



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

Programa cognitivo conductual para disminuir la impulsividad en  
adolescentes de una institución educativa de Ferreñafe, 2023

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:**

**Licenciada en Psicología**

**AUTORAS:**

Cardozo Perez, Jhosy Estefanny (orcid.org/0000-0002-3679-7061)

Perez Tarrillo, Edit Yulisa (orcid.org/0000-0002-6964-8740)

**ASESOR:**

Mg. Saavedra Torres, Isaac (orcid.org/0000-0002-6549-1627)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Violencia

**LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:**

Promoción de la salud, nutrición y salud alimentaria

CHICLAYO – PERÚ

2024

## **DEDICATORIA**

Dedico este trabajo principalmente a Dios, por haberme dado la vida y permitirme el haber llegado hasta este momento tan importante de mi formación profesional. A nuestros padres, por ser el pilar más importante y por demostrarnos siempre su cariño y apoyo incondicional. Y a todas las personas que me han apoyado y han hecho que el trabajo se realice con éxito, en especial a aquellos que nos abrieron las puertas y compartieron sus conocimientos.

**Cardozo Perez, Jhosy y Pérez Tarrillo Yulisa.**

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a Dios por protegerme durante todo mi camino y darme fuerzas para superar obstáculos y dificultades a lo largo de toda mi vida. Al Mg. Saavedra Torres Isaac, por su valiosa guía y asesoramiento a la realización de la misma. Gracias a todas las personas que ayudaron directa e indirectamente en la realización de este proyecto.

**Cardozo Perez, Jhosy y Pérez Tarrillo Yulisa.**



**Declaratoria de Autenticidad del Asesor**

Yo, SAAVEDRA TORRES ISAAC, docente de la FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD de la escuela profesional de PSICOLOGÍA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - CHICLAYO, asesor de Tesis titulada: "Programa cognitivo conductual para disminuir la impulsividad en adolescentes de una institución educativa de Ferreñafe, 2023.", cuyos autores son PEREZ TARRILLO EDIT YULISA, CARDOZO PEREZ JHOSY ESTEFANNY, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 20.00%, 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.

CHICLAYO, 15 de Enero del 2024

<b>Apellidos y Nombres del Asesor:</b>	<b>Firma</b>
ISAAC SAAVEDRA TORRES <b>DNI:</b> 72425239 <b>ORCID:</b> 0000-0002-6549-1627	Firmado electrónicamente por: ISAAVEDRAT el 15- 01-2024 21:53:51

Código documento Trilce: TRI - 0733227



**Declaratoria de Originalidad de los Autores**

Nosotros, PEREZ TARRILLO EDIT YULISA, CARDOZO PEREZ JHOSY ESTEFANNY estudiantes de la FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD de la escuela profesional de PSICOLOGÍA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - CHICLAYO, declaramos bajo juramento que todos los datos e información que acompañan la Tesis titulada: "Programa cognitivo conductual para disminuir la impulsividad en adolescentes de una institución educativa de Ferreñafe, 2023.", es de nuestra autoría, por lo tanto, declaramos que la Tesis:

1. No ha sido plagiada ni total, ni parcialmente.
2. Hemos 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 asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de la información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

<b>Nombres y Apellidos</b>	<b>Firma</b>
EDIT YULISA PEREZ TARRILLO <b>DNI:</b> 71971738 <b>ORCID:</b> 0000-0002-6964-8740	Firmado electrónicamente por: EPEREZTA98 el 15-01-2024 21:18:42
JHOSY ESTEFANNY CARDOZO PEREZ <b>DNI:</b> 75005841 <b>ORCID:</b> 0000-0002-3679-7061	Firmado electrónicamente por: CAPEREZJE el 15-01-2024 20:31:36

Código documento Trilce: TRI - 0733237

## 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
ÍNDICE DE GRÁFICOS Y FIGURAS.....	viii
RESUMEN.....	ix
ABSTRACT .....	x
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO TEÓRICO .....	4
III. METODOLOGÍA .....	12
3.1. Tipo y diseño de investigación .....	12
3.2. Variables y operacionalización.....	12
3.3. Población, muestra y muestreo.....	13
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	14
3.5. Procedimientos .....	15
3.6. Método de análisis de datos.....	16
3.7. Aspectos éticos .....	16
IV. RESULTADOS .....	18
V. DISCUSIÓN.....	21
VI. CONCLUSIONES.....	25
VII. RECOMENDACIONES.....	26
REFERENCIAS .....	27
ANEXOS.....	34

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1.</b> Determinar los efectos de un programa cognitivo conductual para disminuir la impulsividad en adolescentes de una Institución Educativa Ferreñafe, 2023 .....	18
<b>Tabla 2.</b> Nivel de impulsividad en adolescentes de una Institución educativa, Ferreñafe 2023.....	19
<b>Tabla 3.</b> Tabla De Operacionalización De Variables .....	34
<b>Tabla 4.</b> Matriz de consistencia .....	36
<b>Tabla 5.</b> Prueba de normalidad .....	49

## ÍNDICE DE GRÁFICOS Y FIGURAS

<b>Figura 1.</b> Diagrama del programa cognitivo conductual para disminuir la impulsividad en adolescentes de una institución educativa de Ferreñafe, 2023. .....	20
--	----



## RESUMEN

La presente investigación titulada, Efectos de un programa cognitivo conductual para disminuir la impulsividad en adolescentes de una institución educativa de Ferreñafe, 2023. Posee como objetivo general determinar los efectos de un programa cognitivo conductual para disminuir la impulsividad en adolescentes de una Institución Educativa Ferreñafe, 2023, en la cual cabe recalcar que es de tipo cuantitativo y con un diseño preexperimental. Del mismo modo se trabajó con una muestra de 29 adolescentes que oscilaban entre los 15 y 16 años de edad a quienes se les aplicó el cuestionario de Escala de impulsividad Barratt (BIS-11), adaptado por Flores (2018), el cual cuenta con validez y confiabilidad. De tal modo logramos aplicar el pre test y post test en la cual se obtuvo resultados positivos al culminar el programa, Finalmente, luego de aplicar el programa se obtuvo que la agresividad disminuyó de 73,51% a un 42,93% indicando así, que se acepta la hipótesis de la investigación y se explica que, el programa basado en la teoría cognitiva conductual ha logrado efectos positivos y significativos en la población. Es decir, se llegó a la conclusión que gracias a la aplicación del programa se logró disminuir la impulsividad de los estudiantes.

**Palabras clave:** Terapia, programa, diagnóstico, educación.

## ABSTRACT

The present research titled, Effects of a cognitive behavioral program to reduce impulsivity in adolescents from an educational institution in Ferreñafe, 2023. Its general objective is to determine the effects of a cognitive behavioral program to reduce impulsivity in adolescents from an Educational Institution Ferreñafe, 2023, in which it should be emphasized that it is quantitative and with a pre-experimental design. In the same way, we worked with a sample of 29 adolescents ranging between 15 and 16 years of age to whom the Barratt Impulsivity Scale (BIS-11) questionnaire was applied, adapted by Flores (2018), which has validity and reliability. In this way, we were able to apply the pre-test and post-test in which positive results were obtained at the end of the program. Finally, after applying the program, it was obtained that aggressiveness decreased from 73.51% to 42.93%, thus indicating, that the research hypothesis is accepted and it is explained that the program based on cognitive behavioral theory has achieved positive and significant effects on the population. That is, the conclusion was reached that thanks to the application of the program, the students' impulsivity was reduced.

**Keywords:** Therapy, program, diagnosis, education.

## I. INTRODUCCIÓN

La impulsividad se ha convertido en un importante constructo psicológico que puede incidir en el desarrollo evolutivo de la persona, ya que llega a afectar en un ámbito académico (Ramiro et al., 2010), familiar (Hernández, 2021) y social (Klinterberg y Orelan, 2004), siendo además relacionada con conductas desadaptativas y numerosos trastornos mentales, tanto en niños, adolescentes y adultos.

Por ello, desde hace unos años a nivel internacional se han experimentado diversos estudios donde la impulsividad es motivo de autodestrucción (Espinoza, 2019); asimismo, se manifiesta que la impulsividad y la agresividad son relacionadas con comportamientos inadecuados, los cuales generan numerosos trastornos; además de ello, en el ámbito escolar la impulsividad, se ha convertido en una dificultad común en países latinoamericanos; en Veracruz y Tamaulipas, Beltrán (2020) realizó una investigación donde participaron 806 alumnos, evidenciando mayor características de impulsividad en adolescentes que estudian y trabajan al mismo tiempo; asimismo Gil et al. (2017) y García (2019) en sus respectivos estudios, presentan un nivel elevado de impulsividad; por ello se recomienda intervenir mediante programas, para desarrollar conductas saludables y adaptativas.

Por otro lado, en la actualidad en el Perú, en el departamento de la libertad, el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI, 2021) refiere que esta es una ciudad con mayor índice de actos agresivos, en adolescentes entre 12 a 17 años de edad; señalando la falta de autocontrol y comportamientos que conducen a malas consecuencias. Además de ello, el Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables (MIMP, 2018), refiere que la agresividad, impulsividad, el autocontrol y el control de impulsos, son conductas presentadas en víctimas entre los 15 y 49 años, por el cual recomiendan intervenir de forma inmediata. Un estudio a nivel nacional del INEI (2016) mostró que el 32,5% de la población de 15 años y más en áreas urbanas experimentó varios aspectos del comportamiento impulsivo en distintas dimensiones como agresiones físicas y actos delictivos.

De igual forma, el Ministerio de Salud (MINSA, 2019) indicó que en la región de Comas el 5,13% de los adolescentes sufría violencia física y psicológica y el 1,5% padecía problemas psicológicos como ansiedad y depresión; asimismo, 734 individuos padecían trastornos del estado de ánimo y conducta impulsiva, lo que corresponde al 3,66%. Por ello, Walls (2022) menciona que ejecutar un programa en el centro educativo, sería muy adecuado; ya que ayudaría a disminuir las conductas de impulsividad, las cuales generan violencia.

En el ámbito local, en la institución educativa donde se ejecutó el estudio. Según el director indicó que se vienen presentando comportamientos inadecuados entre compañeros de aula; generando inquietud en los docentes y directivos del colegio (Rentería, 2023). Asimismo, también manifestó que en la institución no se ha aplicado ninguna clase de programa para disminuir dichas conductas impulsivas.

Además, se menciona que la investigación es un problema latente y actual en el distrito de Ferreñafe, es por ello que se planteó la elaboración de un programa para aumentar la conciencia social en cuanto a esta problemática que día a día se viene incrementando a nivel local nacional.

Es por eso que, se propuso la siguiente interrogante: ¿Cuáles son los efectos del programa cognitivo conductual para disminuir la impulsividad en los adolescentes de una Institución Educativa de Ferreñafe, 2023?

Por consiguiente, con la presente elaboración del programa cognitivo conductual procura aminorar la impulsividad en estudiantes, con el fin de mejorar el bienestar emocional y tener un buen clima escolar, desistiendo de los patrones de impulsividad. Por otro lado, el siguiente programa para que sea confiable, pasó por un criterio de jueces; además de ello servirá como sustento teórico. Este estudio es de importancia práctica y social, por ello se aplicarán 12 sesiones con las diferentes técnicas cognitivas conductuales. Con lo respecto a la metodología, nos permitirá establecer nuevas teorías o modificar las ya existentes. Por último, el siguiente estudio contribuirá con futuras investigaciones.

Por consiguiente, como objetivo general: Determinar los efectos de un programa cognitivo conductual para disminuir la impulsividad en adolescentes de una Institución Educativa Ferreñafe, 2023; con respecto a los objetivos específicos, identificar el nivel de impulsividad en los adolescentes de una Institución Educativa Ferreñafe, 2023; diseñar un programa cognitivo conductual para disminuir la impulsividad en los adolescentes de una Institución Educativa Ferreñafe, 2023 y por último comparar los resultados del pre y post test respecto a la impulsividad en los adolescentes de una Institución Educativa de Ferreñafe, 2023.

Como hipótesis se planteó si existía efectos significativos en la aplicación del programa cognitivo conductual para disminuir la impulsividad en los adolescentes de una Institución Educativa de Ferreñafe, 2023

## II. MARCO TEÓRICO

Para elaborar el siguiente programa, se indagó en distintos medios de información, con el fin de hallar reseñas históricas relacionadas a la impulsividad y sus respectivas dimensiones; por ello, luego de buscar dicha información, las más relevante fueron las siguientes:

A nivel internacional Vallejo et al. (2021) se ejecutó una investigación en México, con el objetivo fue evaluar la capacidad predictiva de la impulsividad y el conflicto familiar, diseño de corte transversal, correlacional y predictivo; población de 344 estudiantes; además de ello, se trabajó con la Escala de Impulsividad de Plutchiky Van Pragg (1989). Los resultados arrojaron que el 9% había presentado una impulsividad alta; asimismo se mostró una correlación significativa entre el conflicto familiar, la impulsividad y el consumo de sustancias ilegales. Estos hallazgos hacen de manifiesto la iniciativa de elaborar planes psicoeducativos para ayudar con el manejo del sentimiento y toma de decisiones.

Posteriormente, Herdoiza y Chóliz (2018) desarrollaron un estudio en Valencia, España denominado impulsividad en la adolescencia, con el objetivo de explorar las dimensiones de la impulsividad. Para ello, trabajaron con un diseño transversal, con un indicio de 2211 habitantes de 9 y 19 años; asimismo, usaron como instrumento una versión corta del UPPS original de Whiteside y Lynam (2001). De tal manera, los resultados arrojaron 52,51% del nivel de impulsividad, indicando diferencias significativas entre personas del sexo femenino y masculino que presentaron sus necesidades. Se concluye menciona que los hallazgos brindan información importante para la aplicación de programas.

Además, Vega (2018) ejecutó una investigación en Panamá, denominada terapia cognitiva conductual para trabajar características de impulsividad en personas con trastornos de conducta, teniendo como objetivo comprobar que la terapia cognitiva tiene efectividad en los rasgos de impulsividad. Asimismo, empleó un diseño experimental, su muestra fue de adolescentes entre los 15 a 18 años; como instrumento se utilizó Bis-11; por último, los resultados muestran que antes de comenzar aplicar la terapia se obtuvo el 80% (impulsividad alta) y al culminar se consiguió encontrar un puntaje de 69 (rango: manejable); se concluye

indicando que los individuos sujetos a la psicoterapia, llegó a tener resultados eficaces en la intervención de las técnicas de autocontrol, habilidades sociales, reestructuración cognitiva y mindfulness.

Con respecto al nivel nacional Castro y Orellana (2021) en Lima, realizaron una investigación con el propósito de determinar los efectos del programa cognitivo conductual sobre el control de conductas agresivas. Su diseño fue experimental, utilizaron una muestra de 108 participantes. Los resultados tuvieron efectos significativos ( $p < 0.05$ ), ya que disminuyó la agresividad a un 72.2% ubicándolos en un nivel bajo; por ello, se concluye sugiriendo al colegio, tener en cuenta los resultados de la reducción de la conducta; con el fin de fomentar la realización de actividades y talleres.

Carbajal (2020) realizó un estudio en Lima, denominado consecuencia en el nivel de impulsividad y reflexividad, con el objetivo de verificar la consecuencia luego de la ejecución de la intervención, empleando un diseño experimental; su muestra fue 40 estudiantes; utilizaron el cuestionario de emparejamiento de figura familiares Matching. Los resultados indicaron, que luego de aplicar el programa, las características de impulsividad disminuyeron a un 2.61%, por lo tanto, se lograron impactos significativos ( $p < 0.05$ ). Se concluye, que datos estadísticos obtenidos, accedieron a verificar la efectividad del Programa.

Rojas (2018) hizo un estudio en Trujillo con el objetivo de determinar los efectos del programa "Pon color a tu vida y llénalo de alegría". Su diseño fue cuasi experimental, trabajó con una muestra de 36 alumnos. Con respecto a los resultados, el 66.94% mostró eficacia en la reducción de la agresividad impulsiva, mostrando diferencias significativas ( $p < 0.00$ ). Por lo que, se concluye sugiriendo seguir aplicando las técnicas de autorregulación y relajación en los estudiantes dentro de la institución educativa.

Por otro lado, Ramírez (2018) elaboró un estudio en Piura, con el propósito de comprobar la influencia del programa cognitivo conductual; su diseño experimental, población 72 estudiantes de 13 a 17 años, su muestra fue de 16 alumnos; los resultados arrojaron un 61,8% evidenciando que existen diferencias

significativas (0,00). Concluyendo, se señala que existen diferencias significativas, luego de haber aplicado las técnicas de modificación de conducta, descubrimiento de habilidades y fortalezas de actividades, retroalimentación, etc.

Castillo (2018) realizó un estudio en Catacaos, con el propósito de determinar los efectos del programa cognitivo conductual. Su diseño fue experimental, la muestra 30 alumnos. Los resultados mostraron que luego de ejecutar el programa, 77,9% demostraron cambios positivos, evidencia diferencias significativas (0.00) en el grupo experimental con respecto a la aplicación de antes y después del programa. Se concluye mencionando que el programa evidenció cambios significativos respecto a la aplicación antes y después de la intervención.

Aguilar (2017) elaboró una investigación en Cajamarca, con el fin de determinar los efectos del programa cognitivo conductual - alumnos del 4° de secundaria. Su diseño fue experimental; por otro lado, su muestra fue de 36 individuos. Los resultados, muestran que dichos comportamientos negativos disminuyeron a un 14,2%, indicando que existe diferencia significativa ( $p > 0.00$ ) después de haber aplicado el programa; ya que propició efectos positivos en dichos indicadores. Se concluye sugiriendo más investigaciones de intervención, para enriquecer la línea de investigación sobre dicho problema.

En lo que refiere al nivel local, Cubas y Morales (2022) elaboraron una investigación con el objetivo de determinar en qué medida el programa cognitivo conductual sirve para disminuir conductas inadecuadas. Su diseño fue experimental; trabajaron con una población de 16 adolescentes. Los resultados, muestran que después de aplicar el programa el porcentaje de conductas inadecuadas disminuyó a un 9.56%, evidenciando efectos significativos (0.00) concluyendo mencionando que se logró disminuir dichas conductas inadecuadas.

Delgado (2019) realizó un estudio en Lambayeque, el objetivo era desarrollar una propuesta de programa cognitivo-conductual para reducir y modificar la conducta agresiva. Su diseño fue no experimental, había 82 estudiantes en la



población. Por consiguiente, resulta que el 66% de los adolescentes mostraron un nivel moderado de agresividad, mismo nivel presentado por cada dimensión, evidenciando diferencias significativas  $p < 001$ ; finalmente se mencionó que el programa “Puedo Oír Mi Voz Sin Gritar” utilizó diferentes habilidades conductuales, problema- resolución de técnicas de entrenamiento, modelado y respiración.

El programa cognitivo conductual es un modelo de terapia psicológica, donde se elaboran sesiones que contribuyen a tomar más conocimiento de los pensamientos negativos, con el fin de lograr ser más determinante en situaciones rigurosas (Vernon y Doyle 2018).

Blanco (2019) menciona que, un programa cognitivo conductual es un procedimiento psicoterapéutico que contribuye con las personas para aprender a identificar y modificar los estándares de pensamientos perjudiciales, que provocan intranquilidad; ya que, generan una influencia negativa en su comportamiento y emociones.

Por otro lado, Royal College of Psychiatrists (s.f.) describe que el programa, se puede ejecutar a corto y largo plazo; puesto que, se realiza de 5 a 20 sesiones semanales o quincenales, con un tiempo de 30 a 60 minutos, por sesión. Asimismo, Caballero y Gálvez (2019) alude que el programa consta de cuatro dimensiones; autoconocimiento emocional, es la capacidad de introspección que tiene un sujeto para conocer en profundidad sus emociones, cualidades, defectos, limitaciones, aficiones, fortalezas; control emocional, consiste en gestionar nuestros sentimientos y comportamientos para controlar tanto las emociones positivas como las negativas y así poder expresarlas de manera adecuada; aprovechamiento productivo de las emociones, portando beneficios tales como: responsabilidad, capacidad de concentrarse en las tareas, mayor atención, impulsividad y autocontrol; por último, resolución de conflictos manera como dos o más individuos, encuentran una solución pacífica a los desacuerdos que enfrentan.

Del mismo modo Ruiz et al. (2012) manifiestan que las TCC es una estructura

de la psicoterapia breve, con una variedad de técnicas que contribuyen enfrentando y disminuyendo la incertidumbre de conducta agresiva, impulsividad, depresión, ira, etc.

Por otra parte, Curto (2021) menciona que el programa cognitivo conductual, tiene las siguientes fases:

Fase 1 evaluación: se evalúa los conocimientos del problema mediante la información verbal que proporciona el paciente. A través de preguntas guiadas, cuestionarios, y registros.

Fase 2 psicoeducación: en esta fase, se orienta y ayuda a identificar el problema, para luego implementar estrategias de psicoeducación, para minimizar los efectos de la problemática.

Fase 3 técnicas cognitivas: en la presente fase, se aplican distintas técnicas cognitivo conductuales, las cuales se aplican en sesiones grupales. Asimismo, se menciona que estas técnicas se caracterizan por la erradicación de pensamientos disfuncionales, creencias irracionales y pensamientos automáticos; de modo tal que ayudan a tener un pensamiento y comportamientos más adecuados.

Fase 4 Técnicas conductuales: en esta fase, se aplican técnicas asociadas al modelamiento conductual, al control de impulsividad; asimismo, el manejo de reforzadores, para que el individuo pueda afrontar diferentes eventos traumáticos.

Fase 5 seguimiento: en esta última fase de seguimiento, se revisará las tareas asignadas en cada sesión, con el fin de saber si están trabajando desde casa.

Las técnicas surgen del conductismo; ya que se basan en las acciones mediante estímulos. Por ello, se explicarán concisamente algunas técnicas (Castillero, 2017).

Técnicas de relajación: ayudan al paciente a respirar lentamente, para aumentar la oxigenación del cuerpo y regular las emociones; técnicas de habilidades sociales: esta técnica ayuda a que los pacientes enfrenten inconvenientes desarrollando aspectos como la empatía y las habilidades comunicativas; intercambio de roles: el juego de roles se realiza una simulación, en la que el terapeuta participa imitando las acciones de una persona cercana al paciente; resolución de problemas: es un tipo de intervención que busca cooperar con los individuos para encarar distintas dificultades que por sí mismas no se pueden de resolver y las técnicas de autocontrol: es la capacidad de autogestión que permite ser autónomos, manteniendo estable la conducta y pensamientos.

Nafría (2018) menciona que la terapia cognitiva es como una rama psicológica, que se encarga de comprender y estudiar el funcionamiento de las personas, además se ha demostrado científicamente su eficacia en diferentes tipos de intervenciones. Además, uno de sus aspectos más distintivos es que se adapta a las diversas necesidades y problemas que deben abordarse en el tratamiento de los pacientes.

El Modelo Cognitivo-Conductual, como su nombre indica, surge del avance y la aparición de métodos conductuales y fue propuesto formalmente por James Watson en 1913, titulado "Psicología desde la perspectiva del conductista". Estos estudios han emprendido el camino científico de la psicología del comportamiento desde el condicionamiento clásico hasta el condicionamiento operante, con el estado empírico de los modelos mentales, en los que se toma como objeto de estudio la conducta subjetiva y se considera como determinante la conducta humana (Guerra y Plaza, 2001).

Posteriormente, se describirá la variable de Impulsividad; el cual proviene del latín "impulsus", que significa "empujar". Por otro lado, la RAE manifiesta que se actúa sin pensar, dejándose guiar por el impacto del instante (Moeller, 2001).

En términos generales un individuo impulsivo realiza las cosas sin pensar, es por ello que las personas impulsivas acostumbran a tener la misma actitud ante un impulso. De tal manera que, para llegar a determinar un control de impulsos, es

vital saber cómo se genera dicho acto impulsivo (Reguera, 2013).

La impulsividad fue estudiada desde diferentes puntos de vista, por ello se han designado distintas explicaciones; (Barratt, 1997, como se cita en Moeller et al., 2001) el cual, relaciona la ausencia de control de impulsos con factores biológicos y estructuradas de la personalidad; sin embargo, a nivel comportamental, la impulsividad es la inclinación de ejecutar hechos rápidos y no reflexivos, en contestación a estímulos internos y externos, pese a los efectos negativos.

Barratt (1985) definió como una característica de la personalidad, concerniente a una tendencia de ejecutar actos rápidos, no planeadas y con frecuencia ineficientes e incorrectas. Asimismo, la impulsividad, es la inclinación a efectuar actos acelerados ante respuestas e incentivos internos o externos, sin pensar en las acciones que consigan perjudicar a la misma persona o a terceros.

Por ello, se determina que impulsividad motriz, que es el dejarse llevar por la vehemencia del momento; impulsividad Cognitiva, es aquella que no se manifiesta ni de manera conductual ni verbal, se queda en el plano mental. La forman todos aquellos pensamientos, ideas o imágenes que aparecen en nuestra mente de manera abrupta y rumiante. Esa impulsividad cognitiva suele desencadenar emociones aversivas y ocupan una cantidad de tiempo significativo, lo que hace que nos condicione en nuestra conducta. Impulsividad No Planificada, aparece cuando una persona reacciona en el presente de una manera rápida y no consecuente con el futuro a medio ni largo plazo, son personas que buscan el placer o el beneficio más inmediato con su conducta sin pensar en las consecuencias que eso puede tener después.

Mateu (2023) en modelo teórico refiere que la impulsividad es altamente compleja y abarca una serie de características que incluyen la incapacidad de esperar, la preferencia por resultados riesgosos, la tendencia a actuar sin previsión, la falta de evaluación de consecuencias y/o la incapacidad para inhibir comportamientos inapropiados. Además de estos aspectos, la impulsividad se extiende a varios aspectos del comportamiento, como la paciencia, el

autocontrol, el retraso en la gratificación, la elección arriesgada, el control inhibitorio y la búsqueda de sensaciones. Por otro lado, la teoría describe que las personas con una impulsividad elevada pueden ser evaluadas en diferentes áreas. Una de estas es el nivel conductual, en la cual se denota la sensibilidad muy reducida a las consecuencias negativas de sus propios actos, y, del mismo modo, la rapidez que muestran en las reacciones que les evita procesar de manera adecuada la información del exterior como del interior. Así mismo, la impulsividad, a nivel social, se ve como una conducta que se desarrolla en el ámbito familiar, en donde el menor aprendió a reaccionar de manera rápida para obtener lo que desea, o en otro ámbito lo heredó, es decir, la mantiene como un rasgo propio.

### III. METODOLOGÍA

#### 3.1. Tipo y diseño de investigación:

##### 3.1.1. Tipo de investigación

El siguiente estudio es de tipo aplicada; por ello, Rus (2020) se refiere a la investigación aplicada encaminada a la solución de un problema o de un método determinado, centrándose en la indagación y consolidación del entendimiento para su utilización. Con respecto al enfoque cuantitativo Ramos (2022) refiere que se ocupa de estudiar o analizar la realidad a través de diferentes procedimientos basados en la medición, requiriendo de procedimientos estadísticos para probar una hipótesis.

##### 3.1.2. Diseño de investigación

Es preexperimental, Bastis (2022) indica que este tipo de diseño estudia un caso único en el que un grupo se expone a un intervención o condición y luego se mide para ver si hubo algún efecto.

Esquema:

**G.E: O1 X O2**

**G.E:** Grupo de estudio.

**O1:** Aplicación del pre test.

**O2:** Aplicación del post test.

**X:** Programa cognitivo conductual.

#### 3.2. Variables y operacionalización

##### Variable 1: Programa cognitivo conductual

**Definición conceptual:** Un programa es un compuesto ordenado y coherente de proyectos diseñados para abordar dificultades específicas en el logro de una meta (Sandoval y Fernández, 2004, citado en Moreno y Utria, 2008)

**Definición operacional:** El programa, está compuesto por 16 sesiones, enfocadas en disminuir la agresividad en los adolescentes, empleando las técnicas del enfoque.

**Indicadores:** el programa cognitivo conductual consta de cuatro dimensiones: autoconocimiento emocional, control emocional, aprovechamiento productivo de las emociones y resolución de conflictos.

### **Variable 2: Impulsividad**

**Definición conceptual:** la impulsividad se refiere a conductas con escaso autocontrol, impulsadas por decisiones sin importar la importancia de sus consecuencias (Celma, 2015).

**Definición operacional:** La puntuación recolecta, se realizará mediante el cuestionario de Escala de impulsividad Barratt (BIS-11), a través de la escala de Likert, Da Silva (2023) menciona que es un método de investigación que utiliza una escala de calificación para conocer el nivel de acuerdo y desacuerdo de las personas sobre un tema.

**Indicadores:** Impulsividad cognitiva con su indicar de atención e inestabilidad; cognitiva Motora con sus indicadores motora y perseverancia y no planificada con los indicadores de autocontrol y complejidad cognitiva.

**Escala de medición:** Intervalo.

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

### **3.3.1. Población**

Arteaga (2017) refiere que la población es un conjunto o totalidad de elementos sobre los que se investiga o hacen estudios. Por ello, dicha investigación estuvo conformada por 29 alumnos del 3° A de una Institución Educativa Ferreñafe, 2023. Por ello, se determinaron dos criterios de elegibilidad; con respecto al criterio de inclusión se cuenta lo siguiente, los estudiantes de la misma Institución educativa, los cuales oscilen en un rango de 15 a 17 años de edad, asimismo, que intervengan voluntariamente, considerando el consentimiento y asentimiento

informado que serán firmados por el padre de familia y el estudiante. Por otro lado, con respecto al criterio de exclusión se cuentan con, no se contarán con los estudiantes que abandonen el programa cognitivo conductual, aquellos que lleven menos de 6 meses estudiando en la institución educativa y adolescentes que dejen el cuestionario vacío.

### **3.3.2. Muestra**

Con lo que refiere a la muestra se trabajó con el aula de 3° de secundaria, el cual está conformada por 29 estudiantes. Por lo tanto, no se hizo uso de ningún tipo de muestreo, ya que toda población mostraba rasgos de impulsividad.

### **3.3.3. Unidad de análisis:**

29 adolescentes de 3° A del nivel secundario.

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

Santos (2022) indica que la recolección es un método donde se reúne y mide los diferentes medios de información, con el fin de conseguir un panorama completo, contestar interrogantes importantes y estimar los resultados.

En el presente estudio se empleó como técnica la encuesta dentro del estudio cuantitativo; ya que recopila información mediante el cuestionario previamente diseñado (Camila, 2023).

Con respecto al instrumento Medina et al. (2023) refiere que es una herramienta para la recopilación de información y la obtención de una comprensión más profunda y precisa de un tema de estudio. Por consiguiente, en el presente estudio se empleó la Escala de impulsividad de Barratt (BIS-11) utilizado por Flores (2018). Su procedencia del instrumento es de Lima – Perú; con respecto a la administración es individual, tiene un tiempo de 15 minutos aproximadamente para resolver el cuestionario y se puede aplicar en adolescentes y adultos; asimismo



este instrumento es extensamente usado en investigación psicológica, psiquiátrica, sociológica y educativa.

La Escala (BIS - 11), en la última revisión de su versión original, logró confiabilidad global de 0.83 como instrumento para el coeficiente alfa; dimensionalmente, 0.59 para impulsividad no planificada, dicha Escala de Impulsividad es un test psicológico que se utiliza para medir la impulsividad en adolescentes y adultos. Consiste en un cuestionario autoadministrado de 30 preguntas que mide tres dimensiones de la impulsividad: atención, motor y no planificación. Luego de revisar la información del instrumento Flores (2018) realizó la búsqueda de busco a 3 jueces expertos para validar la herramienta con pertinencia y claridad del contenido del ítem; en donde se obtuvo una confiabilidad de 0.70 mediante el alfa de Cronbach y su validez resulto altamente significativa ( $p < 0.01$ ).

### **Validez por juicios de experto del programa**

Para validar el programa con las 12 sesiones se reclutaron tres expertos con experiencia en enfoques cognitivo-conductuales en el campo educativo y clínico.

### **3.5. Procedimientos**

Para realizar dicho programa en primer lugar, se conoció el problema de la población; por tal motivo, se efectuó la comunicación con el director de la institución, por medio de una visita al centro educativo, donde la autoridad pertinente manifestó la inquietud que existe por parte de la plana docente. Posteriormente, se realizó la recopilación de información de distintos medios confiables, a nivel internacional, nacional y local; permitiendo así a formar el marco teórico. Luego de ello, se estableció la selección de población y muestra.

Después de eso, se empezó a organizar y diseñar el programa, haciendo uso de las diferentes técnicas cognitivos conductuales como; autocontrol,

comunicación asertiva, resolución de conflictos, técnica del ABC, técnica de respiración y relajación; luego de ello, se realizó la búsqueda de 3 jueces expertos para validar el programa elaborado.

Por último, se pactó con el área de Tutoría la fecha y hora para la ejecución del programa, luego se realizó la recolección los resultados, loscuales fueron trasladarlos a una matriz de datos con el propósito de ejecutar un análisis estadístico.

### **3.6. Método de análisis de datos**

Para el análisis y procesamiento de datos, se utilizó el software SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) versión 22 en el cual se obtuvo los resultados del pre y pos test. Así como también se utilizó la T – Student para muestras independientes y relacionadas de acuerdo a los niveles de la impulsividad obtenida en la Escala de Barrat BIS 11, se procesaron la estadística descriptiva como la media desviación estándar, frecuencias y porcentajes.

### **3.7. Aspectos éticos**

La ética en el siguiente estudio, está conformada por dos aspectos fundamentales, el primero está asociada a la doctrina del colegio de psicólogos y el segundo en los criterios éticos planteados en el informe de Belmont.

De acuerdo con la Asociación Americana de Psicología (APA, 2020), esta investigación se guía por los aspectos éticos de las normas y técnicas para mejorar la precisión y autenticidad del conocimiento sin manejar los resultados de los datos recopilados durante el proceso. Así pues, el Art.79, indica que el psicólogo como investigador debe proceder con ética, llevando a cabo la beneficencia, efectuando el estudio con rigurosidad y mediante evaluaciones válidas. Asimismo, el Art. 83 menciona que quienes participen en la investigación deben prestar su consentimiento o prestar su consentimiento a fin de evitar riesgos o daños. Por otro lado, el

artículo 24 establece que los miembros deben tener una comprensión detallada del propósito del estudio para que puedan optar voluntariamente por cooperar.

Por otra parte, en el informe Belmont, indica que la ética se basa en tres criterios, el primero es el respeto hacia los individuos, validando la decisión del individuo en participar o no en el presente estudio, considerándose a está como un ser independiente; después de ello, se ejecutará la aplicación del instrumento, pero no sin antes, mencionar que la persona debe firmar el consentimiento informado; el segundo es la beneficencia, aquí se impartirá

la no maleficencia, no daño, sino la búsqueda de beneficios para la población; mencionando la justicia, que el trato es igualitario con las personas (National Institutes of Health, 2003). Por último, la presente investigación se efectuaron procesos para reafirmar las propiedades psicométricas del instrumento, con el objetivo de tener resultados fiables y válidos, cabe mencionar que los resultados serán protegidos bajo el principio de confidencialidad.

Por último, en el artículo 48° de la Ley Universitaria N° 30220, la investigación es una función esencial y obligatoria de la universidad, que mediante la producción de conocimiento y desarrollo tecnológico responde a las necesidades de la sociedad y del país.

#### IV. RESULTADOS

Por consiguiente, se plantea como objetivo general determinar los efectos de un programa cognitivo conductual para disminuir la impulsividad en adolescentes de una Institución Educativa Ferreñafe, 2023. Con respecto a los objetivos específicos identificar el nivel de impulsividad en los adolescentes de una Institución Educativa Ferreñafe, 2023; diseñar un programa cognitivo conductual para disminuir la impulsividad en los adolescentes de una Institución Educativa Ferreñafe, 2023 y por último comparar los resultados del pre y post test respecto a la impulsividad en los adolescentes de una Institución Educativa de Ferreñafe, 2023.

##### **Tabla 1.**

*Determinar los efectos de un programa cognitivo conductual para disminuir la impulsividad en adolescentes de una Institución Educativa Ferreñafe, 2023.*

	<b>n</b>	<b>Me</b>	<b>T para muestra emparejas</b>	<b>p</b>
Pre test	29	73.52	25.90	.000
Post test	29	42.93	23.70	

Nota:  $p < 0.01$ ; Me: media; n: muestra

En la tabla 1 se observa que, el p valor es menor a 0.05, por lo tanto, se acepta la hipótesis de la investigación y se explica que, el programa basado en la teoría cognitiva ha logrado efectos positivos y significativos en la impulsividad de los adolescentes de una Institución educativa; esta disminución se visualiza en sus puntajes promedios, pues para el pre test se observa un promedio de 73.51, mientras que, para el post test el promedio disminuyó a 42.93 en tal sentido, las herramientas basadas en este enfoque fomentan la disminución de dichas conductas negativas.

**Tabla 2.**

*Nivel de impulsividad en adolescentes de una Institución educativa, Ferreñafe 2023*

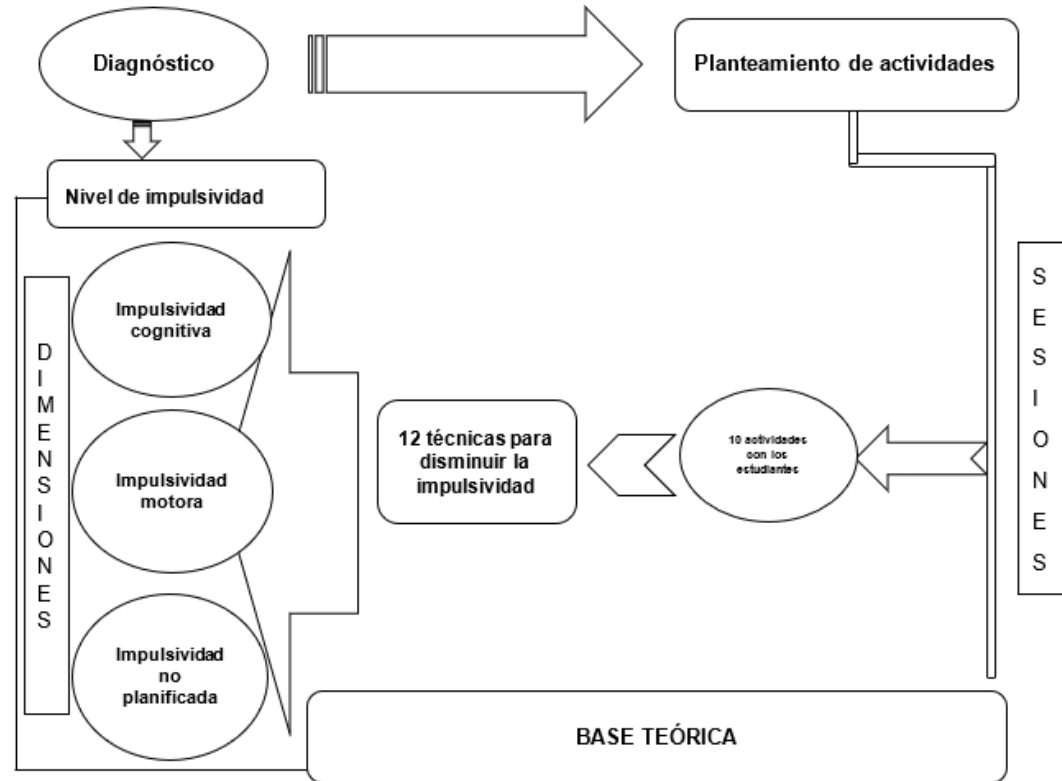
Impulsividad	fi	%
Nivel bajo	2	7
Nivel medio	16	55
Nivel alto	11	38
Impulsividad Cognitiva	fi	%
Nivel bajo	0	0
Nivel medio	9	31
Nivel alto	20	69
Impulsividad Motora	fi	%
Nivel bajo	3	10
Nivel medio	10	34
Nivel alto	16	56
Impulsividad no planificada	Fi	%
Nivel bajo	7	24
Nivel medio	12	41
Nivel alto	10	35

Nota: N: Población correspondiente de una Institución educativa, Ferreñafe.

En la tabla 2 se observa que, la impulsividad en general predomina un nivel medio (55%) evidenciando que los adolescentes demuestran que existe comportamientos inadecuados. Por otro lado, dentro de las dimensiones la impulsividad cognitiva muestra un nivel alto (69%). Sin embargo, se puede observar que para la impulsividad motora y no planificada tienen un porcentaje de 55% y 41% en un nivel medio, demostrando que los adolescentes tienden a mostrar rasgos de la personalidad caracterizado por la reacción rápida.

**Figura 1.**

*Diagrama del programa cognitivo conductual para disminuir la impulsividad en adolescentes de una institución educativa de Ferreñafe,*



En la figura 1 se observa, el diagrama en la cual se han elaborado 12 sesiones con las diferentes técnicas cognitivo conductuales, siendo la técnica de respiración y relajación las que más se han ejecutado durante el desarrollo del programa.

**Tabla 3.**

*Compara los resultados del pre y post test respecto a la impulsividad en los adolescentes de una Institución Educativa de Ferreñafe, 2023.*

	<b>n</b>	<b>Me</b>	<b>Z</b>	<b>P</b>
Pre test	29	73.51		
Post test	29	42.93	-4.704	.000

Nota:  $p < 0.01$ ; Me: puntajes promedio. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon.

En la Tabla 3 se muestra que el valor p es menor a 0.05, por lo tanto se acepta la hipótesis de investigación, indicando que el programa basado en la teoría cognitiva tiene un efecto positivo y significativo en la impulsividad de los adolescentes en las instituciones educativas esta disminución se refleja en sus puntajes promedio; , porque en el pre-Durante la prueba la media observada fue de 73,51, mientras que en el post-test la media bajó a 42,93, en este sentido las herramientas basadas en este enfoque incentivan una reducción en la conducta declarada.

## V. DISCUSIÓN

La presente investigación diseñó un programa elaborado de acuerdo a la línea base, el cual ayudará a disminuir la problemática encontrada. De acuerdo a ello, como objetivo general se buscó determinar los efectos de un programa cognitivo conductual para disminuir la impulsividad en adolescentes de una Institución Educativa Ferreñafe, en relación a lo señalado se encontró a Flores (2018) quien refiere que la impulsividad se debe a una predisposición a reacciones rápidas y no planeadas a partir de estímulos internos o externos, sin que el individuo considere las consecuencias negativas. Señalan también que las personas impulsivas no serían capaces de evaluar las consecuencias de sus acciones para sí mismos, ni tampoco para los demás. Por otro parte, Mateu (2023) menciona que la impulsividad está presente en la mayor parte de los comportamientos violentos y antisociales; en los trastornos de déficit de atención hiperactividad; así como la incapacidad para evaluar una situación de riesgo, tendencia a responder rápidamente a un estímulo sin reflexión previa, mantenerla atención por un tiempo prolongado y dificultad de planear acciones.

Por otro lado, Badía (2022) refiere que la terapia cognitivo conductuales; es importante; ya que sirve para tratar un amplio abanico de problemas; además de ayudar a identificar y afrontar situaciones concretas rápidamente. Por ello, Castillo (2018) en su investigación ejecutó un programa en base a la terapia cognitivo conductual, demostrando evidencias significativas (0.00), lo que señala cambios significativos respecto a la aplicación antes y después de la ejecución del programa. Sin embargo, Moragón (2018) menciona que la terapia cognitivo conductual se centra en cambiar, analizar y controlar los pensamientos, dejando de lado lo emocional y existencial; además de ser una terapia a corto plazo que puede llevar 5 sesiones como mínimo. Con relación a lo antes mencionado Delgado (2019) luego de la ejecución de su programa, logro un nivel medio indicando que existe una predisposición a reaccionar de forma inesperada, rápida, y desmedida ante una situación externa que puede resultar amenazante, o ante un estímulo interno propio del individuo.



Teniendo como referencia el primer objetivo específico el cual fue identificar el nivel de impulsividad en los adolescentes de una Institución Educativa. Encontramos a Ramírez (2018) que luego de la aplicación del pre test a la población se encontró el siguiente resultado ,799 lo cual nos indica que no es altamente significativa y que no se han demostrado cambios antes de la aplicación del pre test. Por otro lado, Castillo (2018) se puede observar que al aplicar la prueba estadística T student, se obtiene una significancia de ,177, indicando que la diferencia no es altamente significativa y que no se hanmostrado cambios en la población, antes de la aplicación del programa. Por otraparte, se evidencio un nivel medio con un 55% caracterizado por la reacción rápida, inesperada y desmedida ante cualquier situación. En relación a lo señalado, estos datos son corroborados Barratt (1985) quien alude que las personas impulsivas tienen más problemas en su Institución educativa que los sujetos con bajos niveles de impulsividad, lo que implica que la impulsividad podría estar relacionada con una inadecuada convivencia escolar, que a su vez podría mantener algún tipo de relación con la conducta agresiva.

En relación al segundo objetivo específico, fue diseñar un programa cognitivo conductual para disminuir la impulsividad en los adolescentes de una Institución educativa; Cubas y Morales (2022) en su investigación denominada programa cognitivo conductual para disminuir conductas inadecuadas, elaboraron 16 sesiones, en donde incluyeron las técnicas de ABC, asertividad, relajación y respiración, autocontrol y resolución de conflictos; en donde tuvieron un efecto significativo en la disminución de conductas agresivas en los adolescentes; asimismo, Aguilar (2017) ejecutó un programa con 15 sesiones, en donde se trabajaron las técnicas de autoinstrucciones, autocontrol, solución de problemas y entrenamiento de habilidades sociales; los resultados muestran que existen diferencias significativas después de la aplicación del programa. Posteriormente, se demostró que luego de aplicar 12 sesiones, con las respectivas técnicas de autocontrol, autoinstrucciones, autoreforzos, entrenamiento asertivo y pensamientos alternativos, tuvo resultados positivos; ya que se disminuyó el nivel de impulsividad. En consecuencia, a lo antes mencionado, Blanco (2019) menciona que un programa cognitivo conductual es un procedimiento

psicoterapéutico que contribuye con las personas para aprender a identificar y modificar los estándares de pensamientos perjudiciales. Por tal motivo, varios estudios recomiendan realizar entre 6 a 16 sesiones en base al enfoque, puesto que ha demostrado una mejora significativa en el funcionamiento. Por ello, es importante realizar investigaciones de programas; ya que te brindaran técnicas, herramientas y estrategias necesarias para hacerle frente a la problemática, generando así un beneficio en los adolescentes. Un programa es un modelo de terapia psicológica, ya que se elaboran sesiones, con el fin de lograr disminuir dichas conductas inadecuadas (Vernon y Doyle 2018).

Por último, el tercer objetivo específicos fue comprar el pre y post test de los niveles de impulsividad en los adolescentes de una Institución Educativa de Ferreñafe. Rojas (2018) en su investigación efectos del programa “Pon color a tu vida y llénalo de alegría”, evidenció un 66.94% nivel alto en la aplicación del pre test; sin embargo, luego de la aplicación del programa, mediante el post teste obtuvo un 35.6% nivel bajo; el cual disminuyo de forma significativa, lo que señala un avance significativo como resultado en la ejecución del programa. Por otro lado, Castro y Orellana (2021) en su estudio, luego de la aplicación del programa se logró disminuir el nivel de agresividad a un 72.2% ubicándolos en un nivel bajo, mostrando una eficacia después de la ejecución del programa. Después de la aplicación del programa se pudo observar que un 73,51% presentan características de impulsividad, cognitiva, motora y no panificada mediante la aplicación del pretest; sin embargo, luego de aplicar el post test se obtuvo un 42.93%, señalando así que los efectos del programa cognitivo conductual tuvieron efectos significativos altos. De acuerdo a lo señalado Flores (2018) menciona que, para observar un resultado positivo, en el pretest tiene que mostrar un nivel alto, muy alto y medio; asimismo al aplicar el post test tiene que evidenciar un nivel bajo y muy bajo. Por lo que, con lo antes citado podemos decir que es importante evaluar mediante un pre y post test los resultados para determinar la eficacia de la intervención del programa.

## VI. CONCLUSIONES

1. Con respecto al objetivo general, se observó que luego de la aplicación del programa, disminuyó el nivel alto de impulsividad de 73.52% a 42.93 % en un nivel bajo, corroborando así que el programa tuvo efecto significativo.
2. Se evaluó el nivel de impulsividad en donde predomina un nivel medio de 55% evidenciando que los adolescentes de la Institución educativa mostraron que existe comportamientos inadecuados.
3. Con respecto al diseño del programa, se elaboraron 12 sesiones con las siguientes técnicas cognitivo conductuales, autocontrol, autoinstrucciones, autorrefuerzos, entrenamiento asertivo, resolución de conflictos; siendo la técnica de relajación y respiración las que más se han repetido durante la ejecución del programa.
4. Por último, al comprar los resultados del pres y post test se corroboró que el programa cognitivo conductual, mostró una reacción significativa; ya que se demostró la disminución de los nivel alto y medio a bajo de impulsividad en los adolescentes de una Institución educativa de Ferreñafe, 2023.

## **VII. RECOMENDACIONES**

- Ejecutar programas cognitivo conductuales para la reducción de la conducta impulsiva, sobre todo en aquellas que por su ubicación geográfica son las menos atendidas, de tal modo que erradiquemos los índices de impulsividad y violencia ayudando a la construcción un futuro y una sociedad digna.
- Se recomienda hacer uso de técnicas conductuales para modificar conductas.
- Se recomienda la aplicación del programa con una cantidad no mayor a 20 participantes por cada grupo.
- Se sugiere a las investigaciones futuras que siga impulsando este tipo de estudios pues de una u otra manera aportan a la sociedad y fortalece nuestra formación como profesionales.

## REFERENCIAS

- Aguilar, M (2017). *Programa cognitivo conductual y disminución de conductas agresivas en estudiantes de la institución educativa particular Harvard College de Piura, 2017*. [Tesis de maestría, Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo]. Repositorio Institucional UPAGU.  
<http://repositorio.upagu.edu.pe/bitstream/handle/UPAGU/708/MAIRA%20AGUILAR%20ESPINOZA%2c%20TESIS%20FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Arteaga, B (2017, enero). *Sobre la población y muestra en investigaciones empíricas*. Aulas manga 2.0. <https://cuedespyd.hypotheses.org/2353>
- Badia, A (2022, septiembre). *Terapia cognitivo-conductual: qué es y qué técnicas utiliza*. Psicología – Online. <https://www.psicologia-online.com/terapia-cognitivo-conductual-que-es-y-que-tecnicas-utiliza-4395.html>
- Barrat (1985). Impulsiveness defined within a systems model of personality. *Advances in personality assessment. Revista Scielo* 5.  
<http://www.scielo.org.co/scieloOrg/php/reference.php?pid=S0120-05342007000100008&caller=www.scielo.org.co&lang=en>
- Barratt (1959). Anxiety and impulsiveness related to psychomotor efficiency. *Sage journals*, (9), 191-198. <https://doi.org/10.2466/pms.1959.9.3.191>
- Batis Consultores (2022, diciembre). Investigación pre-experimental. *Online-Tesis*. <https://online-tesis.com/investigacion-pre-experimental/>
- Becoña, E. y Oblitas, L. (2017, noviembre). *Terapia Cognitivo Conductual. Antecedentes y características*. Instituto Salamanca.  
<https://institutosalamanca.com/blog/terapia-cognitivo-conductual-antecedentes-y-caracteristicas>
- Beltrán, L. (2020, octubre). Relación entre ansiedad, impulsividad, depresión, ideación e intento suicida con el consumo de drogas ilícitas en estudiantes de bachillerato. Estudio comparativo entre estudiantes de Veracruz y Tamaulipas. *UV SERVA* 10, (10), 197 - 214. <https://doi.org/10.25009/uvs.v0i10.2707>

- Blanco, E (2019). *¿Qué es una terapia cognitivo conductual?* Persum.  
<https://psicologosoviedo.com/especialidades/cognitivo-conductual/>
- Caballero, N y Gálvez, C (2019). *Manual de intervenciones cognitivo conductuales aplicadas a enfermedades crónicas.* (1° ed.) Manual Moderno.  
<https://biblioteca.ucatolica.edu.co/cgibin/koha/opacdetail.pl?biblionumber=79146>
- Camila, M. (2023). *Qué es una encuesta, para qué sirve y qué tipos existen.* Hubspot. <https://blog.hubspot.es/service/que-es-una-encuesta>
- Carbajal, Y (2021). Efectos en el nivel de impulsividad - reflexividad a partir de un programa de intervención educativa. *Revista Uide*, 6 (2), 117 - 132.  
<https://doi.org/10.33890/innova.v6.n2.2021.1574>
- Castillero, O (2017, febrero). Las 10 técnicas cognitivo-conductuales más utilizadas. *Psicología y mente.*  
<https://psicologiaymente.com/clinica/tecnicas-cognitivo-conductuales>
- Castillo, Y (2018). *“Efectos de un Programa Cognitivo Conductual, en las conductas agresivas en niños que han sufrido pérdidas por el fenómeno del niño, Catacaos 2018”.* [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional UCV.  
[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/29086/Castillo\\_MY.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/29086/Castillo_MY.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Castro, X y Orellana, L (2021). *Efectos del programa sobre el control de conductas agresivas en estudiantes de primaria de un colegio de Santa Anita, 2019.* [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional UCV.  
[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/69899/Castro\\_RVH-Orellana\\_LLG-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/69899/Castro_RVH-Orellana_LLG-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Celma, J (2015). *Bases teóricas y clínica del comportamiento impulsivo.* (1 ed.) Ediciones San Juan de Dios.  
[https://bibliosjd.files.wordpress.com/2015/02/bases\\_teoricas\\_y\\_clinica\\_comportamiento\\_impulsivo.pdf](https://bibliosjd.files.wordpress.com/2015/02/bases_teoricas_y_clinica_comportamiento_impulsivo.pdf)

- Consejo de Política Nacional Criminal del Perú (s.f.). *Documentos de la Dirección General de Política Criminal Penitenciaria*. Ministerio de Justicia y Derechos Humanos [MINJUS]. <https://www.minjus.gob.pe/documentos-dgpcp/>
- Couñago, A (2019). *Los 3 componentes que determinan tu actitud*. Unycos. [https://unycos.com/blogs/contenido/componentes-determinan-actitud?srsId=AfmBOopmBAVVAExaMKtyEueEe0\\_pgm-dtvXQir40XpCFTto8\\_ceES4mJ6](https://unycos.com/blogs/contenido/componentes-determinan-actitud?srsId=AfmBOopmBAVVAExaMKtyEueEe0_pgm-dtvXQir40XpCFTto8_ceES4mJ6)
- Cubas, L y Morales, S (2022). *Programa cognitivo conductual para disminuir la agresividad en adolescentes de una institución educativa Ferreñafe, 2022*. [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional UCV. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/106276/Cubas\\_RLC-Morales\\_QSB-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/106276/Cubas_RLC-Morales_QSB-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Curto, A (2021, agosto). *¿Cuáles son las fases de la terapia cognitivo conductual?* Almudena Curto. <https://www.almudenacurto.com/fases-terapia-cognitivo-conductual/>
- Da Silva, D (2023, septiembre). *Qué es escala de Likert y cómo aplicarla*. Blog de Zendesk. <https://www.zendesk.com.mx/blog/que-es-escala-de-likert/>
- Diario El Comercio (2023, mayo). *Violencia juvenil*. El Comercio. <https://especiales.elcomercio.pe/?q=especiales/la-historia-en-elcomercio-ecpm/index.html>
- Espinoza, C (2019). *La Impulsividad en los Estudiantes del 1° al 3° de Secundaria de la I.E. "Isaac Newton School" Barranca – Provincia de Lima, durante el Período 2019*. [Tesis de licenciatura, Universidad Inca Garcilaso de la Vega]. Repositorio Institucional UIGV. [http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/4492/TRABSU\\_FICIENCIA\\_ESPINOZA\\_CAMILA.pdf](http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/4492/TRABSU_FICIENCIA_ESPINOZA_CAMILA.pdf)
- Eysenck, SBG y Eysenck, HJ (1977). El lugar de la impulsividad en un sistema dimensional de descripción de la personalidad. *Revista National Library of Medicine*. 16(1), 57-68. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/843784/>

- Flores, G (2018). *Adaptación de la Escala de Impulsividad de Barratt (BIS-11) en adolescentes de instituciones educativas de San Juan de Lurigancho, 2018*. [Tesis de licenciatura, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio Institucional UCV. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/30222>
- Gil, P; Cavalcante, A; Paramio, A; Zayas, A y Guil, R (2017). Impulsividad y búsqueda de sensaciones: implicaciones de intervención en jóvenes. *Revista INFAD de Psicología*, 2 (1), 393 – 404. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2017.n1.v2.952>
- Golden, A. y Bettino, K. (2021, junio). *All About Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*. Psychcentral. <https://psychcentral.com/lib/in-depth-cognitive-behavioral-therapy>
- Herdoiza, P y Choliz, M (2019). Impulsividad en la Adolescencia: Utilización de una Versión Breve del Cuestionario UPPS en una Muestra de Jóvenes Latinoamericanos y españoles. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, 1(50), 123 – 135. <https://www.redalyc.org/journal/4596/459657548011/>
- Hernández, E (2021). *Padres impulsivos. Cómo controlar la impulsividad al criar a los hijos*. Guía infantil. <https://www.guiainfantil.com/familia/padres/padres-impulsivos-como-controlar-la-impulsividad-al-criar-a-los-hijos/>
- Ignacio, S. K (2019). *Propuesta de un programa cognitivo conductual para reducir conductas agresivas en adolescentes en conflicto con la ley penal atendidos en un servicio de Chiclayo, 2017*. [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo]. Repositorio Institucional UNPRG. [https://repositorio.unprg.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12893/8287/Ignacio\\_Delgado\\_Shirley\\_Katherine.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://repositorio.unprg.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12893/8287/Ignacio_Delgado_Shirley_Katherine.pdf?sequence=4&isAllowed=y)
- Instituto Nacional de Estadística e Informática [INEI] (2019). *Perú: Indicadores de violencia familiar y sexual 2012-2019*. Instituto Nacional de Estadística e Informática [INEI]. [https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones\\_digitales/Est/Lib1686/libro.pdf](https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1686/libro.pdf)



- Instituto Nacional de Estadística e Informática [INEI] (2021). *Instituto Nacional de Estadística e Informática. (diciembre de 2021). Resultados Definitivos de los Censos Nacionales 2021.* Instituto Nacional de Estadística e Informática [INEI]. <https://www.inei.gob.pe/prensa/noticias/el-550-de-los-hogares-del-pais-accedieron-a-internet-en-el-tercer-trimestre-del202113269/#:~:text=El%20INEI%20inform%C3%B3%20que%2C%20en,a%20favor%20de%20los%20hombres>
- Klinterberg, B., Von Knorring, L., & Orelund, L. (2004). On the psychobiology of impulsivity. En R. Stelmack (Ed.), *On the Psychobiology of Personality: Essays in Honor of Marvin Zuckerman.* Elsevier Science. <https://www.elsevier.com/books/on-the-psychobiology-of-personality/stelmack/978-0-08-044209-9>
- Mata, L (2019). *El enfoque cuantitativo de investigación.* Investigalia. <https://investigaliacr.com/investigacion/el-enfoque-cuantitativo-de-investigacion/>
- Mateu, J (2023). *¿Qué es la impulsividad? Sus causas y efectos en el comportamiento.* Psicología y mente. Psicología y Mente. <https://psicologiaymente.com/psicologia/impulsividad>
- Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables [MIMP]. (2018). *Violencia en Cifras. INEI. 12,1-6.* Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables [MIMP]. <https://m.inei.gob.pe/prensa/noticias/63-de-cada-100-mujeres-de-15-a-49-anos-de-edad-fue-victima-de-violencia-familiar-alguna-vez-en-su-vida-por-parte-del-esposo-o-companero-11940/>
- Ministerio de Salud [MINSA] (2019). *Análisis de la situación local de salud del distrito de Comas 2019.* Ministerio de Salud [MINSA]. [https://www.dge.gob.pe/portal/docs/asis-lima-2019/CD\\_MINSA/DOCUMENTOS\\_ASIS/ASIS\\_DISTRITO%20COMAS%202019.pdf](https://www.dge.gob.pe/portal/docs/asis-lima-2019/CD_MINSA/DOCUMENTOS_ASIS/ASIS_DISTRITO%20COMAS%202019.pdf)
- Ministerio Público Fiscalía de la Nación [MPFN] (2009). *Programa de Jóvenes Líderes hacia un futuro mejor.* Ministerio Público y Fiscalía de la Nación [MPFN]. [https://www.mpf.n.gob.pe/escuela/contenido/actividades/docs/107\\_apoyo\\_psicologico\\_a\\_jovenes\\_en\\_riesgo\\_lloclla\\_huarcaya.pdf](https://www.mpf.n.gob.pe/escuela/contenido/actividades/docs/107_apoyo_psicologico_a_jovenes_en_riesgo_lloclla_huarcaya.pdf)
- Moeller, Barratt, Dougherty, Schmitz y Swann (2001). Psychiatric aspects of

impulsivity. *American Journal of Psychiatry*, 158 (11), 1783-1793.

<https://doi.org/10.1176/appi.ajp.158.11.1783>

Nafría, P (2018). *¿Qué es la terapia cognitiva, y en qué consiste?*  
Patricia Nafia. <https://psicologianafria.com/terapia-cognitiva/#:~:text=Se%20trata%20de%20un%20m%C3%A9todo,incidir%20en%20el%20problema%20actual.>

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2023, mayo). *Violencia juvenil*.  
Organización Panamericana de la Salud [OPS]  
<https://www.paho.org/es/temas/violencia-juvenil>

Ramírez, Y (2018). *Programa Cognitivo Conductual en la Impulsividad de los estudiantes de secundaria de una institución educativa Castilla, 2018*. [Tesis de licenciatura, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio Institucional UCV.  
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/29143>

Ramiro, P, Navarro, J, Menacho, I & Aguilar, M. (2010). Estilo cognitivo reflexividad impulsividad en escolares con alto nivel intelectual. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 42(2), 193–202.  
<https://www.redalyc.org/pdf/805/80515381002.pdf>

Ramos, J (06 Julio, 2022). *¿Cuándo utilizar el enfoque cuantitativo o cualitativo en una investigación jurídica?* Pasión por el Derecho.  
<https://lpderecho.pe/cuando-utilizar-el-enfoque-cuantitativo-o-cualitativo-en-una-investigacion-juridica/>

Reguera, A (2013). *¿Qué es la impulsividad?*  
<https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/impulsividad>

Rojas, Y (2018). Efectos del programa “Pon color a tu vida y llénalo de alegría” en la agresividad en adolescentes mujeres de Trujillo. [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional UCV.  
[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/24725/rojas\\_oy.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/24725/rojas_oy.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Royal College of Psychiatrists (s.f.). La terapia cognitivo conductual (TCC).

Ruiz, A; Diaz, M y Villalobos C. (2012). *Manual de técnicas de intervención cognitivo conductuales* (1 ed.) UNED.

<https://capacpsico.com.mx/wp-content/uploads/2021/06/Manual-de->

[t%C3%A9cnicas-de-intervenci%C3%B3n-cognitiva-conductuales.pdf](#)

Rus, E (2020, noviembre). Investigación aplicada. Economipedia.

<https://economipedia.com/definiciones/investigacion-aplicada.html>

Santos, D (2022, septiembre). Recolección de datos: métodos, técnicas e

instrumentos. <https://blog.hubspot.es/marketing/recoleccion-de-datos>

Relaciones Sociales ENARES. (2013 – 2015). Encuesta Nacional sobre Relaciones Sociales ENARES 2013 y 2015.

[https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones\\_digitales/Est/Lib1390/libro.pdf](https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1390/libro.pdf)

Sociedad Española de Psiquiatra y Salud Mental [SEPSM] (s.f.). *Terapia Cognitivo Conductual (TCC)*.

Sociedad Española de Psiquiatra y Salud Mental [SEPSM].

[https://sepsm.org/wp-content/uploads/2022/06/TERAPIA\\_COGNITIVO\\_CONDUCTUAL.pdf](https://sepsm.org/wp-content/uploads/2022/06/TERAPIA_COGNITIVO_CONDUCTUAL.pdf)

Vallejo, N; Arellánez, J; González, C y Wagner, F (2021). Impulsividad y conflicto familiar como predictores del consumo de sustancias psicoactivas ilegales en adolescentes. *Interamericana de Psicología*, 55 (1), 1- 14.

[https://www.researchgate.net/publication/355164747\\_Impulsividad\\_y\\_conflicto\\_familiar\\_como\\_predictores\\_del\\_consumo\\_de\\_sustancias psicoactivas ilegales en adolescentes](https://www.researchgate.net/publication/355164747_Impulsividad_y_conflicto_familiar_como_predictores_del_consumo_de_sustancias psicoactivas ilegales en adolescentes)

Vega, K. (2018). Terapia cognitivo conductual para trabajar rasgos de impulsividad en individuos con trastorno de conducta. [Tesis de

Maestría, Universidad Especializada de las Américas]

Repositorio Institucional UDELAS.

<http://repositorio2.udelas.ac.pa/bitstream/handle/123456789/137/vega.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Vernon, A. y Doyle, K. (2017). *Cognitive Behavior Therapies: A Guidebook for Practitioners*. American Counseling Association.

<https://eric.ed.gov/?id=ED585947>

Walls, M (2022). *Violencia escolar: Qué pueden hacer los estudiantes*. Nemours

Teens Health. <https://kidshealth.org/es/teens/school-violence.html>

## ANEXOS

### ANEXO 1

Tabla 3. Tabla De Operacionalización De Variables

Variable	Definición de la variable	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores
Programa cognitivo conductual	Conjunto ordenado y coherente de proyectos que se orientan a la Atención de problemas específicos para el logro de los objetivos (Sandoval y Fernández, 2004 como se citó en Moreno y Utria,2008).	El programa cognitivo conductual, consta de 16 sesiones, enfocadas en disminuir la agresividad en los adolescentes, empleando las técnicas del enfoque	<ul style="list-style-type: none"><li>- Autocontrol</li><li>- Técnicas de relajación</li><li>- Habilidades sociales</li><li>- Alternativas de afrontamiento</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Autoconocimiento</li><li>- Control de ira</li><li>- Autocontrol</li><li>- Técnicas de respiración</li><li>- Técnicas de relajación</li><li>- Estilos de comunicación</li><li>- Comunicación asertiva.</li><li>- Solución de conflictos</li><li>- Resolución de conflictos</li></ul>

Variable	Definición de la variable	Definición operacional	Dimensiones	Sub-escalas	Ítems	Escala de medición
Impulsividad	Pensamiento, emoción o comportamiento que conduce a consecuencias contraproducentes y autodestructivas, infringiendo de forma importante en la supervivencia y estabilidad del organismo.	Los puntajes recolectados mediante la Escala de (BIS-11) serán obtenidos por la escala de Likert.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Impulsividad cognitiva</li> <li>- Impulsividad Motora</li> <li>- Impulsividad no planificada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Atención</li> <li>- Inestabilidad cognitiva</li> <li>- Motora</li> <li>- Perseverancia</li> <li>- Autocontrol</li> <li>- Complejidad cognitiva</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 5, 9,11,20,28</li> <li>- 6,24,26</li> <li>- 2,3,4,17,19,22,25</li> <li>- 16,21,23,30</li> <li>- 1,7,8,12,13,14</li> <li>- 10,15,18,27,29</li> </ul>	<p>Ordinal</p> <p>El cuestionario este compuesto por 30 ítems de opción múltiple tipo Likert.</p> <p>Raramente o nunca = 1</p> <p>Ocasionalmente = 2</p> <p>Frecuentemente = 3</p> <p>Casi siempre o siempre = 4</p>

## ANEXO 2:

Tabla 4. Matriz de consistencia.

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Diseño Metodológico	Técnicas e instrumentos
<p><b>Problema general</b></p> <p>¿Cuáles son los efectos de un programa cognitivo conductual para disminuir la impulsividad en adolescentes de una Institución Educativa Ferreñafe, 2023?</p>	<p><b>Objetivo General</b></p> <p>Determinar los efectos de un programa cognitivo conductual para disminuir la impulsividad en adolescentes de una Institución Educativa Ferreñafe, 2023.</p>	<p><b>Hipótesis General</b></p> <p>Existe efectos significativos en la aplicación del programa cognitivo conductual para disminuir la impulsividad en los adolescentes de una Institución Educativa de Ferreñafe, 2023.</p>	<p><b>Variable independiente:</b></p> <p>Programa cognitivo conductual</p> <p><b>Dimensiones:</b></p> <p>Autocontrol.</p> <p>Técnicas de relajación.</p> <p>Habilidades sociales.</p> <p>Alternativas de afrontamiento.</p>	<p><b>1. Tipo de investigación:</b></p> <p>Aplicada / Cuantitativa.</p> <p><b>2. Nivel de investigación:</b></p> <p>Correlacional</p> <p><b>3. Diseño de investigación:</b></p> <p>Experimental</p> <p><b>4. Población:</b></p> <p>21 adolescentes de una institución educativa de Ferreñafe, 2023.</p> <p><b>5. Muestra:</b></p> <p>22 adolescentes de una institución educativa de Ferreñafe, 2023.</p> <p><b>6. Técnicas de recolección de datos, procedimientos y análisis estadístico</b></p> <p>Encuesta</p> <p>Cuestionarios</p> <p>Validez y confiabilidad de instrumentos.</p> <p>Solicitudes</p> <p>Análisis mediante el coeficiente de correlación de Spearman.</p>	<p>Encuesta.</p> <p>Cuestionario de la escala de Barrett (BIS-11).</p>
<p><b>Problemas específicos</b></p> <p>¿Cuál es el nivel de impulsividad en los adolescentes de una Institución Educativa Ferreñafe, 2023?</p> <p>¿Cuál es el diseño de un programa cognitivo conductual disminuirá la impulsividad en los adolescentes de una institución educativa de Ferreñafe, 2023?</p> <p>¿Cuál es el resultado comparativo del pre y post test respecto a impulsividad en los adolescentes de una institución educativa de Ferreñafe, 2023?</p>	<p><b>Objetivos específicos</b></p> <p>Identificar el nivel de impulsividad en los adolescentes de una Institución Educativa Ferreñafe, 2023.</p> <p>Diseñar un programa cognitivo conductual para disminuir la impulsividad en los adolescentes de una Institución Educativa Ferreñafe, 2023.</p> <p>Comparar los resultados del pre y post test respecto a la impulsividad en los adolescentes de una Institución Educativa de Ferreñafe, 2023.</p>	<p><b>Hipótesis específica</b></p> <p>El nivel promedio de impulsividad es dominante en los adolescentes de una institución educativa de Ferreñafe, 2023.</p> <p>El diseño de un programa cognitivo conductual constara de 5 etapas: evaluación, metodología, estructura, instrumentalización y diagnóstico.</p> <p>Los resultados del post test se ubican en el nivel alto mientras que los resultados del pre test se ubica en un nivel bajo en adolescentes de una institución educativa de Ferreñafe, 2023.</p>	<p><b>Variable dependiente:</b></p> <p>Impulsividad</p> <p><b>Dimensiones</b></p> <p>Impulsividad cognitiva.</p> <p>Impulsividad motora.</p> <p>Impulsividad no planificada.</p>		

### ANEXO 3:

## INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

### ESCALA DE IMPULSIVIDAD DE BARRATT (BIS – 11)

(Adaptado por Gina Flores, 2019)

Nombres y Apellidos: .....Edad: .....

Sexo: .....

Institución Educativa .....Grado de

Instrucción: .....

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. Raramente o nunca = 1; Ocasionalmente = 2; Frecuentemente = 3 y Casi siempre o siempre = 4

01. Planifico lo que tengo que hacer.	1	2	3	4
02. Hago las cosas sin pensarlas.	1	2	3	4
03. Tomo decisiones rápidamente.	1	2	3	4
04. Soy una persona despreocupada	1	2	3	4
05. No presto atención a las cosas.	1	2	3	4
06. Mis pensamientos van demasiado rápido.	1	2	3	4
07. Planifico mi tiempo libre	1	2	3	4
08. Soy una persona que se controla bien.	1	2	3	4
09. Me concentro fácilmente.	1	2	3	4
10. Soy ahorrador	1	2	3	4
11. No puedo estar quieto en el cine o en la escuela.	1	2	3	4
12. Me gusta pensar y darles vuelta a las cosas. (Una y otra vez).	1	2	3	4
13. Planifico mi vida futura.	1	2	3	4
14. Tiendo a decir cosas sin pensarla	1	2	3	4

15. Me gusta pensar en problemas complicados.	1	2	3	4
16. Cambio de parecer sobre lo que quiero hacer.	1	2	3	4
17. Tiendo a actuar impulsivamente.	1	2	3	4
18. Me aburro fácilmente cuando trato de resolver problemas mentalmente.	1	2	3	4
19. Actúo según el momento (de improviso).	1	2	3	4
20. Pienso bastante bien las cosas antes de hacerlas.	1	2	3	4
21. Cambio de amigos rápidamente.	1	2	3	4
22. Tiendo a comprar cosas por impulso.	1	2	3	4
23. Puedo pensar en un solo problema a la vez. (Puedo enfocarme).	1	2	3	4
24. Cambio de aficiones y deportes.	1	2	3	4
25. Gasto más de lo que debería.	1	2	3	4
26. Cuando pienso en algo, otros pensamientos llegan a mi mente también.	1	2	3	4
27. Estoy más interesado en el presente que en el futuro	1	2	3	4
28. Estoy inquieto en los cines y en las clases.	1	2	3	4
29. Me gustan los juegos de mesa como el ajedrez, las damas u otros.	1	2	3	4
30. Pienso en el futuro. (Me proyecto).	1	2	3	4



## SOLICITUD PARA USO DE INSTRUMENTOS



**JHOSY ESTEFANNY CARDOZO PEREZ** <caperezje@ucvvirtual.edu.pe>

para ginaflores1910 ▾

lun, 8 may, 9:14



Buenas noches, Flores Quintana, Gina Grissel, reciba un cordial y grato saludo desde la Ciudad de Chiclayo. Mi nombre es Cardozo Perez Jhosy Estefanny, bachiller en Psicología de la Universidad César Vallejo, le comento actualmente me encuentro realizando mi proyecto de investigación y deseo utilizar la adaptación de la Escala de Impulsividad de Barratt (BIS-11) validada y adaptada por su persona como instrumento de recolección de datos, por lo cual solicito su aprobación para ello. gracias por tanto espero su pronta respuesta.

## AUTORIZACIÓN DE APLICACIÓN DEL INSTRUMENTO



**JHOSY ESTEFANNY CARDOZO PEREZ**

16 may 2023, 7:59



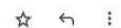
----- Forwarded message ----- De: JHOSY ESTEFANNY CARDOZO PEREZ <caperezje@ucvvirtual.edu.pe> Date: mar, 9 may 2023 a las 21:39 Subjec...



**Gina Flores**

para mí ▾

17 may 2023, 23:07



Lima, 17 de mayo de 2023.

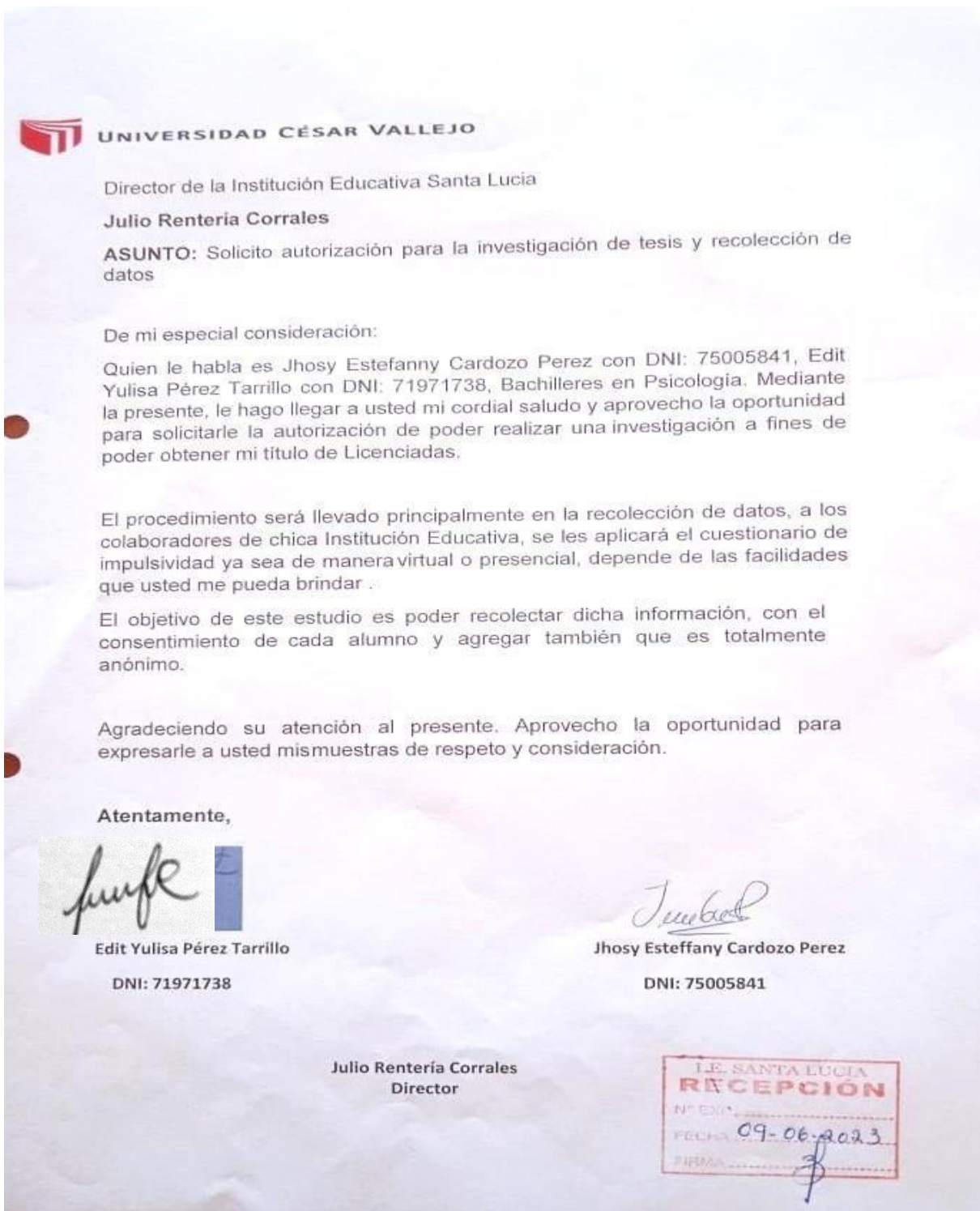
Buenas tardes, Srta. Cardozo:

Por la presente, yo Gina Grissel Flores Quintana, otorgo mi autorización a usted: Jhosy Estefanny Cardozo Perez, para el uso de la prueba adaptada Escala de Impulsividad de Barratt (BIS-11) del año 2018, dado el uso académico que se le dará y esperando le sea de ayuda en su proyecto de investigación. Asimismo, le auguro éxitos para su investigación y carrera profesional.

Saludos cordiales.

**ANEXO 3:**

**SOLICITUD PARA REALIZAR LA INVESTIGACIÓN**



## AUTORIZACIÓN PARA REALIZAR LA INVESTIGACIÓN



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA EMBLEMÁTICA**  
**COLEGIO NACIONAL "SANTA LUCIA"**  
**PATRIMONIO CULTURAL DE FERREÑAFE**  
AV. ANDRÉS A. CÁCERES N° 551

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

EL DIRECTOR DEL COLEGIO NACIONAL "SANTA LUCIA" DE LA JURISDICCIÓN DE LA UNIDAD DE GESTIÓN EDUCATIVA LOCAL DE FERREÑAFE, QUE SUSCRIBE: OTORGA LA SIGUIENTE

### AUTORIZACIÓN

**Bachilleres en Psicología : JHOSY ESTEFANNY CARDOZO PEREZ**  
**EDIT YULISA PEREZ TARRILLO**

Estudiantes de la "Universidad Cesar Vallejo" del **X ciclo** de la carrera de Psicología; se le **AUTORIZA** para que realice su investigación de Tesis y recolección de datos, alcanzando posteriormente el Proyecto de Tesis y el documento oficial donde solicita la autorización la Universidad.

Se extiende la presente para los fines que estime por conveniente.

Ferreñafe, 09 de junio 2023



  
Jubio Pedro Alberto Rentería Corrales  
DIRECTOR

## ANEXO 4:

### MODELO DE CONSENTIMIENTO Y/O ASENTIMIENTO INFORMADO

#### Consentimiento para participar en un estudio de investigación

- padre de familia -

---

Instituciones : Universidad Cesar Vallejo – I.E. Santa Lucia de  
Ferreñafe Investigadoras : Cardozo Perez Jhosy Estefanny  
Pérez Tarrillo Edit Yulisa

Título : **Efectos de un Programa cognitivo conductual para disminuir la impulsividad en adolescentes de una institución educativa de Ferreñafe, 2023.**

---

#### Señor padre de familia:

A través del presente documento se solicita la participación de su menor hija (o).

#### Fines del Estudio:

Se invita a participar del estudio con la finalidad de determinar la relación entre los **Efectos de un Programa cognitivo conductual para disminuir la impulsividad en adolescentes de una institución educativa de Ferreñafe, 2023**, con la finalidad de contribuir al mejoramiento de conductas impulsivas.

#### Procedimientos:

Si usted acepta la participación de su menor hija (o) en este estudio, se le pedirá que responda a las preguntas de un cuestionario, el tiempo estimado de aplicación será de 30 minutos.

#### Riesgos:

No existen riesgos por participar en este estudio.

#### Beneficios:

Se le informará a su menor hija (o) de manera personal y confidencial los resultados que se obtengan de los test realizados.

#### Costos e incentivos

Usted no deberá pagar nada por la participación de su hijo/a en el estudio. Igualmente, no recibirá ningún incentivo económico ni de otra índole.

#### Confidencialidad:

La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Las respuestas serán codificadas usando un número de identificación que garantiza la confidencialidad. Si los resultados de este estudio son publicados, no se mostrará ninguna información que permita la identificación de las personas que participaron. Los archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al estudio sin su consentimiento.

#### Uso de la información:

La información una vez procesada será eliminada.

#### Derechos del participante:

La participación es voluntaria. Su hija (o) tiene el derecho de retirar el consentimiento para la participación en cualquier momento, sin perjuicio alguno. Si tiene alguna duda adicional, por favor pregunte al personal del estudio, o llamar a Cardozo Perez Jhosy Estefanny al telf. 918 439 544 ó Pérez Tarrillo Edit Yulisa al telf. 916 902 617

---

#### *Padre de familia*

Nombre:  
DNI:  
Fecha

---

#### *Investigado*

r Nombre:  
DNI:  
Fecha

---

#### CONSENTIMIENTO

Voluntariamente doy mi consentimiento para que mi hija (o) participe en este estudio, comprendo en que consiste su participación en el proyecto, también entiendo que puede decidir no participar y que puede retirarse del estudio en cualquier momento.

## Asentimiento informado

---

Instituciones : Universidad Cesar Vallejo – I.E Santa Lucia  
de Ferreñafe. Investigadoras : Cardozo Perez Jhosy  
Estefanny

Pérez Tarrillo Edit Yulisa

Título : **Efectos de un Programa cognitivo conductual para disminuir la impulsividad en adolescentes de una institución educativa de Ferreñafe, 2023.**

---

### Propósito del estudio:

Se le invita a participar del estudio con la finalidad de determinar la relación entre los **Efectos de un Programa cognitivo conductual para disminuir la impulsividad en adolescentes de una institución educativa de Ferreñafe, 2023**, con la finalidad de contribuir al mejoramiento de conductas impulsivas.

### Procedimientos:

Si decides participar en este estudio tendrás que responder a dos test de aproximadamente 15 minutos cada uno.

### Riesgos:

No existen riesgos por participar en este estudio.

### Beneficios:

Se te informará de manera personal y confidencial los resultados que se obtengan de los test realizados.

### Costos e incentivos

No deberás pagar por participar en el estudio. Igualmente, no recibirás ningún incentivo económico ni de otra índole.

### Confidencialidad:

Nosotros guardaremos tu información con códigos y no con nombres. Si los resultados son publicados, no se mostrará ninguna información que permita la identificación de los participantes. Tus archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al estudio sin tu consentimiento.

### Uso de la información obtenida:

La información una vez procesada será eliminada.

### Derechos del participante:

Si decides participar en el estudio, puedes retirarte de éste en cualquier momento, o no participar en una parte del estudio sin daño alguno. Si tienes alguna duda adicional, por favor pregunta al personal del estudio, Cardozo Perez Jhosy Estefanny al telf. 918 439 544 ó Pérez Tarrillo Edit Yulisa al telf. 916 902 617

### ASENTIMIENTO

Acepto voluntariamente participar en este estudio, comprendo que significa mi participación en el estudio, también entiendo que puedo decidir no participar y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento.

---

#### **Participante**

Nombre  
: DNI:  
Fecha:

---

#### **Investigador**

Nombre:  
DNI:  
Fecha:

---

## ANEXO 5:

### MATRIZ EVALUACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

#### CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL CUESTIONARIO DE DIMENSION Y ESTILOS DE CRIANZA

#### CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL CUESTIONARIO DE ACOSO ESCOLAR

Observaciones: \_\_\_\_\_

Opinión de aplicabilidad:   Aplicable []   Aplicable después de corregir [ ]   No aplicable [ ]

Apellidos y nombres del juez validador: Saavedra Torres Isaac

DNI: 72425239

Formación académica del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Especialidad	Periodo formativo
01	Universidad Nacional de Trujillo	Investigación Científica en Ciencias de la salud	2018 - 2019
02	Sociedad Peruana de psicometría	Estudios en Psicometría	2021

Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Cargo	Lugar	Periodo laboral	Funciones
01	GRED	Responsable de investigación en Instituto Público	Chongoyape	2020-2022	Evaluar posibilidad de investigaciones Fomentar eventos académicos relacionados a la investigación. Docente de investigación
02	UCV	Docente de investigación	Chiclayo	2023	Docencia y asesor.

<sup>1</sup> Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup> Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup> Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dio suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Chiclayo, 09 de 09 del 2023

  
Mg. Isaac Saavedra Torres  
PSICOLOGO  
C.Ps.P. 36454

#### CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL CUESTIONARIO DE VÍNCULOS AFECTIVOS TEMPRANOS

Observaciones: Ninguna

Opinión de aplicabilidad:   Aplicable []   Aplicable después de corregir [ ]   No aplicable [ ]

Apellidos y nombres del juez validador: Mg. Jesús Gabriela Torres Vásquez

DNI: 45127404

Formación académica del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Especialidad	Periodo formativo
01	UNIVERSIDAD SEÑOR DE SIPÁN	Licenciada en Psicología	2014 - 2018
02	UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO	Magister en Psicología Educativa	2020 - 2022

Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Cargo	Lugar	Periodo laboral	Funciones
01	IE. HUABAL 16024	PSICOLOGA JEC	HUABAL- JAÉN	2019- 2020	BRINDAR SOPORTE SOCIOEMOCIONAL A TODOS LOS MIEMBROS DE IE.
02	IE. SAN FELIPE SANTIAGO	PSICOLOGA JEC	SAN FELIPE - JAÉN	2021-2022	BRINDAR SOPORTE SOCIOEMOCIONAL A TODOS LOS MIEMBROS DE IE.
03	UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO	SUPERVISORA DE PPP	CARRETERA A PIMENTEL - CHICLAYO	2022-2023 -I	SUPERVISAR A NUESTROS ESTUDIANTES DE PPP.
04	UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO	DOCENTE UNIVERSITARIA	CARRETERA A PIMENTEL- CHICLAYO	2023 - II	DICTADO DE CLASES .

<sup>1</sup> Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup> Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup> Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo - Nota: Suficiencia, se dio suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

  
Mg. J. Gabriela Torres Vásquez  
Psicóloga,  
C. Ps. P. 35103

Firma y sello

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL CUESTIONARIO DE VÍNCULOS AFECTIVOS TEMPRANOS**Observaciones: Es aplicableOpinión de aplicabilidad:  Aplicable [x],  Aplicable después de corregir [ ],  No aplicable [ ]

Apellidos y nombres del juez validador: Mg. Carmen Gretel Bulnes Bonilla

NI: 40663675

**Formación académica del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)**

	Institución	Especialidad	Periodo formativo
01	Universidad Internacional Iberoamericana - UNINI México	Doctorado en Psicología	2022 - actual
02	Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI	Maestría en psicología Clínica	2022
03	Universidad Señor de Sipán	Maestría en ciencias de la Educación con mención En Gestión Educativa	2021
04	Universidad Señor de Sipán	Licenciada en Psicología	2009

**Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)**

	Institución	Cargo	Lugar	Periodo laboral	Funciones
01	Universidad Tecnológica del Perú	Coordinador	Chiclayo	Agosto 2022 – a la fecha	Coordinador - Docencia – Asesor
02	Universidad Cesar Vallejo	Docente	Chiclayo	Abril del 2023	Docencia – Asesor
03	Universidad Señor de Sipán	Docente	Chiclayo	Agosto 2012 – a la fecha	Docencia – Asesor
04	Universidad Cesar Vallejo	Docente	Piura	Marzo 2022 – Diciembre 2022	Docencia – Asesor

1Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

2Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

3Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo - Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

4



Mg. Gretel Bulnes Bonilla  
PSICÓLOGA  
C.Ps.P. 15225

## Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el programa "Cognitivo conductual, para disminuir la impulsividad". La evaluación de la técnica es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando a la PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y CLINICA. Agradecemos su valiosa colaboración.

### 1. DATOS GENERALES DEL JUEZ

<b>Nombre del juez:</b>	Mg. Gretel Bulnes Bonilla	
<b>Grado profesional:</b>	Maestría ( )	Doctor ( X )
<b>Área de Formación académica:</b>	<b>Clínica Social (X)</b> (X)	<b>Educativa (X)</b> <b>Organizacional ( )</b>
	Clínica - Educativa	
<b>Áreas de experiencia profesional:</b>		
<b>Institución donde labora:</b>	Responsable de investigación en Instituto Público, Universidad Cesar Vallejo	
<b>Tiempo de experiencia profesional en el área:</b>	2 a 4 años ( )	Más de 5 años ( X )
	Tesis para optar el título de Licenciado en psicología	

### 2. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

- Validar las actividades y metodologías utilizadas en el programa o taller, por juicio de expertos.



Mg. Gretel Bulnes Bonilla  
PSICÓLOGA  
C.Ps.P. 15225



### Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el programa "Cognitivo conductual, para disminuir la impulsividad". La evaluación de la técnica es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando a la PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y CLINICA. Agradecemos su valiosa colaboración.

#### 3. DATOS GENERALES DEL JUEZ

<b>Nombre del juez:</b>	Mg. Gretel Bulnes Bonilla	
<b>Grado profesional:</b>	Maestría ( X )	Doctor ( )
<b>Área de Formación académica:</b>	<b>Clínica Social ( X )</b>	<b>Educativa ( )</b> <b>Organizacional ( )</b>
<b>Áreas de experiencia profesional:</b>	Clínica Evaluar posibilidad de investigaciones Fomentar eventos académicos relacionados a la investigación. Docente de investigación	
<b>Institución donde labora:</b>	Responsable de investigación en Instituto Público, Universidad Cesar Vallejo	
<b>Tiempo de experiencia profesional en el área:</b>	2 a 4 años ( )	Más de 5 años ( X )
	Tesis para optar el título de Licenciado en psicología	

#### 4. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

- b. Validar las actividades y metodologías utilizadas en el programa o taller, por juicio de expertos.



Mg. Isaac Saavedra Torres  
PSICÓLOGO  
C.Ps.P. 36454

## Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el programa "Cognitivo conductual, para disminuir la impulsividad". La evaluación de la técnica es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando a la PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y CLINICA. Agradecemos su valiosa colaboración.

### 5. DATOS GENERALES DEL JUEZ

<b>Nombre del juez:</b>	Mg. Gretel Bulnes Bonilla	
<b>Grado profesional:</b>	Maestría ( X )	Doctor ( )
<b>Área de Formación académica:</b>	Clínica Social ( )	Educativa ( X ) Organizacional ( )
<b>Áreas de experiencia profesional:</b>	Educativa Docente Universitario	
<b>Institución donde labora:</b>	Responsable de investigación en Instituto Público, Universidad Cesar Vallejo	
<b>Tiempo de experiencia profesional en el área:</b>	2 a 4 años ( )	Más de 5 años ( X )
	Tesis para optar el título de Licenciado en psicología	

### 6. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

- Validar las actividades y metodologías utilizadas en el programa o taller, por juicio de expertos.

  
  
Lic. J. Gabriela Torres  
Psicóloga  
C.Ps.P. 35103

## ANEXO 6:

*Tabla 5. Prueba de normalidad*

	Kolmogoroy-Smirnoy			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig-
Pretest impulsividad	.104	29	.200	.960	29	.325
Post test impulsividad	.103	29	.200	.968	29	.517

## **ANEXO 8:**

### **PROPUESTA DE PROGRAMA**

Efecto del programa cognitivo conductual para disminuir la impulsividad en adolescentes de una institución educativa de Ferreñafe, 2023.

#### **I. Generalidades:**

a. Responsables:

*Autores:*

- Cardozo Perez, Jhosy Estefanny
- Pérez Tarrillo, Yulisa Edit

*Asesor:*

- Saavedra Torres, Isaac.

Público objetivo: 22 estudiantes del tercer grado de secundaria de la Institución educativa: "I.E. Santa Lucia".

b. Tiempo de aplicación: 2 meses

#### **II. Presentación**

Este programa tiene como objetivo disminuir la impulsividad en adolescentes de una Institución Educativa Ferreñafe, 2023. Por consiguiente, se menciona que las técnicas del ABC, entrenamiento asertivo, solución de problemas, técnica de semáforo, relajación y respiración, entre otras son muy relevantes para la disminución e incluso erradicación de las alteraciones conductuales. Asimismo, se alude que en distintas instituciones educativas se ejecutan pautas para el manejo de las conductas inadecuadas; por ello este presente programa está compuesta por 12 sesiones, en cual se pretende implicar a los alumnos de la

Institución Educativa de Ferreñafe, con el propósito de determinar los efectos, identificar y comparar los niveles de impulsividad, luego de la aplicación del programa.

Dichas técnicas, parten de un diagnóstico y fundamentación del programa; además de ello, se presenta también el presupuesto y cronograma de actividades del programa, de modo tal que la realización de este lleve un orden y relación lógica en su desarrollo.

Por último, cabe determinar que cada técnica de la terapia cognitivo conductual que se ejecute en cada sesión, ayudará a modificar los pensamientos, sentimientos y comportamientos negativos.

### **III. Fundamentación**

Los adolescentes entre los 15 a 17 años experimentan diversos cambios físicos, emocional, social y psicológicos, los cuales implican una crisis de la identidad, muchos jóvenes en su adolescencia media discuten con sus padres porque luchan por tener

más independencia y no hacen caso; usan ese comportamiento como una forma de diferenciarse de ellos, de separarse y mostrar su autonomía y crecimiento. Por tal motivo, en esta etapa del desarrollo, el adolescente debe tener una orientación, guía o pautas de conducta para mejorar comportamientos inadecuados, Alvares (2021) refiere que los adolescentes se dejan guiar más por sus impulsos internos, ya que necesitan hacer ciertas cosas para sentirse más autónomos y sentir que son tenidos en cuenta, que su voz sea escuchada; por ello, Morales (s.f) menciona que es importante que los adolescentes lleven terapia cognitivo conductual; ya que permite a la persona tomar consciencia de sus pensamientos y conductas negativas presentes, para modificarlas por otros patrones más saludables.

Por ello, es importante desarrollar un programa con el propósito de disminuir las conductas impulsivas en la población de estudio, aplicando la terapia cognitivo

conductual basado en el modelo teórico de Ellis y Beck; ya que dicha terapia consiste en identificar las situaciones problemáticas de la persona, tomar consciencia de pensamientos, emociones y conductas y generar cambios para aprender a lidiar con dichas dificultades (Badia, 2022).

Por consiguiente, se considera conveniente incorporar sesiones de reforzamiento positivo, autoinstrucciones, autoreforzo y autoregistro, los cuales actuarán como factor de mejora en la conducta impulsiva.

A nivel general, los estudiantes de tercer grado de secundaria presentan dificultades en su conducta impulsiva, estudios dados por Ramírez (2018) y Castillo (2017) indicaron un nivel medio en la variable, siendo algo similar lo que se halló en la presente investigación

Sumado a ello, se ha observado que los estudiantes muestran inadecuados comportamientos; se molestan con facilidad, sus juegos son bruscos, se llaman por seudónimos y no son empáticos con sus compañeros, la mitad de la población proviene de familias extensas, hogares disfuncionales en su gran mayoría.

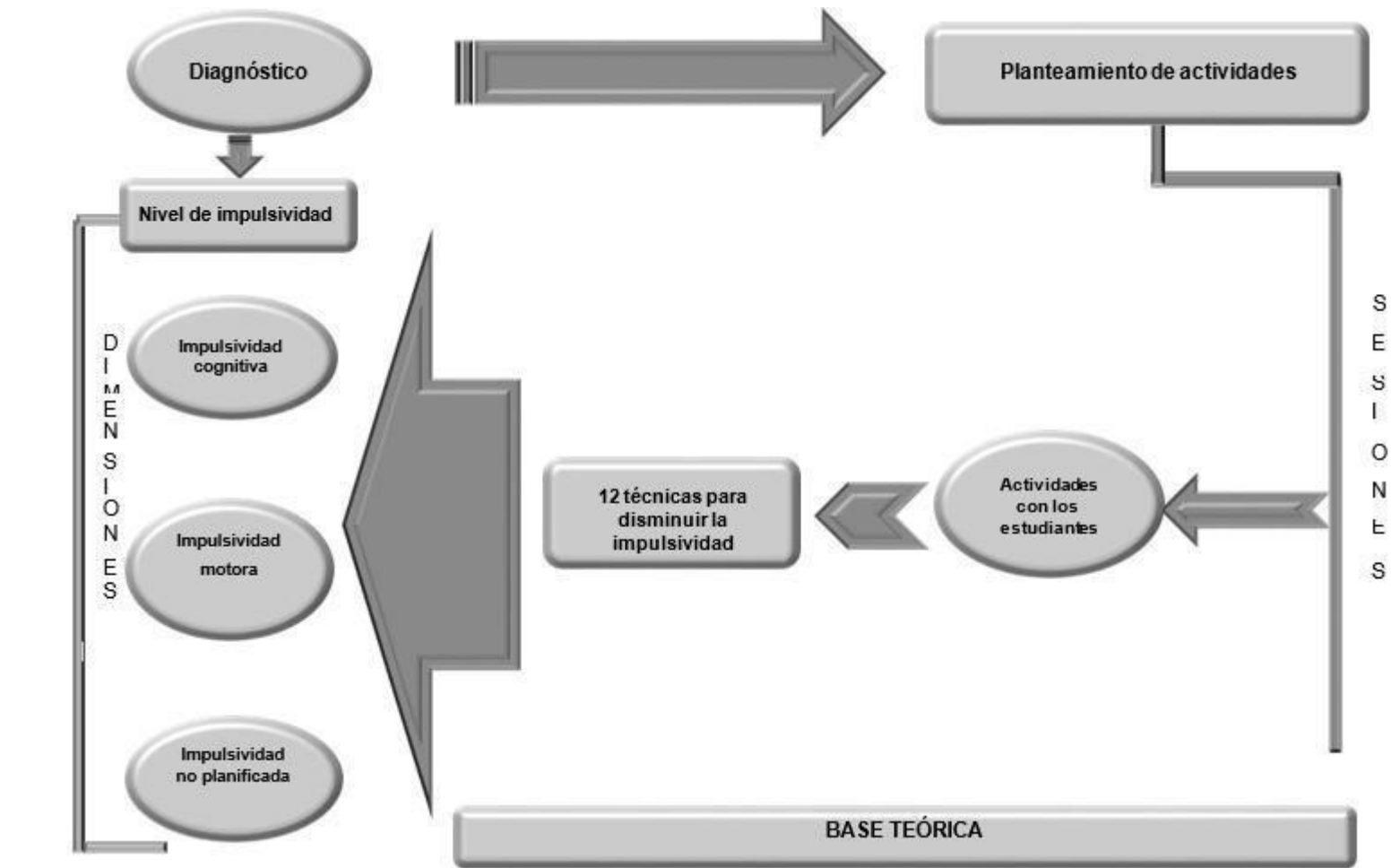
Por todo lo mencionado es importante ejecutar un programa cognitivo conductual con el fin de disminuir las conductas inadecuadas de los estudiantes del tercer grado de secundaria.

#### **IV. Objetivo**

Promover conductas adaptativas para reducir la impulsividad en los adolescentes.

## V. Actividades

### 5.1. Diagrama de actividades



## Sesiones

### Sesión 1: “Reconociendo el programa cognitivo conductual”

**Objetivo:** Establecimiento de objetivos y del contrato terapéutico.

#### Descripción de actividades

ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN
Inicio	<p>El facilitador comenzará presentando el programa, encuadra las sesiones y propone las normas llevadas a cabo.</p> <p>Se dispone a realizar el encuadre de la primera sesión y la bienvenida al grupo.</p> <p>Se empieza con la presentación, cada uno mencionará su nombre, lo que espera del programa y un pensamiento que más prevalece en el alumno(a).</p> <p>Luego de ello, la facilitadora explicará que cuando cuenta 1 2 3, deberán formarse grupos de 5 integrantes; para responder un cuestionario de “compromiso”, el cual contiene preguntas como, por ejemplo: ¿Qué reglas de conducta se deberían respetar en las sesiones del programa? Escribirán sus respuestas en papelotes para recordarlas durante todas las sesiones.</p>
Desarrollo	<p>Las facilitadoras pedirán la participación de los alumnos realizando una lluvia de ideas sobre el tema; luego explicará</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Conducta impulsiva.</li></ul> <p>Se mencionarán las características, contextualización y forma de desarrollar la conducta impulsiva.</p>



Final	<p>Como cierra de la sesión, se llevará un contrato que deberán firmar todos los alumnos para recordarles la participación y cumplimiento de las normas durante todo el programa.</p> <p>Después de ello; se aplicará un pre test sobre la identificación de la conducta impulsiva.</p> <p>Finalmente se preguntará ¿Qué aprendieron hoy? ¿Qué te llevas de la sesión?</p> <p>El facilitador despide y agradece la participación del grupo.</p>
-------	---

Fuente: Elaboración propia

## **Sesión 2: “Aprendo de mis emociones.”**

**Objetivo:** Identificar las emociones generadas por tus propios pensamientos.

### **Descripción de actividades**

ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN
Inicio	<p>La facilitadora comenzará la sesión brindando un saludo de bienvenida, luego procederá a tomar asistencia.</p> <p>Después de ello, la facilitadora empieza la sesión preguntándoles a los participantes que emociones han tenido durante el día. Mientras ellos opinan se va mostrando imágenes de las emociones que ellos dicen (ejemplo: enfado, tristeza, orgullo, etc).</p> <p>Seguido de ello, se les pregunta a los estudiantes ¿Qué entienden por emoción?</p>
Desarrollo	<p>La facilitadora explicara la técnica del semáforo, para ser empleada en situaciones reales (ANEXO 1).</p>

	<p>Para ello, la facilitadora expondrá algunos casos y los alumnos tendrán que emplear la técnica.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Karla y María estaban jugando y sin querer Karla golpea a María, ella se molesta y se va corriendo a su casa. ¿En qué color del semáforo debió haber estado María?, ¿Cuándo María este en el color amarillo que debería pensar?, ¿Cuándo María llegue a verde como debería actuar? ¿Qué harías tú si te golpe tu compañero?</li> <li>- Jesús, se encuentra haciendo fila en el banco, cuando de pronto un sujeto entra a la fila, ante ello Jesús se molesta y comienza a discutir con el sujeto que entro en la fila. ¿En qué color del semáforo crees tú que debió de estar Jesús?, ¿Cuándo Jesús llegue a verde como debería de actuar?</li> </ul>
Final	<p>Para finalizar, la facilitadora comenta acerca de la actividad y ejerce un mensaje final y dejara una tarea para casa (en donde los participantes tienen que reconocer las emociones que sienten ante determinadas situaciones).</p> <p>Al final del cierre de la sesión, se invita al grupo a la siguiente sesión haciendo recuerdo la hora y fecha.</p>

### Sesión 3: “Cómo reacciona mi cuerpo ante la impulsividad”

**Objetivo:** Conocer en que consiste la “impulsividad” y cuáles son sus manifestaciones para lograr identificarla.

#### Descripción de actividades

<b>ACTIVIDAD</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>
Inicio	<p>La facilitadora comenzará la sesión brindando un saludo de bienvenida, luego procederá a tomar asistencia.</p> <p>Posteriormente, la facilitadora realizara una lluvia de ideas definiendo que es la impulsividad.</p> <p>Cuando hayan opinado se les agradece por sus opiniones y se lee lo aportado por cada uno de ellos.</p> <p>Después de ello, se le pedirá a un alumno que lea que es la ira y las manifestaciones de la impulsividad, las cuales son: Cognitivas, fisiológicas y conductuales.</p>
Desarrollo	<p>La facilitadora, empezará el desarrollo de la sesión, leyendo casos de diversas situaciones que provocaron respuestas diferentes en cada persona:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- María, en el trabajo su silla tiene el respaldo roto y se inclina hacia atrás en exceso, pero ella está acostumbrada y no le importaba, pero hasta hace unas semanas, María se encuentra en un estado de estrés, donde se identifican diferentes factores derivados de la carga y de la organización del trabajo y sus posibles consecuencias físicas y psicológicas.</li><li>- Sofia cuando estaba en 3º de secundaria llevaba 10 cursos, pero ahora que está en 4º lleva 13 cursos, esto le ha</li></ul>

	<p>generado que duerma pocas horas por las tareas que les dejan en cada curso y no salga mucho con sus amigos.</p> <p>La facilitadora pedirá a los alumnos que exponga un caso que les halla generando alguna conducta negativa.</p>
Final	<p>La facilitadora pide a los estudiantes a estar cómodos.</p> <p>Luego se leerá las instrucciones de la ficha para desarrollar la respiración abdominal.</p> <p>Se repetirá la técnica 3 veces y al final se preguntará como se sienten después de aplicar dicha técnica. ANEXO 2</p> <p>Finalmente, la facilitadora dejara una tarea para casa (poner en práctica las técnicas de respiración, ante emociones y conductas negativas).</p> <p>Al final de cierra la sesión y se invita al grupo para la siguiente sesión haciendo recuerdo de la hora y fecha.</p>

**Sesión 4: “Aprendiendo a controlar la impulsividad.”**

**Objetivo:** Aprender a reconocer e interpretar una gran variedad de emociones.

**Descripción de actividades**

ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN
Inicio	<p>La facilitadora comenzará la sesión brindando un saludo de bienvenida, luego procederá a tomar asistencia.</p> <p>Seguidamente la facilitadora dará la consigna a los adolescentes a que brinde una solución, en la siguiente situación conflictiva:</p> <p>Los padres de Karla la han castigado, dejándola sin propina durante dos semanas por no ir a clase. Ha discutido con sus</p>

	<p>padres, está muy enojada porque hoy no va a poder ir a celebrar el cumpleaños de su mejor amiga que ya había quedado anteriormente asistir con todos sus amigos</p> <p>Luego de ello, se harán las siguientes preguntas: ¿Cuál es la emoción de Pedro? ¿Qué puedo hacer para controlar mi ira? ¿Qué pensamientos alternativos puedo tener en ese momento?</p> <p>Se recoge una lluvia de ideas acerca de cómo resolverían o actuarían.</p>
Desarrollo	<p>La facilitadora explicara que para afrontar las emociones negativas (ira, tristeza, cólera, se utilizara las auto instrucciones para guiar nuestra conducta). Se les explica que se trata de utilizar su lenguaje interno para ayudarse (afrontando situaciones problemáticas).</p> <p>Se les pone en ejemplo una situación difícil propuesta por ellos. Se les recalca que es importante que se brinden a sí mismo mensajes positivos durante todo el proceso que se necesita el autocontrol emocional.</p> <p>Se les enseña que la situación se dividirá en 3 fases y que cada fase debe tener frases positivas que ayuden los momentos</p> <p>El ANTES (cuando la emoción empieza).</p> <p>DURANTE (el afrontamiento de la situación).</p> <p>El DEPUÉS (el afrontamiento de la situación). ANEXO 3.</p>
Final	<p>Para finalizar, la facilitadora da la consigna al grupo a reconocer una situación difícil que tengan que afrontar. Ahora una vez que tengan la situación difícil se repasa como podrían afrontarla con frases positivas como: “Toda ira bien”, “Todos esto pasara”, “Cálmate”, Etc.</p>

	<p>Se les explica que dividirá la situación en 3 fases, como lo aprendido (antes, durante y después). Se les pide que empiecen a dirigirse verbalizaciones que ayuden a afrontar la situación.</p> <p>Al final del cierre de la sesión, se invita al grupo para la siguiente sesión haciendo recuerdo de la fecha.</p>
--	--

**Sesión 5: “Estrategias de autocontrol.”**

**Objetivo:** Aprender y practicar diversas estrategias para para reducir la impulsividad.

**Descripción de actividades**

ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN
Inicio	<p>La facilitadora comenzará la sesión brindando un saludo de bienvenida, luego procederá a tomar asistencia.</p> <p>Luego de ello, la facilitadora empieza la sesión leyendo el siguiente caso:</p> <p>“Te levantas por la mañana y no hay agua, porque cortaron los servicios, mientras tomas tu desayuno, tu hermano pasa corriendo y te mueve la mano y se te ensucia tu camisa, y en vez de pedir disculpa, se ríe de tu ropa sucia. Llegando al colegio, alguien te empuja y te hace caer y te dice lo siento”</p> <p>Después de ello, se preguntará lo siguiente ¿Cómo te sentirías si fueras tú, el del caso? Se dejará un tiempo para escuchar sus respuestas y sus emociones.</p>
Desarrollo	<p>La facilitadora, dará la consigna a los participantes a identificar reacciones en determinadas circunstancias:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hoy me he sentido frustrado cuando obtuve una baja calificación y eso ha hecho que reaccionara de forma incorrecta con mis compañeros de clase. ¿Cuál fue la situación activante?, ¿En qué influyo esa situación en su conducta?, ¿Qué hubieras hecho tu para controlarte si te encontrabas en una situación similar?</li> <li>- Por la mañana en el colegio me he sentido muy avergonzado cuando mi profesor me ha dicho que mi comportamiento es pésimo. El sentirme así ha dificultado mi concentración en el colegio durante el resto de la jornada.</li> </ul> <p>Se espera que los alumnos apliquen la técnica de respiración que aprendieron en la sesión anterior.</p>
Final	<p>Para finalizar, la facilitadora explicará la técnica de relación muscular de Jacobson. ANEXO 4.</p> <p>Terminada la técnica se les pidió que puedan expresar lo que han sentido y cómo sienten a su cuerpo.</p> <p>Al final del cierre de la sesión, se invita al grupo a la siguiente sesión haciendo recuerdo la hora y fecha.</p>

## Sesión 6: “Modifico mi conducta impulsiva.”

**Objetivo:** Aprender y verbalizar el autoinstrucción en voz alta y más tarde, de forma interiorizada a través de los autorefueros.

### Descripción de actividades

ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN
Inicio	<p>La facilitadora comenzará la sesión brindando un saludo de bienvenida, luego procederá a tomar asistencia.</p> <p>La facilitadora explicará brevemente sobre las ideas-pensamientos-creencia irracionales. Luego de ello, expondrá un caso práctico:</p> <p>Carlos, golpea a su compañero de clase, porque no lo dejarlo copiar. El profesor al observar ese tipo de conducta, le retira el examen a Carlos.</p> <p>Con esta representación se pretende activar las emociones para poder trabajar el control la modificación de conducta.</p> <p>Se les preguntará ¿cómo te sentirías si fueras tú, el del caso? Tendrán un tiempo para escuchar sus respuestas y sus emociones. Se pondrá en práctica la técnica de auto instrucciones que se utilizó la sesión pasada, y se aprenderá la técnica de autorrefuerzo.</p>
Desarrollo	<p>La facilitadora comenzará el desarrollo de la sesión, mencionando reforzadores; luego se les pide a los estudiantes que nombren ejemplos de autorrefuerzos verbales como: “soy muy inteligente”, “lo estoy haciendo bien”, “yo puedo hacerlo”, “soy muy bueno jugando” etc.</p> <p>Después de ello, la facilitadora pide a los estudiantes que representen las siguientes situaciones:</p>



	<p>- No soporto que me ganen en el futbol, cuando veo festejar al equipo contrario, me provoca agredirlos.</p> <p>- Me molesta mucho cuando la profesora me llama la atención cada vez que alguien hace bulla siempre resulto ser yo a quien culpan. Me provoca decirle groserías.</p> <p>Partiendo de esa emoción se les pide que ubiquen entre el 1 al 10 cuál es la intensidad de esa emoción siendo:</p> <p>0 el valor más bajo y 10 el máximo. Utilizando la técnica de auto instrucciones y autorrefuerzo se identifica mi emoción puede mejorar aplicando las técnicas de control.</p> <p>Después de ello, se arman 2 grupos, para que compartan un caso y lo dramaticen. Tienen que decir cuál es su pensamiento negativo y cómo utilizarían la técnica de autorrefuerzos, al mejor equipo se le refuerza con incentivos.</p>
Final	<p>Para cerrar con la sesión, la facilitadora entregará una ficha donde puedan escribir cómo terminarían la historia (pensamientos negativos y autoinstrucción). Se les explica que ante situaciones difíciles vienen rápidamente a la mente pensamientos negativos.</p> <p>ANEXO 5.</p> <p>Al final del cierre de la sesión, se invita al grupo a la siguiente sesión haciendo recuerdo la hora y fecha.</p>

## Sesión 7: "Entrenamiento asertivo."

**Objetivo:** Aprender a identificar los estilos de comportamiento interpersonal y presentar disposición favorable al estilo asertivo.

### Descripción de actividades

ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN
Inicio	<p>La facilitadora comenzará la sesión brindando un saludo de bienvenida, luego procederá a tomar asistencia.</p> <p>Se comenzará con una dinámica de agrupación para organizar 3 grupos. Luego de ello, se realizará una lluvia de ideas en la que los estudiantes puedan expresar libremente qué creen que sería el estilo de comportamiento interpersonal de cada animalito (estilo pasivo, estilo agresivo, estilo asertivo). Luego se explicará los comportamientos pasivo, agresivo y asertivo.</p>
Desarrollo	<p>La facilitadora como desarrollo de la sesión, pide a los estudiantes que dramatizen la siguiente situación:</p> <p>"No encuentro mis zapatillas nuevas en mi cuarto, finalmente las encuentro en el patio sucias. Pienso en mi hermano pues el día de ayer hubo fiesta en su colegio".</p> <p>Finalizada la dramatización, se escucha la lluvia de ideas con respecto a cada situación.</p>
Final	<p>Para finalizar, como tarea se les entrega una ficha con conductas no asertivas y tendrán que completar dando soluciones proponiendo alternativas a situaciones cotidianas de la escuela. ANEXO 6.</p> <p>Al final del cierre de la sesión, se invita al grupo a la siguiente sesión haciendo recuerdo la hora y fecha.</p>

## Sesión 8: “El poder de mis palabras.”

**Objetivo:** Desarrollar comunicación asertiva para fortalecer las herramientas que hasta ahora se han venido brindando.

### Descripción de actividades

ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN
Inicio	<p>La facilitadora comenzará la sesión brindando un saludo de bienvenida, luego procederá a tomar asistencia.</p> <p>La facilitadora escuchará atentamente a los estudiantes tras compartir sus experiencias con la tarea encomendada para casa.</p>
Desarrollo	<p>La facilitadora, empezara el desarrollo de la sesión pidiendo un voluntario para representar una situación:</p> <p>La facilitadora y el alumno representan la situación. “Saliendo del colegio, te encuentras con un alguien que te empuja y te insulta”</p> <p>Con esta representación se pretende activar las emociones para poder trabajar el control la modificación de conducta.</p> <p>Se les preguntará ¿cómo te sentirías si fueras tú, el del caso? Tendrán un tiempo para escuchar sus respuestas y sus emociones.</p>
Final	<p>Para cerrar con la sesión, dejará una tarea para casa, en donde tendrán que realizar frases diarias en las cuales conviertan en positivos pensamientos negativos que hayan formado emociones negativas basadas en la percepción de hechos en la realidad.</p> <p>Al final del cierre de la sesión y se invita al grupo para la siguiente sesión haciendo recuerdo de la hora y fecha.</p>

## Sesión 9: “Mis pensamientos y mi estado de ánimo.”

**Objetivo:** Reestructurar la experiencia del sentimiento negativo, que no está plenamente en la conciencia y reflexionar.

### Descripción de actividades

ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN
Inicio	<p>La facilitadora comenzará la sesión brindando un saludo de bienvenida, luego procederá a tomar asistencia.</p> <p>La facilitadora comenzará pidiendo que expresen; cuales fueron sus desafíos o pensamientos tuvieron durante la semana. Se les pide que ubiquen un pensamiento negativo y enfoquen su atención sobre ella durante un momento. Se les pregunta podríamos pensar de otra manera, se les ayudará con las siguientes interrogantes</p> <p>¿Qué es lo peor que podría pasar ¿Qué es lo mejor que podría pasar?</p>
Desarrollo	<p>La facilitadora procede a explicar la técnica A-B-C:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- A: Acontecimiento activador.</li><li>- B: Pensamientos, ideas, creencias.</li><li>- C: Consecuencia emocional y conductual.</li></ul> <p>Luego de ello, se pedirá a los estudiantes que piensen en un acontecimiento que les causo una conducta impulsiva.</p> <p>Después de la explicación se proporcionará a los adolescentes una hoja detallada con la técnica ABC y un ejemplo, para que realicen su propia descripción (ANEXO 7).</p>
Final	<p>Para culminar con la sesión la facilitadora pide a los adolescentes que poner en práctica y anotar lo aprendido en la ficha de trabajo. Como cierre de la sesión, se invita al grupo a la siguiente sesión.</p>

## Sesión 10: “Pensamientos alternativos.”

**Objetivo:** Reconocer las distorsiones perceptivas que pueden realizar los estudiantes ante algunas situaciones causadas por los pensamientos, experiencias, ideas o creencias previas.

### Descripción de actividades

ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN
Inicio	<p>La facilitadora comenzará la sesión brindando un saludo de bienvenida, luego procederá a tomar asistencia.</p> <p>La facilitadora, mostrara un video sobre la impulsividad. ANEXO 8.</p>
Desarrollo	<p>La facilitadora expondrá un caso, luego de ellos hará algunas interrogantes:</p> <p>Fernanda, empuja a su compañera de clase por correr hablar con un amigo; pero no tomo en cuenta que, por cometer tal acción, rompió el vaso de su compañera, el cual ella le tenía mucho aprecio; ya que le regalo su mamá cuando aún estaba con vida.</p> <p>No he podido llevar a mi hija a natación por el dolor y eso me hace sentirme culpable.</p> <p>La facilitadora fomenta la búsqueda de pensamientos alternativos; para ello se plantea las siguientes interrogantes: ¿Qué le diría a un amigo que tuviera esos tipos de pensamientos? ¿Podría hacer para afrontar dicha situación, en vez de estar con los pensamientos tormentosos una y otra vez? ¿Qué probabilidades hay que estos pensamientos no invaden su mente? ¿Tiene más posibilidades de conseguir mejorar su estado de ánimo?</p>
Final	<p>Para finalizar, se menciona algunos ejemplos negativos, para convertirlos en afirmaciones positivas.</p> <p>Al final del cierre de la sesión, se invita al grupo a la siguiente sesión haciendo recuerdo la hora y fecha.</p>

**Sesión 11:** “Utilizando el juego para moldear la conducta impulsiva.”

**Objetivo:** Moldear a través del juego las conductas para disminuir la conducta impulsiva.

**Descripción de actividades**

ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN
Inicio	<p>La facilitadora comenzará dando la bienvenida a los estudiantes y se les agradecerá por su presencia.</p> <p>La facilitadora pide que los adolescentes en una hoja escriban situaciones que generen recuerdos relacionados a la conducta impulsiva.</p>
Desarrollo	<p>La facilitadora, formara grupos para realizar un role play sobre situaciones activantes.</p> <p>Se deberá moldear la forma de como los participantes están respondiendo ante estos estímulos; se debe tener en cuenta que esta actividad también es evaluativa.</p>
Final	<p>Finalmente, se comenta sobre la actividad realizada y se busca la retroalimentación del grupo. Al final de cierra la sesión y se invita al grupo para la siguiente sesión haciendo recuerdo de la hora y fecha.</p>

## Sesión 12: “Reforzando lo aprendido.”

**Objetivo:** Realizar un resumen de las sesiones que se trabajaron.

### Descripción de actividades

ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN
Inicio	La facilitadora comenzará dando la bienvenida a los estudiantes y se les agradecerá por su presencia.
Desarrollo	<p>La facilitadora, realizara la siguiente interrogante: ¿Qué hemos aprendido hasta hoy?, se escucharán los comentarios de los participantes.</p> <p>Posteriormente, se realizará la aplicación del post test.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- La facilitado les divide en grupo y les hace colocar ideas de los temas que se trabajó durante las sesiones, luego de ello se les pedirá que escojan a un compañero por grupo para exponer las ideas que se realizaron.</li><li>- Para finalizar se le pedirá a cada uno de los participantes que den alguna reflexión sobre el comportamiento impulsivo y despidiéndose con una frase motivadora.</li></ul>
Final	La facilitadora agradece la participación de las y los estudiantes a lo largo de las 12 sesiones en las cuales se han aplicado diversas técnicas y ejercicios de la TCC.

## ANEXOS

### ANEXO 1

Enseñar a asociar los colores del semáforo con las emociones y la conducta:

**ROJO:** PARARSE. Cuando no podemos controlar una emoción (sentimos mucha rabia, queremos agredir a alguien, nos ponemos muy nerviosos...) tenemos que pararnos como cuando un automóvil se encuentra con la luz roja del semáforo.

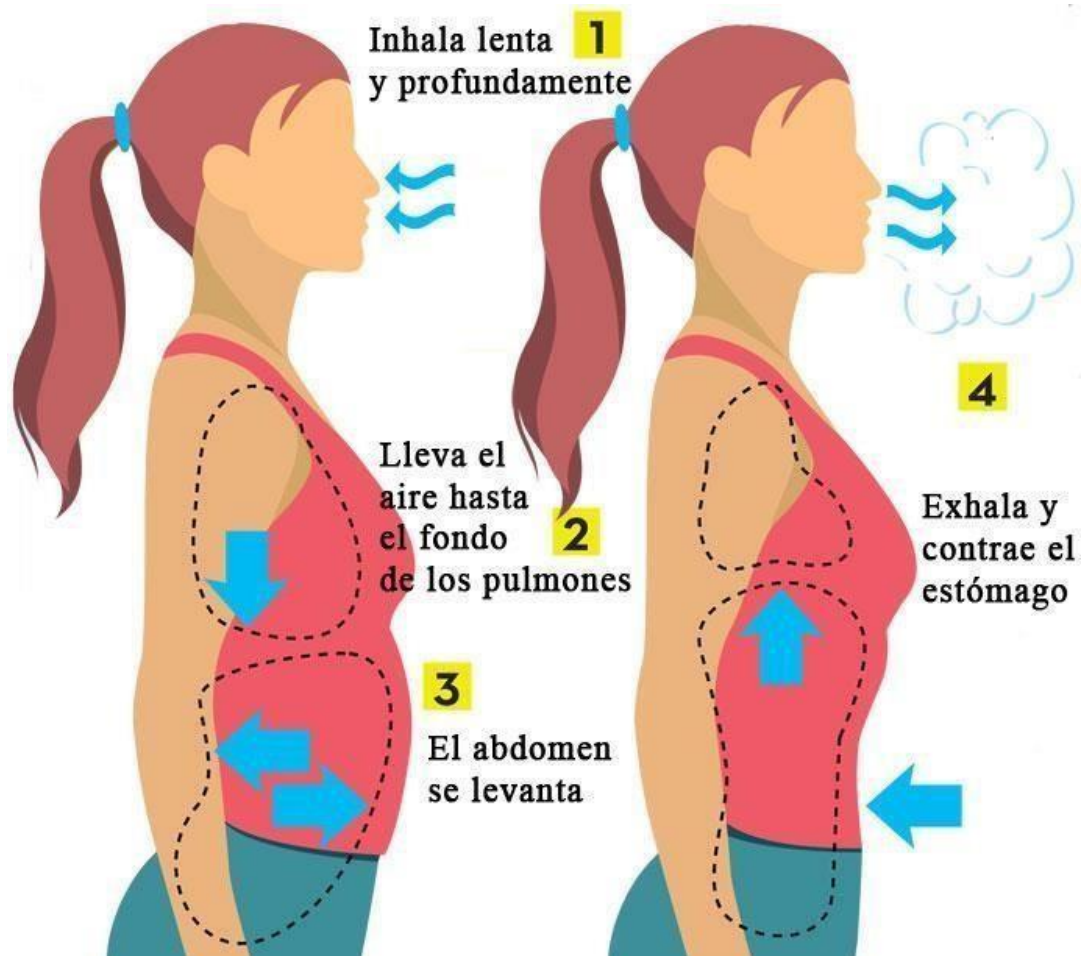
**AMARILLO:** PENSAR. Después de detenerse es el momento de pensar y darse cuenta del problema que se está planteando y de lo que se está sintiendo.

**VERDE:** SOLUCIONARLO. Si uno se da tiempo de pensar pueden surgir alternativas o soluciones al conflicto o problema. Es la hora de elegir la mejor solución.





RESPIRACIÓN ABDOMINAL DIAFRAGMÁTICA



### ANEXO 3

Escribir frases positivas que ayuden durante el proceso antes, durante y después.

EL ANTES	DURANTE	EL DESPUÉS

## **ANEXO 4**

### **RESPIRACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA DE JACOBSON**

Primera fase: de tensión-relajación

Consiste en tensionar y relajar diferentes músculos, sosteniendo unos 10-15 segundos tanto la tensión como la relajación. En este ejemplo nos centraremos en cuatro grupos musculares:

#### **1. Rostro**

Frente: fruncir el ceño fuertemente y, luego, relajarlo lentamente.

Ojos: cerrarlos, apretando los y notando la tensión en los párpados y, luego, aflojar.

Labios y mandíbula: apretar labios y dientes para luego relajar, dejando la boca entreabierta, separando los dientes y dejando la lengua floja.

#### **2. Cuello y hombros**

Cuello: bajar la cabeza hacia el pecho, notando la tensión en la parte posterior del cuello.

Relajar volviendo la cabeza a la posición inicial, alineada con la columna.

Hombros: inclinar ligeramente la espalda hacia adelante llevando los codos hacia atrás, notando la tensión en la espalda. Destensar retornando la espalda a su posición original y reposando los brazos en las piernas.

Brazos y manos: con los brazos en reposo sobre las piernas, apretar los puños, notando la tensión en brazos, antebrazos y manos. Para destensar, abrir los puños y reposar los dedos en las piernas.

#### **3. Abdomen**

Tensar los músculos abdominales, “metiendo barriga” y luego, relajarlos.

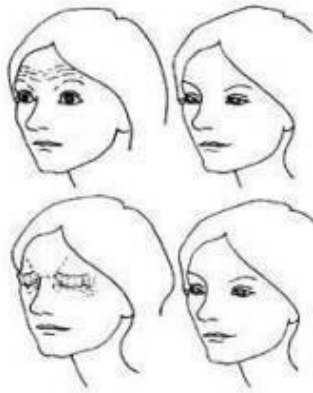
#### **4. Piernas**

Estirar una pierna levantando el pie y llevándolo hacia arriba y los dedos hacia atrás, notando la tensión en toda la pierna: trasero, muslo, rodilla, pantorrilla y

pie. Relajar lentamente, volviendo los dedos hacia adelante y bajando la pierna hasta reposar la planta del pie en el suelo. Repetir con la otra pierna.



**posición de relajación**



**cara**



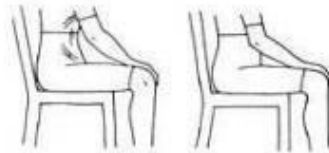
**brazos**



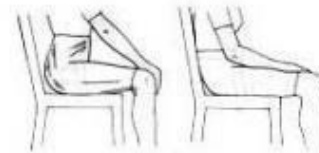
**piernas**



**espalda**



**vientre**



**cintura**

## ANEXO 5

<b>PENSAMIENTO NEGATIVO</b>	<b>PENSAMIENTO POSITIVO</b>

## ANEXO 6

<b>CONDUCTA NO ASERTIVA</b>	<b>SOLUCIÓN</b>
Reservarse sus opiniones y dejar que el otro hable.	
Cuando el profesor explica la clase, no atiende.	
Carlos se distrae fácilmente con sus compañeros.	
Sofía tiene miedo a expresar su opinión.	
José, rompió la ventada del salón, pero no se hizo responsable por tal acción.	

## ANEXO 7

<b>A</b> <b>Situación</b>	<b>B</b> <b>Pensamiento - idea - creencia</b>	<b>C</b> <b>Consecuencia emocionales y conductuales.</b>
Responder mal a una pregunta en clases y que mis compañeros se rían.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Soy un pésimo estudiante.</li><li>• Soy lento.</li><li>• Soy un tonto.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Colera.</li><li>• Gritar a los compañeros.</li><li>• No hacer caso al docente.</li></ul>

## ANEXO 2

<b>A</b> <b>Situación</b>	<b>B</b> <b>Pensamiento - idea - creencia</b>	<b>C</b> <b>Consecuencia emocionales y conductuales.</b>

## ANEXO 8



Cortometraje - No entiendo ¿Por qué?



Imaginex Films  
4.23 K suscriptores

Suscribirse

👍 16 k



➦ Compartir

≡+ Guardar



[https://www.youtube.com/watch?v=ped-Vde\\_xwI](https://www.youtube.com/watch?v=ped-Vde_xwI)

## Planificación de actividades

N	Actividades	Objetivo	Responsable	Criterio de Evaluación
1	Reconociendo el programa el cognitivo conductual.	Establecimiento de objetivos y del contrato terapéutico.	Cardozo Perez, Joshy Estefanny y  Pérez Tarrillo, Yulisa Edit	(BIS-11)
2	Aprendo de mis emociones.	Identificar las emociones generadas por tus propios pensamientos.		
3	Como reacciona mi cuerpo ante la impulsividad.	Conocer en que consiste la "impulsividad" y cuáles son sus manifestaciones para lograr identificarla.		
4	Aprendiendo a controlar la impulsividad.	Aprender a reconocer e interpretar una gran variedad de emociones.		
5	Estrategias de autocontrol.	Aprender y practicar diversas estrategias para para reducir la impulsividad.		
6	Modifico mi conducta.	Aprender y verbalizar el autoinstrucción en voz alta y más tarde, de forma interiorizada a través de los autoreforzos.		



7	Entrenamiento asertivo.	Aprender a identificar los estilos de comportamiento interpersonal y presentar disposición favorable al estilo asertivo.		
8	El poder de mis palabras.	Desarrollar comunicación asertiva para fortalecer las herramientas que hasta ahora se han venido brindando.		
9	Mis pensamientos y mi estado de ánimo.	Reestructurar la experiencia del sentimiento negativo, que no está plenamente en la conciencia y reflexionar.		
10	Pensamientos alternativos.	Reconocer las distorsiones perceptivas que pueden realizar los estudiantes ante algunas situaciones causadas por los pensamientos, experiencias, ideas o creencias previas.		
11	Utilizando el juego para moldear la conducta impulsiva.	Moldear a través del juego las conductas para disminuir la conducta impulsiva.		
12	Reforzando lo aprendido.	Realizar un resumen de las sesiones que se trabajaron		

Fuente: Elaboración propia

## 1. Análisis costo – beneficio

<b>Actividad</b>	<b>Recurso</b>	<b>Costo por evento</b>	<b>Total</b>
1.Reconociendo el programa cognitivo conductual.	Honorarios	50.00	100.00
	Materiales	50.00	
2. Aprendo de mis emociones.	Honorarios	50.00	110.00
	Materiales	60.00	
3. Como reacciona mi cuerpo ante la impulsividad.	Honorarios	50.00	100.00
	Materiales	50.00	
4. Aprendiendo a controlar la impulsividad.	Honorarios	50.00	110.00
	Materiales	60.00	
5. Estrategias de autocontrol.	Honorarios	50.00	100.00
	Materiales	50.00	
6. Modifico mi conducta.	Honorarios	50.00	110.00
	Materiales	60.00	
7. Entrenamiento asertivo.	Honorarios	50.00	100.00
	Materiales	50.00	
8. El poder de mis palabras.	Honorarios	50.00	110.00
	Materiales	60.00	
9. Mis pensamientos y mi estado de ánimo.	Honorarios	50.00	100.00
	Materiales	50.00	

10. Pensamientos alternativos.	Honorarios	50.00	100.00
	Materiales	50.00	
11. Utilizando el juego para moldear la conducta impulsiva.	Honorarios	50.00	100.00
	Materiales	50.00	
12. Reforzando lo aprendido.	Honorarios	50.00	120.00
	Materiales	70.00	
Total	----	116.900	1260.00