p> <p><b>2. Solución de Problemas Específicos:</b> Definir y formular el problema buscando soluciones alternativas más adecuadas para ponerlas en marcha.</p> <p><b>3. Desarrollo de Habilidades Básicas:</b> Identificar el problema y los medios-fines, utilizar el pensamiento alternativo y consecuencial, toma de perspectiva, etc.</p> <p><b>Dinámica:</b></p> <p>Se pide a cada estudiante que piensen en una situación actual en la que tuvieran conflicto para solucionarlo y lo deseen compartir. Solo 10 participantes voluntarios escribirán en la pizarra la situación, una vez apuntados todos los problemas, se elige uno para resolver por votación.</p> <p>Continuando se debate qué ha pasado y, debajo del tema elegido, en la pizarra, se dibujan dos columnas. En una se apuntan las fuerzas ventajas y en la otra los aspectos positivos de la cuestión debatida,</p> <p>Una vez observado todo esto, se abrirá un debate acerca de las posibles soluciones.</p>		
<b>Cierre</b>	Finalmente se realizará la retroalimentación. La facilitadora		<b>10''</b>

	<p>pedirá la participación voluntaria de tres alumnos para responder las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Cuál fue aprendimos el día de hoy?</li> <li>- ¿Cómo puedo ponerlo en práctica?</li> <li>- ¿Cuál es mi compromiso de hoy?</li> </ul>		
--	--	--	--

<b>Sesión 7</b>	“Actuando asertivamente”
<b>Institución</b>	Entidad pública educativa
<b>Población</b>	Adolescentes entre los 16 y 18 años
<b>Secuencia de actividades</b>	

<b>Momento</b>	<b>Descripción de la sesión</b>	<b>Materiales y recursos</b>	<b>Tiempo</b>
<b>Motivación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se da la bienvenida.</li> <li>- Se explica el objetivo de la sesión.</li> <li>- Se realiza una pequeña retroalimentación de la sesión pasada.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Dinámica de inicio:</b></p> <p>La facilitadora comienza narrando una historia, solo una parte de esta, luego cada estudiante deberá continuar recreando diversas situaciones para al final tener como resultado un solo relato.</p>		<b>15”</b>
<b>Desarrollo</b>	<p>La facilitadora expondrá en relación a los métodos de entrenamientos en asertividad.</p> <p>Expresándoles los siguientes:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identificar los estilos básicos de la conducta interpersonal: Estilo</li> </ol>		<b>20”</b>

	<p>agresivo, pasivo y agresivo.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Identificar las situaciones en las cuales queremos ser más asertivos.</li> <li>3. Describir las situaciones problemáticas.</li> <li>4. Escribir un guion para el cambio de nuestra conducta.</li> <li>5. Desarrollo de lenguaje corporal adecuado.</li> <li>6. Aprender a identificar y evitar las manipulaciones de los demás.</li> </ol> <p style="text-align: center;"><b>Dinámica:</b></p> <p>En grupos de tres, uno actúa como el receptor, otro como el emisor y el tercero como el observador. El receptor practica la asertividad al expresar una queja o necesidad, mientras que el emisor practica escuchar de manera respetuosa y empática. Esta actividad terminará hasta que cada uno de los integrantes del grupo haya tomado el papel de receptor, emisor y observador.</p>		
<b>Cierre</b>	<p>Finalmente se realizará la retroalimentación. La facilitadora pedirá la participación voluntaria de tres alumnos para responder las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Cuál fue aprendimos el día de hoy?</li> <li>- ¿Cómo puedo ponerlo en práctica?</li> <li>- ¿Cuál es mi compromiso de hoy?</li> </ul>		<b>10''</b>

<b>Sesión 8</b>	“Conviviendo con mis sentimientos furiosos”
<b>Institución</b>	Entidad pública educativa
<b>Población</b>	Adolescentes entre los 16 y 18 años
<b>Secuencia de actividades</b>	

<b>Momento</b>	<b>Descripción de la sesión</b>	<b>Materiales y recursos</b>	<b>Tiempo</b>
<b>Motivación</b>	<p>- Se da la bienvenida a la última sesión.</p> <p><b>Dinámica de inicio:</b> La facilitadora hará entrega a cada estudiante de 2 globos. Cada uno debe inflarlo y mientras ello en el primer globo se dirá asimismo una frase positiva. Para el segundo globo, pensará en una situación negativa que deberá dejar ir, en esta inflará el globo y lo desinflará. Al finalizar, cada uno sostendrá el globo inflado y lo dejará en el aire, gritando en conjunto <b>“Aprendemos, mejoramos y crecemos”</b></p>	- Globos	<b>15”</b>
<b>Desarrollo</b>	<p>La facilitadora indica a los estudiantes que se formen en círculo y se sienten cómodamente, para luego debatir acerca de las sesiones trabajadas y que aprendieron de cada una de ellas, asimismo, que actividades han podido poner en prácticas.</p> <p><b>Dinámica:</b> Cada estudiante escribirá en una hoja lo que desea cambiar y mejorar, dándole una forma de carta. Después estas serán entregadas a la facilitadora, la cual lo repartirá después sin tener en cuenta el orden y dueño de esta. Cada estudiante leerá lo que contiene dentro y le dirá</p>	- Hojas bond.	<b>20”</b>

	unas palabras confortantes al dueño de la carta.		
<b>Cierre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aplicación del pos-test.</li> <li>- Finalmente, la facilitadora agradecerá a los estudiantes por su participación, entregándoles un pequeño aperitivo.</li> </ul>		<b>10''</b>

## REFERENCIAS

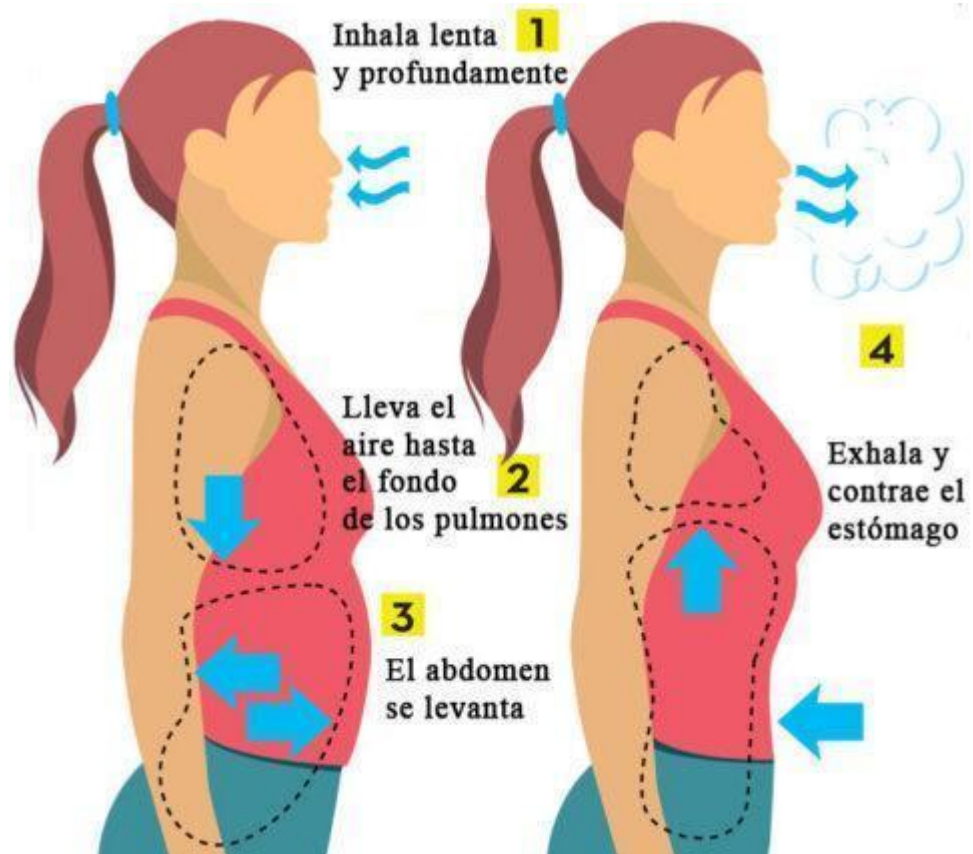
- Magán, I. (2010). *Factores cognitivos relacionados con la ira y la hostilidad en hipertensión arterial esencial*. [Tesis de Doctorado, Universidad Complutense de Madrid]. <https://docta.ucm.es/rest/api/core/bitstreams/31ef6b35-67a5-46a2-be40-3c56679fcfe0/content>
- Moscoso, M. S., & Spielberger, C. D. (2011). Cross-cultural assessment of emoticons: The expression of anger. *Revista de Psicología*, 29(2), 345-352. <https://doi.org/10.18800/psico.201102.007>
- Gonzales, D., Barreto, A., & Salamanca, Y. (2017). Terapia cognitiva: Antecedentes, teoría y metodología [Investigación documental]. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 10 (2), 201-207. <https://doi.org/10.33881/2027-1786.rip.10211>

## ANEXOS

### 1. Registro de pensamientos

<b>Situación</b>	<b>Pensamientos automáticos</b>	<b>Emociones</b>	<b>Conductas</b>

## 2. Respiración profunda



## Evidencias fotográficas







Firmas de Asistencia

1 y 2 Sesión

ASISTENCIA

INICIALES	FIRMA
DESM	Daisy
JER	Jedr
AAPV	<del>Antonio</del>
EFRC	<del>ENRIQUE</del>
ASZ d	A
XBRR	Xiomara
Mcbb	Riquel
SJER	Sandra Jara.
JRO	Jara
CMUL	Celina
JSB2	Jara
PLBP	Jara
LYCA	Luca.C.
MLLP	Maribel...
IAPR	Andrés
JABB	Jara

3, 4, 5 Sesión

ASISTENCIA

INICIALES	FIRMA
DESM	Daisy
JELR	Jelro
A APV	<del>Alapara</del>
EFRC	<del>ENRIVE</del>
ASZD	<del>A</del>
X BRR	Xiomara
Mobb	Miguel
5JLR	Sandra Julia
JRO	Juan
CMUL	Calina
JSBZ	José
FLGP	Felipe
LYCA	Liza C.
MLLV	María Lina
JAPR	Juan Antonio
JAB	José

6y7 Sesión

ASISTENCIA

INICIALES	FIRMA
DESM	
JELR	
AAPV	
EFRC	
ASZa	
xBER	
Mobb	
SJER	Sandra Julia.
JRO	
CMUL	
JSBZ	
PLGP	
LYCR	Eva.C
MLLV	Mariadulce.
JAPR	
JAGP	

8 sesión

ASISTENCIA

INICIALES	FIRMA
DESM	Daisy
JELR	Jelo
AAPV	<del>Amor</del>
EFRC	ENRIQUE
ASZA	A
x BRR	x Romary
Mobb	Thyquet
SJER	Sanctor Juca.
JRO	Juan
CMUL	Celina
ISBZ	Julio
PLGP	Hecho
LYCR	Eva C.
MLLV	Marica
JAPR	Amor
JAEB	Jelo