



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO**

**PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN  
INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA**

Programa basado en el autocontrol para disminuir conductas  
agresivas en pacientes de un centro de salud mental  
comunitario Talara 2023

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

Maestra en Intervención Psicológica

**AUTORA:**

Benites Solano, Karolaine Milenka (orcid.org/0000-0002-8119-7567)

**ASESORES:**

Mg. Adanaque Velasquez, Jenny Raquel (orcid.org/0000-0001-6579-1550)

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

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Modelos de Prevención y Promoción

**LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:**

Promoción de la salud, nutrición, y salud alimentaria

**TRUJILLO – PERÚ**

**2023**

## **Dedicatoria:**

A mis padres, Isidro y Elena, pilares fundamentales en mi formación, su amor incondicional, confianza y apoyo constante me han convertido en la persona fuerte, firme, su guía y aliento me permitieron llegar a la meta. Que Dios les otorgue larga vida para que sigan presenciando los logros de todos sus hijos.

A mi compañero Renzo, mi apoyo emocional y académico, te agradezco por estar presente en cada paso de este camino. Tu fortaleza me brindó la confianza necesaria para alcanzar esta meta profesional.

A mi hermosa hija Rafhaela, mi fuente de inspiración, te dedico este proyecto con la esperanza de que te sirva como ejemplo de que los sueños se pueden alcanzar. Tu condición me motivó a no desistir y continuar creciendo.

A mis hermanos, por su apoyo en los momentos difíciles, les agradezco por su comprensión y colaboración para lograr este gran paso en mi vida.

A mis ángeles en el cielo, Faustina y Luz Marina. Su recuerdo me acompañó durante todo el proceso y me brindó la fuerza para seguir adelante, sé que estarían orgullosas de este logro.

Con profunda gratitud.

### **Agradecimiento:**

A mi estimada asesora de tesis, Jenny Raquel Adanaque Velásquez, por su invaluable apoyo y guía, quien con sus conocimientos y experiencia me permitió plasmar mis ideas y elaborar un trabajo de investigación impecable.

A mi coasesor, Jorge Antonio Hernández Vela, por su valiosa contribución, que sin duda enriqueció el valor académico de este proyecto.

A mis colegas Maribel Quispe Maitre, Karen Georgette Huamán Cieza, Manuel Deivy Rivera Pilco, Eva Claribel Añazco Crisanto y Felipe Huamán Neyra, por su crítica constructiva, que ayudaron a mejorar mi trabajo de investigación.

Al Centro de Salud Mental Comunitario de Talara, por facilitarme las instalaciones y recursos necesarios para llevar a cabo mi programa de intervención.

A mis pacientes, por ser mi fuente de inspiración y motivación, sus historias me impulsaron a seguir adelante y lograr resultados óptimos.

Y a todos aquellos que de alguna manera han contribuido a este logro, mi más sincero agradecimiento.



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO**

**MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA**

**Declaratoria de Autenticidad del Asesor**

Yo, ADANAQUE VELASQUEZ JENNY RAQUEL, docente de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, asesor de Tesis titulada: "Programa basado en el autocontrol para disminuir las conductas agresivas en pacientes de un centro de salud mental comunitario Talara 2023", cuyo autor es BENITES SOLANO KAROLAINE MILENKA, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 10.00%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

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

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

TRUJILLO, 26 de Julio del 2023

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
ADANAQUE VELASQUEZ JENNY RAQUEL <b>DNI:</b> 02888134 <b>ORCID:</b> 0000-0001-6579-1550	Firmado electrónicamente por: JRAQUELAD el 14- 08-2023 18:58:43

Código documento Trilce: TRI - 0620321





**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO**

**MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA**

**Declaratoria de Originalidad del Autor**

Yo, BENITES SOLANO KAROLAINE MILENKA estudiante de la ESCUELA DE POSGRADO del programa de MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, declaro bajo juramento que todos los datos e información que acompañan la Tesis titulada: "Programa basado en el autocontrol para disminuir las conductas agresivas en pacientes de un centro de salud mental comunitario Talara 2023", es de mi autoría, por lo tanto, declaro que la Tesis:

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

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

<b>Nombres y Apellidos</b>	<b>Firma</b>
BENITES SOLANO KAROLAINE MILENKA <b>DNI:</b> 46178620 <b>ORCID:</b> 0000-0002-8119-7567	Firmado electrónicamente por: KBENITESSO2790 el 31-08-2023 21:12:10

Código documento Trilce: INV - 1273154

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

Carátula .....	i
Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento.....	iii
Declaratoria de autenticidad del asesor.....	iv
Declaratoria de originalidad del autor .....	v
ÍNDICE DE CONTENIDOS .....	vi
ÍNDICE DE TABLAS .....	vii
RESUMEN.....	ix
ABSTRACT.....	x
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO TEÓRICO.....	6
III. METODOLOGÍA.....	20
3.1. Tipo de investigación.....	20
3.2. Variables y operacionalización:.....	21
3.3. Población, muestra y muestreo.....	22
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos. ....	23
3.5. Procedimientos.....	24
3.6. Método de análisis .....	25
3.7. Aspectos Éticos. ....	25
IV. RESULTADOS.....	26
V. DISCUSIÓN .....	33
VI. CONCLUSIONES .....	41
VII. RECOMENDACIONES.....	42
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:.....	43
ANEXOS .....	54

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1:</b> Efecto de una intervención de autocontrol en conductas agresivas en los pacientes de un centro de salud mental comunitario de la ciudad de Talara .....	26
<b>Tabla 2:</b> Efecto de una intervención de autocontrol en conductas de agresividad física en los pacientes de un centro de salud mental comunitario de la ciudad de Talara .....	27
<b>Tabla 3:</b> Efecto de una intervención de autocontrol en conductas de agresividad verbal en los pacientes de un centro de salud mental comunitario de la ciudad de Talara .....	29
<b>Tabla 4:</b> Efecto de una intervención de autocontrol en la hostilidad en los pacientes de un centro de salud mental comunitario de la ciudad de Talara.....	30
<b>Tabla 5:</b> Efecto de una intervención de autocontrol en la ira en los pacientes de un centro de salud mental comunitario de la ciudad de Talara.....	31

## RESUMEN

El estudio determinó el efecto de una intervención de autocontrol en conductas agresivas en pacientes de un centro de salud mental comunitario de la ciudad de Talara, por medio de una metodología aplicada, un método pre experimental y un enfoque cuantitativo. La muestra estuvo conformada por 30 internos de edad adulta del centro mental comunitario, seleccionados con un muestreo no probabilístico, y quienes participaron en un programa de intervención basado en autocontrol de 14 sesiones de 90 minutos. Por esto, se encontró que, en el pretest, no se registraron casos en los niveles mínimo y leve, mientras que hubo 19 casos (63%) en el nivel moderado y 11 casos (37%) en el nivel grave. Por otro lado, en el posttest, se observa un aumento significativo en el nivel leve, con 25 casos (83%), mientras que los niveles moderado y grave muestran una disminución considerable, con solo 5 casos (17%) y ningún caso respectivamente. Así, con una *t* de Student de *t* de 38.552, con un grado de libertad de 29 y un nivel de significancia (*p*-value) de 0.000, se resalta que la diferencia entre los resultados del pretest y el posttest es estadísticamente significativa, y existe eficacia en la intervención.

**Palabras clave:** Adulto, agresividad, autocontrol, intervención, conducta.

## ABSTRACT

The study determined the effect of a self-control intervention on aggressive behaviors in patients from a community mental health center in the city of Talara, through an applied methodology, a pre-experimental method, and a quantitative approach. The sample consisted of 30 adult inmates from the community mental center, selected with a non-probabilistic sampling, and who participated in an intervention program based on self-control of 14 sessions of 90 minutes. For this reason, it was found that, in the pretest, there were no cases at the minimal and mild levels, while there were 19 cases (63%) at the moderate level and 11 cases (37%) at the severe level. On the other hand, in the post-test, a significant increase is observed in the mild level, with 25 cases (83%), while the moderate and severe levels show a considerable decrease, with only 5 cases (17%) and no cases, respectively. . Thus, with a Student's t of 38.552, with a degree of freedom of 29 and a significance level (p-value) of 0.000, it is highlighted that the difference between the pretest and posttest results is statistically significant, and there is efficacy in the intervention.

**Keywords:** Adults, aggressiveness, self-control, intervention, behavior.

## I. INTRODUCCIÓN

La conducta violenta es vista como una cuestión cada vez más recurrente en las comunidades más grandes, y su impacto puede ser devastador tanto para los individuos que la presentan, como para aquellos que la sufren (Pinazo, 2020). Desde comportamientos agresivos en el hogar hasta el hostigamiento escolar y la violencia en el ámbito deportivo, la agresividad puede presentarse de diversas maneras y tener un impacto en comunidades de distintas edades y procedencias. En ese sentido, algunos estudios del comportamiento agresivo en el continente europeo, en países como Inglaterra, demarcan una preocupación por una estadística creciente de estos casos (Mukuku, Kahindo, Mokoli, Sumaili, Wembonyama y Tsongo, 2022).

Según Shamo-Nir (2023), el número de delitos violentos relacionados a la agresividad, han aumentado progresivamente desde la pandemia, con 780,388 incidentes de agresiones graves y moderadas, lo que representa un aumento del 21% en comparación con años anteriores. En la misma línea, la situación inglesa no se ha visto limitada al delito violento, ya que los incidentes de micro agresiones son parte significativa en las ciudades de mayor tamaño, señalan un 2.3 millones de adultos experimentando este tipo de agresiones (Shima, Lee y Coccaro, 2022).

La situación se repite en Escocia, con una cantidad mínima de 246,480 personas con problemas de agresividad patológica, que afectan su día a día, lo que representa un aumento significativo de la agresividad social, en los últimos cinco años (Amin, Fletcher, Lu y Song, 2023).

Asimismo, ha sido objeto de considerable interés en China durante los últimos años; puesto que, de acuerdo al reciente informe divulgado por el Departamento de Seguridad Ciudadana de China, durante el año 2020 se contabilizaron más de 2 millones de incidentes de carácter violento en el territorio nacional (Chen, Tang, Kelley, Chen, Lo y Chan. 2023). Además, se reportaron 500000 casos, lo cual representa un aumento preocupante de casos clínicos que abrazan la idea de una intensificación de las afectaciones agresivas, y una participación en delitos cada vez más graves.

Por otro lado, según los datos proporcionados, Indonesia tiene una capacidad de albergar a 423,000 personas con problemas de agresividad en sus instalaciones de atención mental, lo que representa un aumento del 5.5% en la tasa de pacientes agresivos internados en comparación con años previos (Wahdi, Wilopo y Erskine, 2023).

Con respecto del continente latinoamericano, la agresividad y la violencia se extiende con un problema significativo en el Salvador, en donde se encuentran cifras alarmantes que muestran un aumento en pacientes agresivos dentro de los hospitales y centros comunitarios; siendo que, según el observatorio de la violencia de el salvador, en 2020 se registraron más de 1400 homicidios agresivos de pacientes diagnosticados con algún mal de su salud mental, lo que equivale a una tasa de homicidios de 22,3 por cada 100000 habitantes (Ramos y Jeong, 2021). La misma situación alcanza a Colombia, que muestra un alto nivel de ataques agresivos dentro de centros comunitarios, con el reporte de 11963 casos de agresiones entre iguales, en contextos de atención de la salud pública (Bogliacino, Gómez y Grimalda, 2023).

La agresividad en el contexto nacional, es un problema con cifras importantes. Inicialmente, Según los datos proporcionados por el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI), en el transcurso del año 2020, se observó que hubo 107 homicidios extremadamente agresivos dentro de contextos públicos en el país, lo que representa un aumento considerable en la agresividad relacionada con la salud mental. A su vez, se ha informado de 1034 casos de micro agresiones al mes, con repercusiones directas en la integridad de personas cercanas al agresor, y 1460 casos de agresiones directas, en la modalidad de amenaza y/o acoso; siendo 5555 pacientes con agresividad en el ámbito familiar, registrados en programas de atención pública (Vargas et al., 2022).

Finalmente, en la región Piura, se registraron 10076 denuncias contra agresores adultos, lo que representa un aumento del 10.6% en la capacidad de atención total; esto, además de un grupo de 3374 pacientes agresivos denunciados durante el mismo periodo. Así mismo, en el estudio de diversas edades, el promedio de personas con agresividad severa en la región, es de 1032 casos por grupo etario, de los cuales, un 72% son varones. Finalmente, se han reportado en los últimos 10 años, 586 casos de evasión de tratamiento contra la agresividad, y un grupo de

180 pacientes con índice alto de deserción del tratamiento para este problema (Calderón y Kaufman, 2021).

Ante dicha problemática algunos autores proponen la intervención basada en autocontrol, como un abordaje terapéutico que se utiliza para reducir conductas agresivas y optimizar la habilidad de los individuos para regular su comportamiento personal. Esta intervención se enfoca en ayudar a los pacientes identificar las situaciones que desencadenan su agresión, y a desarrollar habilidades para manejar esas situaciones de manera más efectivas. En términos prácticos, la intervención de autocontrol puede incluir técnicas de relajación, entrenamiento en habilidades sociales y estrategias cognitivas para manejar la ira y hostilidad (Vall et al., 2020).

En el núcleo de atención psicológica de la localidad de Talara se ha observado un preocupante incremento de casos recepcionados por situaciones violentas; además, el incremento significativo se ha observado en la expresión de comportamientos violentos por parte de los individuos atendidos. Según los datos del último año, se registró un aumento del 30% en los casos de agresiones verbales y físicas en comparación con el año anterior. Estas conductas agresivas han generado un ambiente preocupante dentro del centro, repercutiendo negativamente del mismo modo en individuos atendidos como en el personal de salud.

Ante ello, en la presente investigación, se planteó el siguiente problema:

¿Cuál es el efecto de una intervención de autocontrol en conductas agresivas en pacientes del centro de salud mental comunitario de la ciudad de Talara?; así mismo, a nivel específico se plantearon los siguientes problemas: ¿Cuál es el efecto de una intervención de autocontrol en conductas de agresividad física en pacientes de un centro de salud mental comunitario de la ciudad de Talara?; ¿Cuál es el efecto de una intervención de autocontrol en conductas de agresividad verbal en los pacientes de un centro de salud mental comunitario de la ciudad de Talara?; ¿Cuál es el efecto de una intervención de autocontrol en la Hostilidad en los pacientes de un centro de salud mental comunitario de la ciudad de Talara?; ¿Cuál es el efecto de una intervención de autocontrol en la ira en los pacientes de un centro de salud mental comunitario de la ciudad de Talara?

En cuanto a la justificación teórica, si se demuestra que la intervención de autocontrol puede ser efectiva para reducir la agresividad en una variedad de contextos, incluyendo individuos en un centro de atención psicológica comunitario, es especialmente relevante dada la falta de recursos informativos y de conocimiento basado en la evidencia, sobre los tratamientos de la agresividad en adultos y la necesidad apremiante de abordar de manera efectiva esta cuestión con el propósito de mejorar el bienestar de las personas en la región geográfica pertinente.

En cuanto a la justificación práctica, si se logra un reporte de disminución significativa en las conductas agresivas físicas y verbales después de la intervención de autocontrol, se puede adaptar y ampliar el estudio de las estrategias que puedan reducir las situaciones que desencadenan la agresividad, y consiguiendo mejorar las habilidades sociales para resolver conflictos de manera pacífica. En consecuencia, esta tesis puede tener una gran relevancia práctica en la prevención y tratamiento de la agresividad, al aportar evidencia de la aplicación de la técnica.

En cuanto a la justificación metodológica, contribuiría al entendimiento de los mecanismos psicológicos y de comportamiento relacionados con la gestión emocional y la disminución de actitudes agresivas, lo que tendría un gran potencial con el propósito de potenciar tanto el desempeño profesional como la actividad de investigación en el ámbito de la psicología clínica y de la salud en la nación de Perú.

Así, como objetivo general se determinó el efecto de una intervención de autocontrol en conductas agresivas en los pacientes de un centro de salud mental comunitario de la ciudad de Talara; comprendiendo los objetivos específicos: determinar el efecto de una intervención de autocontrol en conductas de agresividad física en los pacientes de un centro de salud mental comunitario de la ciudad de Talara; determinar el efecto de una intervención de autocontrol en conductas de agresividad verbal en los pacientes de un centro de salud mental comunitario de la ciudad de Talara; determinar el efecto de una intervención de autocontrol en la hostilidad en los pacientes de un centro de salud mental comunitario de la ciudad de Talara; determinar el efecto de una intervención de

autocontrol en la ira en los pacientes de un centro de salud mental comunitario de la ciudad de Talara.

Por último, como hipótesis general, se planteó que la Intervención de autocontrol tiene un efecto estadísticamente significativo en las conductas agresivas en los pacientes de un centro de salud mental comunitario de la ciudad de Talara; y, como hipótesis específicas: La Intervención de autocontrol tiene un efecto estadísticamente significativo en las conductas de agresividad física en los pacientes de un centro de salud mental comunitario de la ciudad de Talara; La Intervención de autocontrol tiene un efecto estadísticamente significativo en las conductas de agresividad verbal en los pacientes de un centro de salud mental comunitario de la ciudad de Talara; La Intervención de autocontrol tiene un efecto estadísticamente significativo en la hostilidad en los pacientes de un centro de salud mental comunitario de la ciudad de Talara; La Intervención de autocontrol tiene un efecto estadísticamente significativo en la ira en los pacientes de un centro de salud mental comunitario de la ciudad de Talara.

## II. MARCO TEÓRICO

El autocontrol y la agresividad representan dos elementos esenciales en el campo de la psicología y el bienestar psicológico, especialmente en lo relativo al progreso y la supervisión de aptitudes sociales, como emocionales. En adultos, el déficit de autocontrol y la existencia de actitudes violentas puede generar consecuencias adversas de gran magnitud en diferentes áreas de la existencia, tales como el equilibrio emocional, los vínculos humanos, el desempeño en el ámbito laboral y la calidad global de la vida. En este sentido, se ha propuesto una revisión de los diferentes modelos teóricos que explican una intervención de autocontrol y la agresividad, y que ofrecen un análisis práctico para su manejo.

Por lo tanto, de las investigaciones que se han desarrollado a nivel internacional sobre ambas variables, primero se presenta a examinaron el efecto de una intervención basada en autocontrol en la disminución de la agresividad en adultos, por medio de un diseño pre experimental con 50 adultos con problemas de agresividad en un centro de tratamiento ambulatorio. Los participantes completaron una evaluación inicial de agresividad y recibieron una sesión individual de entrenamiento en técnicas de autocontrol. Se midió nuevamente la agresividad después de la intervención, se puede observar una marcada reducción en el grado de hostilidad ( $p < 0.05$ ). En conclusión, la intervención basada en autocontrol demostró ser efectiva para reducir la agresividad en adultos, con implicaciones importantes para el tratamiento y la gestión de este problema en la población adulta.

En la misma línea, el estudio de Ouyang y Liub (2023) evaluaron los efectos de intervenciones de autocontrol en comportamientos agresivos. Se realizó un análisis experimental con 2145 participantes. En el estudio llevado a cabo, se evidenció una marcada reducción en la manifestación de conductas agresivas tanto en la población infantil como adolescente que recibieron las intervenciones, en contraste con el grupo de referencia. Se encontró que las intervenciones de larga duración y alta intensidad fueron más efectivas en la reducción de la agresividad que las intervenciones de corta duración ( $p = .000$ ).

En conclusión, este estudio resalta la efectividad de las estrategias aplicadas para disminuir las conductas agresivas en jóvenes y adolescentes, con

consecuencias significativas para la prevención y terapia de la agresividad en dicho grupo demográfico.

Al mismo tiempo, Morrison et al. (2023) analizó la eficacia de una estrategia fundamentada en la autorregulación, con el propósito de disminuir los comportamientos agresivos en individuos adultos. Utilizaron una metodología experimental, aplicando técnicas de autocontrol en un grupo de adultos con problemas de agresividad, y evaluó la reducción de la hostilidad después de aplicar la intervención. Los hallazgos revelaron que la implementación centrada en el dominio personal fue efectiva para reducir la agresividad en los adultos. No obstante, se precisan investigaciones adicionales para evaluar la eficacia del mencionado enfoque en poblaciones más amplias y en diferentes contextos ( $p < .001$ ). En conclusión, esta investigación sugiere que la implementación de la técnica centrada en el autogobierno podría constituir una estrategia eficaz para disminuir la hostilidad en individuos adultos, pero se necesitan más investigaciones para evaluar su eficacia en diversas poblaciones y contextos.

De manera similar, Wigham et al. (2022) examinaron una intervención basada en el autocontrol para reducir la agresión en adultos. Se utilizó un estudio no aleatorizado de grupo único con comprobaciones previas y posteriores. La intervención se enfocó en desarrollar habilidades de autocontrol, regulación emocional y resolución de conflictos, adaptadas a las necesidades individuales. Los hallazgos indicaron una reducción considerable en la hostilidad tras la acción tomada, respaldada por análisis estadísticos.

Además, se han identificado campos de investigación pendientes con el fin de evaluar la eficacia de la intervención en adultos. En conclusión, el estudio proporciona evidencia sólida acerca de la eficacia de la estrategia de intervención enfocada en el autocontrol para disminuir la agresión en individuos adultos ( $p < .000$ ).

Así mismo, Browne y Smith (2019) realizaron un estudio con el propósito de examinar la efectividad de las técnicas psicológicas en el control de la ira y la agresión en personas con discapacidad intelectual en servicios psicológicos. Una investigación experimental con 2000 participantes mostró que las diversas técnicas psicológicas, como la terapia cognitivo-conductual, el enfoque terapéutico basado en la mentalización y la intervención ocupacional, han demostrado su potencial en el manejo de emociones intensas como la ira y

la agresión en personas con discapacidad intelectual en los servicios forenses ( $p < .050$ ). En conclusión, se encontró que las intervenciones psicológicas adaptadas a las necesidades individuales y centradas en competencias prácticas para gestionar la ira y la agresividad tuvieron un mayor impacto en la reducción de la violencia y la agresión en esta población.

Por lo observado, los estudios internacionales demuestran que las intervenciones basadas en el autocontrol son efectivas para reducir la agresividad en diferentes poblaciones, como adultos, niños, adolescentes y personas con discapacidad intelectual. Estas intervenciones ofrecen una estrategia prometedora para el tratamiento y la gestión de la agresividad, pero se necesita mayores investigaciones con el fin de examinar su eficacia en diversas poblaciones y contextos específicos.

En cuanto a las similitudes, todos los estudios encontraron resultados positivos en términos de disminución de la agresividad después de las intervenciones realizadas. Además, todos ellos destacan la importancia de estas intervenciones en el tratamiento y manejo de la agresividad en sus respectivas poblaciones objetivo. Y, sobre las diferencias, los estudios difieren en el diseño de investigación utilizado y en las características de las intervenciones.

Por otro lado, en los antecedentes nacionales, Yanasupo (2023) investigó la efectividad de un programa de autocontrol en la agresividad de trabajadores del programa social Trabaja Perú en Ayacucho, Perú, en 2021. Se implementó un enfoque experimental y correlacional, y se utilizó el Cuestionario de Hostilidad de Buss y Perry como instrumento de medición a una muestra compuesta por 80 empleados. Los hallazgos obtenidos arrojaron evidencia significativa sobre la efectividad del programa en disminuir niveles de agresividad y su asociación con características de personalidad, en particular el rasgo de neuroticismo ( $p < .001$ ). Así, concluyen que existe una importancia de considerar la personalidad en la gestión de programas sociales, ya que influye en el comportamiento y las actitudes hacia los beneficiarios.

En el estudio llevado a cabo por Tello (2022), se propuso evaluar la eficacia de un programa destinado a gestionar la agresividad en adultos que residían en el sector urbano de Simón Bolívar, ubicado en Chiclayo. Con el fin de lograr dicho objetivo, se aplicó una estrategia metodológica fundamentada en un

enfoque experimental de diseño antes y después, empleando tanto un equipo experimental como uno de comparación. Se administraron cuestionarios para evaluar los niveles de agresividad y se evaluaron las habilidades de autocontrol antes y después de la intervención. Los hallazgos obtenidos revelaron una reducción estadísticamente relevante en los niveles de hostilidad, así como un incremento en las habilidades de autocontrol en el grupo sometido al programa de tratamiento, en contraste con el conjunto de referencia ( $p < 0.001$ ). En definitiva, se concluyó que el programa demostró ser exitoso en el abordaje de la agresividad en adultos que habitaban en el sector urbano de Simón Bolívar, Chiclayo, durante el año 2022.

De la misma forma, Rojas (2021) evaluó la efectividad del programa "El respeto nos une" en la reducción de conductas agresivas en participantes del Tambo, Huancayo. Se utilizó un estudio cuasiexperimental con 50 adultos, los participantes en el estudio fueron separados en dos grupos, uno de intervención con 25 integrantes, y otro de control también con 25 participantes. En este estudio de posgrado, se evaluó la agresividad utilizando la encuesta de agresividad de Buss-Perry, tanto antes como después de la implementación del programa. Los resultados revelaron una reducción considerable y significativa en los niveles de agresividad dentro del grupo que recibió la intervención, mientras que el grupo de control no experimentó modificaciones de relevancia en este aspecto ( $p < .050$ ). En conclusión, el programa "El respeto nos une" demostró ser efectivo para reducir las conductas agresivas, sugiriendo que programas similares pueden prevenir la violencia de manera efectiva.

En su estudio, Liza (2020) se propuso como objetivo la implementación de un plan de autorregulación con el propósito de disminuir los niveles de comportamiento agresivo en personas de la localidad de Chiclayo. La metodología utilizada se basó en la administración de un cuestionario para evaluar la agresividad de los estudiantes, tanto antes como después de aplicar el programa destinado a promover la interacción social, que incluyó actividades enfocadas en la colaboración y el trabajo en equipo. Los resultados obtenidos mostraron una disminución altamente significativa en los niveles de agresividad de los participantes después de llevar a cabo dicho programa ( $p < 0.001$ ). En resumen, se puede concluir que el programa de fomento de la interacción social resultó ser eficiente en la reducción de los niveles de agresividad.

En esta investigación se llevó a cabo un análisis similar al realizado por Leiva en 2019, cuyo objetivo era examinar el efecto de un plan de autorregulación en la reducción de comportamientos agresivos en infantes pertenecientes a una institución educativa situada en Virú. La metodología utilizada consistió en un enfoque experimental con pre y post-test, dividiendo a los participantes en un grupo de intervención y otro de control. Se aplicaron encuestas para medir los niveles de agresividad antes y después de implementar el programa. Los resultados evidenciaron una disminución significativa en los niveles de agresividad en el grupo de intervención en comparación con el grupo de control ( $p < .050$ ). En síntesis, el programa de autorregulación mostró ser eficiente en la reducción de la agresividad en los niños de la institución educativa de Virú.

En los estudios nacionales, se analiza la efectividad de programas de autocontrol en la reducción de la agresividad en diferentes grupos de población. Aunque comparten el objetivo común de evaluar el impacto de estos programas, presentan algunas diferencias en términos de diseño de investigación y características de la muestra. A pesar de estas diferencias, todos los estudios muestran resultados consistentes en cuanto a la eficacia de los programas de autocontrol en la reducción de la agresividad.

En todas las situaciones estudiadas, se detecta una marcada reducción en los niveles de hostilidad en los grupos sometidos a intervención en comparación con los grupos de control. Estos resultados apoyan la noción de que las estrategias de autogestión podrían ser altamente eficaces para mitigar las conductas agresivas, lo que indica la relevancia de tomar en cuenta la idiosincrasia y la ejecución de actividades de interacción social en la administración de programas sociales.

Además, en el siguiente apartado se mencionan las teorías del programa basado en autocontrol. Primero, La teoría de la evitación activa sugiere que las personas que intentan controlar su comportamiento a menudo utilizan estrategias de evitación activa. Estas estrategias pueden incluir el uso de distracciones, la supresión de pensamientos no deseados o la realización de acciones que evitan situaciones problemáticas (Keating, 2023). Sin embargo, la evitación activa puede tener efectos contraproducentes a largo plazo, ya que puede hacer que los pensamientos y comportamientos indeseables sean más persistentes y difíciles de controlar. En el enfoque de intervención centrado en

la autorregulación, los especialistas colaboran con los individuos para fomentar el desarrollo de tácticas más eficaces en el manejo de su conducta. En lugar de simplemente evitar situaciones problemáticas, los pacientes aprenden a enfrentarlas de manera más efectiva y a manejar los pensamientos y emociones asociados con ellas (Borah y Garg, 2023).

Esto puede incluir el aprendizaje de técnicas de relajación, la identificación y modificación de patrones de pensamiento negativos, y el proceso de adquirir destrezas en la solución de situaciones problemáticas. Así, la teoría de evitación activa es una perspectiva psicológica que se utiliza para comprender cómo las personas tratan de controlar su comportamiento y sus pensamientos no deseados. Según esta teoría, la evitación activa se refiere a los esfuerzos conscientes que las personas realizan para evitar pensamientos, sentimientos o comportamientos que consideran indeseables o inapropiados (Forestier et al., 2023).

La teoría del fortalecimiento es una corriente psicológica que argumenta que las acciones humanas están condicionadas por las repercusiones que siguen a dichas acciones. De acuerdo con esta teoría, las conductas que reciben consecuencias favorables (reforzamiento) tienden a ser más susceptibles de repetirse, mientras que las conductas que resultan en consecuencias desfavorables (castigo) son menos propensas a ser repetidas (Acerbi y Sacco, 2022). La intervención basada en autocontrol utiliza los principios de la teoría del refuerzo con el objetivo de asistir a las personas en modificar su conducta. En este enfoque, la persona aprende a identificar los antecedentes que preceden a su comportamiento problemático y las consecuencias que siguen a dicho comportamiento. A continuación, la persona utiliza técnicas de autocontrol para modificar su propio comportamiento, aumentando las consecuencias positivas (reforzamiento) y reduciendo las consecuencias negativas (castigo) (Xing y Gan, 2022).

La teoría de la motivación social cognitiva postula que la motivación humana surge a partir de tres elementos interrelacionados, la expectativa de resultados, la valoración de esos resultados y la autoeficacia. La expectativa de resultados se refiere a la creencia de que una acción determinada dará lugar a un resultado específico. La valoración de los resultados se refiere a la importancia que se le da a esos resultados. Finalmente, La autoeficacia se define como la convicción

que tiene una persona acerca de su capacidad para ejecutar las acciones requeridas para alcanzar el resultado deseado (Raghunathan et al., 2023).

En ese sentido, la intervención basada en autocontrol se basa en el fortalecimiento de la autoeficacia de un individuo. La autoeficacia puede ser fortalecida de varias maneras, incluyendo la enseñanza de habilidades específicas, la retroalimentación positiva y la visualización de comportamientos deseables (Jiang et al., 2023). Una vez que se ha fortalecido la autoeficacia de un individuo, se espera que este tenga mayor cumplimiento en sus metas establecidas. Esto puede llevar a un aumento de la motivación, lo que a su vez puede conducir a una mayor autoeficacia y un mayor éxito en la consecución de objetivos futuros (Xiang et al., 2023).

Según la teoría de la autorregulación, la conducta humana se ve influenciada por tres procesos interdependientes: la atención, la evaluación y la acción. La concentración alude a la habilidad de un individuo para dirigir su enfoque hacia una tarea o propósito concreto. La apreciación alude a la habilidad de un individuo para evaluar y valorar su propio rendimiento en relación a sus objetivos. La ejecución hace referencia a la aptitud de una persona para poner en práctica las conductas necesarias para alcanzar sus objetivos (Degol y Bachman, 2023).

Así, la intervención basada en autocontrol se enfoca en ayudar a las personas a desarrollar habilidades en cada uno de estos procesos. Por ejemplo, una persona que tiene dificultades para enfocarse en una tarea puede beneficiarse de técnicas de atención plena o meditación para mejorar su capacidad de atención. Una persona que tiene dificultades para evaluar su propio comportamiento en relación a sus objetivos puede beneficiarse de llevar un diario o de recibir retroalimentación de un mentor o terapeuta. Finalmente, una persona que tiene dificultades para tomar las medidas necesarias para lograr sus objetivos puede beneficiarse de estrategias de planificación y establecimiento de metas (Gennara, Gennara, Peetz, Milyavskaya, 2023).

Por otro lado, se mencionan los conceptos del programa basado en autocontrol. En principio, se hace referencia a un conjunto de metodologías que asisten a individuos en el reconocimiento y modificación de sus modelos de pensamiento y acciones desafiantes. Dentro de las estrategias de intervención fundamentadas en el autocontrol, se encuentran la identificación de factores

previos, el análisis funcional, la práctica de técnicas de relajación y la solución de situaciones problemáticas. La finalidad de estas intervenciones reside en apoyar a las personas para que alcancen sus metas y eleven su bienestar general mediante el dominio consciente de sus pensamientos, sentimientos y comportamientos. (Zhu et al., 2023).

La intervención basada en autocontrol se enfoca en capacitar a las personas para que aprendan a controlar su comportamiento y su entorno en lugar de depender de las recompensas y castigos externos. Este proceso conlleva el fomento de capacidades orientadas a la gestión emocional, resolver problemas de manera eficaz y tomar decisiones informadas y justificadas. La aplicación de intervenciones basadas en el autocontrol ha sido empleada en el abordaje de diversas problemáticas, abarcando la preocupación, la tristeza, la tensión y los trastornos alimenticios (Lee et al., 2023).

La intervención basada en autocontrol se dirige hacia la asistencia a individuos para cultivar destrezas de autorregulación, con el propósito de potenciar su bienestar emocional, mental y físico. La intervención basada en el autocontrol incluye la enseñanza de estrategias de afrontamiento eficaces, como la relajación, la meditación, el yoga y la visualización, así como la instrucción de destrezas orientadas hacia la solución de distintas situaciones y la adopción de elecciones ha sido una práctica recurrente. Por otro lado, se ha empleado la participación centrada en la autodirección con el propósito de abordar diversas problemáticas relacionadas con el bienestar psicológico y afectivo (Bürgler et al., 2022).

La intervención centrada en el autocontrol tiene como objetivo principal asistir a los individuos en el desarrollo de sus habilidades de autorregulación para lograr objetivos personales y profesionales. La intervención basada en el autocontrol incluye la adquisición de destrezas destinadas al adecuado orden del tiempo, la preparación y estructuración, junto con la instrucción de aptitudes para el proceso de elección y la solución de cuestiones. La intervención basada en el autocontrol se ha utilizado para mejorar el rendimiento académico y laboral, así como para ayudar a las personas a alcanzar objetivos personales, como dejar de fumar o perder peso (Luo et al., 2022).

La intervención basada en autocontrol, tiene el propósito basado en brindar apoyo a las personas en la adquisición de habilidades de automanejo con el fin

de potenciar su bienestar general. Se pone énfasis en una estrategia de intervención que se concentra en el dominio propio y la regulación interna engloba la instrucción de aptitudes para el control del estrés, la tranquilidad y la meditación, además de la enseñanza de destrezas para solucionar situaciones problemáticas y tomar decisiones. La intervención basada en el dominio propio ha sido empleada con el propósito de abordar una diversidad de dilemas, tales como la dependencia, el trastorno de inatención y actividad excesiva (TIAE), la inquietud y la tristeza (Hunte et al., 2022).

Por otro lado, se presentan las teorías de conductas agresivas. Iniciando con el enfoque ecológico de Bronfenbrenner sobre los sistemas, que se utiliza para comprender los impactos mutuos entre el maltrato, la vida y los resultados del comportamiento de los adultos (Cao et al., 2023). Estos están sujetos a una variedad de sistemas ecológicos, como sus familiares, compañeros, maestros de escuela, etc; siendo que aquellos que tienen experiencias con conductas agresivas se ven más afectados por este sistema adicional. Así, siguiendo la perspectiva de la teoría de sistemas ecológicos, se argumenta que las consecuencias de la conducta de un individuo agresor son una consecuencia de su interacción con el entorno que lo rodea. Por lo tanto, la perspectiva ecológica proporciona los métodos para comprender cómo el contacto de agresividad afecta la conexión social y el comportamiento de los marcos referenciales y cómo su conexión media este impacto (Herrero et al., 2023).

En la teoría de la frustración, la agresión es una respuesta natural y casi automática a la frustración, que se trata como la barrera o impedimento que se encuentra en el camino de alcanzar una meta o satisfacer una necesidad. Cuando una persona se ve impedida de lograr lo que desea, experimenta una sensación de frustración que genera una respuesta de agresión como una forma de liberar esa tensión y restablecer el equilibrio (Liu et al., 2023).

También señala que la probabilidad de que la frustración se convierta en agresión depende de varios factores moderadores. Estos factores pueden incluir el grado de intensidad de la frustración, la proximidad temporal de la frustración, la presencia de modelos agresivos en el entorno social, la habilidad de autogestión de la impulsividad de un individuo y las pautas culturales que gobiernan la manifestación de la agresión (Wang et al., 2022).

La teoría de la regulación emocional parte del supuesto de que las personas poseen la habilidad de ajustar sus emociones con el fin de adaptarse a las exigencias del entorno y mantener una estabilidad psicológica. Sin embargo, cuando esta capacidad de regulación emocional se ve comprometida o se encuentra desregulada, puede dar lugar a respuestas agresivas y comportamientos violentos (Van Cappellen et al., 2023).

La desregulación emocional se refiere a la incapacidad de una persona para modificar, controlar o regular adecuadamente sus propias emociones. Puede manifestarse de diferentes maneras, como dificultad para reconocer, comprender o expresar las emociones, así como dificultades para regular la intensidad o la duración de las mismas. Dicha desregulación emocional puede ser resultado de una interacción entre diversos factores, como aspectos biológicos, psicológicos y sociales (Wang et al., 2023).

Según la teoría del procesamiento de información, cuando una persona se encuentra en una situación social que puede desencadenar una respuesta agresiva, experimenta un proceso que consta de una secuencia de etapas en el tratamiento de la información. Estas etapas incluyen la percepción y codificación de la información, el acceso a la memoria, la interpretación de la información almacenada, la formulación de metas y estrategias, y finalmente, la ejecución de la conducta agresiva (Peng et al., 2022).

Una vez que se ha accedido a la memoria, se lleva a cabo la etapa de interpretación de la información almacenada. El individuo evalúa la situación actual a la luz de la información recuperada y atribuye significado a los estímulos presentes. Esta interpretación puede estar influenciada por sesgos cognitivos, como la tendencia a interpretar las acciones de los demás de manera negativa o amenazante (Zhang et al., 2022).

La teoría neurobiológica se fundamenta en la idea de que la conducta agresiva surge debido a una interacción compleja entre distintos elementos biológicos, psicológicos y sociales. Se ha evidenciado que se pueden encontrar disparidades en la actividad y configuración cerebral de individuos que exhiben conductas agresivas en comparación con aquellos que no lo hacen (Snekser y Diestler, 2023).

De este modo, ciertas áreas del cerebro, como la amígdala, el hipotálamo y la corteza prefrontal, desempeñan un papel fundamental en el control de la

conducta agresiva. Así, cuando la amígdala se activa de manera excesiva, puede conducir a una mayor agresión; en contraste, la corteza prefrontal, ubicada en la parte frontal del cerebro, está implicada en la inhibición de los impulsos y el proceso de toma de decisiones (Guo et al., 2023).

Por otro lado, se describen los conceptos de conductas agresivas. El comportamiento agresivo se puede definir como una serie de comportamientos que dañan a otra persona que está motivada para evitar ser victimizada. Al poder manifestarse a lo largo de la vida, en adultos se considera un posible factor de riesgo de violencia y puede conducir a un comportamiento delictivo, además de impactar las relaciones interpersonales, generando diversos trastornos mentales, como angustia, desánimo y pensamientos autodestructivos (Joseph et al., 2022). Así, el comportamiento agresivo se debe a factores externos que impiden la consecución de un objetivo; y, de estos se deriva la intención de hacer daño, como consecuencia de la afectación de la imagen social y la autoestima. Así, la frustración podría ser una causa común de agresión en diferentes situaciones y contextos (Adavikottu et al., 2023).

La agresión se ha definido como un comportamiento intencional que tiene como objetivo dañar a un objetivo de varias maneras (física o verbalmente, entre otras), que es posible presenciar esto en diversos escenarios, tales como el entorno familiar, en instituciones educativas, en el ámbito laboral o en las vías de tránsito, convirtiéndose así en una de las principales causas de mortalidad a nivel global (Shamoa, 2023). La primera forma de agresión, es la verbal, que incluye comportamientos como amenazar, gritar o utilizar un lenguaje fuerte, y la segunda es la agresión física, que incluye comportamientos como puñetazos o patadas. Además de estas dos formas de agresión, varios contextos específicos involucran sus propias formas de agresión (Thomas y Egan, 2022).

El comportamiento agresivo es definido principalmente a partir de peleas físicas y acoso, y se ha convertido en un motivo de seria inquietud a nivel mundial dentro del campo de la salud pública, afectando especialmente a los jóvenes de diferentes partes del planeta, así como un problema común y generalmente relacionado con una variedad de problemas de salud psicológicos y de desarrollo entre los adolescentes (Fortier et al., 2023) La conducta agresiva es ampliamente presente en distintos contextos,

manifestándose en contraposición a las normativas y pautas sociales establecidas, lo que a menudo tiene implicaciones importantes, aunque comúnmente ocurre cuando hay conflicto. Así, de manera simple, la agresión se puede describir como un comportamiento hostil, dañino o destructivo utilizado para dominar una situación, que puede resultar en daño físico o psicológico a los demás (Tamin et al., 2023).

El comportamiento en términos de agresión, se describe como un comportamiento que se destaca por su enfoque hacia el exterior y su innata capacidad para causar daños. Al llevar a cabo la operacionalización de la agresión, se establece que se trata de un comportamiento beligerante o una expresión evidente de la hostilidad el cual se centra específicamente en la violencia, como una forma física particular de comportamiento agresivo, y como conductas problemáticas o externalizantes (Lin et al., 2022).

Este comportamiento puede dividirse en tipos de agresión que se observan en términos de constructos binarios (es decir, hostil versus instrumental, abierto versus encubierto, reactivo versus proactivo, defensivo versus ofensivo, afectivo versus depredador, impulsivo versus controlado), los que a su vez colapsan para abarcar dos dominios principales del comportamiento agresivo: afectivo/impulsivo y depredador/instrumental. Esto indica que el comportamiento agresivo generalmente se considera proactivo (es decir, para alcanzar una meta) o reactivo (es decir, una respuesta a una amenaza o una amenaza percibida) (Lansu, 2023).

Finalmente, las dimensiones de las conductas agresivas son:

**Agresividad física:** se refiere a la tendencia a usar la fuerza física o la violencia para dañar o controlar a otros. En el contexto de las conductas agresivas, se refiere a la disposición de una persona a usar la agresión física, como golpear, empujar, morder, patear, arañar, lanzar objetos u otros comportamientos violentos, para expresar su ira o resolver un conflicto. La agresividad física puede tener diferentes niveles de intensidad, desde comportamientos relativamente leves hasta violencia extrema, y puede ser causada por diferentes factores, como la biología, el entorno social, la educación, entre otros. La conducta agresiva de tipo físico puede acarrear

repercusiones desfavorables tanto para el individuo que la muestra como para aquellos que son objeto de ella (Zeyin et al., 2022).

**Agresividad verbal:** se refiere a una forma de conducta agresiva que implica el uso de palabras y lenguaje agresivo con la finalidad de causar daño, amenazar o generar intimidación a alguien. Esta puede manifestarse de diversas maneras, desde insultos y comentarios sarcásticos hasta amenazas verbales directas y acoso verbal continuo, y puede ser expresada de manera directa o indirecta, y puede ser utilizada como una forma de intimidar o controlar a los demás (Louise et al., 2023) Los individuos que utilizan la agresividad verbal pueden hacerlo por diversas razones, como una forma de expresar su frustración o ira, para obtener poder o control, o simplemente para obtener atención. Además, tiene un impacto significativo en las personas que la experimentan, causando estrés, ansiedad y afectando su bienestar emocional (Zhao et al., 2022).

**Hostilidad:** hace referencia a la inclinación de un individuo hacia la interpretación del comportamiento de los demás como intencionalmente dañino o amenazante, lo que puede llevar a una reacción agresiva. Esta dimensión también está asociada con la ira, la frustración y la impulsividad (Wang et al., 2022) Las personas con alta hostilidad tienden a sentirse provocadas con facilidad, reaccionan con intensidad ante situaciones percibidas como amenazantes y son más propensas a tener conflictos interpersonales y a buscar situaciones de confrontación. La hostilidad está igualmente vinculada con cuestiones de salud psicológica, tales como la melancolía y la inquietud, además de con un incrementado peligro de padecer afecciones cardiovasculares (Dewati et al., 2020).

**Ira:** se refiere a la intensidad emocional que experimenta una persona cuando se encuentra en una situación que desencadena sentimientos de enojo, irritación o furia, y cómo dicha emoción se manifiesta en sus acciones y comportamientos agresivos. Esta puede variar en intensidad y duración de una persona a otra. Algunas personas pueden experimentar ira de forma ocasional y en niveles moderados, mientras que otras pueden experimentar ira intensa con mayor frecuencia. Esta dimensión puede estar influenciada por factores como la personalidad, la historia de vida, las formas de crianza, formas de

conducta aprendidos y la capacidad de gestionar y regular las emociones (Zhang et al., 2020).

### III. METODOLOGÍA

Ante el análisis de la información teórica, se procedió a determinar la forma en que se realizó el procedimiento investigativo, incluyendo el modo de estudio, las herramientas y criterios adecuados para la obtención de resultados confiables y útiles.

#### 3.1. Tipo de investigación

##### **Tipo de Investigación:**

Se usó una metodología aplicada, la cual tiene como objetivo resolver problemas prácticos de la sociedad y las empresas, por medio de la aplicación de conocimientos teóricos obtenidos a través de la investigación básica; por ello, tiene como objetivo principal la investigación y fortalecimiento del saber con miras a su implementación en la vida real, lo que contribuye al desarrollo cultural y científico (Akoka et al., 2023).

##### **Diseño de investigación:**

Se desarrolló un método pre experimental, que consiste en una forma de investigación en la que se realiza una intervención o tratamiento del conjunto de estudio sin equipo de control, con el objetivo de obtener información preliminar sobre un tema de investigación, por lo que se puede utilizar en situaciones donde no es posible establecer un grupo de control (por ejemplo, en estudios de casos) (Akoka et al., 2023).

A partir de un enfoque cuantitativo, basado en datos estadísticos numéricos, se describe el siguiente esquema (Schenke y Perez, 2019):



Siendo:

O1: Primera medición de la variable conductas agresivas

X: Intervención basada en autocontrol

O2: Segunda medición de la variable conductas agresivas

### **3.2. Variables y operacionalización:**

#### **Variable independiente Programa basado en el autocontrol**

- Definición conceptual: Es un conjunto de procedimientos y medidas diseñadas para garantizar que un proceso o producto cumpla con los estándares de calidad y seguridad establecidos. Este tipo de programa se implementa en una empresa u organización con el fin de garantizar que sus materia y acciones se ajusten a las regulaciones y normativas relevantes, así como a los requisitos internos de calidad (Chen et al., 2023).
- Definición operacional: Se aplicó mediante el programa de autocontrol de 14 sesiones, y 2 horas por sesión, realizado en 7 semanas de trabajo, con adultos.
- Indicadores: Desencadenantes de la agresividad, habilidades de autorreflexión, técnicas de relajación, comunicación asertiva, empatía, resolución de conflictos, patrones de pensamiento, manejar la ira, resiliencia emocional, alternativas a la agresión, límites saludables, autorregulación emocional, manejo del estrés, motivación y el compromiso.
- Escala de medición: No aplica.

#### **Variable dependiente Conductas agresivas**

- Definición conceptual: Son aquellas conductas perjudiciales, tanto verbales como físicas, tienen como finalidad infligir perjuicio, sufrimiento, descrédito o coacción hacia un individuo o colectivo. Estas acciones pueden presentarse de diversas maneras, abarcando la agresión física, la comunicación hostil, el maltrato emocional o la coerción de naturaleza sexual. Las personas que tienen comportamientos agresivos pueden utilizar la intimidación, la manipulación o la coerción para conseguir lo que quieren, sin considerar los derechos, necesidades o aspiraciones de terceros (Wigham et al., 2022).
- Definición operacional: Se midió a través del cuestionario de agresión en adultos de Buss y Perry (adaptación de Gonzales, 2022).
- Indicadores: ítems de agresividad física; ítems de agresividad verbal; ítems de Hostilidad; e ítems de Ira.
- Escala de medición: nominal.

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

#### **Población**

El centro mental comunitario está integrado de 126 internos de edad adulta, por lo que se consideró como población a la totalidad de estos. Este grupo poblacional está definido en el sentido de una agrupación de sujetos con características similares que pueden ser analizadas y/o estudiadas, y que son parte de un contexto conflictivo o problemático; además, se emplea con frecuencia en el ámbito de las ciencias sociales (Raifman et al., 2022).

Criterios de inclusión: se incluyó a aquellos internos con problemas de agresividad anteriormente registrados, mayores de edad, residentes de los últimos dos meses, que expresen su voluntad de participar.

Criterios de exclusión: internos con diagnósticos psiquiátricos graves o moderados que les impidan participar en el programa de inicio a fin, y que tengan plazo definido próximo de retiro o alta.

#### **Muestra:**

Se define como un grupo de personas pertenecientes al conjunto de individuos, que forma parte de los procedimientos de la investigación, llevados a cabo para la obtención de resultados (Raifman et al., 2022). Así, se consideró una muestra de 30 participantes, lo cual es regido por el modelo de Banerjee (2020) para muestras experimentales.

#### **Muestreo:**

Se realizó un método de muestreo no probabilístico, según la conveniencia del investigador. Este proceso implica la selección de aquellos miembros de la población que serán parte del grupo preexperimental, y, que en algunos casos integra el cálculo muestra y métodos dependientes de la probabilidad, como en algunos otros sigue lineamientos no probabilísticos (Raifman et al., 2022)

### **Unidad de análisis:**

Cada paciente del centro de salud mental comunitario en Talara, que cumpla con los criterios de inclusión. Esta es una unidad individual de participantes que es el objeto de estudio, y sirve para realizar una generalización en poblaciones más grandes (Raifman et al., 2022).

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

En la evaluación de los impactos, se empleó una técnica de investigación denominada entrevista, la cual se utiliza para recabar información cuantitativa y estadística acerca de un tema específico. Esto implica la creación de un cuestionario estructurado con preguntas de opción múltiple que se administran a una muestra representativa de la población objetivo (Gomez, 2021). Por otro lado, para aplicar la variable independiente, se llevó a cabo una intervención psicológica, que corresponde a un procedimiento terapéutico en el cual un profesional de la salud mental trabaja con un individuo o conjunto de personas para mejorar su bienestar emocional, psicológico y social, que puede involucrar diferentes técnicas y enfoques terapéuticos, dependiendo de las necesidades y objetivos del paciente (Kong et al., 2020).

El Programa de intervención basado en autocontrol, estuvo compuesto por 14 sesiones, basado en los lineamientos de intervención de García (2017), y adaptado en Perú por Pareja y Tantaleán (2020). La estructura del programa utiliza sesiones de 90 minutos, aplicados 3 veces a la semana, y con objetivos centrados en el autocontrol para la disminución de conductas agresivas. Así, se utilizaron técnicas psicológicas multidisciplinarias y psicoterapéuticas, en forma de dinámicas grupales (de inicio, desarrollo y cierre).

Las propiedades psicométricas de este instrumento, incluyen validez en los estudios originales, con puntuaciones de validez de contenido, con una V de Aiken por criterio de jueces de 1 (válido).

El cuestionario de conductas agresivas de Buss y Perry, utilizado a través de su adaptación en Gonzales (2022). El cuestionario tiene 4 dimensiones que subdividen sus ítems: A. física, A. verbal, Hostilidad, e Ira (3, 7, 11,

16, 19, 22, 25). Estos reactivos, tienen las siguientes respuestas: 1 = Completamente falso para mí; 2 = Bastante falso para mí; 3 = Ni verdadero, ni falso para mí; 4 = Bastante verdadero para mí; 5 = Completamente verdadero para mí.

Además, la escala de valoración tiene una interpretación de la siguiente forma: 0-36 agresividad mínima o nula, 35-72 agresividad leve, 73-108 agresividad moderada, y 108-145 agresividad grave.

Las propiedades psicométricas de este instrumento, incluyen validez y confiabilidad en el estudio de adaptación de Gonzales (2022), con puntuaciones de la pertinencia del contenido, con una V de Aiken por criterio de 5 jueces de 1 (válido); así mismo, la confiabilidad fue obtenida por Alfa de Cronbach con puntuación mayor a .86 en la escala general, y un promedio de .80 para las dimensiones. Ambas propiedades confirman que el cuestionario cumple con la coherencia interna y la pertinencia del contenido como indicadores de calidad.

### **3.5. Procedimientos**

En primer lugar, se redactaron los lineamientos de investigación preexperimental para evaluar las conductas agresivas antes y después de aplicar la intervención; para ello, se establecieron los objetivos, la hipótesis y se definió el diseño de la investigación, a través del plan de trabajo sobre la organización de los instrumentos, la selección de muestra y el muestreo de los grupos de intervención.

Después, se prosiguió con la gestión de las aprobaciones imprescindibles para llevar a cabo el estudio, gestionándose la aprobación del comité del establecimiento médico y suministrándose la documentación necesaria para asegurar la salvaguarda de los derechos de los involucrados. Con los permisos recibidos, se procedió al reclutamiento de los participantes.

Con el propósito de obtener los datos necesarios, se emplearon los dispositivos durante encuentros colectivos, evaluando el comportamiento de los sujetos en contextos particulares. Toda esta información se ingresó en una base de datos especialmente creada para el proyecto, posteriormente se llevó a cabo el análisis correspondiente, para finalmente, organizarse y analizarse la información obtenida, en un

informe final detallado que incluye las conclusiones, se derivaron sugerencias y propuestas para investigaciones futuras.

### **3.6. Método de análisis**

En la estadística descriptiva se realizó un análisis de frecuencia y porcentaje para caracterizar a los pacientes participantes en la investigación, Se realizaron cálculos de medidas de tendencia central, tales como el promedio y la mediana para describir la distribución de las puntuaciones de las conductas agresivas antes y después de la intervención, para visualizar los datos (Martens, 2021).

En el otro enfoque, en el ámbito de la estadística inferencial, se aplicaron técnicas para evaluar la normalidad de los datos y se empleó la prueba de la t de Student para contrastar las calificaciones relacionadas con comportamientos agresivos antes y después de la intervención. Se estableció un umbral de importancia estadística de  $p < 0.05$  para discernir la existencia de diferencias significativas entre las medias de ambos períodos de evaluación (Martens, 2021).

### **3.7. Aspectos Éticos:**

Inicialmente, se procedió a obtener la aprobación informada de los sujetos participantes, garantizándoles la completa confidencialidad de los datos recopilados. Además, se garantizó que la intervención no causara daño alguno a los pacientes y se respetaron sus derechos a la privacidad y al retiro voluntario del estudio en cualquier momento (Kane et al., 2022).

Este procedimiento se llevó a cabo siguiendo los lineamientos establecidos por la Universidad César Vallejo, tal como se detalla en la Resolución del Vicerrectorado de Investigación N°062-2023-VI-UCV, en la que se indican los criterios de redacción en formato APA, el respeto a la autoría, la defensa de la veracidad de los datos, y el uso de datos y resultados con criterio de confidencialidad y honestidad.

#### IV. RESULTADOS

**TABLA 1:**

*Efecto de una intervención de autocontrol en conductas agresivas en los pacientes de un centro de salud mental en la población urbana de Talara.*

Niveles	Pretest		Postest		t	gl	Sg. (Bilateral)	
	N	%	N	%				
Mínima	0	0	0	0	38.552	29	.000	
Leve	0	0	25	83				
Moderada	19	63	5	17				
Grave	11	37	0	0				
Total	30	100	30	100				
T de student	Media	Desviación	Desv. Error promedio	Inferior	Superior			
	36.73333	5.21889	.95283	34.78457	38.6821			

Nota. Criterio de aceptación: Sig. <.050.

**Interpretación:** En la tabla se presentan los hallazgos de una evaluación inicial y otra posterior, enfocadas en diversos grados de conductas de agresividad. Así, en el pretest, no se registraron casos en los niveles mínimo y leve, mientras que hubo 19 casos (63%) en el nivel moderado y 11 casos (37%) en el nivel grave. Por otro lado, en el postest, se observa un aumento significativo en el nivel leve, con 25 casos (83%), mientras que los niveles moderado y grave muestran una disminución considerable, con solo 5 casos (17%) y ningún caso respectivamente. Estos datos sugieren que la intervención aplicada ha sido efectiva, ya que se ha producido una mejoría notable en cuanto a los niveles de agresividad manifestados por los individuos atendidos en un centro de bienestar psicológico en la localidad de Talara.

Frente a esta situación, se llevó a cabo una evaluación mediante la prueba t de Student, que arrojó un resultado de t de 38.552, con 29 grados de libertad y un nivel de significancia (valor p) de 0.000. Estos datos evidencian que existe una diferencia estadísticamente significativa entre los resultados del pretest y el

postest, lo cual corrobora la efectividad de la intervención. Por consiguiente, la hipótesis nula es descartada, y la hipótesis general del estudio es respaldada:

H. general: la Intervención de autocontrol tiene un efecto estadísticamente significativo en las conductas agresivas en los pacientes de un establecimiento de atención psicológica para la comunidad en la localidad de Talara.

H. nula: la Intervención de autocontrol no tiene un efecto estadísticamente significativo en las conductas agresivas en los pacientes de Una institución de cuidado de salud mental integrada en la comunidad de Talara.

**TABLA 2:**

*Efecto de una intervención de autocontrol en conductas de agresividad física en los pacientes de un centro de salud mental comunitario de la ciudad de Talara.*

Niveles	Pretest		Postest	
	N	%	N	%
Mínima	0	0	0	0
Leve	0	0	21	70
Moderada	24	80	9	30
Grave	6	20	0	0
Total	30	100	30	100

  

T de student	Media	Desviación	Desv.		Superior	t	gl	Sg. (Bilateral)
			Error promedio	Inferior				
	9.96667	399554	.72948	8.47471	11.45863	13.663	29	.000

*Nota. Criterio de aceptación: Sig. <050.*

**Interpretación:** Los datos presentados en la tabla ilustran los resultados de una evaluación inicial (pretest) y una posterior (postest), llevadas a cabo en distintos niveles de agresividad física. Así, en el pretest, no se registraron casos en los niveles mínimo y leve, mientras que hubo 24 casos (80%) en el nivel moderado y 6 casos (20%) en el nivel grave. Por otro lado, en el postest, se observa un aumento significativo en el nivel leve, con 21 casos (70%), mientras que los niveles moderado y grave muestran una disminución

considerable, con solo 9 casos (30%) y ningún caso respectivamente. Los datos obtenidos indican que la medida implementada ha mostrado su eficacia, dado que se ha evidenciado un marcado progreso en el nivel de violencia física entre los usuarios de un servicio de salud mental en la localidad de Talara.

Ante ello, se realizó un análisis de t de Student que arrojó un valor de t de 9.96667, con un grado de libertad de 29 y Se ha obtenido un nivel de significancia (valor p) de 0.000, lo cual señala que existe una diferencia notable entre los hallazgos del pretest y posttest, es estadísticamente significativa, y respalda la eficacia de la intervención. Así, se descarta la primera hipótesis nula y se valida la primera hipótesis específica planteada en el estudio:

H. específica 1: la Intervención de autocontrol tiene un efecto estadísticamente significativo en las conductas de agresividad física en los pacientes de un centro del centro comunitario de atención en salud mental ubicado en la ciudad de Talara.

H. nula 1: la Intervención de autocontrol no tiene un efecto estadísticamente significativo en las conductas de agresividad física en los pacientes del servicio de atención en salud mental a nivel comunitario con sede en la ciudad de Talara.

**TABLA 3:**

*Efecto de una intervención de autocontrol en conductas de agresividad verbal en los pacientes de un centro de salud mental con enfoque comunitario establecido en la ciudad de Talara.*

Niveles	Pretest		Postest	
	N	%	N	%
Mínima	0	0	0	0
Leve	0	0	8	26
Moderada	14	49	22	74
Grave	16	51	0	0
Total	30	100	30	100
Wilcoxon	Estadístico	Sig.	n	
	-4.796	.000	30	

*Nota. Criterio de aceptación: Sig. <050.*

**Interpretación:** La tabla presenta los resultados obtenidos a través de un pretest y un postest realizados en distintos niveles de agresividad verbal. Así, en el pretest, no se registraron casos en los niveles mínimo y leve, mientras que hubo 14 casos (49%) en el nivel moderado y 16 casos (51%) en el nivel grave. Por otro lado, en el postest, se observa un aumento significativo en el nivel leve, con 8 casos (26%), mientras que los niveles moderado y grave muestran una disminución considerable, con 22 casos (74%) y ningún caso respectivamente. Estos datos

sugieren que la intervención aplicada ha sido efectiva, ya que se ha producido una mejoría notable en cuanto a la agresividad verbal de los intervenidos que acuden al servicio de atención comunitaria de salud mental en la localidad de Talara.

En respuesta a esto, se llevó a cabo una evaluación utilizando el método de Wilcoxon, que proporcionó un resultado de -4.796, tomando una muestra de 30 elementos y un nivel de significancia (valor de p) de 0.000. Estos hallazgos señalan que existe una diferencia estadísticamente significativa entre los datos obtenidos antes y después de la intervención, lo cual sustenta la eficacia de la

acción implementada. En consecuencia, se descarta la segunda hipótesis nula y se valida la segunda hipótesis específica planteada en este estudio:

H. específica 2: la Intervención de autocontrol tiene un efecto estadísticamente significativo en las conductas de agresividad verbal en los pacientes de una institución de atención psicológica para la comunidad ubicada en la localidad de Talara.

H. nula 2: la Intervención de autocontrol no tiene un efecto estadísticamente significativo en las conductas de agresividad verbal en los pacientes de un establecimiento comunitario de cuidado mental en Talara.

**TABLA 4:**

*Efecto de una intervención de autocontrol en la hostilidad en los pacientes de un centro de salud psicológica de alcance comunitario en la ciudad de Talara.*

Niveles	Pretest		Postest	
	N	%	N	%
Mínima	0	0	0	0
Leve	0	0	26	86
Moderada	16	51	4	14
Grave	14	49	0	0
Total	30	100	30	100
Wilcoxon	Estadístico -4.803		Sig. .000 n 30	

*Nota. Criterio de aceptación: Sig. <050.*

Interpretación: La tabla exhibe los resultados de una evaluación inicial y una posterior, realizadas en diversos niveles de hostilidad. Así, en el pretest, no se registraron casos en los niveles mínimo y leve, mientras que hubo 16 casos (51%) en el nivel moderado y 14 casos (49%) en el nivel grave. Por otro lado, en el postest, se observa un aumento significativo en el nivel leve, con 26 casos (86%), mientras que los niveles moderado y grave muestran una disminución considerable, con tan solo 4 casos (14%) y ningún caso respectivamente. Estos datos sugieren que la intervención aplicada ha sido efectiva, ya que se ha producido una mejoría notable en el grado de hostilidad manifestado por los

individuos atendidos en un establecimiento de atención psicológica para el comunitario en Talara.

Ante ello, se realizó un análisis de Wilcoxon que arrojó un valor de -4.803, con una muestra de 30 y un nivel de significancia (p-value) de 0.000, lo que indica que la diferencia estadísticamente importante entre los datos del pretest y posttest es estadísticamente significativa, y respalda la eficacia de la intervención. De esta manera, se descarta la tercera hipótesis nula y se respalda la tercera hipótesis específica del estudio.

H. específica 3: la Intervención de autocontrol tiene un efecto estadísticamente significativo en la hostilidad en los pacientes de un centro de atención comunitaria enfocado en la salud mental ubicado en la localidad de Talara.

H. nula 3: la Intervención de autocontrol no tiene un efecto estadísticamente significativo en la hostilidad en los pacientes de un establecimiento comunitario de atención en salud mental en la ciudad de Talara.

**TABLA 5:**

*Efecto de una intervención de autocontrol en la ira en los pacientes de un centro de salud psicológica de alcance comunitario en la ciudad de Talara.*

Niveles	Pretest		Posttest	
	N	%	N	%
Mínima	0	0	0	0
Leve	0	0	16	51
Moderada	10	33	14	49
Grave	20	67	0	0
Total	30	100	30	100
Wilcoxon	Estadístico		Sig.	n
	-4.795		.000	30

*Nota. Criterio de aceptación: Sig. <050.*

**Interpretación:** La tabla muestra los resultados de un pretest y un postest aplicados en diferentes niveles de ira. Así, en el pretest, no se registraron casos en los niveles mínimo y leve, mientras que hubo 10 casos (33%) en el nivel moderado y 30 casos (67%) en el nivel grave. Por otro lado, en el postest, se observa un aumento significativo en el nivel leve, con 16 casos (51%), mientras que los niveles moderado y grave muestran una disminución considerable, con 14 casos (49%) y ningún caso respectivamente. Estos datos sugieren que la intervención aplicada ha sido efectiva, ya que se ha producido una mejoría notable en el grado de enojo experimentado por los individuos que reciben tratamiento en una institución comunitaria de salud mental en Talara.

Ante ello, se realizó un análisis de Wilcoxon que arrojó un valor de -4.795, con una muestra de 30 un grado de significancia (valor-p) de 0.000, lo cual sugiere que existe una disparidad entre los resultados obtenidos en la evaluación inicial (pretest) y la posterior (postest) es estadísticamente significativa, y respalda la eficacia de la intervención. De este modo, se rechaza la cuarta hipótesis nula, y se acepta la cuarta hipótesis específica del estudio:

H. específica 4: la Intervención de autocontrol tiene un efecto estadísticamente significativo en la ira en los pacientes en un centro de atención comunitaria enfocado en la salud mental ubicado en la localidad de Talara.

H. nula 4: la Intervención de autocontrol no tiene un efecto estadísticamente significativo en la ira en los pacientes de en un centro de salud mental comunitario localizado en la ciudad de Talara.

## V. DISCUSIÓN

Tras analizar los datos recopilados, se pudo establecer el impacto de una estrategia de autorregulación en la manifestación de comportamientos violentos en los individuos atendidos en un establecimiento comunitario de atención psicológica en la localidad de Talara, lográndose una  $t$  de Student de  $t$  de 38.552, con un grado de libertad de 29, además, se obtuvo un nivel de significancia (valor de  $p$ ) de 0.000, señalando que se observa una disparidad notable entre los efectos obtenidos antes y después del estudio. es estadísticamente significativa, y respalda la idea de que la intervención aplicada fue efectiva, ya que se produjo una mejoría notable en el nivel de agresividad de los pacientes de un centro comunitario de atención psicológica de la ciudad de Talara.

Esto es similar al trabajo de Fico et al. (2023) quienes, con 50 adultos con problemas de agresividad en un centro de tratamiento ambulatorio, registró una reducción notable en los niveles de agresividad ( $p < 0.05$ ), demostrando que la intervención basada en autocontrol demostró ser efectiva para reducir la agresividad en adultos, con implicaciones importantes para el tratamiento y la gestión de este problema en la población adulta. Por otro lado, Yanasupo (2023), en 80 trabajadores, mostraron una eficiencia significativa del programa en la reducción de la agresividad y su relación con la personalidad, especialmente el neuroticismo ( $p < .001$ ). Así, existe una importancia de considerar la personalidad en la gestión de programas sociales, ya que influye en el comportamiento y las actitudes hacia los beneficiarios.

Respecto a la teoría, se menciona que los resultados del comportamiento de un agresor son el producto de sus interacciones con sus circunstancias externas. Por lo tanto, la perspectiva ecológica proporciona los métodos para comprender cómo el contacto de agresividad afecta la conexión social y el comportamiento de los marcos referenciales y cómo su conexión media este impacto (Herrero et al., 2023).

Por otro lado, la intervención basada en autocontrol utiliza los principios de la teoría del refuerzo con el propósito de asistir a los individuos en modificar su conducta. En este enfoque, la persona aprende a identificar los antecedentes que preceden a su comportamiento problemático y las consecuencias que siguen a dicho comportamiento. A continuación, la persona utiliza técnicas de autocontrol para modificar su propio comportamiento, aumentando las consecuencias positivas (reforzamiento) y reduciendo las consecuencias negativas (castigo) (Xing y Gan, 2022).

En ese sentido, la intervención basada en autocontrol se basa en el fortalecimiento de la autoeficacia de un individuo. La autoeficacia puede ser fortalecida de varias maneras, incluyendo la enseñanza de habilidades específicas, la retroalimentación positiva y la visualización de comportamientos deseables (Jiang et al., 2023). Una vez que se ha fortalecido la autoeficacia de un individuo, se espera que este tenga mayor eficacia en la consecución de sus metas. Esto puede llevar a un aumento de la motivación, lo que a su vez puede conducir a una mayor autoeficacia y un mayor éxito en la consecución de objetivos futuros (Xiang et al., 2023).

La intervención basada en autocontrol se enfoca en asistir a las personas a fomentar habilidades de autorregulación para mejorar su bienestar emocional, mental y físico. La intervención basada en el autocontrol incluye la enseñanza de estrategias de afrontamiento eficaces, como la relajación, la meditación, el yoga y la visualización, así como la enseñanza de habilidades en el enfoque para resolver disputas y la toma de decisiones son temas que se tratan en este análisis. La estrategia de autorregulación ha sido empleada para atender diversas problemáticas relacionadas con el bienestar mental y emocional (Bürgler et al., 2022).

A partir de los datos recopilados, se pudo establecer el impacto de una medida de autorregulación en la manifestación de comportamientos agresivos de índole física en los individuos que acuden a un centro de atención psicológica en la localidad de Talara,

lográndose una *t* de Student de *t* de 9.96667, con un grado de libertad de 29 y grado significativo (*p*-value) de 0.000, el cual denota que la discrepancia entre los datos logrados previo a la implementación del procedimiento y los obtenidos después de la misma es estadísticamente significativa, y respalda la idea de que la intervención aplicada fue efectiva, ya que se produjo una mejoría notable en el nivel de agresividad física de los pacientes de un centro del centro de atención psicosocial de la localidad de Talara.

Por su lado Ouyang y Liub (2023) con 2145 participantes, mostraron una disminución significativa de los comportamientos físicos agresivos en niños y adolescentes que recibieron las intervenciones, en comparación con el grupo control. Además, señalan que intervenciones de larga duración y alta intensidad fueron más efectivas en la reducción de la agresividad física que las intervenciones de corta duración (*p* = .000). En este estudio, se evidencia claramente la efectividad de las intervenciones dirigidas a mitigar los comportamientos violentos de índole física en menores y jóvenes, con implicaciones de relevancia para el abordaje y prevención de la agresividad en este sector de la población. En concordancia con lo expuesto por Tello en su investigación del año 2022, se observa una reducción significativa en los niveles de agresión física, acompañada de un notable incremento en las destrezas de autorregulación dentro del grupo sometido a tratamiento, en relación al conjunto de referencia (*p* .000). Consecuentemente, el programa empleado ha demostrado ser altamente efectivo en la contención de la agresividad física entre los adultos de la comunidad de Simón Bolívar en Chiclayo durante el año mencionado.

La agresión es una respuesta natural y casi automática a la frustración, que se trata como la barrera o impedimento que se encuentra en el camino de alcanzar una meta o satisfacer una necesidad. Cuando una persona se ve impedida de lograr lo que desea, experimenta una sensación de frustración que genera una

respuesta de agresión como una forma de liberar esa tensión y restablecer el equilibrio (Liu et al., 2023).

La intervención basada en autocontrol se enfoca en ayudar a las personas a desarrollar habilidades en cada uno de estos procesos. Por ejemplo, una persona que tiene dificultades para enfocarse en una tarea puede beneficiarse de técnicas de atención plena o meditación para mejorar su capacidad de atención. Una persona que tiene dificultades para evaluar su propio comportamiento en relación a sus objetivos puede beneficiarse de llevar un diario o de recibir retroalimentación de un mentor o terapeuta. Finalmente, una persona que tiene dificultades para tomar las medidas necesarias para lograr sus objetivos puede beneficiarse de estrategias de planificación y establecimiento de metas (Gennara et al., 2023).

A partir de los hallazgos obtenidos, se logró establecer el impacto de una estrategia de autorregulación en la disminución de comportamientos agresivos de naturaleza verbal en los individuos que acudieron a un servicio de atención psicológica comunitaria en la región de Talara, lográndose una Z de Wilcoxon de - 4.796, con una muestra de 30 y un grado significativo (p-value) de 0.000, lo cual determina la disparidad entre los resultados del análisis previo y posterior a la intervención es estadísticamente significativa, y respalda la idea de que la intervención aplicada fue efectiva, ya que se produjo una notable reducción en la expresión de agresividad verbal por parte de los usuarios que recibieron atención en una institución psicológica comunitaria ubicada en la urbe de Talara.

De la misma forma, Rojas (2021) con 50 adultos, evidenció una notable reducción en los niveles de hostilidad verbal dentro del grupo tras recibir la intervención, mientras que el grupo de comparación no evidenció modificaciones significativas ( $p < .050$ ); así, el programa " demuestra ser efectivo para reducir las conductas verbales agresivas, sugiriendo que programas similares pueden prevenir la violencia verbal de manera efectiva. Al mismo tiempo, Morrison et al. (2023) mostraron que la intervención basada en autocontrol fue efectiva para

reducir la agresividad verbal en los adultos ( $p < .001$ ). Así, se sugiere que la intervención basada en autocontrol, esto sugiere que dicha estrategia podría constituir una efectiva medida para mitigar la agresividad verbal en adultos.

Estos factores pueden incluir el grado de intensidad de la frustración, la proximidad temporal de la frustración, la presencia de modelos agresivos en el entorno social, la habilidad del individuo para gestionar sus impulsos y las normativas culturales que rigen la manifestación de la agresión (Wang et al., 2022)

Es un conjunto de técnicas que ayudan a los individuos a reconocer y modificar sus esquemas de pensar y comportamiento problemático. Los métodos de intervención basados en el autocontrol incluyen la identificación de antecedentes, la evaluación funcional, la relajación y la solución de conflictos. La finalidad en la intervención basada en el autocontrol es apoyar a las personas en el logro de sus objetivos y el perfeccionamiento de su bienestar, a través de la gestión deliberada de sus pensamientos, sentimientos y comportamientos. (Zhu et al., 2023).

Después de examinar los datos recopilados, se logró determinar el efecto de una intervención de autorregulación en la agresividad de los individuos que asisten a un centro de atención en salud mental de la comunidad, situado en la ciudad de Talara. Los resultados desvelaron que la prueba de Wilcoxon arrojó un valor de  $-4.803$ , con una muestra de 30 personas y un nivel de significancia (valor  $p$ ) de  $0.000$ , lo que indica que existe una diferencia significativa entre los resultados obtenidos en la evaluación inicial (pretest) y la evaluación posterior (postest). Esta diferencia es estadísticamente relevante y respalda la noción de que la intervención aplicada fue efectiva, dado que se observó una notable mejora en el grado de hostilidad de los pacientes en dicho centro de atención en salud mental de la comunidad en Talara.

Igualmente, Liza (2020) evidencia una reducción de considerable importancia en el grado de agresividad entre los involucrados, después de la implementación del programa ( $p < .000$ ), afirmándose que el programa de socialización resultó efectivo para disminuir el nivel de hostilidad. De manera similar, Wigham et al. (2022) exhibieron una reducción de gran relevancia en los niveles de agresividad tras la implementación de la intervención, respaldada por análisis estadísticos. Además, se identificaron áreas de investigación futura con el fin de evaluar la eficacia de la intervención en adultos participantes, por lo que proporcionan evidencia significativa de la efectividad de la intervención enfocada en la autorregulación para disminuir la agresión en adultos ( $p < .000$ ).

Las personas tienen la capacidad de regular sus emociones para adaptarse a las demandas del entorno y mantener un equilibrio psicológico. Sin embargo, cuando esta capacidad de regulación emocional se ve comprometida o se encuentra desregulada, puede dar lugar a respuestas agresivas y comportamientos violentos (Van Cappellen et al., 2023).

A partir de los datos recopilados, se examinó el impacto de una intervención centrada en la autorregulación del enojo presente en los individuos atendidos en un establecimiento de asistencia psiquiátrica de la localidad de Talara, lográndose una  $Z$  de Wilcoxon de  $-4.795$ , con una muestra de 30 y con un grado significativo ( $p$ -value) de  $0.000$ , determinando que la disparidad entre los resultados del pretest y el posttest es estadísticamente significativa, y respalda la idea de que la intervención aplicada fue efectiva, ya que se produjo una mejoría notable en la medida de enojo que experimentan los individuos que acuden a un establecimiento de atención psicológica en la comunidad urbana de Talara.

En un estudio previo realizado por Leiva (2019), se observó una disminución significativa en los niveles de enfado en el grupo que recibió la intervención en comparación con el grupo de control ( $p < .050$ ). Esto demuestra la efectividad del programa de autocontrol en

la reducción de la manifestación de ira en niños pertenecientes a la institución educativa de Virú. Por otra parte, Browne y Smith (2019), en su investigación experimental con 2000 participantes, encontraron que las estrategias psicológicas como el enfoque cognitivo-conductual, la terapia centrada en la mentalización y la terapia ocupacional pueden resultar efectivas en el manejo de la ira y la agresión en individuos con discapacidad intelectual en contextos forenses ( $p < .050$ ). Además, se observó que las intervenciones psicológicas adaptadas a las necesidades específicas de cada persona y enfocadas en habilidades prácticas para el control de la ira y la conducta agresiva tuvieron un mayor impacto en la reducción de la violencia y la agresión en esta población.

Cuando una persona se encuentra en una situación social que puede desencadenar una respuesta agresiva, ella pasa por una secuencia de fases en el procesamiento de datos. Estas etapas incluyen la percepción y codificación de la información, el acceso a la memoria, la interpretación de la información almacenada, la formulación de metas y estrategias, y finalmente, la ejecución de la conducta agresiva (Peng et al., 2022).

En la intervención basada en autocontrol, los profesionales asisten a los individuos en el desarrollo de tácticas más efectivas para controlar su comportamiento. En lugar de simplemente evitar situaciones problemáticas, los pacientes aprenden a enfrentarlas de manera más efectiva y a manejar los pensamientos y emociones asociados con ellas (Borah y Garg, 2023).

A su vez, la conducta humana se ve influenciada por tres procesos interdependientes: la atención, la evaluación y la acción. La concentración hace alusión a la habilidad de un individuo para dirigir su enfoque hacia una tarea o propósito concreto. La evaluación está vinculada con la habilidad de un individuo para analizar y valorar su propio rendimiento en concordancia con sus objetivos. La ejecución se vincula con la aptitud de un individuo para llevar a cabo las

conductas necesarias con el fin de alcanzar sus objetivos (Degol y Bachman, 2023).

El presente estudio tiene implicancias significativas y relevancia, dado que demuestra de manera estadísticamente significativa que la Intervención de autocontrol tiene un efecto positivo en las manifestaciones agresivas, se incluyen la agresividad de tipo físico, la agresividad verbal, la actitud hostil y las expresiones de furia en las personas atendidas en un centro de asistencia de salud mental comunitario situado en la zona de Talara. Esto respalda la implementación de estrategias de autocontrol, y señala su efectividad para reducir y gestionar las manifestaciones de agresión en esta población, y constituye un cimiento firme para el progreso de intervenciones terapéuticas que se enfoquen en el fortalecimiento del autocontrol y en el manejo de la ira y la agresión. Finalmente, estos hallazgos respaldan la importancia de considerar enfoques multidimensionales en la atención de la salud mental, abordando no solo los síntomas psicológicos sino también las conductas agresivas y sus manifestaciones específicas.

Las restricciones del análisis residen en la necesidad de realizar un seguimiento extendido para evaluar la persistencia de los efectos de la intervención de autogestión a lo largo del transcurso temporal. Además, cabe mencionar que los resultados se basan en la autorreporte de los pacientes, lo que puede estar sujeto a sesgos o imprecisiones, por lo que estas limitaciones destacan la necesidad de realizar investigaciones adicionales para corroborar a largo plazo y ampliar los hallazgos del presente estudio.

## **VI. CONCLUSIONES**

1. La Intervención de autocontrol tiene un efecto estadísticamente significativo (p.000) en las conductas agresivas en los pacientes de un centro de atención psicológica en la localidad de Talara.
2. La Intervención de autocontrol tiene un efecto estadísticamente significativo (p.000) en las conductas de agresividad física en los pacientes de Un servicio de asistencia mental de la zona urbana de Talara.
3. La Intervención de autocontrol tiene un efecto estadísticamente significativo (p.000) en las conductas de agresividad verbal en los pacientes desde una clínica comunitaria especializada en la salud mental ubicada en Talara.}
4. La Intervención de autocontrol tiene un efecto estadísticamente significativo (p.000) en la hostilidad en los pacientes del centro de apoyo psicosocial de Talara.
5. La Intervención de autocontrol tiene un efecto estadísticamente significativo (p.000) en la ira en las instalaciones de un centro de psicoterapia y bienestar en Talara.

## **VII. RECOMENDACIONES**

- A los directivos de los centros psicológicos, se recomienda tomar en cuenta el implementar la Intervención de autocontrol como parte de los programas de tratamiento, con el objetivo de reducir las conductas agresivas y promover un ambiente terapéutico más seguro.
- A los especialistas del ámbito de la salud mental, se recomienda incluir estrategias de autocontrol en sus intervenciones terapéuticas, enfocándose en el fortalecimiento de habilidades para el manejo de la ira y la agresión.
- A los futuros investigadores, se sugiere extender el estudio en distintos grupos y contextos, con el propósito de robustecer la evidencia y obtener una mayor comprensión de las consecuencias a largo plazo de la intervención de autorregulación.
- A la población en general, se recomienda fomentar la importancia del autocontrol como herramienta para gestionar la agresión y la ira, y la búsqueda de apoyo en centros de salud mental comunitarios.
- A las personas que acudieron al informe atraídos por la temática, la recomendación es investigar sobre la Intervención de autocontrol y su impacto en la reducción de diversos problemas de salud mental.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- Acerbi, A., Y Sacco, P. L. (2022). The self-control vs. self-indulgence dilemma: A culturomic analysis of 20th century trends. *Journal of Behavioral and Experimental Economics*, 101, e101946. <https://doi.org/10.1016/j.socec.2022.101946>
- Adavikottu, A., Velaga, N. R., Y Mishra, S. (2023). Modelling the effect of aggressive driver behavior on longitudinal performance measures during car-following. *Transportation Research Part F-traffic Psychology and Behaviour*, 92, 176 – 200. <https://doi.org/10.1016/j.trf.2022.11.006>
- Akoka, J., Comyn-Wattiau, I., Prat, N., & Storey, V. C. (2022). Knowledge contributions in design science research: Paths of knowledge types. *Decision Support Systems*, 166, 113898. <https://doi.org/10.1016/j.dss.2022.113898>
- Amin, V., Fletcher, J., Lu, Q., y Song, J. (2023). Re-examining the relationship between education and adult mental health in the UK: A research note. *Economics of Education Review*, 93, e102354. <https://doi.org/10.1016/j.econedurev.2023.102354>.
- Banerjee, S. (2020). Sample sizes in experimental games. *Research in Economics*, 74(3), 221–227. <https://doi.org/10.1016/j.rie.2020.07.002>
- Bogliacino, F., Gómez, C., y Grimalda, G. (2023b). Crime-related Exposure to Violence and Prosocial Behavior: Experimental Evidence from Colombia. *Journal of Behavioral and Experimental Economics*, e102023. <https://doi.org/10.1016/j.socec.2023.102023>.
- Borah, A., Y Garg, R. (2023). Reference-dependent self-control: Menu effects and behavioral choices. *Journal of Economic Behavior Y Organization*, 211, 129- 145. <https://doi.org/10.1016/j.jebo.2023.04.027>
- Browne, C. y Smith, I (2019). Intervenciones psicológicas para la ira y la agresión en personas con discapacidad intelectual en serviciosforenses. *Agresión y comportamiento violento*, 39, 1–14. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2018.01.002>

- Bürgler, S., Kleinke, K., Y Hennecke, M. (2022). The Metacognition in Self-Control Scale (MISCS). *Personality and Individual Differences*, 199, e111841. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.11184142>
- Calderón, R., y Kaufman, J. (2021). Impact of COVID-19 lockdown policy on homicide, suicide, and motor vehicle deaths in Peru. *Preventive Medicine*, 143, e106331. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2020.106331>.
- Cao, L., Wang, S., Li, Y., Li, Y., Yuan, M., Wang, G., Y Su, P. (2023). Bidirectional association between sleep quality or duration and aggressive behaviour in early adolescents: A cross-lagged longitudinal study. *Journal of Affective Disorders*, 334, 197-204. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.04.119>.
- Chen, M., Tang, S., Kelley, S., Chen, Q., Lo, C., Chan, K., y Ip, P. (2023b). Aggressive parenting behavior among grandparents providing childcare for grandchildren: A case study of Shenzhen, China. *Child Abuse and Neglect*, 139, e106108. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2023.106108>.
- Degol, J. L., Y Bachman, H. J. (2023). Early self-control and sustained attention problems: Associations with youth achievement, motivation, and engagement. *Cognitive Development*, 65, e101290. <https://doi.org/10.1016/j.cogdev.2022.101290>.
- Dewati, R., Maryam, F., Y Riantoputra, C. (2020). Teachers' aggressive behaviors: what is considered acceptable and why? *Heliyon*, 6(10), e05082. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e05082>
- Fico, G., Janiri, D., Pinna, M., Sagué-Vilavella, M., Palomo, A. G., Oliva, V., De Prisco, M., Cortez, P. G., Anmella, G., Gonda, X., Sani, G., Tondo, L., Vieta, E., Y Vieta, E. (2023b). Affective temperaments mediate aggressive dimensions in bipolar disorders: A cluster analysis from a large, cross-sectional, international study. *Journal of Affective Disorders*, 323, 327–335. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.11.084>
- Forestier, C., De Chanaleilles, M., Bartoletti, R., Cheval, B., Chalabaev, A., Y Deschamps, T. (2023). Are trait self-control and self-control resources mediators of relations between executive functions and health behaviors?

Psychology of Sport and Exercise, 67, e102410.  
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2023.102410>.

Fortier, A., Dumais, A., Athanassiou, M., Tikász, A., Y Potvin, S. (2022). Dysconnectivity between the anterior insula and the dorsal anterior cingulate cortex during an emotion go/nogo paradigm is associated with aggressive behaviors in male schizophrenia patients. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 328, e111579.  
<https://doi.org/10.1016/j.pscychresns.2022.111579>

García, A. (2017). Entrenamiento psicológico para la mejora del autocontrol en un entrenador de fútbol. *Acción Psicológica*, 14(1), 27–42.  
<https://doi.org/10.5944/ap.14.1.19252>

García, J. A., Reding, A., y López, J. C. (2013). Cálculo del tamaño de la muestra en investigación en educación médica. *Investigación En Educación Médica*, 2(8), 217–224. [https://doi.org/10.1016/s2007-5057\(13\)72715-7](https://doi.org/10.1016/s2007-5057(13)72715-7)

Gennara, A., Peetz, J., Y Milyavskaya, M. (2023). When more is less: Self-control strategies are seen as less indicative of self-control than just willpower. *Journal of Experimental Social Psychology*, 106, e104457.  
<https://doi.org/10.1016/j.jesp.2023.104457>

Gomez, G. (2021). Métodos y técnicas de investigación utilizados en los estudios sobre comunicación en España. *Revista Mediterránea De Comunicación: Mediterranean Journal of Communication*, 12(1), 115.  
<https://doi.org/10.14198/medcom000018>

Gonzales, A. (2022). Propuesta de Programa de Afrontamiento de la Agresividad de una Institución Pública de Trujillo 2022 [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo].  
[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/100434/G%20onzales\\_AAJ-SD.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/100434/G%20onzales_AAJ-SD.pdf?sequence=4&isAllowed=y)

Guo, X., Zhang, R., Jin, Q., Cao, N., Shi, J., Zong, X., Chen, X., Wang, C., Li, X., Pang, S., Y Li, L. (2023). The kisspeptin-GnIH signaling pathway in the role of zebrafish courtship and aggressive behavior induced by

azoxystrobin. *Environmental Pollution*, 325, 121461.  
<https://doi.org/10.1016/j.envpol.2023.12146144>

Herrero, D., Parada, P., Rodríguez, I., Martín, J. L., Y Castaño, S. (2023). Do people drive as they live together? Associations between aggressive behaviour on the road and intimate relationships. *Transportation Research Part F-traffic Psychology and Behaviour*, 95, 251–260.  
<https://doi.org/10.1016/j.trf.2023.04.015>

Hunte, R., Cooper, S., Taylor, I., Nevill, M. E., Y Boat, R. (2022). Boredom, motivation, and perceptions of pain: Mechanisms to explain the effects of self-control exertion on subsequent physical performance. *Psychology of Sport and Exercise*, 63, e102265.  
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102265>

Jiang, X., Zhang, H., Wang, T., Y Zhang, C. (2022). The association of self-control, self-efficacy, and demographic characteristics with home-based E-learning behavior in nursing and midwifery undergraduates: A cross-sectional study under the COVID-19 epidemic. *Nurse Education Today*, 120, e105628. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2022.105628>.

Joseph, J. J., Mela, M., Y Pei, J. (2022). Aggressive behaviour and violence in children and adolescents with FASD: A synthesizing review. *Clinical Psychology Review*, 94, 102155.  
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2022.102155>.

Kane, C., Sakaguchi, S., Chuma, M., Yagi, K., Takechi, K., Aoe, Y., Takagai, T., & Yanagawa, H. (2021). Research Ethics Consultation in Nursing Studies. *Journal of Empirical Research on Human Research Ethics*, 17(1), 63–69.  
<https://doi.org/10.1177/15562646211036577>

Keating, B. E. (2023). Disagreeable and out of control: Applicability of the Big Five and low self-control in predicting offending. *Journal of Criminal Justice*, 86, e102069. <https://doi.org/10.1016/j.jcrimjus.2023.102069>

- Kong, X., Kong, F., Zheng, K., Tang, M., Chen, Y., Zhou, J., Li, Y., Diao, L., Wu, S., Piqi, J., Su, T., & Dong, Y. (2020). Effect of Psychological–Behavioral Intervention on the Depression and Anxiety of COVID-19 Patients. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 1-3. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2020.58635545>
- Lansu, T. (2023). How popularity goal and popularity status are related to observed and peer-nominated aggressive and prosocial behaviors in elementary school students. *Journal of Experimental Child Psychology*, 227, e105590. <https://doi.org/10.1016/j.jecp.2022.105590>
- Lee, W., Park, S., Park, H., Lee, J., Kang, S., Y Jung, J. (2023). Testing Stability of self-control over time among South Korean Youth using Semi-parametric Group-based Modeling. *Children and Youth Services Review*, e106952. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2023.106952>.
- Leiva, N. (2019). Programa de actividades lúdicas en la agresividad de una institución de Virú [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/37978>
- Lin, S., Yu, C., Chen, J., Sheng, J., Hu, Y., Zhong, L., Y Zhang, Y. (2022). Deviant peer affiliation mediates the influence of parental psychological control on adolescent aggressive behavior: The moderating effect of self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 186, e111330. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111330>
- Liu, H., Ma, X., Shi, L., Wang, J., Juan, J. T. H., Ma, D., Y Sun, J. (2023). Associations between tobacco and alcohol use and aggressive behavior among adolescents in 55 Low- and Middle-Income countries. *Journal of Affective Disorders*, 329, 519–524. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.02.131>
- Liza, E. (2020). Programa de socialización para disminuir el nivel de agresividad en los estudiantes de la Institución “Fe y Alegría”, Chiclayo [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/71060>

- Louise, I., Kristiansen, J., Østergaard, S., Rasmussen, L., Leonhardt, L., Bengtsen, E., Y Aust, B. (2023). Reduction of aggressive behavior and effects on improved wellbeing of health care workers and people with dementia.
- Luo, Y., Zhang, Y., Sun, X., Dong, J., Wu, J., Y Lin, X. (2022). Mediating effect of self-control in the relationship between psychological distress and food 46 addiction among college students. *Appetite*, 179, 106278. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2022.106278>.
- Martens, J. (2021). Comparing experimental conditions using modern statistics. *Behavior Research Methods*, 1-3. <https://doi.org/10.3758/s13428-020-01471-8>
- Morrison, F., Fullam, R., Thomson, K. y Daffern, M. (2023). Mejora del tratamiento psicológico para delincuentes violentos: una revisión narrativa de los enfoques de tratamiento para apuntar al ensayo de guion agresivo. *Agresión y comportamiento violento*, 69, e101820. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2023.101820>
- Mukuku, O., Kahindo, C., Mokoli, VM, Sumaili, EK, Wembonyama, SO y Tsongo, ZK (2022). Incidencia, facteurs de risque et mortalité à 60 jours des adultes hospitalisés avec agression rénale aiguë: une cohorte prospectivo multicentrique au Nord-Kivu, en République démocratique du Congo. *Nephrologie Y Therapeutique*, 18 (5), 452. <https://doi.org/10.1016/j.nephro.2022.07.053>
- Ouyang, N., Y Liu, J. (2023). Effect of physical activity interventions on aggressive behaviors for children and adolescents: A systematic review and metaanalysis. *Aggression and Violent Behavior*, 69, e101821. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2023.101821>.
- Pareja, M. y Tantaleán, M. (2020). Efectos del programa “educando mis emociones” en el autocontrol en un grupo de estudiantes de Trujillo. [Tesis de maestría, Universidad Femenina del Sagrado Corazón].
- Peng, B., Xian, C., Y Xue, Shi. (2022). Soft drink consumption and depressive symptoms among the adolescents of United States: The mediating role of

- aggressive behaviors. *Journal of Affective Disorders*, 315, 27–34.  
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.07.031>.
- Pinazo, D., García, L., y García, R. (2020). Implementación de un programa basado en mindfulness para la reducción de la agresividad en el aula. *Revista De Psico didáctica*.  
<https://doi.org/10.1016/j.psicod.2019.08.004>.
- Raghunathan, R. S., Musci, R. J., Knudsen, N., Y Johnson, S. B. (2023). What children do while they wait: The role of self-control strategies in delaying 47 gratifications. *Journal of Experimental Child Psychology*, 226, e105576.  
<https://doi.org/10.1016/j.jecp.2022.105576>.
- Raifman, S., DeVost, M. A., Digitale, J. C., Chen, Y., & Morris, M. D. (2022). Respondent-Driven Sampling: a Sampling Method for Hard-to-Reach Populations and Beyond. *Current Epidemiology Reports*, 9(1), 38–47.  
<https://doi.org/10.1007/s40471-022-00287-8>
- Ramos, C., y Jeong, J. (2021b). Exposure to violence, polyvictimization and youth's mental health and alcohol use in El Salvador. *Child Abuse y Neglect*, 118, e105158. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2021.105158>
- Rojas, K. (2021). Programa “El respeto nos une” sobre las conductas agresivas de los estudiantes en una Institución Educativa del Tambo, Huancayo – 2018 [Tesis de maestría, Universidad Peruana Los Andes].  
<https://repositorio.upla.edu.pe/handle/20.500.12848/2385>
- Schenke, E., y Perez, M. (2019). A theoretical approach to qualitative research as methodological approach. *Revista Acta Geográfica*, 12(30), 227-233.  
<https://www.webofscience.com/wos/woscc/fullrecord/WOS:000457345300013>.
- Shamoa-Nir, L. (2023). Road rage and aggressive driving behaviors: The role of state-trait anxiety and coping strategies. *Transportation Research Interdisciplinary Perspectives*, 18, e100780.  
<https://doi.org/10.1016/j.trip.2023.100780>.
- Shima, C., Lee, R. y Coccaro, EF (2022). Asociaciones de agresión y uso de cafeína, alcohol y nicotina en individuos sanos y agresivos. *Revista de*

Investigación Psiquiátrica, 146, 21–27.

<https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2021.10.015>

Snekser, J. L., Y Diestler, E. (2023). Sex differences in the expression of aggressive behavior and influences on social choice in zebrafish (*Danio rerio*). *Behavioural Processes*, 208, e104871.

<https://doi.org/10.1016/j.beproc.2023.104871>

Tamin, T., Morinay, J., Germain, M., Récapet, C., Y Doligez, B. (2023). Behavioural syndrome between boldness and aggressiveness and link with reproductive success in a wild bird population. *Animal Behaviour*, 197, 27–41. <https://doi.org/10.1016/j.anbehav.2022.12.01148>

Tello, S. (2022). Programa de inteligencia emocional para tratar la agresividad en adultos del pueblo joven Simón Bolívar de Chiclayo 2022 [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo].

<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/102599>

Thomas, L. C., Y Egan, V. (2022). A systematic review and meta-analysis examining the relationship between everyday sadism and aggression: Can subclinical sadistic traits predict aggressive behaviour within the general population? *Aggression and Violent Behavior*, 65, e101750.

<https://doi.org/10.1016/j.avb.2022.101750>

Tong, W., Ho, L., Gray, R., y Bressington, D. (2022). A randomized controlled trial of a peer-facilitated self-management program for people with recent-onset psychosis. *Schizophrenia Research*, 250, 22–30.

<https://doi.org/10.1016/j.schres.2022.09.028>

Vall, A., Hernandez, A., Arnau, A., Cots, M. C., Fernández-Puebla, A. G., y De Juan Pardo, M. Á. (2020). Eficacia de un programa de autocontrol en el tratamiento con anticoagulantes orales antivitamina K. Estudio de factibilidad. *Medicina Clinica*, 154(10), 388–393.

<https://doi.org/10.1016/j.medcli.2019.06.016>.

Van Cappellen, S. M., Kühl, E., Schuringa, H. D., Matthys, W., Y Van Nieuwenhuijzen, M. (2023). Social information processing, normative beliefs about aggression and parenting in children with mild intellectual

- disabilities and aggressive behavior. *Research in Developmental Disabilities*, 136, 104468. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2023.104468>.
- Vargas, R., Visconti, F. J., y Hernández, A. (2022). Physical abuse in childhood and intimate partner violence in Peruvian women: A population-based survey, 2019. *Preventive Medicine*, 164, e107278. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2022.107278>
- Wahdi, A. E., Wilopo, S. A., y Erskine, H. E. (2023b). 122. The Prevalence of Adolescent Mental Disorders in Indonesia: An Analysis of Indonesia – National Mental Health Survey (I-NAMHS). *Journal of Adolescent Health*, 72(3), S70. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2022.11.14349>
- Wang, C., Li, X., Y Xia, L. (2022). Long-term effect of cybervictimization on displaced aggressive behavior across two years: Mutually predicting mediators of hostile emotion and moral disengagement. *Computers in Human Behavior*, 141, 107611. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107611>
- Wang, J., Xu, W., Fu, T., Gong, H., Shanguan, Q., Y Sobhani, A. (2022). Modeling aggressive driving behavior based on graph construction. *Transportation Research Part C-emerging Technologies*, 138, e103654. <https://doi.org/10.1016/j.trc.2022.103654>
- Wang, Y., Ahn, H., Rose, R. A., Y Williams, K. (2023). Effects of school connectedness on the relationship between child maltreatment and child aggressive behavior: A mediation analysis. *Child Abuse Y Neglect*, 136, e106021. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2023.106021>
- Wigham, S., McGovern, R., Kaner, E. y Hackett, S. (2022). Una revisión de la innovación reciente en intervenciones psicosociales para reducir la violencia y la agresión en adultos utilizando un enfoque de exploración del horizonte. *Agresión y comportamiento violento*, e101685. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2021.101685>
- Xiang, G., Li, Q., Xiao, Y., Liu, Y., Du, X., He, Y., Y Chen, H. (2023). Mediation of self-concept clarity and self-control between negative emotional states

- and emotional eating in Chinese adolescents. *Appetite*, 183, e106457.  
<https://doi.org/10.1016/j.appet.2023.106457>.
- Xing, G., Y Gan, X. (2022). The cumulative effects of developmental assets on self-control during adolescence: A short-term longitudinal study. *Children and Youth Services Review*, 143, e106675.  
<https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2022.106675>
- Yanasupo, K. (2023). *Agresividad y Personalidad en Trabajadores del Programa Social Trabaja Perú, Ayacucho 2021* [Tesis de maestría, Universidad Ayacucho Federico].  
<http://repositorio.udaff.edu.pe/handle/20.500.11936/268>
- Zeyin, Y., Long, S., Y Gaoxiao, R. (2022). Effects of safe driving climate among friends on prosocial and aggressive driving behaviors of young drivers: The moderating role of traffic locus of control. *Journal of Safety Research*, 81, 297–304. <https://doi.org/10.1016/j.jsr.2022.03.00650>
- Zhang, Q., Cao, Y., Tian, J., El-Lim, K., Y Gentile, D. A. (2020). Effects of prosocial cartoon models on aggressive cognitions and aggressive behaviors. *Children and Youth Services Review*, 118, 105498.  
<https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105498>.
- Zhang, Y., Hou, Z., Wu, S., Li, X., Hao, M., Y Wu, X. (2022). The relationship between internet addiction and aggressive behavior among adolescents during the COVID-19 pandemic: Anxiety as a mediator. *Acta Psychologica*, 227, e103612.  
<https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103612>.
- Zhao, Q., Huang, Y., Y Li, C. (2021). Does adolescents' Internet addiction trigger depressive symptoms and aggressive behavior, or vice versa? The moderating roles of peer relationships and gender. *Computers in Human Behavior*, 129, e107143.  
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.107143>.
- Zhu, Y., Zhu, Z., Jiao, D., Li, X., Tanaka, E., Tomisaki, E., Watanabe, T., Sawada, Y., Matsumoto, M., Cui, M., Liu, Y., Y Anme, T. (2023). Bidirectional relations between self-control and cooperation among Japanese

preschoolers: A random-intercept cross-lagged panel analysis. *Early Childhood Research Quarterly*, 64, 139–147.  
<https://doi.org/10.1016/j.ecresq.2023.02.010>.

## ANEXOS

### Anexo 1: Matriz de Operacionalización de Variables.

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de Medición
<b>Variable 1: Intervención de autocontrol</b>	Es un conjunto de procedimientos y medidas diseñadas para garantizar que un proceso o producto cumpla con los estándares de calidad y seguridad establecidos. Este tipo de programas se implementan en una organización o empresa para asegurar que sus productos o servicios se ajusten a las regulaciones y normativas relevantes, así como a los requisitos internos de calidad (Chen et al., 2023).	Se aplicó mediante el programa de autocontrol de 14 sesiones, y 2 horas por sesión, realizado en 7 semanas de trabajo, con adultos.	No aplica.	Desencadenantes de la agresividad, habilidades de autorreflexión, técnicas de relajación, comunicación asertiva, empatía, resolución de conflictos, patrones de pensamiento, manejar la ira, resiliencia emocional, alternativas a la agresión, límites saludables, autorregulación emocional, manejo del	No aplica.

				estrés, motivación y el compromiso.	
<b>Variable 2: Agresividad</b>	Son aquellas acciones verbales o físicas que tienen como objetivo causar daño, dolor, humillación o intimidación a otra persona o grupo. Estas conductas pueden manifestarse de diferentes formas, incluyendo la violencia física, verbal, emocional o sexual. Las personas que tienen comportamientos agresivos pueden utilizar la intimidación, la manipulación o la coerción para conseguir lo que quieren, sin respetar los derechos, necesidades o deseos de los demás. (Wigham et al., 2022)	Se midió a través del cuestionario de agresión en adultos de Buss y Perry (adaptación de Gonzales, 2022)	A. física	Ítems 1, 5, 9, 13, 17, 21, 24, 27 y 29.	Escala Ordinal: 05 puntos. Puntuaciones: 0 – 36: Mínima agresividad leve. <b>35 – 72:</b> Agresividad leve. <b>73 – 108:</b> Agresividad moderada, <b>108 – 145:</b> Agresividad grave
			A. verbal	Ítems 2, 6, 10, 14, 18.	
			Hostilidad	Ítems 4, 8, 12, 16, 20, 23, 26, 28.	
			Ira	Ítems 3, 7, 11, 16, 19, 22, 25	

**Anexo 2:** Matriz de consistencia de la Investigación.

Problema	Objetivo	Hipótesis	Variables	Dimensiones	Indicadores	Metodología
General: ¿Cuáles son los efectos de una intervención de autocontrol en conductas agresivas en los pacientes de un centro de salud comunitario de la ciudad de Talara?	General: Determinar efectos de una intervención de autocontrol en conductas agresivas en los pacientes de un centro de salud comunitario de la ciudad de Talara.	General: La intervención de autocontrol tiene efectos significativos en las conductas agresivas en los pacientes de un centro de salud comunitario de la ciudad de Talara	<b>Variable independiente:</b> Intervención de autocontrol.	No aplica.	Sesiones del 1 al 14	Tipo, niveles y diseño de investigación: De tipo aplicado, pues modificó los niveles de las variables. El <b>nivel</b> fue cuantitativo, debido a que utilizo un análisis estadístico de datos cuantificables. El <b>diseño</b> fue pre experimental puesto que llevó a cabo una serie de experimentos, sin grupo control. <b>Técnicas e instrumentos:</b>
Específicos: ¿Cuáles son los efectos de una intervención de autocontrol en conductas de	Específicos: Determinar efectos de una intervención de autocontrol en conductas de	Específicos: La intervención de autocontrol tiene efectos significativos en las conductas de	<b>Variable dependiente:</b> Agresividad	A.Física A.Verbal Hostilidad Ira		

---

agresividad física en los pacientes de un centro de salud mental comunitario de la ciudad de Talara. La intervención de autocontrol tiene efectos significativos en las conductas de agresividad verbal en los pacientes de un centro de salud mental comunitario de la ciudad de Talara. La intervención de autocontrol tiene efectos significativos en la Hostilidad en los pacientes de un centro de salud mental comunitario de la ciudad de Talara?

¿Cuáles son los efectos de una intervención de autocontrol en la agresividad verbal en los pacientes de un centro de salud mental comunitario de la ciudad de Talara?

¿Cuáles son los efectos de una intervención de autocontrol en la agresividad verbal en los pacientes de un centro de salud mental comunitario de la ciudad de Talara?

¿Cuáles son los efectos de una intervención de autocontrol en la agresividad verbal en los pacientes de un centro de salud mental comunitario de la ciudad de Talara?

---

Técnicas encuesta  
Instrumentos:  
cuestionario de agresividad,  
programa de intervención autocontrol.  
**Población:**  
925 adultos de un CSC.  
**Muestra:** La muestra fue de 125 adultos de un CSMC.  
**Muestreo:** No probabilístico por conveniencia.  
**Procesamiento:**  
SPSS-V26, Excel.

---

intervención de pacientes de un mental comunitario de autocontrol en la centro de salud la ciudad de Talara.

Hospitalidad en mental comunitario de La intervención de los pacientes de la ciudad de Talara. autocontrol tiene un centro de Determinar los efectos significativos salud mental efectos de una en la ira en los comunitario de la intervención de pacientes de un ciudad de Talara? autocontrol en la ira centro de salud

¿Cuáles son los en los pacientes de un mental comunitario de efectos de una centro de salud la ciudad de Talara. intervención de mental comunitario de autocontrol en la la ciudad de Talara.

ira en los pacientes de un centro de salud mental comunitario de la ciudad de Talara?

---

**Prueba de normalidad:** Prueba KS.

### **Anexo 3:** Intervención de Autocontrol.

Programa basado en el autocontrol para disminuir las conductas agresivas en pacientes de un centro de salud mental comunitario Talara 2023.

#### I. DATOS GENERALES

- Nombre o denominación: Control de mi vida.
- Nombre o denominación: Control de mi vida.
- Institución: Centro de Salud mental comunitario de Talara Beneficiarios: Pacientes de un centro mental comunitario de Talara Número de participantes:
- Fechas y Horario:
- Responsable del programa:

#### II. FUNDAMENTACIÓN:

Este presente programa basado en otorgar técnicas de autocontrol para disminuir las conductas agresivas en pacientes de un centro de salud mental comunitario Talara 2023.

El programa tiene como finalidad implementar estrategias de autocontrol para reducir las conductas agresivas en pacientes de un centro de salud mental comunitario en Talara. A través de intervenciones terapéuticas basadas en el autocontrol, se busca proporcionar a los pacientes herramientas efectivas para manejar sus emociones y comportamientos agresivos, promoviendo así un entorno seguro y pacífico dentro del centro (Ugur, 2021).

El programa se basa en la premisa de que el autocontrol es una habilidad fundamental que puede ser desarrollada y fortalecida a través de técnicas y prácticas específicas, mediante la implementación de estrategias de autocontrol, los pacientes serán capacitados para identificar y regular sus impulsos agresivos, aprendiendo a manejar de manera adecuada situaciones desafiantes y conflictivas (Armstrong et al., 2020).

Además de trabajar en el control de la agresividad, el programa también busca abordar las causas subyacentes de dichas conductas, brindando

a los pacientes un espacio seguro donde puedan explorar y comprender las emociones y traumas que puedan estar relacionados con su comportamiento agresivo. A través de terapias individuales y grupales, se fomentará la expresión emocional y se ofrecerá apoyo psicológico para facilitar el proceso de cambio y crecimiento personal (Kronke et al., 2020).

Se espera que, mediante la implementación de este programa, los pacientes puedan adquirir habilidades efectivas de autocontrol, mejorando así su calidad de vida y su funcionamiento social. Al aprender a gestionar de manera adecuada las situaciones desencadenantes y a desarrollar una mayor conciencia de sus propias emociones, los pacientes podrán reducir las conductas agresivas y promover relaciones interpersonales más saludables y positivas (Clinton et al., 2020).

Detallado lo anterior, el programa se centra en el concepto del autocontrol como base fundamental para reducir las conductas agresivas en pacientes de un centro de salud mental comunitario en Talara. Busca brindar a los pacientes las herramientas necesarias para regular sus impulsos agresivos, al tiempo que se abordan las causas subyacentes de dichas conductas, generando un entorno terapéutico seguro y pacífico. A través de la aplicación de técnicas de autocontrol, tanto en terapias individuales como grupales, se busca mejorar la calidad de vida de los pacientes y fomentar relaciones interpersonales saludables, promoviendo así un bienestar integral (Rai et al., 2019).

**Título de Investigación:** “Programa basado en el autocontrol para disminuir las conductas agresivas en pacientes de un centro de salud mental comunitario Talara 2023”

**Investigador:** Benites Solano, Karolaine Milenka

### **Propósito del estudio:**

Se participará en la investigación titulada “Programa basado en el autocontrol para disminuir las conductas agresivas en pacientes de un centro de salud mental comunitario de Talara, 2023”.

Cuyo objetivo es determinar el efecto de una intervención de autocontrol en conductas agresivas en los pacientes de un centro de salud mental comunitario de la ciudad de Talara, esta investigación es desarrollada por el estudiante de posgrado de la carrera profesional de Psicología de la Universidad Cesar Vallejo del campus de Trujillo, aprobado por la autoridad correspondiente de la Universidad y con el permiso del centro de salud mental comunitario de Talara, 2023.

Impacto de la investigación.

Procedimiento:

Si se toma la decisión de participar en el programa de la investigación se tomará en cuenta:

### **III. OBJETIVOS**

#### **Objetivo principal.**

- La Intervención de autocontrol tiene un efecto estadísticamente significativo en las conductas agresivas en los pacientes de un centro de salud mental comunitario de la ciudad de Talara, 2023.

#### **Objetivo específico.**

- Identificar los desencadenantes de la agresividad: Ayudar a los participantes a reconocer los factores o situaciones que provocan su agresividad.
- Desarrollar habilidades de autorreflexión: Fomentar la capacidad de reflexionar sobre los propios pensamientos, emociones y comportamientos agresivos.
- Aprender técnicas de relajación: Enseñar técnicas de relajación, como la respiración profunda y la relajación muscular, para manejar el estrés y reducir la agresividad.

- Mejorar la comunicación asertiva: Enseñar habilidades de comunicación efectiva y asertiva, para expresar las necesidades y frustraciones de manera constructiva sin recurrir a la agresividad.
- Fomentar la empatía: Promover la capacidad de ponerse en el lugar de los demás y comprender sus perspectivas y emociones.
- Practicar la resolución de conflictos: Enseñar estrategias para resolver los conflictos de manera pacífica y negociar soluciones mutuamente aceptables.
- Identificar y cambiar los patrones de pensamiento negativos: Ayudar a los participantes a identificar pensamientos negativos y distorsionados que contribuyen a la agresividad y reemplazarlos por pensamientos más realistas y positivos.

IV. Actividades:

SESIÓN	DENOMINACIÓN	OBJETIVO	ESTRATEGIA	PROCEDIMIENTO	MATERIALES	TIEMPO
Sesión 1	"Agresividad al Descubierto: Descifrando los Desencadenantes"	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar los desencadenantes de la agresividad: Ayudar a los participantes a reconocer los factores o situaciones que provocan su agresividad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar ejercicios y discusiones grupales para que los participantes identifiquen los factores o situaciones que desencadenan su agresividad.</li> <li>- Registrar y analizar los desencadenantes en un diario personal para aumentar la conciencia de los patrones y desencadenantes individuales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Presentación</li> <li>- Desarrollo</li> <li>- Conclusiones</li> </ul>	Hojas bond, lápiz, laptop, incentivo.	60'
Sesión 2	"Espejo Interior: Explorando Nuestras Sombras Agresivas"	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desarrollar habilidades de autorreflexión: Fomentar la capacidad de reflexionar sobre los propios</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Facilitar la discusión abierta y reflexiva sobre los pensamientos, emociones y</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Presentación</li> <li>- Desarrollo</li> <li>- Conclusiones</li> </ul>	Hojas bond, lápiz, laptop, incentivo.	60'

		<p>pensamientos, emociones y comportamientos agresivos.</p>	<p>comportamientos agresivos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fomentar la autoevaluación regular de los participantes sobre sus propias reacciones agresivas.</li> <li>- Utilizar técnicas como el diario personal para que los participantes registren y analicen sus experiencias y respuestas emocionales.</li> </ul>			
Sesión 3	"Oasis de Calma: Aprendiendo las Artes de la Relajación"	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprender técnicas de relajación: Enseñar técnicas de relajación, como la respiración profunda y la relajación muscular, para manejar el estrés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Enseñar técnicas de respiración profunda, relajación muscular progresiva y meditación para ayudar a reducir el estrés y la agresividad.</li> <li>- Realizar prácticas guiadas de</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Presentación</li> <li>- Desarrollo</li> <li>- Conclusiones</li> </ul>	Hojas bond, lápiz, laptop, incentivo.	60'

		y reducir la agresividad.	relajación durante las sesiones y proporcionar ejercicios para que los participantes practiquen en casa.			
Sesión 4	"Comunicación sin Fronteras: La Asertividad como Lenguaje"	- Mejorar la comunicación asertiva: Enseñar habilidades de comunicación efectiva y asertiva, para expresar las necesidades y frustraciones de manera constructiva sin recurrir a la agresividad.	- Enseñar habilidades de comunicación efectiva y asertiva, como expresar sentimientos de manera clara y respetuosa. - Proporcionar ejemplos de comunicación asertiva y practicar mediante role-playing. - Fomentar la escucha activa y la empatía hacia los demás participantes durante las	- Presentación - Desarrollo - Conclusiones	Hojas bond, lápiz, laptop, incentivo.	60'

			actividades de grupo.			
Sesión 5	"Cultivando la Empatía: Viviendo en los Zapatos del Otro"	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fomentar la empatía: Promover la capacidad de ponerse en el lugar de los demás y comprender sus perspectivas y emociones.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar actividades que promuevan la comprensión y la empatía hacia los demás, como discusiones grupales, ejercicios de perspectiva y prácticas de ponerse en el lugar del otro.</li> <li>- Utilizar ejemplos concretos y situaciones reales para ilustrar los beneficios de la empatía en la resolución de conflictos y las relaciones interpersonales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Presentación</li> <li>- Desarrollo</li> <li>- Conclusiones</li> </ul>	Hojas bond, lápiz, laptop, incentivo.	60'
Sesión 6	"En busca de la Paz: Estrategias para Resolver Conflictos"	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Practicar la resolución de conflictos: Enseñar estrategias para</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Enseñar estrategias para identificar y abordar los conflictos de</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Presentación</li> <li>- Desarrollo</li> <li>- Conclusiones</li> </ul>	Hojas bond, lápiz, laptop, incentivo.	60'

		<p>resolver los conflictos de manera pacífica y negociar soluciones mutuamente aceptables.</p>	<p>manera pacífica, como la comunicación asertiva, la búsqueda de soluciones mutuamente aceptables y la negociación.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar ejercicios de resolución de conflictos en parejas o grupos pequeños, donde los participantes puedan practicar las estrategias aprendidas.</li> <li>- Proporcionar retroalimentación constructiva y guía durante las prácticas para reforzar el aprendizaje.</li> </ul>			
Sesión 7	"Renovando Pensamientos: Deconstruyendo la Agresividad"	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar y cambiar los patrones de pensamiento negativos:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ayudar a los participantes a reconocer los patrones de pensamiento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Presentación</li> <li>- Desarrollo</li> <li>- Conclusiones</li> </ul>	Hojas bond, lápiz, laptop, incentivo.	60'

		<p>Ayudar a los participantes a identificar pensamientos negativos y distorsionados que contribuyen a la agresividad y reemplazarlos por pensamientos más realistas y positivos.</p>	<p>negativos que contribuyen a la agresividad, como la generalización excesiva o la catastrofización.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fomentar el cuestionamiento de esos pensamientos y la búsqueda de evidencias que los contradigan.</li> <li>- Introducir técnicas de reestructuración cognitiva para reemplazar los pensamientos negativos por pensamientos más realistas y positivos.</li> </ul>			
Sesión 8	"Domando la Ira: Herramientas para Canalizarla"	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprender a manejar la ira: Enseñar técnicas efectivas para manejar la ira, como contar hasta diez,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Enseñar técnicas efectivas para controlar la ira, como contar hasta diez, alejarse de la situación para</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Presentación</li> <li>- Desarrollo</li> <li>- Conclusiones</li> </ul>	Hojas bond, lápiz, laptop, incentivo.	60'

		<p>alejarse de la situación o redirigir la energía hacia actividades positivas.</p>	<p>tomar distancia emocional o redirigir la energía hacia actividades físicas o creativas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Practicar estas técnicas durante las sesiones y alentar a los participantes a aplicarlas en situaciones de la vida diaria.</li> <li>- Discutir estrategias alternativas de afrontamiento que puedan ser útiles para cada individuo, adaptándose a sus preferencias y necesidades.</li> </ul>			
Sesión 9	"Resiliencia en Acción: Transformando Desafíos Emocionales"	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover la resiliencia emocional: Ayudar a los participantes a desarrollar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Proporcionar información sobre la resiliencia y su importancia en el manejo de las</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Presentación</li> <li>- Desarrollo</li> <li>- Conclusiones</li> </ul>	Hojas bond, lápiz, laptop, incentivo.	60'

		<p>habilidades para afrontar y superar los desafíos emocionales de manera saludable, sin recurrir a la agresividad.</p>	<p>dificultades emocionales.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Enseñar habilidades de afrontamiento saludables, como el establecimiento de metas realistas, la búsqueda de apoyo social y la práctica de actividades que promuevan el bienestar emocional.</li><li>- Realizar ejercicios y actividades que fortalezcan la resiliencia individual, como la identificación de fortalezas personales y la generación de estrategias de afrontamiento.</li></ul>			
--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

Sesión 10	"Rumbo a la Tranquilidad: Alternativas a la Agresión"	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar alternativas a la agresión:</li> <li>Explorar y practicar formas alternativas de manejar la frustración y el enojo, como el ejercicio físico, la escritura o el arte.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Explorar diferentes formas saludables de manejar la frustración y el enojo, como la práctica de ejercicio físico, la escritura terapéutica, el arte o la música.</li> <li>- Invitar a los participantes a experimentar con estas actividades y compartir sus experiencias durante las sesiones.</li> <li>- Proporcionar recursos y opciones para que los participantes encuentren las alternativas que mejor se adapten a sus intereses y preferencias.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Presentación</li> <li>- Desarrollo</li> <li>- Conclusiones</li> </ul>	Hojas bond, lápiz, laptop, incentivo.	60'
-----------	-------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------	-----

Sesión 11	"Límites Libres: Construyendo Relaciones Saludables"	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprender a establecer límites saludables: Enseñar a los participantes a establecer límites claros y saludables en sus relaciones interpersonales, de manera que puedan protegerse a sí mismos y a los demás sin recurrir a la agresividad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Enseñar técnicas de establecimiento de límites claros y saludables en las relaciones interpersonales.</li> <li>- Proporcionar estrategias para comunicar de manera efectiva los propios límites y hacer valer los derechos personales sin recurrir a la agresividad.</li> <li>- Practicar la negociación de límites en situaciones de rol y analizar los resultados obtenidos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Presentación</li> <li>- Desarrollo</li> <li>- Conclusiones</li> </ul>	Hojas bond, lápiz, laptop, incentivo.	60'
Sesión 12	"Emociones en Equilibrio: El Arte de Autorregularnos"	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Practicar la autorregulación emocional: Fomentar la capacidad de regular las propias</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar ejercicios de autorregulación emocional durante las sesiones, como la identificación y</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Presentación</li> <li>- Desarrollo</li> <li>- Conclusiones</li> </ul>	Hojas bond, lápiz, laptop, incentivo.	60'

		<p>emociones de manera constructiva y evitar la explosión emocional que puede llevar a comportamientos agresivos.</p>	<p>expresión de emociones de manera adecuada.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Enseñar técnicas para regular las emociones intensas, como la meditación, la atención plena y la distracción consciente.</li> <li>- Fomentar la práctica regular de la autorregulación emocional fuera de las sesiones para reforzar los aprendizajes.</li> </ul>			
Sesión 13	"Domando al Estrés: Estrategias para el Bienestar Emocional"	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desarrollar estrategias de manejo del estrés: Enseñar técnicas efectivas para gestionar el estrés de manera saludable, como la meditación, el ejercicio regular y</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Enseñar técnicas de manejo del estrés, como la meditación, el ejercicio regular, la planificación del tiempo y el establecimiento de rutinas adecuadas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Presentación</li> <li>- Desarrollo</li> <li>- Conclusiones</li> </ul>	Hojas bond, lápiz, laptop, incentivo.	60'

		<p>el establecimiento de rutinas adecuadas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Proporcionar información sobre los efectos del estrés en la agresividad y la importancia de gestionarlo de manera saludable.</li> <li>- Incluir ejercicios prácticos que permitan a los participantes experimentar y aplicar las técnicas de manejo del estrés.</li> </ul>			
Sesión 14	"Motivación sin Fin: Sosteniendo el Compromiso por la Transformación"	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mantener la motivación y el compromiso: Apoyar y fomentar la motivación de los participantes para seguir trabajando en su autocontrol y disminuir la agresividad a largo plazo,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Establecer metas claras y realistas al inicio del programa, en colaboración con cada participante.</li> <li>- Reconocer y reforzar los logros individuales y colectivos durante las sesiones.</li> </ul>	<p>Presentación Desarrollo Conclusiones</p>	<p>Hojas bond, lápiz, laptop, incentivo.</p>	60'

		incluso después de finalizar el programa.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Proporcionar apoyo emocional y recordar la importancia de mantener el compromiso con el programa a largo plazo.</li><li>- Ofrecer seguimiento y apoyo posterior al finalizar el programa, a través de sesiones de refuerzo o recomendaciones para la continuidad del autocuidado y el trabajo en el autocontrol.</li></ul>			
--	--	-------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

V. Descripción de las sesiones:

Sesión 1: "Agresividad al Descubierta: Descifrando los Desencadenantes"

Inicio: la sesión comienza con el equipo de facilitadores saludando a los participantes y presentando el tema de la sesión: "Agresividad al Descubierta: Descifrando los Desencadenantes". Se explica que el objetivo principal de la sesión es ayudar a los participantes a identificar los desencadenantes de su agresividad. Se les asegura que el espacio será seguro y confidencial, donde podrán compartir libremente sus experiencias. Se enfatiza la importancia de reconocer los factores o situaciones que provocan la agresividad como paso fundamental para su manejo efectivo.

Desarrollo: El desarrollo de la sesión se centra en realizar ejercicios y discusiones grupales que ayuden a los participantes a identificar los factores o situaciones que desencadenan su agresividad. Se les proporciona ejemplos comunes de desencadenantes, pero se les anima a compartir sus propias experiencias y desencadenantes personales. Los facilitadores guían las discusiones de manera empática y sensible, creando un ambiente propicio para que los participantes se sientan cómodos al compartir sus pensamientos y emociones relacionados con la agresividad. Se les alienta a expresarse libremente y a escuchar las experiencias de los demás sin juzgar. A medida que los participantes comparten sus desencadenantes, se les anima a registrarlos en un diario personal. Se les proporcionan hojas bond, lápices y laptops para facilitar este proceso. Se les brindan pautas sobre cómo analizar los patrones y desencadenantes individuales a través de la reflexión en sus diarios. Los facilitadores están disponibles para responder preguntas y proporcionar apoyo durante esta actividad.

Cierre: Al llegar al cierre de la sesión, se invita a los participantes a compartir brevemente sus reflexiones y aprendizajes del ejercicio, los facilitadores resumen los desencadenantes identificados y destacan las similitudes y diferencias entre las experiencias de los participantes,

se enfatiza la importancia de aumentar la conciencia de los desencadenantes como paso fundamental para el manejo efectivo de la agresividad, como agradecimiento, se les otorga un incentivo simbólico como reconocimiento de su participación y esfuerzo. Se les recuerda que la información compartida durante la sesión será tratada de manera confidencial, los facilitadores informan a los participantes sobre las próximas etapas del programa de intervención y les animan a continuar explorando y reflexionando sobre sus desencadenantes individuales en sus diarios personales, se les despide con la confianza de que han adquirido herramientas valiosas.

Sesión 2: "Espejo Interior: Explorando Nuestras Sombras Agresivas"

Presentación: la sesión comienza con el equipo de facilitadores dando la bienvenida a los participantes y presentando el tema de la sesión: "Espejo Interior: Explorando Nuestras Sombras Agresivas". Se explica que el objetivo principal de la sesión es desarrollar habilidades de autorreflexión para fomentar la capacidad de reflexionar sobre los propios pensamientos, emociones y comportamientos agresivos. Se les recuerda que el espacio seguirá siendo seguro y confidencial, donde podrán compartir libremente sus experiencias.

Desarrollo: el desarrollo de la sesión se enfoca en facilitar la discusión abierta y reflexiva sobre los pensamientos, emociones y comportamientos agresivos. Los facilitadores brindan ejemplos de situaciones desafiantes que pueden despertar la agresividad y alientan a los participantes a compartir sus propias experiencias y reflexiones, se utilizan técnicas de autoevaluación regular para que los participantes puedan examinar y evaluar sus propias reacciones agresivas. Se les proporciona un diario personal, hojas bond, lápices y laptops para que registren y analicen sus experiencias y respuestas emocionales. Los facilitadores explican cómo el diario puede ser una herramienta útil para el autoconocimiento y el seguimiento del progreso personal, durante las discusiones y actividades, se fomenta un ambiente de respeto y apoyo mutuo. Los facilitadores guían las reflexiones individuales y grupales, ayudando a los participantes a

explorar las raíces y los desencadenantes de su agresividad, así como las posibles estrategias de manejo.

Conclusiones: al llegar al cierre de la sesión, se invita a los participantes a compartir sus aprendizajes y reflexiones finales sobre el ejercicio de autorreflexión, los facilitadores resumen los puntos clave discutidos durante la sesión y destacan la importancia del autorreflexión para el manejo efectivo de la agresividad, como reconocimiento, se les otorga un incentivo simbólico como agradecimiento por su compromiso, se les recuerda a los participantes que sus experiencias y reflexiones son confidenciales y se les anima a seguir utilizando las herramientas aprendidas, como el diario personal, para continuar su proceso de autorreflexión, los facilitadores informan a los participantes sobre las próximas etapas del programa de intervención y les animan a seguir explorando y trabajando en el desarrollo de habilidades de autorreflexión, se les despide con la confianza de que han adquirido herramientas valiosas.

Sesión 3: "Oasis de Calma: Aprendiendo las Artes de la Relajación"

Presentación: La sesión comienza con los facilitadores dando la bienvenida a los participantes y presentando el tema de la sesión: "Oasis de Calma: Aprendiendo las Artes de la Relajación". Se explica que el objetivo principal de la sesión es aprender técnicas de relajación para manejar el estrés y reducir la agresividad. Se les asegura que el espacio seguirá siendo seguro y confidencial, donde podrán explorar y practicar estas técnicas de relajación.

Desarrollo: El desarrollo de la sesión se enfoca en enseñar a los participantes diferentes técnicas de relajación, como la respiración profunda, la relajación muscular progresiva y la meditación. Los facilitadores explican en detalle cada una de estas técnicas, sus beneficios y cómo se pueden aplicar para reducir el estrés y la agresividad, se realizan prácticas guiadas de relajación durante la sesión, donde los facilitadores lideran ejercicios de respiración profunda, relajación muscular progresiva y meditación. Se brinda a los participantes el tiempo necesario para experimentar y familiarizarse con estas técnicas, permitiéndoles experimentar los efectos calmantes

y revitalizantes de las mismas, además de las prácticas guiadas, se proporcionan ejercicios para que los participantes practiquen en casa. Los facilitadores les entregan hojas bond, lápices y laptops, y les explican cómo llevar a cabo estas técnicas de relajación por su cuenta. Se enfatiza la importancia de la práctica regular para obtener mejores resultados y se les anima a incorporar estas técnicas en su vida diaria como una forma de autogestión del estrés y la agresividad.

Conclusiones: al llegar al cierre de la sesión, se invita a los participantes a compartir sus experiencias y sensaciones durante la práctica de las técnicas de relajación, los facilitadores resumen los puntos clave aprendidos y destacan la importancia de utilizar estas herramientas como parte de su bienestar emocional, como reconocimiento, se les otorga un incentivo simbólico como agradecimiento por su compromiso, se les recuerda a los participantes que estas técnicas de relajación pueden ser utilizadas en cualquier momento que sientan la necesidad de reducir el estrés y manejar la agresividad. Se les anima a seguir practicando regularmente y a experimentar con diferentes técnicas para encontrar las que mejor se adapten a sus necesidades individuales, los facilitadores informan a los participantes sobre las próximas etapas del programa de intervención y les animan a seguir incorporando las técnicas de relajación en su rutina diaria, se les despide con la confianza de que han adquirido herramientas valiosas.

Sesión 4: "Comunicación sin Fronteras: La Asertividad como Lenguaje"

Presentación: la sesión comienza con los facilitadores dando la bienvenida a los participantes y presentando el tema de la sesión: "Comunicación sin Fronteras: La Asertividad como Lenguaje". Se explica que el objetivo principal de la sesión es mejorar la comunicación asertiva, enseñando habilidades de comunicación efectiva y asertiva para expresar las necesidades y frustraciones de manera constructiva sin recurrir a la agresividad. Se les asegura que el espacio seguirá siendo seguro y confidencial, donde podrán aprender y practicar estas habilidades de comunicación.

Desarrollo: el desarrollo de la sesión se enfoca en enseñar a las participantes habilidades de comunicación efectiva y asertiva. Los facilitadores explican en qué consiste la comunicación asertiva y cómo puede beneficiar las relaciones interpersonales. Se proporcionan ejemplos de expresión clara y respetuosa de sentimientos y necesidades, y se discuten las diferencias entre la comunicación asertiva, agresiva y pasiva, para practicar estas habilidades, se lleva a cabo un role- playing donde los participantes simulan situaciones de comunicación desafiantes y practican la expresión asertiva. Los facilitadores brindan retroalimentación y guían a los participantes para que puedan mejorar sus habilidades de comunicación. Se enfatiza la importancia de la escucha activa y la empatía hacia los demás participantes durante estas actividades de grupo.

Además del role-playing, se proporcionan ejercicios y técnicas para que los participantes continúen practicando la comunicación asertiva en su vida diaria. Se les anima a utilizar el diario personal para reflexionar sobre sus experiencias de comunicación y cómo pueden mejorar su enfoque asertivo.

Conclusiones: al llegar al cierre de la sesión, se invita a los participantes a compartir sus experiencias y aprendizajes durante las actividades de comunicación asertiva. Los facilitadores resumen los puntos clave discutidos y destacan la importancia de la comunicación efectiva y respetuosa en la prevención de la agresividad, como reconocimiento, se les otorga un incentivo simbólico como agradecimiento por su compromiso, se les recuerda a los participantes que la comunicación asertiva requiere práctica y paciencia, y se les anima a seguir aplicando estas habilidades en sus relaciones personales y profesionales, los facilitadores informan a los participantes sobre las próximas etapas del programa de intervención y les animan a seguir desarrollando y fortaleciendo sus habilidades de comunicación asertiva, y se les despide con la confianza de que han adquirido herramientas valiosas.

Sesión 5: "Cultivando la Empatía: Viviendo en los Zapatos del Otro"

**Presentación:** la sesión comienza con los facilitadores dando la bienvenida a los participantes y presentando el tema de la sesión: "Cultivando la Empatía: Viviendo en los Zapatos del Otro". Se explica que el objetivo principal de la sesión es fomentar la empatía, promoviendo la capacidad de ponerse en el lugar de los demás y comprender sus perspectivas y emociones. Se les asegura que el espacio seguirá siendo seguro y confidencial, donde podrán explorar y practicar la empatía.

**Desarrollo:** el desarrollo de la sesión se enfoca en realizar actividades que promuevan la comprensión y la empatía hacia los demás. Los facilitadores guían discusiones grupales donde los participantes pueden compartir experiencias personales de empatía y comprensión, así como los desafíos que pueden surgir al tratar de entender las perspectivas de los demás, se utilizan ejercicios de perspectiva, donde los participantes son invitados a ponerse en el lugar del otro y ver una situación desde su punto de vista, estos ejercicios ayudan a desarrollar la capacidad de comprender las emociones y motivaciones de los demás, fomentando la empatía y la conexión interpersonal, se utilizan ejemplos concretos y situaciones reales para ilustrar los beneficios de la empatía en la resolución de conflictos y las relaciones interpersonales, los facilitadores destacan cómo la empatía puede mejorar la comunicación, promover la colaboración y generar un ambiente de comprensión y respeto mutuo, durante las actividades, se fomenta la escucha activa y la participación equitativa de todos los participantes, se anima a los participantes a compartir sus reflexiones y experiencias, y se crean espacios seguros para que puedan expresar sus opiniones y emociones.

**Conclusiones:** al llegar al cierre de la sesión, se invita a los participantes a compartir sus aprendizajes y reflexiones sobre la empatía, los facilitadores resumen los puntos clave discutidos y destacan la importancia de la empatía en la construcción de relaciones saludables y en la resolución pacífica de conflictos, se les otorga un incentivo simbólico como agradecimiento por su compromiso. Se les recuerda a los participantes que la empatía es una habilidad que se

puede desarrollar con la práctica y que tiene beneficios tanto a nivel individual como colectivo; se les anima a seguir practicando la empatía en su vida diaria, reconociendo las emociones y perspectivas de los demás, los facilitadores informan a los participantes sobre las próximas etapas del programa de intervención y les animan a seguir cultivando la empatía en todas sus interacciones, y se les despide con la confianza de que han adquirido herramientas valiosas.

#### Sesión 6: "En busca de la Paz: Estrategias para Resolver Conflictos"

Presentación: la sesión comienza con los facilitadores dando la bienvenida a los participantes y presentando el tema de la sesión: "En busca de la Paz: Estrategias para Resolver Conflictos". Se explica que el objetivo principal de la sesión es practicar la resolución de conflictos de manera pacífica y aprender estrategias para negociar soluciones mutuamente aceptables. Se enfatiza que el objetivo no es evitar los conflictos, sino abordarlos de una manera constructiva y pacífica.

Desarrollo: el desarrollo de la sesión se enfoca en enseñar a los participantes estrategias prácticas para identificar y abordar los conflictos de manera pacífica, se presentan técnicas de comunicación asertiva, búsqueda de soluciones mutuamente aceptables y negociación, los facilitadores proporcionan ejemplos concretos y situaciones reales para ilustrar cómo se pueden aplicar estas estrategias en diferentes contextos y relaciones interpersonales, se fomenta la participación activa de los participantes a través de preguntas y discusiones grupales para que puedan compartir sus perspectivas y experiencias relacionadas con la resolución de conflictos, se realizan ejercicios prácticos de resolución de conflictos en parejas o grupos pequeños, donde los participantes pueden poner en práctica las estrategias aprendidas, se les brinda un escenario ficticio o real de conflicto y se les guía para que apliquen las estrategias aprendidas en la búsqueda de soluciones pacíficas y mutuamente satisfactorias, durante estas prácticas, los facilitadores proporcionan retroalimentación constructiva y guía individualizada para fortalecer el aprendizaje y mejorar las habilidades de resolución de conflictos de los participantes.

Conclusiones: al llegar al cierre de la sesión, se invita a los participantes a compartir sus reflexiones y aprendizajes sobre la resolución de conflictos, los facilitadores resumen los puntos clave discutidos y destacan la importancia de la comunicación asertiva, como reconocimiento, se les otorga un incentivo simbólico como agradecimiento por su compromiso, se les recuerda a los participantes que la resolución de conflictos es una habilidad que se puede desarrollar con la práctica y que tiene beneficios tanto a nivel individual como colectivo. Se les anima a aplicar las estrategias aprendidas en su vida diaria y a seguir cultivando relaciones basadas en la paz y la comprensión mutua, los facilitadores informan a los participantes sobre las próximas etapas del programa de intervención y les animan a seguir utilizando las estrategias de resolución de conflictos en sus interacciones diarias, y se les despide con la confianza de que han adquirido herramientas valiosas.

Sesión 7: "Renovando Pensamientos: Deconstruyendo la Agresividad"

Presentación: los facilitadores dan la bienvenida a los participantes y presentan el tema de la sesión: "Renovando Pensamientos: Deconstruyendo la Agresividad". Se explican los objetivos de la sesión, que consisten en identificar y cambiar los patrones de pensamiento negativos que contribuyen a la agresividad, reemplazándolos por pensamientos más realistas y positivos. Se destaca la importancia de esta tarea para promover una mayor paz interior y mejorar las relaciones interpersonales.

Desarrollo: en el desarrollo de la sesión, se guía a los participantes en la identificación de patrones de pensamiento negativos que contribuyen a la agresividad, se exploran ejemplos de pensamientos distorsionados, como la generalización excesiva (extrapolar una situación negativa a todas las situaciones) o la catastrofización (anticipar lo peor en cualquier situación), se fomenta la reflexión individual y la participación activa en la identificación de estos patrones de pensamiento, se anima a los participantes a cuestionar sus pensamientos negativos y buscar evidencias que los contradigan, se les guía en la exploración de otras perspectivas y en la búsqueda de

pruebas más realistas que desafíen esos pensamientos automáticos y negativos, se enfatiza la importancia de la autoobservación y el autorreflexión para identificar y cambiar los patrones de pensamiento, se introducen técnicas de reestructuración cognitiva para ayudar a los participantes a reemplazar los pensamientos negativos por pensamientos más realistas y positivos, asimismo, se enseñan estrategias como la sustitución de pensamientos negativos por afirmaciones positivas, el examen de las evidencias a favor y en contra de los pensamientos negativos, y la reevaluación de las situaciones desde una perspectiva más equilibrada, se proporcionan ejemplos prácticos y se invita a los participantes a aplicar estas técnicas a situaciones de su vida cotidiana que les generen agresividad. Se les alienta a registrar sus pensamientos en un diario personal como herramienta de autoconocimiento y seguimiento de su progreso.

Conclusiones: en la parte final de la sesión, se invita a los participantes a compartir sus reflexiones y aprendizajes sobre la identificación y cambio de patrones de pensamiento negativos. Los facilitadores resumen los puntos clave discutidos y enfatizan la importancia de desafiar los pensamientos automáticos y reemplazarlos por pensamientos más realistas y positivos para manejar la agresividad de manera constructiva, se les otorga un incentivo simbólico como muestra de aprecio, se les recuerda a los participantes que el cambio de patrones de pensamiento requiere práctica y perseverancia, y se les anima a continuar aplicando las técnicas de reestructuración cognitiva en su vida diaria. Se destaca que este proceso contribuirá a una mayor calma y bienestar emocional, así como a relaciones más saludables, los facilitadores informan a los participantes sobre las próximas etapas del programa y les recuerdan las fechas y horarios de las próximas sesiones, se les despide con la confianza de que han adquirido herramientas valiosas.

#### Sesión 8: "Domando la Ira: Herramientas para Canalizarla"

Presentación: Los facilitadores dan la bienvenida a los participantes y anuncian el tema de la sesión: "Domando la Ira: Herramientas para

Canalizarla". Se explican los objetivos de la sesión, que consisten en aprender técnicas efectivas para manejar y controlar la ira de manera saludable. Se resalta la importancia de desarrollar habilidades de autorregulación emocional para mejorar las relaciones interpersonales y el bienestar general.

Desarrollo: Durante el desarrollo de la sesión, se enseñan a los participantes diferentes técnicas efectivas para manejar la ira, se exploran estrategias como contar hasta diez para permitir un espacio de reflexión antes de reaccionar, alejarse de la situación para tomar distancia emocional y redirigir la energía hacia actividades físicas o creativas que les ayuden a liberar la tensión acumulada, se proporcionan ejemplos prácticos y se invita a los participantes a compartir situaciones en las que han experimentado ira y cómo han lidiado con ellas, se fomenta la participación activa y se generan discusiones grupales en torno a las estrategias de manejo de la ira, se practican las técnicas enseñadas durante la sesión, permitiendo a los participantes experimentar y aplicar las herramientas de manejo de la ira en un entorno seguro, se brinda espacio para que los participantes compartan sus experiencias y se les proporciona retroalimentación constructiva para fortalecer su capacidad de controlar la ira.

Además de las técnicas enseñadas, se discuten estrategias alternativas de afrontamiento que puedan ser útiles para cada individuo, adaptándose a sus preferencias y necesidades. Se exploran opciones como la expresión de emociones de manera constructiva a través de la comunicación asertiva, la práctica de la empatía hacia los demás y la búsqueda de soluciones colaborativas en situaciones conflictivas, se alienta a los participantes a aplicar las técnicas de manejo de la ira tanto durante las sesiones como en su vida diaria, se les invita a registrar sus experiencias y reflexiones en un diario personal como herramienta de autorreflexión y seguimiento de su progreso en el control de la ira.

Conclusiones:

En la parte final de la sesión, se invita a los participantes a compartir sus aprendizajes y reflexiones sobre el manejo de la ira. Los

facilitadores resumen los puntos clave discutidos y destacan la importancia de utilizar herramientas efectivas para canalizar la ira de manera saludable y constructiva, se agradece a los participantes por su participación activa y su compromiso con el proceso de aprendizaje. Como reconocimiento, se les otorga un incentivo simbólico como muestra de aprecio, se les recuerda a los participantes que el manejo de la ira es un proceso continuo que requiere práctica y paciencia. Se les alienta a seguir aplicando las técnicas y estrategias aprendidas en su vida cotidiana, y se les anima a buscar apoyo adicional si lo necesitan, los facilitadores informan a los participantes sobre las próximas etapas del programa y les recuerdan las fechas y horarios de las sesiones restantes, se les despide con la confianza de que han adquirido herramientas valiosas.

#### Sesión 9: "Resiliencia en Acción: Transformando Desafíos Emocionales"

Presentación: Los facilitadores dan la bienvenida a los participantes y anuncian el tema de la sesión: "Resiliencia en Acción: Transformando Desafíos Emocionales". Se resalta la importancia de desarrollar habilidades de resiliencia emocional para afrontar y superar los desafíos emocionales de manera saludable. Se explica que la resiliencia es la capacidad de adaptarse y recuperarse de las dificultades, sin recurrir a la agresividad como respuesta.

Desarrollo: Durante el desarrollo de la sesión, se proporciona información sobre la resiliencia y se destacan sus beneficios en el manejo de las dificultades emocionales. Se exploran conceptos clave, como el establecimiento de metas realistas, la búsqueda de apoyo social y la práctica de actividades que promuevan el bienestar emocional, se enseñan habilidades de afrontamiento saludables que ayudarán a los participantes a fortalecer su resiliencia emocional, se brindan estrategias prácticas para establecer metas realistas y alcanzables, fomentar la búsqueda de apoyo social en momentos de dificultad y participar en actividades que promuevan el bienestar emocional, como el ejercicio físico, la expresión creativa o la práctica de la gratitud, se realizan ejercicios y actividades que fortalecen la

resiliencia individual de cada participante, se invita a los participantes a identificar y reflexionar sobre sus fortalezas personales, reconociendo aquellos aspectos de su personalidad, habilidades y experiencias que les han permitido superar desafíos en el pasado, se generan estrategias de afrontamiento adaptadas a las necesidades de cada individuo, teniendo en cuenta sus fortalezas personales.

Se promueve la participación activa y el intercambio de experiencias entre los participantes. Se realizan actividades grupales que fomentan la colaboración y la construcción de redes de apoyo. Se brinda un espacio seguro para que los participantes compartan sus desafíos emocionales y se les proporciona apoyo y aliento mutuo, se destaca la importancia de la práctica regular de las habilidades de resiliencia aprendidas durante la sesión. Se anima a los participantes a integrar estas estrategias en su vida diaria y a mantener un diario personal para registrar su progreso y reflexiones sobre el fortalecimiento de su resiliencia emocional.

Conclusiones: en la parte final de la sesión, se invita a los participantes a compartir sus aprendizajes y reflexiones sobre la resiliencia emocional, los facilitadores resumen los puntos clave discutidos y enfatizan la importancia de utilizar estas herramientas para transformar los desafíos emocionales y evitar recurrir a la agresividad, se agradece a los participantes por su participación activa y su compromiso con el proceso de aprendizaje. Como reconocimiento, se les otorga un incentivo simbólico como muestra de aprecio, se les recuerda a los participantes que la resiliencia es un proceso continuo y que cada uno tiene la capacidad de desarrollarla y fortalecerla a lo largo de su vida. Se les alienta a seguir practicando las habilidades adquiridas y a buscar apoyo adicional si lo necesitan, se les despide con la confianza de que han adquirido herramientas valiosas, se les despide con la confianza de que han adquirido herramientas valiosas.

Sesión 10: "Rumbo a la Tranquilidad: Alternativas a la Agresión"

Presentación: los facilitadores dan la bienvenida a los participantes y anuncian el tema de la sesión: "Rumbo a la Tranquilidad: Alternativas a la Agresión". Se resalta la importancia de identificar y practicar

formas alternativas de manejar la frustración y el enojo, sin recurrir a la agresión. Se explica que existen diversas actividades saludables que pueden ayudar a canalizar las emociones de manera constructiva.

Desarrollo: durante el desarrollo de la sesión, se exploran diferentes formas saludables de manejar la frustración y el enojo, se presentan opciones como la práctica de ejercicio físico, la escritura terapéutica, el arte y la música, se destacan los beneficios de cada actividad para liberar tensiones emocionales y promover la tranquilidad, se invita a los participantes a experimentar con estas alternativas durante las sesiones, se les brinda la oportunidad de participar en ejercicios prácticos relacionados con cada actividad, como realizar una breve sesión de ejercicios físicos, escribir en un diario personal, participar en una actividad artística o escuchar música relajante. Los facilitadores animan a los participantes a compartir sus experiencias y reflexiones durante estas actividades, se fomenta la exploración personal y la autoexpresión. Se les recuerda a los participantes que cada individuo puede encontrar diferentes formas de manejar la frustración y el enojo, por lo que se les anima a descubrir y probar diferentes opciones para encontrar las que mejor se adapten a sus intereses y preferencias, durante el desarrollo de la sesión, se proporcionan recursos y opciones adicionales para que los participantes encuentren alternativas que puedan integrar en su vida diaria, se comparten recomendaciones de libros, aplicaciones móviles, recursos en línea o grupos de apoyo relacionados con las actividades propuestas. Los facilitadores brindan orientación personalizada para ayudar a los participantes a encontrar los recursos adecuados según sus necesidades, se promueve la práctica regular de estas actividades como parte de un estilo de vida saludable. Se enfatiza que estas alternativas no solo son formas de canalizar la agresión, sino también de promover la paz interior y el bienestar emocional.

Conclusiones: en la parte final de la sesión, se invita a los participantes a compartir sus experiencias y descubrimientos durante la exploración de las alternativas a la agresión. Los facilitadores resumen los puntos clave discutidos y enfatizan la importancia de incorporar estas

actividades en la vida cotidiana para mantener una actitud tranquila y constructiva frente a la frustración y el enojo, se agradece a los participantes por su participación activa y su compromiso con el proceso de aprendizaje. Como reconocimiento, se les otorga un incentivo simbólico como muestra de aprecio, se les recuerda a los participantes que el camino hacia la tranquilidad y el manejo adecuado de las emociones es un proceso continuo. Se les anima a seguir explorando y practicando las alternativas presentadas, así como a buscar nuevas formas de enriquecer su repertorio de estrategias saludables, se les despide con la confianza de que han adquirido herramientas valiosas.

#### Sesión 11: "Límites Libres: Construyendo Relaciones Saludables"

Presentación: Los facilitadores dan la bienvenida a los participantes y anuncian el tema de la sesión: "Límites Libres: Construyendo Relaciones Saludables". Se resalta la importancia de establecer límites claros y saludables en las relaciones interpersonales para protegerse a sí mismos y a los demás sin recurrir a la agresividad, se explica que aprender a establecer límites es esencial para mantener relaciones sanas y respetuosas.

Desarrollo: Durante el desarrollo de la sesión, se enseñan técnicas y estrategias para establecer límites claros y saludables en las relaciones interpersonales, se brindan ejemplos de situaciones en las que puede ser necesario establecer límites y se exploran diferentes enfoques para comunicar de manera efectiva los propios límites, se proporcionan pautas y consejos para hacer valer los derechos personales sin recurrir a la agresividad, se destaca la importancia de la comunicación asertiva y se ofrecen herramientas para expresar de manera clara y respetuosa los límites y necesidades propias se realizan ejercicios prácticos de negociación de límites en situaciones de rol, los participantes se dividen en parejas o grupos pequeños y practican la comunicación de sus límites en escenarios simulados. Después de cada ejercicio, se analizan los resultados obtenidos, se comparten reflexiones y se brinda retroalimentación constructiva para mejorar las habilidades de establecimiento de límites, se fomenta la

discusión abierta y reflexiva sobre las dificultades y los desafíos que pueden surgir al establecer límites, los participantes comparten sus experiencias personales y se generan estrategias colectivas para superar obstáculos comunes, se resalta la importancia de mantener límites consistentes y reevaluarlos según las circunstancias cambiantes, se enfatiza que establecer límites saludables no solo beneficia a uno mismo, sino también a las relaciones interpersonales, promoviendo el respeto mutuo y la construcción de relaciones más saludables.

Conclusiones: en la parte final de la sesión, se invita a los participantes a compartir sus reflexiones y aprendizajes sobre el establecimiento de límites saludables. Los facilitadores resumen los puntos clave discutidos y enfatizan la importancia de aplicar estas habilidades en las relaciones diarias, se agradece a los participantes por su participación activa y su compromiso con el proceso de aprendizaje. Como reconocimiento, se les otorga un incentivo simbólico como muestra de aprecio, se les recuerda a los participantes que el establecimiento de límites saludables es un proceso continuo que requiere práctica y autoreflexión. Se les anima a aplicar lo aprendido en sus relaciones personales y a buscar apoyo adicional si es necesario, se les despide con la confianza de que han adquirido herramientas valiosas.

Sesión 12: "Emociones en Equilibrio: El Arte de Autorregularnos"

Presentación: Los facilitadores dan la bienvenida a los participantes y anuncian el tema de la sesión: "Emociones en Equilibrio: El Arte de Autorregularnos". Se destaca la importancia de la autorregulación emocional para evitar la explosión emocional que puede llevar a comportamientos agresivos. Se explica que aprender a regular nuestras emociones de manera constructiva es esencial para mantener un equilibrio emocional y relaciones saludables.

Desarrollo: Durante el desarrollo de la sesión, se realizan ejercicios y se enseñan técnicas de autorregulación emocional, se enfatiza la importancia de identificar y expresar las emociones de manera adecuada, sin reprimirlas ni dejar que se desborden de forma negativa,

se introducen y enseñan técnicas efectivas para regular las emociones intensas, exploraron métodos como la meditación, la atención plena y la distracción consciente como herramientas para gestionar las emociones y mantener la calma en situaciones desafiantes, se proporcionan instrucciones claras sobre cómo practicar estas técnicas y se alienta a los participantes a integrarlas en su rutina diaria, realizan ejercicios prácticos durante la sesión para practicar la autorregulación emocional. Los participantes tienen la oportunidad de identificar y expresar sus emociones de manera adecuada, y se les brinda un espacio seguro para compartir sus experiencias, fomentar la discusión y el intercambio de estrategias entre los participantes, logrando animar a compartir técnicas que hayan funcionado para ellos y a aprender de las experiencias de los demás. Se resalta la importancia de la práctica regular de la autorregulación emocional fuera de las sesiones. Se enfatiza que el desarrollo de esta habilidad requiere tiempo y dedicación, y se brindan recursos adicionales, como aplicaciones móviles o ejercicios para practicar en casa.

Conclusiones: En la parte final de la sesión, se invita a los participantes a reflexionar sobre sus aprendizajes y a compartir cómo se sienten acerca de su capacidad para autorregularse emocionalmente. Los facilitadores resumen los puntos clave discutidos y enfatizan la importancia de aplicar estas técnicas en su vida diaria. Se agradece a los participantes por su participación activa y su compromiso con el proceso de aprendizaje. Como reconocimiento, se les otorga un incentivo simbólico como muestra de aprecio, se les recuerda a los participantes que la autorregulación emocional es un proceso continuo y que pueden seguir practicando y mejorando esta habilidad en el futuro. Se les alienta a continuar explorando diferentes técnicas y a buscar el apoyo necesario para su desarrollo emocional, se les despide con la confianza de que han adquirido herramientas valiosas.

Sesión 13: "Domando al Estrés: Estrategias para el Bienestar Emocional"

Presentación: Los facilitadores dan la bienvenida a los participantes y anuncian el tema de la sesión: "Domando al Estrés: Estrategias para

el Bienestar Emocional". Se resalta la importancia de desarrollar estrategias efectivas para gestionar el estrés de manera saludable, evitando que se convierta en una fuente de agresividad, e enfatiza que el manejo adecuado del estrés es fundamental para promover el bienestar emocional.

**Desarrollo:** Durante el desarrollo de la sesión, se enseñan técnicas y estrategias efectivas para el manejo del estrés. Se presenta información sobre los efectos negativos del estrés en la agresividad y en la salud en general, así como la importancia de gestionarlo de manera saludable, se exploran diferentes técnicas de manejo del estrés, como la meditación, el ejercicio regular, la planificación del tiempo y el establecimiento de rutinas adecuadas, los facilitadores brindan información detallada sobre cada técnica y su aplicabilidad en situaciones de estrés. Se realizan ejercicios prácticos durante la sesión para permitir a los participantes experimentar y aplicar las técnicas de manejo del estrés, además, les guía en la práctica de la meditación, se les proporcionan pautas para realizar ejercicios físicos de relajación y se les anima a planificar su tiempo de manera efectiva, fomentando la participación activa de los participantes, invitándolos a compartir sus propias estrategias para manejar el estrés y cómo estas han sido efectivas en su vida cotidiana y promoviendo el intercambio de ideas y el aprendizaje mutuo. Se proporcionan recursos adicionales, como aplicaciones móviles de meditación, recomendaciones de libros sobre manejo del estrés y otros materiales útiles para el autoaprendizaje continuo.

**Conclusiones:** En la parte final de la sesión, se invita a los participantes a reflexionar sobre su experiencia y a compartir cómo se sienten acerca de las técnicas y estrategias de manejo del estrés que han aprendido. Los facilitadores resumen los puntos clave discutidos y enfatizan la importancia de practicar estas técnicas de manera regular. Se agradece a los participantes por su participación activa y su compromiso con su bienestar emocional. Como reconocimiento, se les otorga un incentivo simbólico como muestra de aprecio. Se les recuerda a los participantes que el manejo del estrés es un proceso

continuo y que pueden seguir explorando y aplicando nuevas estrategias en su vida diaria. Se les alienta a mantener una actitud proactiva hacia su bienestar emocional y a buscar el apoyo necesario cuando lo necesiten, se les despide con la confianza de que han adquirido herramientas valiosas.

#### Sesión 14: "Motivación sin Fin: Sosteniendo el Compromiso por la Transformación"

Presentación: Los facilitadores dan la bienvenida a los participantes y anuncian el tema de la sesión: "Motivación sin Fin: Sosteniendo el Compromiso por la Transformación". Se destaca la importancia de mantener la motivación y el compromiso a largo plazo para seguir trabajando en el autocontrol y disminuir la agresividad. Se enfatiza que el programa es solo el comienzo de un proceso continuo de transformación.

Desarrollo: Durante el desarrollo de la sesión, se abordan diferentes estrategias para mantener la motivación y el compromiso de los participantes. Se comienza recordando las metas claras y realistas que se establecieron al inicio del programa en colaboración con cada participante, se les anima a revisar esas metas y evaluar su progreso hasta el momento, recordando que cada paso hacia el autocontrol y la disminución de la agresividad es un logro importante, reconociendo y refuerzan los logros individuales y colectivos alcanzados durante el programa, destacando los esfuerzos y los avances de cada participante, enfatizando el impacto positivo que han tenido en su vida y en sus relaciones interpersonales. Se brinda apoyo emocional a los participantes, reconociendo los desafíos que pueden haber enfrentado en su proceso de transformación. Se les recuerda la importancia de mantener la motivación y el compromiso, incluso cuando surjan obstáculos. Se comparten estrategias para superar la resistencia y mantener el enfoque en el crecimiento personal, discutiendo la importancia del seguimiento y el apoyo posterior al finalizar el programa, ofreciendo opciones como sesiones de refuerzo o recomendaciones para la continuidad del autocuidado y el trabajo en el autocontrol, además de proporcionar recursos adicionales, como

lecturas recomendadas, aplicaciones móviles o comunidades de apoyo, para que los participantes puedan mantenerse conectados y continuar su proceso de transformación.

Conclusiones: En la parte final de la sesión, se invita a los participantes a reflexionar sobre su experiencia en el programa y a compartir cómo se sienten acerca de su motivación y compromiso a largo plazo. Los facilitadores resumen los puntos clave discutidos y enfatizan la importancia de mantenerse enfocados en el crecimiento personal. Se agradece a los participantes por su dedicación y compromiso durante el programa. Como reconocimiento, se les otorga un incentivo simbólico como muestra de aprecio. Se les recuerda que el proceso de transformación es continuo y que siempre pueden buscar apoyo cuando lo necesiten. Se les anima a mantener la motivación y el compromiso en su camino hacia una vida más equilibrada y libre de agresividad, se les despide con la confianza de que han adquirido herramientas valiosas.

#### IV. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS:

- Armstrong, T., Boisvert, D., Wells, J., Lewis, R. J., Cooke, E. M., & Woeckner, M. (2020). Assessing potential overlap between self-control and psychopathy: A consideration of the Grasmick self-control scale and the Levenson self-report psychopathy scale. *Journal of Criminal Justice*, 70, e101725. <https://doi.org/10.1016/j.icrimjus.2020.101725>
- Clinton, M., Conway, N., Sturges, J., & Hewett, R. (2020). Self-control during daily work activities and work-to-nonwork conflict. *Journal of Vocational Behavior*, 118, e103410. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2020.103410>.
- Rai, T. (2019). Higher self-control predicts engagement in undesirable moralistic aggression. *Personality and Individual Differences*, 149, 152–156. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.05.046>.
- Krönke, K., Wolff, M., Shi, Y., Kräplin, A., Smolka, M. N., Bühringer, G., & Goschke, T. (2020). Functional connectivity in a triple-network saliency model is associated with real-life self-control. *Neuropsychologia*, 149, e107667. <https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2020.107667>
- Ugur, Z. (2021). Does Self-Control Foster Generosity? Evidence from Ego Depleted Children. *Journal of Behavioral and Experimental Economics*, 90, e101652. <https://doi.org/10.1016/j.soceec.2020.101652>

#### Anexo 4:

#### **Cuestionario de agresividad de Buss y Perry (1992)**

**Instrucciones:** a continuación, se presentan una serie de afirmaciones con respecto a situaciones que podrían ocurrirte. A las que deberás contestar escribiendo un aspa "X" según la alternativa que mejor describa tu opinión.

<b>Afirmaciones sobre situaciones que podrían ocurrir</b>	<b>C</b>	<b>B</b>	<b>V</b>	<b>B</b>	<b>C</b>
	<b>F</b>	<b>F</b>	<b>F</b>	<b>V</b>	<b>V</b>
01. De vez en cuando no puedo controlar el impulso de golpear a otra persona.					
02. Cuando no estoy de acuerdo con mis amigos, discuto abiertamente con ellos.					
03. Me enojo rápidamente, pero se me pasa en seguida					
04. A veces soy bastante envidioso					
05. Si se me provoca lo suficiente, puedo golpear a otra persona					
06. A menudo no estoy de acuerdo con la gente					
07. Cuando estoy frustrado, muestro el enojo que tengo					
08. En ocasiones siento que la vida me ha tratado injustamente.					
09. Si alguien me golpea, le respondo golpeándole también					
10. Cuando la gente me molesta, discuto con ellos.					
11. Algunas veces me siento tan enojado como si estuviera a punto de estallar					
12. Parece que siempre son otros los que consiguen las oportunidades					
13. Suelo involucrarme en las peleas algo más de lo normal					
14. Cuando la gente no está de acuerdo conmigo, no puedo evitar discutir con ellos.					
15. Soy una persona apacible					
16. Me pregunto por qué algunas veces me siento tan resentido por algunas cosas.					

---

17. Si tengo que recurrir a la violencia para proteger mis derechos, lo hago

---

18. Mis amigos dicen que discuto mucho

---

19. Algunos de mis amigos piensan que soy persona impulsiva

---

20. Sé que mis <<amigos>> me critican a mis espaldas

---

21. Hay gente que me provoca a tal punto que llegamos a pegarnos

---

22. Algunas veces pierdo el control sin razón

---

23. Desconfío de desconocidos demasiado amigable

---

24. No encuentro ninguna buena razón para pegar a una persona

---

25. Tengo dificultades para controlar mi genio

---

26. Algunas veces siento que la gente se está riendo de mía mis espaldas

---

27. He amenazado a gente que conozco

---

28. Cuando la gente se muestra especialmente amigable, me pregunto qué querrán

---

29. He llegado a estar tan furioso que rompía cosas

---

CF = Completamente falso para mí; BF = Bastante falso para mí; VF= Ni verdadero, ni falso para mí; BV= Bastante verdadero para mí; CV= Completamente verdadero para mí. Recuerda que no hay respuestas buenas o malas, sólo interesa conocer la forma como tú sientes y actúas en esas situaciones.

Anexo 5: Permiso para la utilización de la escala.

<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Sesiones</b>	<b>Claridad</b>	<b>Coherencia</b>	<b>Relevancia</b>	<b>Observaciones/ Recomendaciones</b>
Intervención en autocontrol	desencadenantes de la agresividad	1	4	4	4	
	habilidades de autorreflexión	2	4	4	4	
	técnicas de relajación	3	4	4	4	
	comunicación asertiva	4	4	4	4	
	empatía	5	4	4	4	
	resolución de conflictos	6	4	4	4	
	patrones de pensamiento	7	4	4	4	
	manejar la ira	8	4	4	4	
	resiliencia emocional	9	4	4	4	
	alternativas a la agresión	10	4	4	4	
	límites saludables	11	4	4	4	
	autorregulación emocional	12	4	4	4	
	manejo del estrés	13	4	4	4	
	motivación y el compromiso	14	4	4	4	



---

Mgtr. Karen Huaman Cieza  
CPsP 31155

Dimensiones	Indicadores	Sesiones	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Intervención en autocontrol	desencadenantes de la agresividad	1	4	4	4	
	habilidades de autorreflexión	2	4	4	4	
	técnicas de relajación	3	4	4	4	
	comunicación asertiva	4	4	4	4	
	empatía	5	4	4	4	
	resolución de conflictos	6	4	4	4	
	patrones de pensamiento	7	4	4	4	
	manejar la ira	8	4	4	4	
	resiliencia emocional	9	4	4	4	
	alternativas a la agresión	10	4	4	4	
	límites saludables	11	4	4	4	
	autorregulación emocional	12	4	4	4	
	manejo del estrés	13	4	4	4	
	motivación y el compromiso	14	4	4	4	

Mgtr. Maribel Quispe Maitre

C.P.S.P: 16169

Dimensiones	Indicadores	Sesiones	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Intervención en autocontrol	desencadenantes de la agresividad	1	4	4	4	
	habilidades de autorreflexión	2	4	4	4	
	técnicas de relajación	3	4	4	4	
	comunicación asertiva	4	4	4	4	
	empatía	5	4	4	4	
	resolución de conflictos	6	4	4	4	
	patrones de pensamiento	7	4	4	4	
	manejar la ira	8	4	4	4	
	resiliencia emocional	9	4	4	4	
	alternativas a la agresión	10	4	4	4	
	límites saludables	11	4	4	4	
	autorregulación emocional	12	4	4	4	
	manejo del estrés	13	4	4	4	
	motivación y el compromiso	14	4	4	4	

  
 Mg. Ps. Felipe A. Herrera Neyra  
 Psicólogo  
 CPSP. 30676

Dimensiones	Indicadores	Sesiones	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Intervención en autocontrol	desencadenantes de la agresividad	1	4	4	4	
	habilidades de autorreflexión	2	4	4	4	
	técnicas de relajación	3	4	4	4	
	comunicación asertiva	4	4	4	4	
	empatía	5	4	4	4	
	resolución de conflictos	6	4	4	4	
	patrones de pensamiento	7	4	4	4	
	manejar la ira	8	4	4	4	
	resiliencia emocional	9	4	4	4	
	alternativas a la agresión	10	4	4	4	
	límites saludables	11	4	4	4	
	autorregulación emocional	12	4	4	4	
	manejo del estrés	13	4	4	4	
	motivación y el compromiso	14	4	4	4	



Mgtr. Manuel Deivy Rivera Pilco  
PSICÓLOGO CLÍNICO  
C.Ps.P. 30444

MGTR. MANUEL DEIVY RIVERA PILCO

DNI: 48082448

Dimensiones	Indicadores	Sesiones	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Intervención en autocontrol	desencadenantes de la agresividad	1	4	4	4	
	habilidades de autorreflexión	2	4	4	4	
	técnicas de relajación	3	4	4	4	
	comunicación asertiva	4	4	4	4	
	empatía	5	4	4	4	
	resolución de conflictos	6	4	4	4	
	patrones de pensamiento	7	4	4	4	
	manejar la ira	8	4	4	4	
	resiliencia emocional	9	4	4	4	
	alternativas a la agresión	10	4	4	4	
	límites saludables	11	4	4	4	
	autorregulación emocional	12	4	4	4	
	manejo del estrés	13	4	4	4	
	motivación y el compromiso	14	4	4	4	




---

MG. EVA CLARIBEL AÑAZCO CRISANTO

**Anexo 6:** Validez de Contenido

I T E M S	Claridad					V de Aiken	Coherencia					V de Aiken	Relevancia					V de Aiken
	Jueces						Jueces						Jueces					
	J1	J2	J3	J4	J5		J1	J2	J3	J4	J5		J1	J2	J3	J4	J5	
1	4	4	4	4	4	1.00	4	4	4	4	4	1.00	4	4	4	4	4	1.00
2	4	4	4	4	4	1.00	4	4	4	4	4	1.00	4	4	4	4	4	1.00
3	4	4	4	4	4	1.00	4	4	4	4	4	1.00	4	4	4	4	4	1.00
4	4	4	4	4	4	1.00	4	4	4	4	4	1.00	4	4	4	4	4	1.00
5	4	4	4	4	4	1.00	4	4	4	4	4	1.00	4	4	4	4	4	1.00
6	4	4	4	4	4	1.00	4	4	4	4	4	1.00	4	4	4	4	4	1.00
7	4	4	4	4	4	1.00	4	4	4	4	4	1.00	4	4	4	4	4	1.00
8	4	4	4	4	4	1.00	4	4	4	4	4	1.00	4	4	4	4	4	1.00
9	4	4	4	4	4	1.00	4	4	4	4	4	1.00	4	4	4	4	4	1.00
10	4	4	4	4	4	1.00	4	4	4	4	4	1.00	4	4	4	4	4	1.00
11	4	4	4	4	4	1.00	4	4	4	4	4	1.00	4	4	4	4	4	1.00
12	4	4	4	4	4	1.00	4	4	4	4	4	1.00	4	4	4	4	4	1.00
13	4	4	4	4	4	1.00	4	4	4	4	4	1.00	4	4	4	4	4	1.00
14	4	4	4	4	4	1.00	4	4	4	4	4	1.00	4	4	4	4	4	1.00
15	4	4	4	4	4	1.00	4	4	4	4	4	1.00	4	4	4	4	4	1.00

Estadístico	Claridad	Coherencia	Relevancia
V de Aiken por criterio	1.000	1.000	1.000
V de Aiken total del Instrumento	1.000		

## Anexo 7: Prueba de normalidad

	Kolmogorov – Smirnova			Shapiro - Wilk			Prueba
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.	
Pretest Agresividad	.090	30	.200	.968	30	.479	T de Student
Posttest Agresividad	.101	30	.200	.975	30	.679	
Pretest dimensión 1	.139	30	.141	.944	30	.116	T de Student
Posttest dimensión 1	.151	30	.078	.948	30	.152	
Pretest dimensión 2	.168	30	.30	.963	30	.377	Wilcoxon
Posttest dimensión 2	.272	30	.00	.844	30	.000	
Pretest dimensión 3	.160	30	.048	.932	30	.055	Wilcoxon
Posttest dimensión 3	.182	30	.012	.928	30	.043	
Pretest dimensión 4	.117	30	.200	.960	30	.317	Wilcoxon
Posttest dimensión 4	.181	30	.014	.934	30	.064	

**Anexo 8: Base de Datos**

PRETEST AGRESIVIDAD																																		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	D1	D2	D3	D4	Total	
3	4	3	3	4	4	4	3	5	3	5	4	2	3	5	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	28	17	26	25	96		
2	4	4	3	3	4	4	3	5	5	5	3	3	4	5	4	4	3	3	4	4	4	3	5	4	5	4	2	2	32	20	27	28	107	
5	5	3	3	3	4	4	3	5	5	5	3	3	4	3	5	4	4	3	3	4	4	3	5	5	5	3	3	2	34	22	28	29	113	
3	4	3	3	4	3	5	4	4	5	3	4	4	4	3	5	5	3	3	3	4	4	3	5	5	5	4	3	2	35	19	30	28	112	
4	4	3	3	3	3	5	4	2	5	3	4	5	4	4	5	4	4	3	4	3	5	4	4	5	4	4	4	2	31	20	32	29	112	
3	4	4	3	3	4	5	4	2	4	4	4	5	4	3	5	4	3	3	3	3	3	5	4	2	5	5	4	5	2	28	19	33	31	111
3	4	3	3	3	4	5	5	2	4	5	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	5	4	2	4	4	4	5	2	28	20	32	29	109	
2	5	4	3	3	3	5	5	3	4	3	3	4	4	3	5	4	3	3	3	4	5	5	2	4	5	4	4	2	28	19	33	29	109	
3	4	3	3	4	3	4	5	3	4	5	5	4	4	3	5	5	4	3	3	3	5	5	3	4	4	5	4	2	32	19	34	29	114	
3	4	4	3	4	2	4	5	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	5	3	4	5	5	4	2	30	17	33	27	107	
4	3	4	3	4	2	4	5	4	4	5	4	2	5	3	5	4	4	3	4	2	4	5	3	4	4	3	3	2	28	18	33	29	108	
3	3	3	2	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	5	3	4	3	4	3	4	5	4	4	3	4	2	4	31	18	27	26	102	
4	3	3	2	3	4	4	5	4	4	5	3	3	4	3	5	3	4	2	3	3	4	6	4	4	4	4	3	4	32	19	31	27	109	
5	3	3	2	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	2	3	4	4	5	3	4	5	4	3	4	33	19	29	25	106	
5	4	3	4	3	4	4	5	4	4	5	3	3	4	5	3	3	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	34	20	29	25	108	
4	3	3	2	4	3	4	4	5	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	5	4	4	5	3	3	2	32	17	29	27	105	

3	5	3	3	4	3	4	4	5	4	4	5	3	4	5	3	3	4	2	4	3	4	4	5	4	4	3	3	3	32	20	30	24	106	
4	4	3	4	4	2	4	5	5	4	3	3	3	5	5	3	5	4	3	4	3	4	4	5	4	4	5	3	3	37	19	30	24	110	
3	4	3	4	4	2	2	5	5	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	2	4	5	5	4	3	3	3	33	18	30	23	104		
3	1	2	4	3	3	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	3	4	4	2	2	5	5	4	3	3	4	3	31	15	30	23	99	
3	1	3	4	3	4	4	5	4	4	3	4	4	5	4	4	1	2	4	3	3	4	4	4	4	3	2	4	3	27	16	31	26	100	
3	2	2	4	3	4	3	5	4	4	4	3	5	5	5	3	1	3	3	3	4	4	5	4	4	3	4	4	5	33	18	30	23	104	
4	1	2	4	4	4	2	5	4	4	4	4	4	5	6	5	3	2	2	3	3	4	3	5	4	4	4	3	5	5	35	17	33	21	106
3	2	3	4	4	3	3	5	4	4	4	3	3	6	5	3	1	2	3	4	4	2	5	4	4	4	4	5	5	32	17	33	22	104	

POSTEST AGRESIVIDAD																																	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	D1	D2	D3	D4	Total
3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	22	10	18	15	65
3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	4	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	22	10	17	17	66
3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	21	10	17	15	63
3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	4	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	23	11	18	17	69
2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	24	11	18	17	70
2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	4	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	22	12	20	16	70
3	2	2	3	3	2	2	3	4	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	25	11	20	17	73

3	3	3	3	3	2	2	3	4	2	4	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	25	13	20	18	76			
2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	4	4	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	24	14	19	16	73		
3	2	3	3	3	3	2	4	3	2	4	3	3	4	1	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	25	14	22	18	79	
3	2	2	2	3	3	3	3	3	4	2	3	2	2	4	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	22	14	18	17	71	
3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	1	1	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	25	13	16	15	69
2	2	2	2	3	3	3	4	3	2	2	3	2	4	2	2	2	3	2	2	1	3	2	3	2	2	2	3	3	21	14	20	16	71	
2	2	2	2	3	3	3	4	3	2	2	2	3	3	1	2	3	3	2	2	1	3	2	3	3	2	3	2	2	23	13	18	17	71	
2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	4	2	1	2	3	2	2	1	3	2	2	3	2	2	3	2	19	14	19	16	68	
2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	1	3	2	2	3	2	2	2	1	3	2	2	3	2	3	2	2	19	13	18	18	68	
2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	1	4	1	1	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	3	3	18	14	18	16	66	
2	3	3	2	2	2	3	4	3	3	4	3	2	3	2	2	3	2	2	2	1	3	1	2	2	3	3	2	2	20	13	19	19	71	
2	3	3	2	2	2	2	4	3	2	3	4	1	4	2	1	2	3	2	2	3	3	1	3	2	2	2	3	2	20	14	19	16	69	
2	3	3	2	2	2	2	4	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	21	14	18	15	68	
2	2	2	2	2	2	2	4	3	2	3	4	2	4	1	1	3	3	2	2	3	2	1	2	2	2	2	3	3	22	13	19	14	68	
2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	4	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	20	14	18	14	66
2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	1	1	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	21	12	17	14	64
2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	4	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	22	14	19	14	69
2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	23	13	19	16	71
2	2	3	2	3	3	4	4	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	22	13	20	17	72

2	2	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	20	13	22	17	72
2	3	3	3	3	3	3	4	2	4	2	3	2	2	2	1	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	21	15	19	15	70
2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	21	13	21	17	72
2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	2	4	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	20	14	22	18	74