



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**ESCUELA DE POSGRADO
PROGRAMA ACADÉMICO DE DOCTORADO
EN PSICOLOGÍA**

Programa “PEPCI” para disminuir la impulsividad en los
estudiantes del 2º grado de primaria de una I.E.P. de
Bellavista 2021.

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:
Doctora en psicología

AUTORA:

Pérez Elguera, Amanda Verónica (ORCID: 0000-0002-5680-3932)

ASESOR

Dr. Flores Morales, Jorge Alberto (ORCID: 0000-0002-3678-5511)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Violencia

LIMA - PERÚ

2021

Dedicatoria

Brindo esta tesis en primer lugar a Dios porque me da fortaleza para seguir adelante en segundo lugar a mi mamá Antonia porque pensando en ella, para ella y en su amor de pie sido adelante, a mis padres por el apoyo incondicional a mi carrera, a mis cuatro abuelos, y verdaderos amigos que de forma particular fueron la parte motivadora para la ejecución de este trabajo.

Agradecimiento

A mi madre Antonia Elguera porque en cada paso siempre está presente para lograr mi meta, a mi mamá Magdalena Elguera, mi padre Walter Pérez por su soporte absoluto hacia mis estudios y haber estado presente en momentos difíciles para mí, y a mis cuatro abuelos que desde el cielo me guían. Quiero enunciar mi gratitud a mi asesor por su disposición, por ofrecer información y sobre todo potencias para seguir avanzando con este desarrollo de tesis y no poseer corrientes perjudiciales para predominar con un enorme triunfo.

Índice de contenidos

Carátula	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenidos	iv
Índice de tablas	v
Índice de figuras	vi
Resumen	vii
Abstract	viii
I. INTRODUCCIÓN	9
II. MARCO TEÓRICO	14
III. METODOLOGÍA	28
3.1. Tipo y diseño de investigación	29
3.2. Variables y operacionalización	30
3.3. Población (criterios de selección), muestra, muestreo, unidad de análisis	31
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	31
3.5. Procedimientos	34
3.6. Método de análisis de datos	36
3.7. Aspectos éticos	36
IV. RESULTADOS	37
V. DISCUSIÓN	49
VI. CONCLUSIONES	56
VII. RECOMENDACIONES	58
VIII. PROPUESTA	59
REFERENCIAS	63
ANEXOS	71

Índice de tablas

- Tabla 1 Matriz de Operacionalización de la Variable 1: Programa PEPCI
- Tabla 2 Matriz de operacionalización de la variable 2: control de impulsos
- Tabla 3 Población de la Institución educativa particular
- Tabla 5 Confiabilidad del instrumento
- Tabla 6 Conciencia fonológica en estudiantes del primer grado de primaria de la I.E Albert Einstein de Breña 2017 del grupo pretest y postest pre experimental
- Tabla 7 Impulsividad de los estudiantes del segundo grado de la Institución educativa particular Bellavista 2021 del grupo según pretest y postest. pre experimental
- Tabla 8 Impulsividad cognitiva de los estudiantes del segundo grado de la Institución educativa particular Bellavista 2021 del grupo según pretest y postest. pre experimental
- Tabla 9 Impulsividad cognitiva de los estudiantes del segundo grado de la Institución educativa particular Bellavista 2021 del grupo según pretest y postest. pre experimental
- Tabla 10 Impulsividad motora de los estudiantes del segundo grado de la Institución educativa particular Bellavista 2021 del grupo según pretest y postest. pre experimental.
- Tabla 11 Impulsividad no planificada de los estudiantes del segundo grado de la Institución educativa particular Bellavista 2021 del grupo según pretest y postest. pre experimental

Índice de figuras

- Figura 1 Diseño de investigación
- Figura 2 Impulsividad en estudiantes del segundo grado de primaria de la Institución educativa particular de Bellavista 2021 del grupo según pretest y postest pre experimental
- Figura 3 Impulsividad en estudiantes del segundo grado de primaria de la Institución educativa particular de Bellavista 2021 del grupo según pretest y postest pre experimental.
- Figura 4 Impulsividad cognitiva en estudiantes del segundo grado de primaria de la Institución educativa particular de Bellavista 2021 del grupo según pretest y postest pre experimental
- Figura 5 Impulsividad motora en estudiantes del segundo grado de primaria de la Institución educativa particular de Bellavista 2021 del grupo según pretest y postest pre experimental
- Figura 6 Impulsividad no planificada en estudiantes del segundo grado de primaria de la Institución educativa particular de Bellavista 2021 del grupo según pretest y postest pre experimental

RESUMEN

La investigación titulada Programa “PEPCI” para disminuir la impulsividad en los estudiantes del 2º grado de primaria de una I.E.P. de Bellavista 2021. Tiene como objetivo general determinar la influencia del programa “PEPCI” para disminuir la impulsividad de los alumnos de 2º grado de primaria de una I.E.P - Bellavista.

La investigación se realizó el estudio de la variable del control de impulsos a través de la aplicación del Programa, el tipo de investigación aplicada, con 23 estudiantes de una I.E.P el muestreo fue no probabilístico por conveniencia. La recopilación de datos se utilizó el cuestionario escala de impulsividad de Barrat BISC 11.

Por lo tanto, con los resultados encontramos que después de la aplicación del programa “PEPCI” la diferencia en cuanto a la puntuación de pre y post test, surgió efecto logrando que se disminuya los niveles de impulsividad. Respecto a la contrastación de la hipótesis se empleó la prueba W de Wilcoxon, frente al resultado de $Z_c < Z_t$ ($-4,199 < -1,96$), lo que significa rechazar la hipótesis nula, así como también $p < \alpha$ ($0,00 < 0,05$) confirma la decisión de rechazar la hipótesis nula, es decir se llegó a la conclusión la aplicación del programa “PEPCI” permite disminuir la impulsividad, de los estudiantes del segundo grado de primaria I.E.P – Bellavista.

Palabras clave: no planificada, cognitiva, motora, autocontrol, impulsividad.

ABSTRACT

The research entitled "PEPCI" Program to reduce impulsivity in 2nd grade students of an I.E.P. of Bellavista 2021. Its general objective is to determine the influence of the "PEPCI" program to reduce the impulsiveness of 2nd grade primary school students of an I.E.P - Bellavista.

The research was carried out by studying the impulse control variable through the application of the Program, the type of applied research, with 23 students from an I.E.P. The sampling was non-probabilistic for convenience. The data collection was used using the Barrat BISC 11 impulsivity scale questionnaire.

Therefore, with the results, we found that after the application of the "PEPCI" program, the difference in the pre and post test score, an effect arose, reducing impulsivity levels. Regarding the contrast of the hypothesis, the Wilcoxon W test was used, compared to the result of has $Z_c < Z_t$ (-4.199 < -1.96), which means rejecting the null hypothesis, as well as $p < \alpha$ (0.00 < 0.05) confirms the decision to reject the null hypothesis, that is to say, the conclusion was reached that the application of the "PEPCI" program allows to reduce impulsivity in second grade students of primary IEP - Bellavista.

Keywords: unplanned, cognitive, motor, self-control, impulsivity.

I. INTRODUCCIÓN

La presente investigación desarrollara el problema en estudiantes con impulsividad y como informe se justificó el control de los impulsos y del comportamiento (DSM-5, APA, 2018) que contienen evaluaciones que se muestran con dificultades en el autocontrol de la conducta y las emociones asimismo otros trastornos del DSM-5 consiguen cambiar sobre dificultades de la estructura de la conducta y las emociones, los trastornos disruptivos se vuelven en gestiones que vulneran derechos de los restante (por ejemplo: agresión, o llevan a la persona a apuros significativos frente a las reglas de la casa, familia, colegio o ante alguna autoridad de su entorno.

El INSM (2015) obtiene un 67 % de individuos dentro del Perú sufren de problemas para vigilar sus impulsos. Así mismo, contiene repetir que la impulsividad impresiona otras espacios del progreso como la particular, emocional y el exterior estudioso del pequeño, hacer caer la balanza en la razón y en el beneficio correcto, y puede conmover en el aprendizaje desde muy temprana edad de los estudiantes.

Merola (2015) define que la impulsividad es una carencia de falta de autocontrol del comportamiento, que tiene peculiaridades en la conquista contigua de disposiciones y que no tiene en cuenta los diferentes resultados que trae consigo. De la misma manera, hace referencia a esta palabra ya que es cambiante de acuerdo con las investigaciones ejecutados, entre ellos se ha admitido que la impulsividad se niega ser un constructo grandioso ni simple, ya que adentro de ella están extensiones o dimensiones, por lo se conoce como un fenómeno interdisciplinario.

A nivel nacional y según el Ministerio de Educación (2016), en el portal SiseVe, a nivel nacional se presentan 417 casos de violencia en educación inicial, 2578 casos en educación primaria y 3039 casos en educación secundaria; formando un total de casos reportados 6300 desde al año 2013 hasta abril de 2016. Según el tipo de violencia que se tiene, violencia

psicológica 2136, violencia verbal 2769, física 3049, con armas 43, por internet 226, sexual 587, hurto 126 casos.

A nivel local, el aula de 2° de primaria de la I.E.P, hay un total de 23 estudiantes, de los cuales, por reportes de los docentes, tutoras y los mismos estudiantes, aproximadamente se representan el 70% de la población, padecen de violencia por parte de sus padres que a su vez ha generado que entre los mismos estudiantes se agredan.

Es por ello que se busca aplicar un programa llamado PEPCI para promover el control de impulsos en infantes del 2° grado de primaria de la Fundación pedagógica particular Bellavista 2021.

Se desarrollo la enunciación del problema partiendo del problema general.
¿En qué medida el programa “PEPCI” influye para disminuir la impulsividad delos alumnos de 2° grado de primaria de la I. E.P.- Bellavista?

Los Problemas específicos se establecieron de la siguiente manera de acuerdoa cada una de las dimensiones:

a) ¿Cuál es la influencia del programa “PEPPCI” en el factor impulsividadmotora de los alumnos de 2° grado de primaria de una I.E.P. - Bellavista?

b) ¿Cuál es la influencia del programa “PEPPCI” en el factor impulsividadcognitiva de los alumnos de 2° grado de primaria de una I.E.P. - Bellavista?

C) ¿Cuál es la influencia del programa “PEPPCI” en el factor impulsividad no planificadora de los alumnos de 2° grado de primaria de una I.E.P. - Bellavista?

Con relación a los problemas específicos se establecieron las Hipótesis partiendo de forma general:

La aplicación del programa "PEPCI" para disminuir la impulsividad, mejora significativamente el desarrollo de los estudiantes del 2º grado de primaria de una I.E.P - Bellavista.

Por consiguiente, también se formaron para la investigación los objetivos de forma general como lo siguiente:

Determinar la influencia del programa "PEPCI" para disminuir la impulsividad de los alumnos de 2º grado de primaria de una I.E.P - Bellavista.

Así mismo también los Objetivo específicos

1.-Identifica la influencia del programa "PEPCI" en el factor impulsividad motora de los alumnos del 2º grado de primaria de una I.E.P - Bellavista.

2.- Identifica la influencia del programa "PEPCI" en el factor impulsividad cognitiva de los alumnos del 2º grado de primaria de una I.E.P - Bellavista.

3.- Identifica la influencia del programa "PEPCI" en el factor impulsividad no planificadora de los alumnos del 2º grado de primaria de una I.E.P. – Bellavista.

Así mismo se crearon las hipótesis específicas:

H.E.1: El programa "PEPCI" tiene influencia significativa en el factor impulsividad motora de los alumnos con violencia del segundo grado de una I.E.P - Bellavista.

H.E.2- El programa "PEPCI" tiene influencia significativa en el factor impulsividad cognitiva de los alumnos con violencia del segundo grado de una I.E.P -Bellavista.

H.E.3- El programa "PEPCI" tiene influencia significativa en el factor impulsividad no planificadora de los alumnos con violencia del segundo

grado de una I.E.P- Bellavista.

II. MARCO TEÓRICO.

Los siguientes estudios previos han sido adaptados como antecedente internacional:

Luna, Gómez y Lasso (2015) realizaron un estudio en Colombia titulado "Conexión entre el rendimiento académico y autocontrol" su objetivo es analizar la dependencia entre el éxito académico y el autogestión tomando como muestra a alumnos del décimo año de la Institución Educativa Ciudad de Pasto(342 estudiantes). El estudio incluyó a la mitad de personas mujeres y la otra mitad hombres y si eran estudiantes universitarios. La cogida de reseñas existió a través del Cuestionario de Autocontrol para niños y Adolescentes (CACIA) de Capafóns y Silva 2001. La eficacia indicó que no hubo respuesta cuantitativa entre el autocontrol y el desempeño escolar, se obtuvo un r de Pearson de 0,088 con un p. valor de 0, 103.

Sandler, et al. (2015), llevaron a cabo un estudio en los Estados Unidos titulado: "Evaluaciones negativas y de afrontamiento de terceros entre las creencias psicológicas y los síntomas de control de niños divorciados" Se detectó que las creencias de control predicen intereses personales e incluso para los problemas de salud mental. Esta investigación se alargó de 5.5 meses y en dos periodos, de 221 niños cuyos padres se divorciaron en los 2 últimos años y niños que vivían con su madre más del 50 % de tiempo, por lo cual se contó con un medición multidimensional de Connell para calcular el conocimiento de control en niños, tanto de control: interno y externo, por otra parte se evaluó la resistencia interno y resistencia externa el cual fue medido por una Escala de Presión para programas de prevención, es decir, se utilizan 3 escalas independientes: la depresión, la ansiedad y trastornos de conducta, usando como herramienta la Lista de depresión infantil, cuyo cálculo es proporcionar la ansiedad en niños y la escala de hostigamiento juvenil y

así evaluar a niños con problemas de conducta. Este efecto sugiere el control interno sobre los programas activos tiene un camino hacia la resistencia efectiva, también hay afirmaciones de controles internos y no deterministas que predicen simbólicamente la resistencia activa, ya que los niños creen que pueden controlar la resistencia.

La autorregulación, un aspecto central del comportamiento humano adaptativo, está relacionada con el desarrollo de habilidades sociales y emocionales saludables durante la infancia. Así, se desarrollaron a nivel mundial diferentes estudios de intervención sobre autorregulación en población infantil. En general, estos estudios emplean uno de dos enfoques básicos: basado en procesos o basado en currículo escolar. En Argentina existen grupos de investigación sobre el tema, pero no existe un registro con información sobre todos ellos. Por estos motivos, esta revisión sistemática tiene como objetivo aliviar, sintetizar y evaluar el impacto de los programas de intervención (teniendo en cuenta ambos enfoques) que se han implementado en Argentina, en preescolares y estudiantes de primaria. Entre los principales resultados se destacan la prevalencia del análisis de los efectos de transferencia a corto plazo, los resultados positivos en poblaciones con y sin necesidades insatisfechas y las dificultades en el contexto de la intervención. Discutimos sobre la importancia de las nuevas condiciones y políticas para las intervenciones de autorregulación. 2020 Universidad Nacional de Córdoba - Facultad de Psicología. Reservados todos los derechos.

Romero (2021) El objetivo de este estudio es medir la efectividad de un programa para mejorar el control inhibitorio y emocional entre los niños. Además, se evalúa si la mejora de estas habilidades repercute en la reducción de la conducta agresiva en los niños en edad preescolar. Los participantes fueron 100 niños, 50 pertenecientes al grupo control y 50 al grupo experimental, con edades entre 5 y 6 años. Se tomaron medidas pre-intervención y post-intervención de control inhibitorio y emocional (BRIEF-P) y agresión (BASC). Se realizó un análisis de Modelo Lineal Mixto

Generalizado (GLMM) y se encontró que los niños en el grupo experimental puntuaron más alto en el control inhibitorio y emocional en comparación con sus compañeros en el grupo de control. Además, estas mejoras repercuten en la disminución de la agresividad. En conclusión, la investigación preventiva debe tener entre sus prioridades el diseño de dicho programa dadas sus implicaciones para el desarrollo psicosocial. 2021 por los autores. Licenciatarario MDPI, Basilea, Suiza.

Smith (2014) Los programas de aprendizaje socioemocional eficientes y efectivos aumentan la probabilidad de éxito en la escuela para todos los estudiantes, y particularmente para aquellos que pueden desarrollar problemas emocionales o de conducta. En este estudio, seguimos una submuestra de estudiantes 1 año después de su participación en un ensayo controlado aleatorio de los efectos del plan de estudios de Herramientas para llevarse bien (TFGA). TFGA es una intervención curricular preventiva cognitivo-conductual de impartición universal diseñada para mejorar la autorregulación emocional y conductual de los estudiantes de la escuela primaria superior. Para determinar los efectos en el seguimiento de 1 año, se evaluó a 720 de los 1296 estudiantes originales a través de TFGA y condiciones de control en medidas de conocimiento curricular, función y la ira reportada por los estudiantes y la resolución de problemas sociales. También encontramos efectos significativos de interacción previa a la prueba por condición en los informes del maestro sobre las habilidades asociadas con la función ejecutiva, incluido el control inhibitorio y el cambio (flexibilidad cognitiva), y en el comportamiento de internalización y externalización informado por el maestro. Finalmente, encontramos efectos de interacción de pretest por condición marginalmente significativos sobre la agresión proactiva, las expresiones externas de ira y las habilidades relacionadas con la función ejecutiva de iniciar actividades y usar la memoria de trabajo. Contrariamente a las expectativas, encontramos efectos TFGA negativos sobre el rasgo de ira y el control de la ira reportados por los estudiantes. 2014, Springer Science + Business Media Nueva York.

Se tomaron los siguientes trabajos previos como antecedentes nacionales:

Becerra, et al. (2018)) Se realizó un estudio con el objeto de encontrar relaciones en la que los hijos de padres divorciados muestren comportamientos más agresivos, este tipo de estudio no empírico, es un diseño post – facto, la

muestra incluyó 30 niños, incluidos 1533 niños de padres divorciados y no divorciados, de 5 a 6 años, 15 hombres y 15 mujeres. Consistía en 13 preguntas las cuales median si existía agresión o no. Los resultados mostraron que 10 de cada 15 niños de padres divorciados presentan comportamientos agresivos equivalente al 66.6% y de padres no divorciados 2 presentan comportamiento agresivos lo que equivale a un 13.3%.

Martínez y Moncada (2012), realizaron un análisis en los alumnos de cuarto grado de educación primaria de la I.E.T. N° 88013 “Eleazar Guzmán Barrón”, con el objetivo de determinar la relación que existe entre los niveles de agresión y la convivencia en el aula en los estudiantes de cuarto grado. Análisis de tipo correlacional conformada por 104 estudiantes, los cuales el 45.19% (varones) y el 54.80% (mujeres), estudiantes provenientes de casas con familias disfuncionales y que viven en sitios riesgosos. En base a los consecuentes obtenidos se determina que no existe correlación entre una y otra variables, ya que al plasmar los consecuentes derivados arroja 6,066, por lo tanto, no se acepta la hipótesis.

Avalos y Cotos (2016) en su estudio, aplicó talleres de títeres para reducir el nivel de agresividad en los niños de cuatro años de la institución educativa N° 2016 “Saber y Fantasía con María” de la ciudad de Trujillo año 2011, en la Universidad privada Antenor Orrego, tuvo como objetivo desarrollar y aplicar un taller de títeres para reducir el nivel de agresión de

los niños de cuatro años. Utilizó un diseño semi-empírico (16 grupos intactos), y tenía 2 grupos: prueba pre y posterior. La población consistió en 72 niños de cuatro años del nivel inicial y con una muestra seleccionada cuidadosamente de 44 niños. Concluyendo que las propuestas planteadas en este estudio prevén el establecimiento de talleres con títeres para reducir la agresividad de niñas y niños. Se puede realizar en cualquier situación educativa, siempre que responda a las necesidades específicas del niño y tenga en cuenta la situación psicosocial en la que se encuentra involucrado.

Ravines y Portal (2016) realizaron un estudio titulado autocontrol en adolescentes de padres convivientes y separados de Cajamarca en la universidad privada Antonio Guillermo Urrelo en Cajamarca – Perú para obtener el Título Profesional de Licenciado en Psicología. La idea es comparar los niveles de autocontrol entre adolescentes de padres convivientes y adolescentes de padres separados en el mencionado departamento, La idea es que los adolescentes cuyos padres están separados poseían menos autocontrol que los de padres juntos. La investigación fue de forma: cuantitativa, básica, descriptiva, comparativa y transversal. Cuyos resultados podemos observar que los(as) adolescentes con padres separados tienen un nivel mayor (84%) con respecto a los(as) adolescentes de padres juntos (16%) en el Nivel Alto. Los adolescentes cuyos padres son separados alcanzaron un nivel más alto (83%) en el autocontrol mientras que los adolescentes con hogares intactos alcanzaron un (16%) en el nivel alto del autocontrol. En conclusión se determina que en general los adolescentes de padres separados tendrían, un mayor nivel de autocontrol de los adolescentes que viven con ambos padres.

Flores (2019) Programa de control de impulsos en la inteligencia emocional de los alumnos de sexto grado de primaria de una institución educativa su objetivo es determinar el efecto del Programa de control de impulsos en la inteligencia emocional de los alumnos de sexto grado de primaria de una institución educativa. El método de estudio que se utilizó fue el

instrumento del Test de Inteligencia Emocional BarOn Ice, el cual se aplicó a una muestra de 33 alumnos de sexto grado, de los cuales 15 alumnos correspondieron al grupo de control y 18 al grupo experimental. con un diseño cuasi experimental Se encontró que el programa de control de impulsos tuvo efecto en la inteligencia emocional en el grupo experimental, Prueba de Wilcoxon, una diferencia estadísticamente significativa ($P < .05$) antes y después del programa. Sumado a ello, se tiene las comparaciones de las dimensiones de inteligencia emocional, en el que se indicó que 17, 16, 18 y 15 participantes del grupo experimental mejoraron las dimensiones intrapersonal, interpersonal, adaptación y manejo de estrés respectivamente, de una forma estadísticamente significativa ($p < .05$).

En la teoría cognitiva-conductual es un término genérico que se refiere a las terapias que incorporan tanto intervenciones conductuales (intentos directos de disminuir las conductas y emociones disfuncionales modificando el comportamiento) como intervenciones cognitivas (intentos directos de disminuir las conductas y emociones disfuncionales modificando las evaluaciones y los patrones de pensamiento del individuo). Ambos tipos de intervenciones se basan en la suposición de que un aprendizaje anterior está produciendo actualmente conductas desadaptativas. El propósito de la terapia consiste en reducir el malestar o la conducta no deseada desaprendiendo lo aprendido o proporcionando experiencias nuevas, más adaptativas (Brewin, 1996).

La posición cognitiva-conductual plantea que la cognición se entiende mejor en términos de estructuras cognitivas (la organización interna de información, memoria a corto y largo plazo, almacenamiento sensorial, etc.), de contenido cognitivo (el contenido real que se almacena, conocimiento semántico, información generada internamente, creencias almacenadas, etc.), de procesos cognitivos (la manera de funcional del sistema para recibir, almacenar y transformar y gobernar la salida de información, atención, elaboración cognitiva, codificación, recuperación, etc.), y de los productos

cognitivos (resultados de la manipulación del sistema cognitivo, atribuciones, imágenes, creencias a las que se ha accedido, decisiones, pensamientos, etc.) (Caro, 2006).

La teoría que Bandura plantea, del aprendizaje social dice que la conducta es controlada por fuerzas ambientales, es decir, existen mecanismos internos de representación de la información que forman parte del aprendizaje. Esta teoría toma en cuenta los aportes del conductismo, también incrementa dentro del aprendizaje los procedimientos de tipo cognitivo. (Arancibia, Herrera, Strasser, 2008:62)

Violeta Arancibia resume los enunciados que forman parte de esta teoría, los cuales dicen:

- La mayoría de la conducta humana es aprendida, en vez de innata.
- La mayoría de la conducta es controlada por influencias ambientales, más que fuerzas internas, por lo tanto el refuerzo positivo, es decir la modificación de la conducta mediante la alteración de sus consecuencias compensatorias, constituyen un procedimiento importante en el aprendizaje conductual.
- Los seres humanos generan representaciones internas de las asociaciones estímulo-respuesta, es decir, son las imágenes de hechos, las que determinan el aprendizaje. En consecuencia, si bien los mecanismos de los aprendizajes son conductistas por su forma, el contenido del aprendizaje es cognitivo.
- El ser humano es un agente intencional y reflexivo, con capacidad simbolizadora, capacidad de previsión, capacidad vicaria y capacidad de autorregulación y autorreflexión. Esto le otorga un rol activo al ser humano en el proceso del aprendizaje. El aprendiz es visto como un predictor activo de las señales del medio, y no un mero autómatas que

genera asociaciones. Aprende expectativas y no sólo respuestas. Estas expectativas son aprendidas gracias a su capacidad de atribuir un valor predictivo a las señales del medio.

- La manera más eficiente de aprender se realiza mediante la observación. Este tipo de aprendizaje es llamado también condicionamiento vicario o “modeling”, ya que quien aprende lo está haciendo a través de la experiencia de otros. (Arancibia, Herrera, Strasser, 2018).

En la variable del programa del control de impulsos de acuerdo Bergeron (2010), nos permite vivir en sociedad, cumplir leyes, respetarnos los unos a los otros, por lo que una alteración en el manejo de los mismos nos perjudica a nivel personal y dificulta nuestras relaciones sociales. Las personas que tienen dificultades para controlar sus impulsos se ven incapaces de resistirse a un impulso, un deseo o la tentación de llevar a cabo un acto que los puede perjudicar a ellos personalmente o a otras personas de la población adulta. Requiere darse cuenta del impulso en sus inicios, no realizar una acción particular motivado por una gratificación a corto plazo, para evitar posibles consecuencias negativas a largo plazo. Es dar tiempo a nuestro lado racional a intervenir, antes de reaccionar en forma inapropiada.

Para Morales (2014), la impulsividad, vista como una extensión que toma porción del temperamento, se halla coherente por el control de impulsos, expresarse, se determinan por trabajos indomables: El sometido no logra tenerlas tías al impulso o estímulo de transportar a cabo ejercicios, no obstante existan difíciles hacia él o los innecesario.

La impulsividad para Barrat (1993) tiene un concepto como la “predisposición” para reaccionar de representación vertiginosa y no proyectada ante provocaciones intrínsecos o externamente, sin poseer un recuento de los resultado en las prohibiciones que las conductas impulsivas obtengan para si misma o para las otras personas ”.

La Falta de control de impulsos desde la posición de Bergeron, (2010) la precisó como todos aquellos trabajos invencibles que la persona no puede oponer firmeza al lanzamiento o estímulo de transportar a cabo, no obstante existan comprometidas hacia él o los restantes, brotando una ampliación de tirantez emocional donde puede revelar una impresión gustosa, salvadora o apreciarse culpable y lamentar.

Según Bergeron, (2010) las Orígenes que salen para que exista ensamble con la impulsividad son los consecutivos:

El proceder sin pensar: Fundamentalmente se basa en los ejercicios completamente antiguas, como las inclinaciones, amparo, usualmente, desplegando una irritación, violencia, fracaso.

La prontitud desarrollada en la contestación: Se logra instalar en el contorno de la violencia de los hechos voluntarios e involuntarios, que se pueden presentar como pueden ser peleas, groserías, resentimiento, problema de pensar y actuar en decisiones.

La impaciencia: Se muestra en ejercicios transitorias así que las disposiciones de destacar o mantener un hecho ya sea efectivo o dañino. Las Peculiaridades de los

impulsos se proyectan de nuestro subconsciente con permanencia e intensidad. Cuando existen deficiencias para controlar un impulso se pueden observar, baja tolerancia a la frustración, amenazas, Ira, pérdida del autocontrol, conducta explosiva impredecible (Bergeron, 2010).

Las patologías de la voluntad, según lo dice Haro, Cervera, Pérez, Rodríguez, Castellano, y Valderrama (2004), la impulsividad se daba en riesgosas conductas no solo del individuo sino también de la colectividad en general, así mismo se toma como un puesto libre y mostrada ante los restantes como un carácter de desiguales trastornos psicológicos.

La impulsividad forma parte de un estilo cognoscitivo, que es muy usado en el aspecto psicológico. Esta es vista como una tendencia a resistencias de manera rápida, a causa de un hecho que en varios asuntos es externa y que también es observada para el individuo como algo amenazador. En momentos esta contestación es dada asimismo por un provocación interno, aquí el individuo no toma en cuenta los resultados que logran estimular sus hechos al reconocer de modo rápida y sin una reflexión anterior.

Dickman (2013) aborda este vocablo desde un punto de panorama personalógico y nos dice que la impulsividad es el modo de proceder de cada individuo sin tener en cuenta los resultados que estos hechos puedan aportar. Además, reflexiona en su indagación dos tipos de impulsividad: la funcional, panorama como la forma de proceder rápido, es la inhabilidad para tener un manera ordenado que pueda consentir tener un cálculo los resultados de los actos; la disfuncional que es un rasgo de la personalidad que va a acceder condenar la indagación de una manera vertiginosa.

Patton, Stanford y Barratt (1995) consideran la impulsividad conformada por tres factores: impulsividad atencional, impulsividad motora e impulsividad no planeada. El inicial es descrito como la inhabilidad de conservar el cuidado y reunión; por otro lado la impulsividad motora relata a proceder sin analizar, y por último la impulsividad no planeada envuelve una falla de enfoque para el futuro. Por consiguiente este autor a su vez expone a la impulsividad a partir de cuatro compendios de suma importancia: el aspecto biológico, el cognitivo, el ambiental y el comportamental. El vocablo impulsividad ha ido desarrollando y atrayendo gran utilidad con el pasar de los años, en indagaciones con diferentes poblaciones.

La impulsividad forma parte de un estilo cognoscitivo, que es muy usado en el aspecto psicológico. Esta es vista como una tendencia a resistencias de manera rápida, a causa de un hecho que en varios asuntos es externa y que

también es observada para el individuo como algo amenazador. En momentos esta contestación es dada asimismo por un provocación interno, aquí el individuo no toma en cuenta los resultados que logran estimular sus hechos al reconocer de modo rápida y sin una reflexión anterior.

En personas impulsivas con poca tolerancia al estrés, frustración, falta de control de los impulsos y lo más importante, para el desarrollo de este estudio, predominan las características problemáticas: comportamiento agresivo, peligroso para el ser humano, comportamiento negativo y dañino debido a la falta de reflejos de respuesta humana. Por lo tanto, las personas impulsivas se clasifican como imprudentes, arriesgadas, poco reflexivas y capaces de ocasionar actos irresponsables. Desde otra perspectiva, la impulsividad es la dificultad que surge para controlar los impulsos y a su vez postergar la satisfacción inmediata de sus deseos, esto se debe a que son menos tolerantes a la frustración y por ende un deficiente autocontrol. Una de las muchas consecuencias de estos síntomas es que los niños tienen poca o ninguna capacidad para poder conocer las consecuencias de sus acciones, lo y en muchos casos los lleva a interrumpir los actos de las demás personas o tener comportamientos que lo llevan al peligro y que incluso los empuja a desobedecer órdenes (Herrera, Calvo, Peyres; 2003).

Estilo Reflexividad/ Impulsividad Dimensión señalado por Witkin como parte de los estilos cognitivos como parte de su investigación de la teoría de dependencia e independencia de campo. Kagan (1965) impulsó el estudio del estilo cognitivo, cuyo concepto es de una dimensión que puede expresar la inclinación consistente de un niño al manifestar en situaciones que le generan problemas, con elevada seguridad de respuesta, decisiones lentas o rápidas (Kagan, 1965).

Salas (2008) indica que el estilo reflejo-impulsivo es una dimensión estilística en la que la percepción se asocia a una actividad cautelosa o impulsiva ante estímulos o problemas. Las personas impulsivas tienden a responder más rápido, pero cometen más errores porque siempre responden

a la primera hipótesis que se les presenta. Los respondedores tardan mucho en responder, pero se caracterizan por largos tiempos de espera. Por tanto el criterio para distinguir uno de otros es el tiempo y el número de errores de respuesta. De igual manera, Salas se refiere que las personas impulsivas son las que procesan porciones más amplias, en cambio, la reflexión usa menos información y requieren más tiempo de procesionamiento. Esto significa utilizar impulsivamente una estrategia más holísticas; mientras que los reflexivos emplean estrategias analíticas al enfrentarse a las tareas escolares.

Varios estudios indican que existe una elevada repercusión de conductas impulsivas sobre todo en familia con niños con problemas de conducta, y en muchos casos de familias delincuenciales. Para el desarrollo de estas conductas se presta el número de familiares, los problemas por los que atraviesa la familia, la mala crianza de los padres hacia los hijos.

El poder biológico Colombo, Risueño y Motta (2003) indican que con respecto al tema biológico influye en las conductas impulsivas de las personas, esto debido a que el sistema nervioso central tiene conexión con los síntomas más evidentes en el déficit de control de impulsos. Así también dicen que este sistema, que genera serotonina, siendo el ente central para la regulación de conductas agresivas e impulsivas. Según la OMS (2005) el 13 % de morbilidad en salud aspectos psicológicos o comportamentales mental en el mundo representan el inicio de los problemas neuropsiquiátricos, motivo por el cual hace que los aspectos psicológicos sea de importancia desde el inicio hasta el desencadenamiento de las patologías que conllevan a trastornos disociales, que constituyen situaciones que no se pueden desdeñar, y que obligan a hacer una revisión de algunos de los problemas que presentan los niños, en especial los conductuales el TDAH, el opositor, ya sea negativista o desafiante, entre otros.

Los estudios de Dickman en 1990, en sus estudios sobre la impulsividad, resalta los efectos perjudiciales para la persona, y que en momentos las personas impulsivas son las que tienen superior beneficio que los que no son

impulsivos, esto se da en acciones no tan complicadas. Las personas muy impulsivas responden de forma rauda, rápidamente y forman contestaciones rápidas y con menos posibilidades de falta que los escasos impulsivos, así mismo los sujetos impulsivos mostraban las contestaciones más estrictas. Se ejecutaron varios saberes en los que pretendió establecer si la propensión a reconocer de forma rápida y la exactitud eran pequeños rasgos examinados como una ventaja, o si por otro lado se visualizaban como rasgos separados, lo cual significaría responder de manera rápida y con baja precisión en diversas situaciones.

Dickman indagó en sus estudios respecto de la relación entre impulsividad funcional -Disfuncional relacionada con los procesos cognitivos. Se buscaba comprobar si las personas presentaban mayor nivel de Impulsividad Funcional. Las personas con un alto nivel de Impulsividad Funcional suelen contestar de manera inmediata, debido a que son inteligentes y brillantes y también por que procesan más rápido la información. También realizó un estudio en cuanto al rendimiento en tareas de procesamiento de tipo perceptivo, teniendo como resultado que personas con mayor Impulsividad Funcional suelen contestar de manera más rápida obteniendo en sus resultados puntuaciones altas, pero al mismo tiempo cometían más errores; sin embargo, la Impulsividad Disfuncional, al presentar puntuaciones altas o bajas no influía en los resultados. Es aquí donde se parte para explicar la relación que existe entre la Impulsividad Funcional y los procesos cognitivos (Dickman, 1990)

Para ello es conveniente realizar una autorregulación que es el entrenamiento intencionado de mediar una forma de actuar, pensar o sentir para conseguir conductas adaptativas (Juric, 2020), este entrenamiento en procesos inhibitorios (perceptivos, cognitivos y conductuales) pueden ser modulados en la infancia (Aydumne, Introzzi & Lipina). Estudios de aplicación de programas con diseño experimental, que desarrollen el control inhibitorio conductual han demostrado los efectos positivos en la conducta agresiva (Romero-López et al, 2021) en la mejora de los aprendizajes (Smith et al, 2014)

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.

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. Barratt (1994), partió de su teoría para poder diseñar su prueba titulada Barratt Impulsiveness Scale BIS- 11, la cual fue construida para medir impulsividad y que cuenta con seis dimensiones y tres factores de segundo orden. Dentro de las dimensiones se encuentra la atención, Impulsividad motora, autocontrol, complejidad cognitiva, perseverancia, inestabilidad cognitiva, cada una de las cuales comparte un concepto que se considera a continuación los siguientes indicadores:

La Atención: se encuentra vinculada con la capacidad de la persona para poder atender y mantener la concentración en un punto fijo durante la realización de las tareas que se les designa.

La Motora: se explica la facilidad o tendencia de la persona para responder de manera inmediata frente a los estados emocionales que está atravesando en un momento dado.

La de Autocontrol: se encuentra relacionada con la capacidad de la persona para autorregularse, planear y pensar con mucho cuidado las acciones que va a realizar.

La de Complejidad Cognitiva: referida a los cálculos mentales o actividades que requieran llevar cabo un cálculo matemático u acertijos, actividades que propicien esfuerzo mental.

La de Perseverancia: considera a la consistencia en los estilos de vida, constante en lo que se desea sin interferir en las costumbres y hábitos ya

datos.

La de Inestabilidad Cognitiva: referida a la distracción que sufren las personas, ya sea por alguna interferencia en sus pensamientos o por dificultades en las sensaciones.

En su estructura factorial se delimitó tres factores de gran importancia y son considerados de segundo orden e incluyen a las dimensiones antes citadas.

Factor I: Impulsividad Motora. Tiene en cuenta el indicador 2 y 5, que son la motora y la perseverancia. Aquí se explica que la persona actúa por una motivación proveniente de las emociones que surgen en el momento

Factor II: Impulsividad Cognitiva. Dentro de este factor se encuentran los indicadores 1 y 6, que vendrían a ser Atención e inestabilidad cognitiva. Alude al bajo control sobre los pensamientos y las dificultades para mantener una atención sostenida por un largo o corto periodo

Factor III: Impulsividad no planificada. Incluye los indicadores 3 y 4, el autocontrol y la complejidad cognitiva, respectivamente. Manifiesta que el procesamiento de información de manera apresurada, que conlleva a tomar decisiones sin planear y de manera rápida, decisiones que van a tener gran influencia en el presente.

III. METODOLOGÍA:

Por la indagación, del trabajo se encuadró dentro del procedimiento probado como método científico, pensando este como el vinculo de ordenamientos, metodologías y habilidades para examinar y solucionar contextos inseguras y esencialmente poder evidenciar las hipótesis.

El método que se presentará en la presente investigación será el hipotético –deductivo.

Echegoyen (2012). El método hipotético-deductivo es la manera o vía que persigue el científico para crear de su prontitud una experiencia

probada.

Tiene un enfoque cuantitativo.

Hernández (2010), es un enfoque cuantitativo, ya que se “Utiliza la cogida de reseñas para experimentar hipótesis, con pedestal en el cálculo numeral y el estudio estadístico”.(pág.4)

3.1. Tipo de estudio

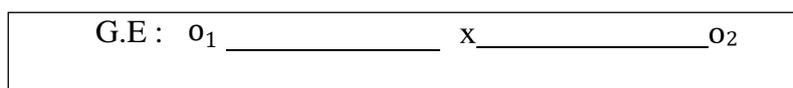
El actual adeudo de indagación es aplicativo; busca el motivo de las biografías a través de la firma en correspondencia causa efecto. Cuando las consecuencias que se logran son a través del estudio de metodologías e instrumentos. (Arias, 2012)

Fundamento que el propósito de la indagación es corregir la dificultad de dominio en controlar los impulsos existe en nuestro ofrecimiento es de optimar a través de las habilidades de antes, durante y después de las reuniones con los estudiantes en tus clases. Para ello observamos el contexto confuso, situamos el espacio indeciso, identificamos el sujeto de indagación, establecemos el marco teórico, elegimos la muestra, los instrumentos y las habilidades de antes, durante y después para establecer los trabajos de indagación, argumentarla y posteriormente escribir las cierres; para promover como una estrategia eficientemente que se debe emplear para disminuir la impulsividad en los alumnos.

3.1. Diseño de investigación

El diseño de indagación está la experimental con un nivel pre experimental, que reside en elegir a un conjunto de personas, en que se empleará un pre-test y pos-test, de pacto al objeto de tesis, hacia lograr las consecuencias que se provocan.Citado por (Arias, 2016, p. 34-35)

El esquema se muestra a continuación:



Dónde:

G.E: Grupo experimental.

o₁: Aplicación del pre-test; instrumento adaptado del test de BarOn.

X: Representado por el programa de sesiones, aplicación de estrategias de inteligencia Emocional.

o₂: Aplicación del pos-test; instrumento adaptado del test de BarOn.

3.2. Variables

Variable independiente: Programa “PEPCI”

El Programa *PEPCI* (*programa educativo para promover el control de impulsos*) salón, a través de acciones didácticas y desarrollo de sus habilidades para su mejor extensión.

Variable dependiente: Control de impulsos

La impulsividad Se precisa como la “inclinación” para rebelarse de representación vertiginosa y no proyectada ante provocaciones intrínsecos o extrínsecos, a excepción de los resultados denegaciones que las conductas impulsivas posean hacia la persona o hacia los otros.”(Barratt, 1998).

3.3. Población

Con relación a Carrasco (2009), precisa “conjunto de todos los elementos (unidad de análisis) que pertenecen al ámbito espacial donde se desarrolla el trabajo de investigación” (p. 237).

La población del actúa estudio de exploración quedó realizada por todos los estudiantes del 2° grado nivel primaria.

La población está hecha por 23 alumnos de la I.E.P - Bellavista.

Tabla 02

Población de la I.E. P

Grupo	Género	Número de estudiantes
2do grado	Femenino	10
	Masculino	13
	Total	23

Fuente: Institución Educativa de Bellavista

Porque la población es pequeña, se ha contado con el 100% de la población y queda distribuida de la misma forma que en el cuadro anterior, siendo esta los estudiantes del segundo grado de la I.E.P – Bellavista.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de la información

Técnicas

Para Hernández, et al (2015,p. 276) revelan que la herramienta de demostración es un “expediente que maneja el sabio para reconocer indagación o datos sobre la variable que tiene los medios que se manejamos en cada habilidad para recoger la encuesta, en cuya composición se han tenido en cuenta las variables e indicadores convenientes”

La técnica utilizada para medir la impulsividad fue la encuesta con el

instrumento de un cuestionario desarrollado por los estudiantes.

Análisis documental

Se obtiene para considerar la metodología y objetivamente los documentos mensajes como orígenes de indagación o que se acercan dentro de la tesis.

La técnica que se aplica a textos impresos de todo tipo, pero actualmente también se aplica a textos digitales, principalmente de páginas Web de Internet. Se aplicó para la búsqueda de sustento teórico y metodológico de la investigación.

Evaluación

Para alcanzar a la comprensión de la psicología actual y las culturas generales forman uso de la medición o evaluación, que reside en coleccionar constantemente todas las informaciones reveladoras, semejantes que corresponden a estar independientes de faltas y ofuscaciones.

Se manejó esta técnica para conocer la impulsividad de los alumnos:

La encuesta que es la técnica que aprueba el acopio de averiguación aplicada a un grupo de personas con conclusiones preestablecidos (Arias, 2015, p.32).

La observación que es una técnica que reside en atraer averiguación a través de los sentidos de manera metodología con conclusiones preestablecidos. (Arias, 2015, p.69). El tipo de observación del presente trabajo es organizada y en todo momento.

Instrumentos

Son los medios físicos para recoger y registrar los datos obtenidos con determinada técnica; ayudan al investigador a indagar sobre el objeto de estudio y anotar de forma fidedigna el valor o respuesta que adquiere la variable en cada unidad de análisis.

En la presente investigación se han utilizado los siguientes instrumentos que se corresponden con sus respectivas técnicas.

Fichas

Valderrama, Santiago (2007, Pág. 205) citando a Tamayo, sostiene: “La ficha o tarjeta de trabajo, es de gran valor para la investigación documental. Su construcción obedece a un trabajo creador, de análisis, de crítica o de síntesis.

En ella se manifiesta la capacidad de profundización del investigador de acuerdo al fin que persigue, ya que, aunando la reflexión, se extraen los aspectos de utilidad para la investigación. La ficha de trabajo es el instrumento que nos permite ordenar y clasificar los datos consultados, incluyendo nuestras observaciones y críticas, facilitando así la redacción del informe”.

Se utilizaron las siguientes:

Referencial o bibliográfica: Donde se anotan los datos que identifican un texto consultado: Autor, título de la obra, editorial, edición, país, año, y número de páginas.

Textual: Donde se transcribe información tal como aparece en el texto de donde procede.

Resumen: Se escribe únicamente los párrafos que el investigador considera de su interés.

3.5. Procedimiento

Ficha técnica del instrumento de investigación

Título:	Escala Barratt de impulsividad para niños BISC 11
Autor:	Barratt 1994 (Adaptación Colombiana para niños por Nicolás Chahín)
Procedencia:	Española
Año:	2008
Adaptación:	Colombia
Año:	2015
Propósito:	Medir los tipos de impulsividad en niños.
Descripción:	Consta de 26 ítems con una escala de medición tipo Likert de 4 alternativas.
Dimensiones:	Impulsividad motora Impulsividad cognitiva Impulsividad no planificada
Escala y puntuación:	0: Raramente o nunca 1:Ocasionalmente 2:A menudo 3:siempre o casi siempre
Sujetos a aplicarse:	Niños entre 6 a 14 años
Forma de aplicación:	individual y colectiva
Tiempo de aplicación:	20 minutos

El objetivo del cuestionario es valorar el grado de impulsividad de los estudiantes de segundo grado

Normas de aplicación

En primer lugar, hay que hacer saber que las condiciones recomendables de realización de la prueba exigen la presencia de unas condiciones básicas, como son:

Un espacio cómodo para el niño y el investigador, donde haya silencio y una iluminación adecuada, que permita la concentración del alumno.

El examinador deberá lograr una buena conexión con el niño planteándole la situación de examen como una acción lúdica.

Habrà de ser preciso que el examinador, previamente, coloque del material preciso para la realización de la prueba.

El examinador se instalarà al lado del niño con el fin de proveer la interacción.

Las personas son diferentes en cuanto a la forma en que se comportan y piensan en distintas situaciones. Esta es una prueba para medir algunas de las formas en que usted actúa y piensa. No se debe detener demasiado tiempo en ninguna de las oraciones. Responda rápido y honestamente

Descripción de la prueba :

El cuestionario para el primer grado de primaria está constituido por 26 ítems.

Validez

Presento una consistencia interna aceptable en la escala impulsividad motora con $\alpha=.74$ (intervalo de confianza entre .70 y .77) e impulsividad no planificadora con $\alpha=.72$ (intervalo de confianza entre .68 y .75), contrariamente a lo que sucede con las dos escalas anteriores, impulsividad cognitiva posee un coeficiente de $\alpha=.59$ (intervalo de confianza entre .55 y .62), que habitualmente se asocia con una consistencia interna pobre.

La validez de un instrumento es el grado en que un instrumento en

verdad mide la variable que se busca medir. Evidenciando la validez del contenido, la validez del criterio y la validez del constructo (hipótesis, teoría o esquema). Hernández (2010). Antes de ser aplicados los instrumentos fueron sometidos a juicio de los expertos.

Confiabilidad

El autor realizó un estudio psicométrico con 616 estudiantes entre las edades de 6 a 15 años de edad de Colombia, en donde obtuvo una escala de confiabilidad de 0,71 y mediante el análisis factorial obtuvo 3 categorías que concordaban con la prueba original. Siendo estas, la Impulsividad motora, impulsividad cognitiva e impulsividad no planificadora (Chahín, 2009).

3.6. Métodos de análisis de datos

El estudio para comprobar si el programa hubo éxito se desarrolló el análisis estadístico en dos momentos; en primer lugar, la exposición descriptiva y posteriormente un estudio de la prueba de hipótesis.

La variable impulsividad en el pretest presenta distribución normal, sin embargo, en el resto de conjunto de datos presentan una distribución que difiere de la distribución normal, por esta razón es que para las pruebas de hipótesis se emplea la estadística no paramétrica y específicamente la prueba no paramétrica W de Wilcoxon.

3.7. Aspectos éticos:

- Informar al sujeto: se le informará sobre el estudio de la investigación. Acerca del propósito de la evaluación del cuestionario
- Confidencialidad: asegurar información obtenida y confidencial de los participantes.

IV. RESULTADOS

4.1. Descripción.

Luego de la aplicación del programa "PEPCI" al grupo o muestra de estudio, a

continuación describimos los resultados estadísticos conseguidos antes y después de acuerdo al diseño seleccionado en la presente investigación, respecto a la influencia del programa "PEPCI" para disminuir la impulsividad en los estudiantes de 4º grado de primaria I.E.P, el análisis para verificar si el programa tuvo éxito se desarrolló el análisis estadístico en dos momentos; en primera lugar la presentación descriptiva y posteriormente un análisis de la prueba de hipótesis.

Resultado descriptivo general de la investigación

Tabla 3

Distribución de frecuencias de la impulsividad de los estudiantes del segundo grado de primaria I.E.P - Bellavista

			Test	
			Pretest	Post test
Impulsividad	Bajo	Recuento	0	23
		% dentro del test	0,0%	100,0%
	Medio	Recuento	2	0
		% dentro del test	8,7%	0,0%
	Alto	Recuento	21	0
		% dentro del test	91,3%	0,0%
Total	Recuento		23	23
	% dentro del test		100,0%	100,0%

Nota: base de datos

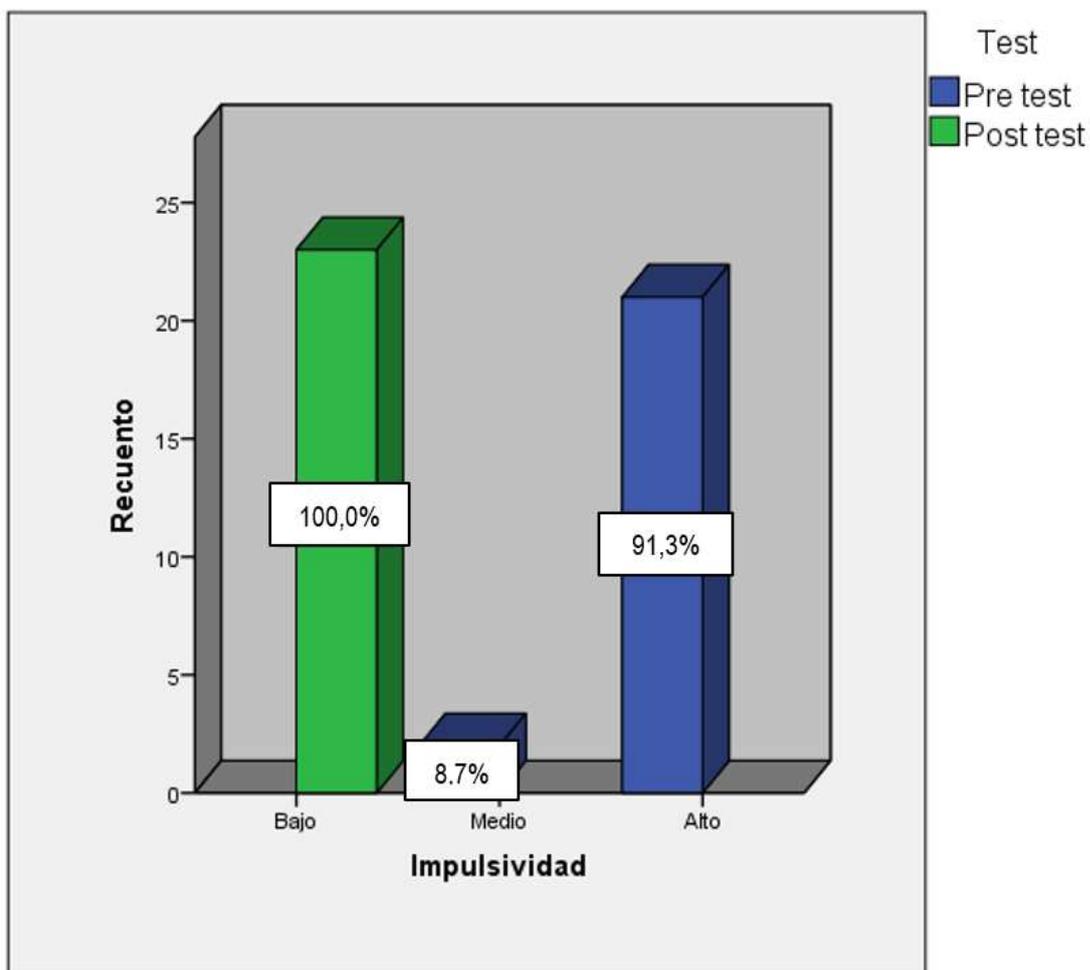


Figura 1. Comparación de impulsividad de los estudiantes del segundo grado de primaria I.E.P – Bellavista

De los resultados obtenidos se observa que en la tabla 3 y figura 1, el puntaje del pre test previo a la aplicación del programa “PEPCI” en los estudiantes del segundo grado de primaria I.E.P – Bellavista, en la puntuación que se obtuvo el 91,3% se encuentran en un nivel alto de impulsividad, mientras que el 8,7% se encuentran en un nivel medio, por otro lado después de la aplicación del programa “PEPCI” en los estudiantes, el 100,0% de ellos pasaron a un nivel bajo, esto podría deberse a la aplicación del programa “PEPCI” en los estudiantes del segundo grado de primaria I.E.P – Bellavista.

Resultado descriptivo específicos 1

Tabla 4

Distribución de frecuencias de la impulsividad motora de los estudiantes del segundo grado de primaria I.E.P – Bellavista.

			Test	
			Pretest	Post test
Impulsividad motora	Bajo	Recuento	0	23
		% dentro del test	0,0%	100,0%
	Medio	Recuento	2	0
		% dentro del test	8,7%	0,0%
	Alto	Recuento	21	0
		% dentro del test	91,3%	0,0%
Total		Recuento	23	23
		% dentro del test	100,0%	100,0%

Nota: base de datos

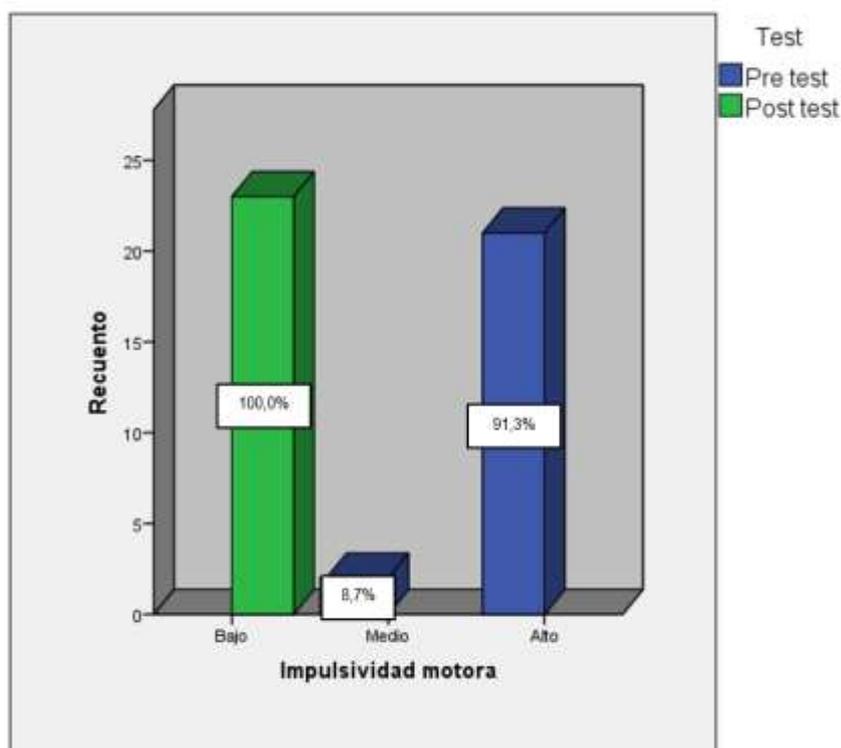


Figura 2. Comparación de impulsividad motora de los estudiantes del segundo grado de primaria I.E.P – Bellavista

De los resultados obtenidos se observa que en la tabla 4 y figura 2, el puntaje del pre test previo a la aplicación del programa “PEPCI” en los estudiantes del segundo grado de primaria I.E.P – Bellavista, en la puntuación que se obtuvo el 91,3% se encuentran

en un nivel alto de impulsividad motora, mientras que el 8,7% se encuentran en un nivel medio, por otro lado después de la aplicación del programa “PEPCI” en los estudiantes, el 100,0% de ellos pasaron a un nivel bajo, esto podría deberse a la aplicación del programa “PEPCI” en los estudiantes del segundo grado de primaria I.E.P – Bellavista.

Resultado descriptivo específicos 2

Tabla 5

Distribución de frecuencias de la impulsividad cognitiva de los estudiantes del segundo grado de primaria I.E.P - Bellavista.

			Test	
			Pretest	Post test
Impulsividad cognitiva	Bajo	Recuento	0	23
		% dentro del test	0,0%	100,0%
	Medio	Recuento	4	0
		% dentro del test	17,4%	0,0%
	Alto	Recuento	19	0
		% dentro del test	82,6%	0,0%
Total	Recuento	23	23	
	% dentro del test	100,0%	100,0%	

Nota: base de datos

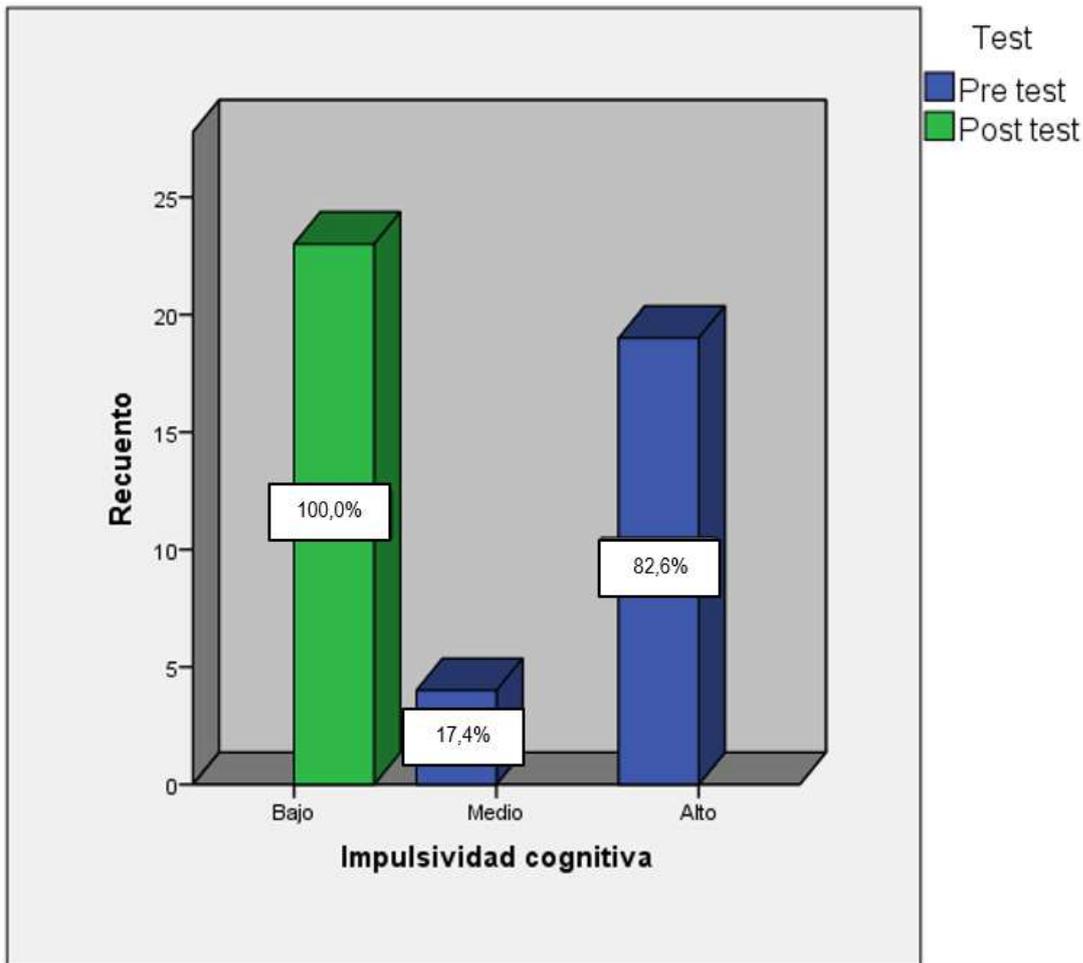


Figura 3. Comparación de impulsividad cognitiva de los estudiantes del segundo grado de primaria I.E.P – Bellavista

De los resultados obtenidos se observa que en la tabla 5 y figura 3, el puntaje del pre test previo a la aplicación del programa “PEPCI” en los estudiantes del segundo grado de primaria I.E.P – Bellavista, en la puntuación que se obtuvo el 82,6% se encuentran en un nivel alto de impulsividad cognitiva, mientras que el 17,4% se encuentran en un nivel medio, por otro lado después de la aplicación del programa “PEPCI” en los estudiantes, el 100,0% de ellos pasaron a un nivel bajo, esto podría deberse a la aplicación del programa “PEPCI” en los estudiantes del segundo grado de primaria I.E.P – Bellavista.

Resultado descriptivo específicos 3

Tabla 6

Distribución de frecuencias de los estudiantes del segundo grado de primaria I.E.P – Bellavista.

			Test	
			Pretest	Post test
Impulsividad no planificada	Bajo	Recuento	0	23
		% dentro del test	0,0%	100,0%
	Medio	Recuento	13	0
		% dentro del test	56,5%	0,0%
	Alto	Recuento	10	0
		% dentro del test	43,5%	0,0%
Total	Recuento	23	23	
	% dentro del test	100,0%	100,0%	

Nota: base de datos

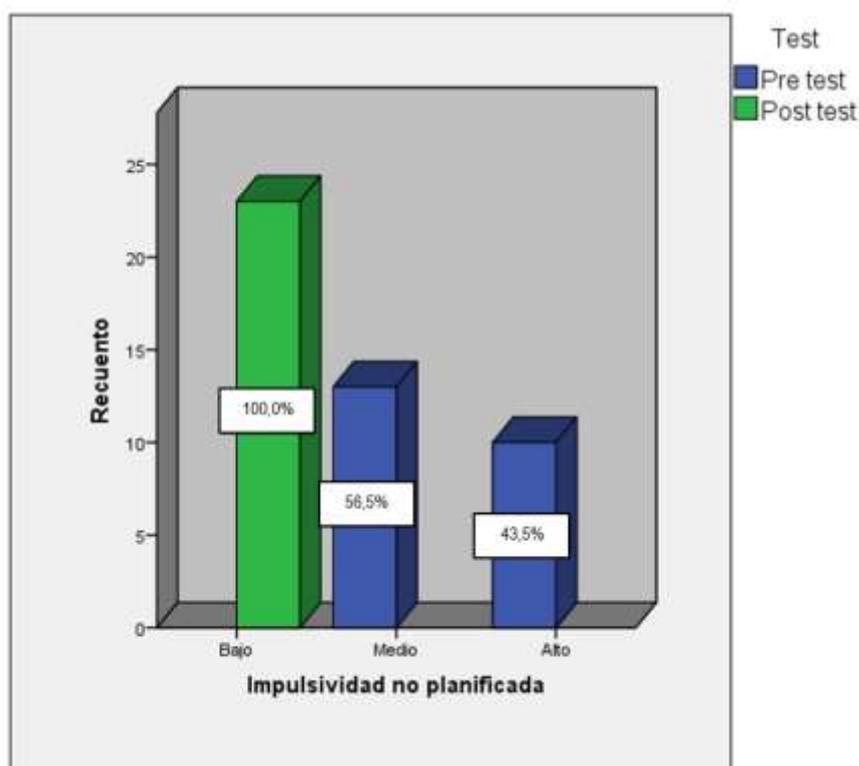


Figura 4. Comparación de impulsividad no planificada de los estudiantes del segundo grado de primaria I.E.P – Bellavista

De los resultados obtenidos se observa que en la tabla 6 y figura 4, el puntaje del pre test previo a la aplicación del programa “PEPCI” en los estudiantes del segundo grado

de primaria I.E.P – Bellavista, en la puntuación que se obtuvo el 56,5% se encuentran en un nivel medio de impulsividad no planificada, mientras que el 43,5% se encuentran en un nivel alto, por otro lado después de la aplicación del programa “PEPCI” en los estudiantes, el 100,0% de ellos pasaron a un nivel bajo, esto podría deberse a la aplicación del programa “PEPCI” en los estudiantes del segundo grado de primaria I.E.P – Bellavista.

Prueba de normalidad

Tabla 7

Prueba de normalidad de los datos y nivel de significancia

	Test	Shapiro-Wilk		
		Estadístico	gl	Sig.
Impulsividad motora	Pre test	,851	23	,003
	Post test	,859	23	,004
Impulsividad cognitiva	Pre test	,768	23	,000
	Post test	,568	23	,000
Impulsividad no planificada	Pre test	,872	23	,007
	Post test	,679	23	,000
Impulsividad	Pre test	,951	23	,312
	Post test	,772	23	,000

Nota: base de datos

De los resultados que se muestran en la tabla 7, observamos que los datos de la variable impulsividad en el pretest presenta distribución normal, sin embargo en el resto de conjunto de datos presentan una distribución que difiere de la distribución normal, por esta razón es que para las pruebas de hipótesis se emplea la estadística no paramétrica y específicamente la prueba no paramétrica W de Wilcoxon.

4.3. Prueba de hipótesis

Hipótesis general

Ho: La aplicación del programa “PEPCI” no permite disminuir la impulsividad, de los

estudiantes del segundo grado de primaria I.E.P – Bellavista.

H1: La aplicación del programa “PEPCI” permite disminuir la impulsividad, de los estudiantes del segundo grado de primaria I.E.P – Bellavista.

Regla de decisión

$p < 0.05$, se rechaza la H_0 .

$p > 0.05$, no se rechaza la H_0 .

Nivel de significancia: $\alpha = 0.05 = 5\%$

Al emplear el SPSS, nos presenta:

Tabla 8

Prueba de Wilcoxon de la impulsividad de los estudiantes del segundo grado de primaria I.E.P – Bellavista

<i>Rangos</i>		N	Rango promedio	Suma de rangos	Estadísticos de contraste
Impulsividad (post) -	Rangos negativos	23 ^a	12,00	276,00	Z= -4,199
Impulsividad (pre)	Rangos positivos	0 ^b	,00	,00	Sig. asintót. (bilateral)=
	Empates	0 ^c			0,000
	Total	23			

Nota: base de datos

En la tabla 8 se observan la diferencia de los rangos del post test menos el pre test de estos resultados encontramos que después de la aplicación del programa “PEPCI” en 23 estudiantes mostró diferencia en cuanto a la puntuación de pre y post test, es decir surtió efecto logrando que se disminuya los niveles de impulsividad. Respecto a la contrastación de la hipótesis se empleó la prueba W de Wilcoxon, frente al resultado de tiene $Z_c <$ que la Z_t ($-4,199 < -1,96$), lo que significa rechazar la hipótesis nula, así como también $p < \alpha$ ($0,00 < 0,05$) confirma la decisión de rechazar la hipótesis nula, es decir la aplicación del programa “PEPCI” permite disminuir la impulsividad, de los estudiantes del segundo grado de primaria I.E.P – Bellavista.

Hipótesis específica 1

Ho: El programa "PEPCI" no tiene influencia significativa en el factor impulsividad motora de los estudiantes del segundo grado de primaria I.E.P – Bellavista

H1: El programa "PEPCI" tiene influencia significativa en el factor impulsividad motora de los estudiantes del segundo grado de primaria I.E.P – Bellavista

Regla de decisión

$p < 0.05$, se rechaza la Ho.

$p > 0.05$, no se rechaza la Ho.

Nivel de significancia: $\alpha = 0.05 = 5\%$

Al emplear el SPSS, nos presenta:

Tabla 9

Prueba de Wilcoxon de la impulsividad motora de los estudiantes del segundo grado de primaria I.E.P – Bellavista

<i>Rangos</i>		N	Rango promedio	Suma de rangos	Estadísticos de contraste
Impulsividad motora (post) - Rangos negativos		23 ^a	12,00	276,00	Z= -4,201
Impulsividad motora (pre) - Rangos positivos		0 ^b	,00	,00	Sig. asintót. (bilateral)=
Empates		0 ^c			
Total		23			0,000

Nota: base de datos

En la tabla 9 se observan la diferencia de los rangos del post test menos el pre test de estos resultados encontramos que después de la aplicación del programa "PEPCI" en 23 estudiantes mostró diferencia en cuanto a la puntuación de pre y post test, es decir surtió efecto logrando que se disminuya los niveles de impulsividad motora. Respecto a la contrastación de la hipótesis se empleó la prueba W de Wilcoxon, frente al resultado de tiene $Z_c <$ que la Z_t ($-4,201 < -1,96$), lo que significa rechazar la hipótesis nula, así como también $p < \alpha$ ($0,00 < 0,05$) confirma la decisión de rechazar la hipótesis nula, es decir El

programa “PEPCI” tiene influencia significativa en el factor impulsividad motora de los estudiantes del segundo grado de primaria I.E.P – Bellavista.

Hipótesis específica 2

Ho: El programa “PEPCI” no tiene influencia significativa en el factor impulsividad cognitiva de los estudiantes del segundo grado de primaria I.E.P – Bellavista

H1: El programa “PEPCI” tiene influencia significativa en el factor impulsividad cognitiva de los estudiantes del segundo grado de primaria I.E.P – Bellavista

Regla de decisión

$p < 0.05$, se rechaza la Ho.

$p > 0.05$, no se rechaza la Ho.

Nivel de significancia: $\alpha = 0.05 = 5\%$

Al emplear el SPSS, nos presenta:

Tabla 10

Prueba de Wilcoxon de la impulsividad cognitiva de los estudiantes del segundo grado de primaria I.E.P – Bellavista

<i>Rangos</i>		N	Rango promedio	Suma de rangos	Estadísticos de contraste
Impulsividad cognitiva (post)	Rangos negativos	23 ^a	12,00	276,00	Z= -4,234
- Impulsividad cognitiva (pre)	Rangos positivos	0 ^b	,00	,00	Sig. asintót. (bilateral)=
	Empates	0 ^c			0,000
	Total	23			

Nota: base de datos

En la tabla 10 se observan la diferencia de los rangos del post test menos el pre test de estos resultados encontramos que después de la aplicación del programa “PEPCI” en 23 estudiantes mostró diferencia en cuanto a la puntuación de pre y post test, es decir surtió efecto logrando que se disminuya los niveles de impulsividad cognitiva. Respecto a la contrastación de la hipótesis se empleó la prueba W de Wilcoxon, frente al resultado de

tiene $Z_c <$ que la Z_t ($-4,234 < -1,96$), lo que significa rechazar la hipótesis nula, así como también $p < \alpha$ ($0,00 < 0,05$) confirma la decisión de rechazar la hipótesis nula, es decir El programa “PEPCI” tiene influencia significativa en el factor impulsividad cognitiva de los estudiantes del segundo grado de primaria I.E.P – Bellavista.

Hipótesis específica 3

Ho: El programa “PEPCI” no tiene influencia significativa en el factor impulsividad no planificadora de los estudiantes del segundo grado de primaria I.E.P – Bellavista

H1: El programa “PEPCI” tiene influencia significativa en el factor impulsividad no planificadora de los estudiantes del segundo grado de primaria I.E.P – Bellavista

Regla de decisión

$p < 0.05$, se rechaza la Ho.

$p > 0.05$, no se rechaza la Ho.

Nivel de significancia: $\alpha = 0.05 = 5\%$

Al emplear el SPSS, nos presenta:

Tabla 11

Prueba de Wilcoxon de la impulsividad no planificadora de los estudiantes del segundo grado de primaria I.E.P – Bellavista

<i>Rangos</i>		N	Rango promedio	Suma de rangos	Estadísticos de contraste
Impulsividad no planificadora (post) -	Rangos negativos	23 ^a	12,00	276,00	Z= -4,208 Sig. asintót. (bilateral)= 0,000
	Rangos positivos	0 ^b	,00	,00	
	Empates	0 ^c			
Impulsividad no planificadora (pre)	Total	23			

Nota: base de datos

En la tabla 11 se observan la diferencia de los rangos del post test menos el pre test de

estos resultados encontramos que después de la aplicación del programa “PEPCI” en 23 estudiantes mostró diferencia en cuanto a la puntuación de pre y post test, es decir surtió efecto logrando que se disminuya los niveles de impulsividad no planificadora. Respecto a la contrastación de la hipótesis se empleó la prueba W de Wilcoxon, frente al resultado de tiene $Z_c <$ que la Z_t ($-4,208 < -1,96$), lo que significa rechazar la hipótesis nula, así como también $p < \alpha$ ($0,00 < 0,05$) confirma la decisión de rechazar la hipótesis nula, es decir El programa “PEPCI” tiene influencia significativa en el factor impulsividad no planificadora de los estudiantes del segundo grado de primaria I.E.P – Bellavista.

V. DISCUSIÓN

La hipótesis general de la investigación estableció que el programa PEPCI influye en el control de impulsos en estudiantes de segundo grado de una institución educativa en Bellavista, 2021. Es así que se aprecia los estadísticos de los rangos del post test menos el pre test de estos resultados encontramos que después de la aplicación del programa “PEPCI” en 23 estudiantes mostró diferencia en cuanto a la puntuación de pre y post test, es decir surtió efecto logrando que se disminuya los niveles de impulsividad. El 91,3% se encuentran en un nivel alto de impulsividad mientras que el 8,7% se encuentran en un nivel medio, por otro lado después de la aplicación del programa “PEPCI” en los estudiantes, el 100,0% de ellos pasaron a un nivel bajo. Respecto a la contrastación de la hipótesis se empleó la prueba W de Wilcoxon, frente al resultado de tiene $Z_c < Z_t$ ($-4,199 < -1,96$), lo que significa rechazar la hipótesis nula, así como también $p < \alpha$ ($0,00 < 0,05$) confirma la decisión de rechazar la hipótesis nula, es decir la aplicación del programa “PEPCI” permite disminuir la impulsividad, de los estudiantes del segundo grado de primaria I.E.P – Bellavista.

Estos resultados son relacionados con otras investigaciones como Avalos y Cotos (2016) en su investigación titulada: Aplicación de talleres de títeres para disminuir el nivel de agresividad en los niños de cuatro años de la institución educativa N° 2016 “Saber y Fantasía con María” de la ciudad de Trujillo año 2011, en la Universidad privada Antenor Orrego, para optar el grado de Licenciada en Educación Inicial tuvo como propósito elaborar y aplicar Talleres con títeres para disminuir el nivel de agresividad en los niños de cuatro años. Para lo cual utilizó un diseño cuasi-experimental (Grupos 16 intactos), con dos grupos: experimental y control; con Pre y Post-Test. La población estuvo constituida por 72 niños de cuatro años del nivel inicial y con una muestra seleccionada de forma intencional de 44 niños. Llegando a la conclusión que, la propuesta que se planteó en esta Investigación, en cuanto a la implementación de Talleres con títeres para disminuir el nivel de agresividad en los niños y niñas; es posible de implementar en cualquier ámbito educativo, siempre que se tome en cuenta las necesidades específicas de la población infantil que se abordará y del contexto psicosocial en donde está inmersa.

Así mismo coincide con Romero (2021) El objetivo de este estudio es medir la efectividad de un programa para mejorar el control inhibitorio y emocional entre los niños. Además, se evalúa si la mejora de estas habilidades repercute en la reducción de la conducta agresiva en los niños en edad preescolar. Los participantes fueron 100 niños, 50 pertenecientes al grupo control y 50 al grupo experimental, con edades entre 5 y 6 años. Se tomaron medidas pre-intervención y post-intervención de control inhibitorio y emocional (BRIEF-P) y agresión (BASC). Se realizó un análisis de Modelo Lineal Mixto Generalizado (GLMM) y se encontró que los niños en el grupo experimental puntuaron más alto en el control inhibitorio y emocional en comparación con sus compañeros en el grupo de control. Además, estas mejoras repercuten en la disminución de la agresividad. En conclusión, la investigación preventiva debe tener entre sus prioridades el diseño de dicho programa dadas sus implicaciones para el desarrollo psicosocial. 2021 por los autores. Licenciatario MDPI, Basilea, Suiza.

Por otro lado Becerra, et al. (2018)) llevaron a cabo un estudio que se tituló “relación entre el divorcio de los padres y la conducta agresiva de los hijos” que tuvo como objetivo encontrar la relación en que los hijos de padres divorciados presentan una conducta más agresiva, este fue un tipo de investigación no experimental y un diseño post – facto, la muestra fue de 30 niños, los cuales 15 33 de ellos de padres divorciados y no divorciados y fueron niños de 5 a 6 años 15 hombres y 15 mujeres, el instrumento que se aplico estuvo conformado por 13 preguntas los cuales median si existía agresión o no. Los resultados indican que de cada 15 niños de padres divorciados 10 presentan conductas agresivas lo que significa un 66.6% y de padres no divorciados 2 presentan conductas agresivas lo que equivale a un 13.3%.

Así mismo según Servera y Galán (2001) consideran que la impulsividad está manifestada en categorías y éstas deben distinguirse de manera clara, teniendo en cuenta a la impulsividad manifiesta cuya característica principal está enfocada en la incapacidad para prever las consecuencias de los actos de las personas, y por la poca tolerancia a demorar la recepción de reforzadores. Por

otro lado, también dan cuenta de la impulsividad personológica, que describe los patrones generales de comportamiento, el cual es producto del estilo cognitivo de las personas y de los componentes biológicos, Finalmente presentan una impulsividad de procesamiento de información, conocida también como cognitiva, que está relacionada con el área de aprendizaje de la persona, con el aprontamiento y la solución de los problemas que se presenten.

De acuerdo a la hipótesis específica uno los resultados mostrados se aprecia los estadísticos de los rangos del post test menos el pre test de estos resultados encontramos que después de la aplicación del programa "PEPCI" en 23 estudiantes mostró diferencia en cuanto a la puntuación de pre y post test, es decir surtió efecto logrando que se disminuya los niveles de impulsividad motora. Del pre test previo a la aplicación del programa "PEPCI" en los estudiantes del segundo grado de primaria I.E.P – Bellavista, en la puntuación que se obtuvo el 91,3% se encuentran en un nivel alto de impulsividad motora, mientras que el 8,7% se encuentran en un nivel medio, por otro lado después de la aplicación del programa "PEPCI" en los estudiantes, el 100,0% de ellos pasaron a un nivel bajo, esto podría deberse a la aplicación del programa "PEPCI" en los estudiantes del segundo grado de primaria I.E.P – Bellavista. Respecto a la contrastación de la hipótesis se empleó la prueba W de Wilcoxon, frente al resultado de tiene $Z_c <$ que la Z_t ($-4,201 < -1,96$), lo que significa rechazar la hipótesis nula, así como también $p < \alpha$ ($0,00 < 0,05$) confirma la decisión de rechazar la hipótesis nula, es decir El programa "PEPCI" tiene influencia significativa en el factor impulsividad motora de los estudiantes del segundo grado de primaria I.E.P – Bellavista.

A partir de los resultados las tareas motoras rítmicas y el rendimiento presentan una gran consistencia con la teoría de Barratt (1995) es así que no se han encontrado diferencias significativas entre la capacidad para ofrecer respuestas de tipo motoras breves en las personas con puntajes altos y las personas con puntajes bajos en impulsividad. De esto se deduce que las personas impulsivas rinden peor en tareas que soliciten respuestas motoras durante un tiempo establecido.

De acuerdo a la hipótesis específica dos de los rangos del post test menos el pre test de estos resultados encontramos que después de la aplicación del programa "PEPCI" en 23 estudiantes mostró diferencia en cuanto a la puntuación de pre y post test, del pre test previo a la aplicación del programa "PEPCI" en los estudiantes del segundo grado de primaria I.E.P – Bellavista, en la puntuación que se obtuvo el 82,6% se encuentran en un nivel alto de impulsividad cognitiva, mientras que el 17,4% se encuentran en un nivel medio, por otro lado después de la aplicación del programa "PEPCI" en los estudiantes, el 100,0% de ellos pasaron a un nivel bajo, esto podría deberse a la aplicación del programa "PEPCI" en los estudiantes del segundo grado de primaria I.E.P – Bellavista. es decir surtió efecto logrando que se disminuya los niveles de impulsividad cognitiva. Respecto a la contrastación de la hipótesis se empleó la prueba W de Wilcoxon, frente al resultado de tiene $Z_c < que la Z_t (-4,234 < -1,96)$, lo que significa rechazar la hipótesis nula, así como también $p < \alpha (0,00 < 0,05)$ confirma la decisión de rechazar la hipótesis nula, es decir El programa "PEPCI" tiene influencia significativa en el factor impulsividad cognitiva de los estudiantes del segundo grado de primaria I.E.P – Bellavista.

Esto coincide en la investigación con Mejicanos (2016) en su tesis "reestructuración cognitiva y control de ira (Estudio realizado con adolescentes del colegio Salesiano Liceo Guatemala de la cabecera departamental de Quetzaltenango)." de la universidad Rafael Landívar facultad de humanidades licenciatura en psicología clínica realiza dicha investigación con el propósito de intervenir la técnica para mejorar el control de ira en los adolescentes al ser este el objetivo de la presente investigación, asimismo se llegó a identificar si la ira manejada llega a ser un rasgo o un estado en el adolescente y de qué manera puede ser expresada en cualquier ámbito en el que se encuentre. El estudio fue de tipo cuantitativo de diseño cuasi-experimental, se trabajó con un universo total de 115 estudiantes del colegio Salesiano Liceo Guatemala, se aplicó la prueba psicométrica STAXI-NA, para que se pudiera obtener la muestra significativa de 11 estudiantes del nivel básico de 13 a 15 años, seguidamente intervenir con el tratamiento con las técnicas de reestructuración cognitiva para

su evaluación posterior por medio de la prueba y así verificar si las técnicas fueron viables o no para poder observar cambios significativos. De esta manera se concluye que la intervención ayuda al control de ira en los adolescentes durante todo el proceso de intervención, así mismo se recomienda utilizar las técnicas de reestructuración cognitiva que se presentan, para lograr cambios en el comportamiento de los adolescentes.

Aspectos que influyen en la impulsividad, de acuerdo a Barratt (1995) con respecto a la Influencia cognitiva se encuentra muy asociada con la impulsividad debido que se identifica cómo la persona procesa la información y cómo resuelve los problemas. A su vez, esta es vista como una habilidad metacognitiva, y que actúa en las personas de diferentes maneras, aquí radica su importancia, la cual se debe a que este ámbito cognitivo va a permitir a la persona que piense y analice las posibles respuestas que va a dar frente a un estímulo.

De acuerdo a la hipótesis específica tres de los rangos del post test menos el pre test de estos resultados encontramos que después de la aplicación del programa "PEPCI" en 23 estudiantes mostró diferencia en cuanto a la puntuación de pre y post test, del pre test previo a la aplicación del programa "PEPCI" en los estudiantes del segundo grado de primaria I.E.P – Bellavista, en la puntuación que se obtuvo el 82,6% se encuentran en un nivel alto de impulsividad cognitiva, mientras que el 17,4% se encuentran en un nivel medio, por otro lado después de la aplicación del programa "PEPCI" en los estudiantes, el 100,0% de ellos pasaron a un nivel bajo, esto podría deberse a la aplicación del programa "PEPCI" en los estudiantes del segundo grado de primaria I.E.P – Bellavista. Es decir surtió efecto logrando que se disminuya los niveles de impulsividad no planificadora. Respecto a la contrastación de la hipótesis se empleó la prueba W de Wilcoxon, frente al resultado de tiene $Z_c <$ que la Z_t ($-4,208 < -1,96$), lo que significa rechazar la hipótesis nula, así como también $p < \alpha$ ($0,00 < 0,05$) confirma la decisión de rechazar la hipótesis nula, es decir El programa "PEPCI" tiene influencia significativa en el factor impulsividad no planificadora de los estudiantes del segundo grado de primaria I.E.P – Bellavista.

De acuerdo a la investigación de Sandler, et al. (2015), llevaron a cabo una investigación en Estados Unidos que tuvo como título: “Afrontamiento y Valoración Negativa como mediadores entre las creencias de control y síntomas psicológicos en niños de divorcio” en la cual intuyeron que las creencias de control de los niños divorcio era predictores para su superación personal, para evaluaciones negativas de acontecimientos frustrantes, y hasta para los problemas de salud mental. Este fue un estudio longitudinal, llevado a cabo en dos tiempos de 5 meses y medio, la muestra fue de 221 niños cuyos padres se habían divorciado dentro de los 2 últimos años y los niños vivían con su madre por lo menos más de 50 % de tiempo, para lo que se utilizó una medida multidimensional de Connell para medir la percepción de control de los niños, la cual evalúa dos dimensiones de las creencias de control: internas y desconocidos externas, por otro lado el afrontamiento se evaluó en dos dimensiones: afrontamiento interno y afrontamiento externo el cual fue medido por una Escala de Presión para programas de prevención, y para la sintomatología psicología se utilizaron tres medidas independientes que fueron: la depresión, la ansiedad y trastornos de conducta, utilizándose el Inventario de depresión infantil, una escala de Ansiedad Manifiesta – Revised de la infancia para medir la ansiedad de los niños y la Escala de hostilidad de Juventud, para evaluar niños con problemas de conducta.

Los resultados indican que el control interno para eventos positivos tiene una trayectoria significativa para el afrontamiento activo además las creencias de control interno y control desconocido predicen de manera significativa el afrontamiento activo y evitativo ya que los niños que creen que pueden controlar eventos es probable que participen directamente con conductas que solucionen el problema.

Salas (2010) manifiesta que el estilo reflexivo versus el impulsivo es una dimensión estilística en la que se encuentra relacionada la percepción con la actuación cuidada o impulsiva al dar una respuesta a un estímulo o problema. Mientras los impulsivos tienden a dar la respuesta con mayor rapidez, ya que

responden siempre a la primera hipótesis que se les presenta o se les ocurre, cometen mayor cantidad de errores; mientras que los reflexivos se toman más tiempo para responder, se caracterizan por una mayor latencia. Este tipo de personas piensa más las respuestas y tiene menos errores. Por eso, es que el criterio para diferenciar unos de los otros es el tiempo y el número de errores en las respuestas. Del mismo modo, Salas refiere que los impulsivos son personas que procesan porciones más amplias y, por lo tanto, requieren menor tiempo; en cambio, los reflexivos se valen de porciones informativas más pequeñas y requieren mayor tiempo de procesamiento. Esto significa que los impulsivos utilizan estrategias más globales, holísticas; mientras que los reflexivos emplean estrategias analíticas al enfrentarse a las tareas escolares.

VI. CONCLUSIONES

Primera : De los resultados mostrados se aprecia los estadísticos del post test menos el pre test de estos resultados encontramos que después de la aplicación del programa “PEPCI” en 23 estudiantes mostró diferencia en cuanto a la puntuación de pre y post test, es decir surgió efecto logrando que se disminuya los niveles de impulsividad. Respecto a la contrastación de la hipótesis se empleó la prueba W de Wilcoxon, frente al resultado de tiene $Z_c <$ que la Z_t ($-4,199 < -1,96$), lo que significa rechazar la hipótesis nula, así como también $p < \alpha$ ($0,00 < 0,05$) confirma la decisión de rechazar la hipótesis nula, es decir la aplicación del programa “PEPCI” permite disminuir la impulsividad, de los estudiantes del segundo grado de primaria I.E.P – Bellavista.

Segunda : De los resultados mostrados se aprecia los estadísticos del post test menos el pre test de estos resultados encontramos que después de la aplicación del programa “PEPCI” en 23 estudiantes mostró diferencia en cuanto a la puntuación de pre y post test, es decir surtió efecto logrando que se disminuya los niveles de impulsividad motora. Respecto a la contrastación de la hipótesis se empleó la prueba W de Wilcoxon, frente al resultado de tiene $Z_c <$ que la Z_t ($-4,201 < -1,96$), lo que significa rechazar la hipótesis nula, así como también $p < \alpha$ ($0,00 < 0,05$) confirma la decisión de rechazar la hipótesis nula, es decir El programa “PEPCI” tiene influencia significativa en el factor impulsividad motora de los estudiantes del segundo grado de primaria I.E.P – Bellavista.

Tercera : De los resultados mostrados se aprecia los estadísticos del post test menos el pre test de estos resultados encontramos que después de la aplicación del programa “PEPCI” en 23 estudiantes mostró diferencia en cuanto a la puntuación de pre y post test, es decir surtió efecto logrando que se disminuya los niveles de impulsividad cognitiva. Respecto a la contrastación de la hipótesis se empleó la prueba W de Wilcoxon, frente al resultado de tiene $Z_c <$ que la Z_t ($-4,234 < -1,96$), lo que significa rechazar la hipótesis nula, así como también $p < \alpha$ ($0,00 < 0,05$) confirma la decisión de rechazar la hipótesis nula, es decir El programa “PEPCI” tiene influencia significativa en el factor impulsividad cognitiva de los estudiantes del segundo grado de primaria I.E.P – Bellavista.

Cuarta : De los resultados mostrados se aprecia los estadísticos del post test menos el pre test de estos resultados encontramos que después de la aplicación del programa “PEPCI” en 23 estudiantes mostró diferencia en cuanto a la puntuación de pre y post test, es decir surtió efecto logrando que se disminuya los niveles de impulsividad no planificadora. Respecto a la contrastación de la hipótesis se empleó la prueba W de Wilcoxon, frente al resultado de tiene $Z_c <$ que la Z_t ($-4,208 < -1,96$), lo que significa rechazar la hipótesis nula, así como también $p < \alpha$ ($0,00 < 0,05$) confirma la decisión de rechazar la hipótesis nula, es decir El programa “PEPCI” tiene influencia significativa en el factor impulsividad no planificadora de los estudiantes del segundo grado de primaria I.E.P – Bellavista.

VII. RECOMENDACIONES

Primera: Plantear programas que apoyen a la formación primaria, investigando la motivación al controlar los impulsos en alumnos del nivel primario.

Segunda: Ejecutar un programa de actividades en los ejes pedagógicos, investigando e incitar programas para prevenir estudiantes impulsivos en los salones de clase.

Tercera: Hacer aprendizajes constantes en los maestros para la mejor dirección de estudiantes con la carencia de controlar sus impulsos para que así los alumnos obtengan un excelente comportamiento y desarrollo.

Cuarta: Ejecutar indagaciones sobre el control de impulsos con muestras en niños de 7 u 8 años de edad, para descubrir con precisión las dificultades que tienen y poder buscar las estrategias adecuadas en el aula de clase.

Quinta: Indagar, incentivar a los educadores la importancia de controlar los impulsos de los alumnos en el aula para que obtengan un mejor desenvolvimiento en sus horas de clase.

VIII. PROPUESTA

ESTRUCTURA DE PROGRAMA

I. DATOS GENERALES

- INSTITUCION : C.E.P. ALBERT EINSTEIN.
- DENOMINACION : PROGRAMA EDUCATIVO PARA PROMOVER EL AUTOCONTROL (PEPPA)
- RESPONSABLE : MTRA. PÉREZ ELGUERA AMANDA.

II. JUSTIFICACIÓN

En una institución educativa Particular de Bellavista, los estudiantes del segundo grado de primaria, si bien tienen un nivel intelectual por encima del promedio lo cual les permite tener un resultado académico favorable, su conducta no es la adecuada ya que no respetan los acuerdos de convivencia que ellos mismos realizaron al comenzar el año. Dichas inconductas se manifiestan en desorden, juegan en hora de clase desde sus casas, conversan entre ellos mismos al termino de sus actividades por el chat de la sala meet y los docentes quienes enseñan clases en dicha aula informan constantemente a la tutora sobre el poco autocontrol de los estudiantes gastando tiempo en volver a retomar la clase ya que les cuesta ponerlos en orden o atentos. La situación familiar en la que viven los estudiantes también influye en su comportamiento, pues los padres de familia no son muy participativos en cuanto al seguimiento académico ni conductual de sus hijos. Es así que las consecuencias para dichos estudiantes en su nivel personal y/o emocional son muy riesgosos ya que se he demostrado que una persona carente de autocontrol tiende a tener serios problemas en sus relaciones interpersonales y/o afectivas como por ejemplo dificultades en los trabajos o con sus amigos así como con sus parejas en donde se pueden tornar agresivos, incumplen las normas sociales como por ejemplo las reglas de tránsito, incluso tienden a tener conductas de riesgo para su salud como abusar del alcohol y otras sustancias nocivas. Es por ello que el programa PEPPA (programa educativo para promover el autocontrol) pretende promover y potenciar, a través de la aplicación de módulos, los recursos necesarios en los estudiantes para desarrollar y/o incrementar conductas adecuadas acordes a las normas de convivencia.

III. OBJETIVO GENERAL

Brindar a los estudiantes, herramientas para mejorar su capacidad de autocontrol y la importancia de conocerse, respetar y ayudarse unos a otros con la finalidad de mejorar la convivencia dentro y fuera del aula.

IV. OBJETIVO ESPECÍFICO

- Sensibilizar a los maestros sobre la importancia del control de impulsos los estudiantes del segundo grado
- Desarrollar la capacidad de controlarse de mejorar el desenvolvimiento dentro de clases en Educación Primaria- Bellavista- 2021.
- Mejorar la comunicación y motivación en los estudiantes de Educación Primaria de la I.E.P – Bellavista 2021.

V. META CONCRETA

Este trabajo presenta una propuesta del programa PEPPA para la realización de una intervención en psicología educativa con estudiantes del 2do grado de primaria, a través de la modalidad participativa. Dicho programa parte del diagnóstico de dichos estudiantes para seguir con la evaluación de las características del grupo con el que se trabajará el programa; el proceso continúa con la evaluación de sus necesidades, además del diseño y planificación. Posteriormente se realizará una evaluación inicial previa a la implementación; y para identificar los cambios realizaremos una evaluación final cuyos resultados serán expuestos en una última fase para conocer el impacto del programa aplicado. Los estudiantes se verán beneficiados ya que mejorarán de manera positiva su comportamiento dentro del aula, manteniendo el orden y la disciplina, cumpliendo los acuerdos dentro del aula.

VI. METODOLOGÍA

PROCEDIMIENTOS
AUTORIZACIÓN PARA EL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN
Se enviará una carta al coordinador del colegio solicitando autorización para encuestar a los docentes quienes enseñan en 2do grado de primaria, asimismo para poder hacer un programa de intervención en los estudiantes del mencionado grado.
ENCUESTA A DOCENTES
Se realizará una encuesta a los docentes para que informen sobre la conducta de los estudiantes de 2do grado.
ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS
Los datos se compilan para saber cuáles son las inconductas más arraigadas en cuanto a frecuencia en los estudiantes de 2do grado de primaria y que generan dificultad en las clases.
ELABORACIÓN DEL PROGRAMA
Con la información precisa sobre las conductas que generan el conflicto, se realizará el programa basado en técnicas de mejoras de autocontrol para aplicarlas a los estudiantes del 2do grado de primaria.
EVALUACIÓN DEL PROGRAMA
Finalizado el programa, se hará una nueva encuesta a los docentes para conocer los avances en cuanto a los cambios conductuales esperados en los estudiantes del 2do grado de primaria.

VII. MÓDULOS

NOMBRE DE LA UNIDAD	DIMENSIÓN PRIORIZADA	NOMBRE DE SESIONES Y ACTIVIDADES	TIEMPO/CRONOGRAMA										
			MAYO				JUNIO				JULIO		
			1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3
	Test												

Desarrollando nuestras habilidades y emociones	Marco sustantivo	Aplicación de bases pedagógicas	X				X				X	
	Marco metodológico	Aplicación de bases psicológicas			X			X		X		
		Aplicación de bases administrativas.									X	
	Marco teleológico	Elaboración de unidades y sesiones de aprendizaje										
		Fortalecer el control de impulsos								X	X	

REFERENCIAS

American Psychiatric Association. (2002). Manual Diagnóstico y estadístico de trastornos mentales (DSMIV- TR), 1° Ed. Barcelona: Masson, S.A.

Arancibia, Violeta, Herrera Paulina, Strsler Katherine (2018) "*Manual de Psicología Educativa*", 6ta Edición, Santiago, Ediciones Universidad Católica de Chile.

Arias, F. G. (2012). El proyecto de Investigación. Caracas, Venezuela: episteme

Avalos y Cotos (2016). Aplicación de talleres de títeres para disminuir el nivel de agresividad en los niños de cuatro años de la institución educativa N° 2016 "Saber y Fantasía con María". Universidad privada Antenor Orrego Recuperado de:

http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/16849/Pe%C3%B1a_CE.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Barratt, E. (1993). Factor Analysis of some psychometric measures of impulsiveness and anxiety. Recuperado de <http://prx.sagepub.com/content/16/2/547.full.pdf>

Barratt, E. (1994). Factor Analysis of some psychometric measures of impulsiveness and anxiety. Recuperado de <http://prx.sagepub.com/content/16/2/547.full.pdf>

Barratt, E. & Patton, J. (1983). Impulsivity: Cognitive, behavioral, and psychophysiological correlates. Hillsdale: Erlbaum.

Barratt, E. S. (1985). Impulsiveness subtraits: Arousal and information processing. En J.T. Spence e C. E. Izard (Eds.), *Motivation, emotion and personality* (pp. 137-146). Amsterdam: Elsevier.

Becerra, L., Fernández, G., Juárez, I., y Salmeron, A. (2018) Relación entre el divorcio de los padres y la conducta agresiva. Alumnas de Universidad Tecnológica de México Recuperado de <http://es.slideshare.net/pei.ac01/relacion-entre-eldivorcio-de-los-padres-y-la-conducta-agresiva-presentation>

Beck, A. T. (1976). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York: Int. Univ. Press.

Bergeron marlo, impulsividad y estilo de vida, 2010, Editorial Masson, Bélgica, pág. 52- 57

Brewin, C. (1996). Theoretical foundations of Cognitive-Behavior therapy for anxiety and depression. *Annual Review of Psychology*, 47, 33-57. DOI: <http://dx.doi.org/10.1146/annurev.psych.47.1.33>

Buss, A. & Plomin, R. (1975). *A Temperament Theory of Personality Development*. New York: Wiley Interscience

Canton, J. Cortés, M., y Justicia, M. (2003). Reseña de “Conflictos matrimoniales, divorcio y desarrollo de los hijos”. *Revista de Estudios Regionales*, núm. 65, p. 221-225. España. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/755/75506509.pdf>

Capafons, A. y Silva, F. Cuestionario de Autocontrol Infantil y Adolescente. TEA. Madrid.

Caro, I. (2006). Manual teórico-práctico de psicoterapias cognitivas. Bilbao: Desclée de Brouwer.

Carrasco, S. (2009) *Metodología de investigación científica: Pautas metodológicas para diseñar y elaborar el proyecto de investigación*. Lima: Ed. San Marcos.

Colombo, E., Risueño, A y Motta, I. "Función ejecutiva y conductas impulsivas". 4to congreso de psiquiatría, Argentina. Recuperado de https://www.researchgate.net/profile/Iris_Motta/publication/228465418_Funcion_ejecutiva_y_conductas_impulsivas/links/0f3175389eafcc64ad000000/Funcion-ejecutiva-y-conductas-impulsivas.pdf

Dickman, S. (1990). Functional and dysfunctional impulsivity: personality and cognitive correlates. Recuperado de <file:///C:/Users/Equipo/Downloads/61441-88653-1-PB.pdf>.

Eysenck, J. (1959). The scientific study upper, sorzalify. London: Routledge & Kagan Paul. E. Recuperado de <file:///C:/Users/Equipo/Downloads/61441-88653-1-PB.pdf>

Flores (2019) Programa de control de impulsos en la inteligencia emocional de los alumnos de 6to grado de primaria de una I.E. Recuperado de <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/37962>

Haro, G., Castellano, M., Pérez, Rodríguez, E., Cervera, G., y Valderrama, J. (2014).

Revisión histórica de la impulsividad desde una perspectiva artística, filosófica y psicopatológica. *Salud Mental*, 27(6), 28-33. Recuperado de

<http://www.redalyc.org/pdf/582/58262704.pdf>

Herrera, E., Calvo, M. y Peyres, C. (2003). El trastorno por déficit de atención con hiperactividad desde una perspectiva actual. Orientaciones a padres y profesores. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 56 (1), 5-19. Recuperado de:

<http://repositorio.upagu.edu.pe/bitstream/handle/UPAGU/277/Ps.%20012%20Tesis%20Autocontrol%20en%20adolescentes.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Hernández, R., Fernández, C. Baptista, L.(2010) *Metodología de la investigación* (5^{ta}.)México: McGraw-Hill Interamericana

Hernandez sampieri Robert (2016) *Metodología de la investigación* (4^a) edic. México: McGraw-Hill Interamericana

Hernández, I. y Jiménez, J. (2020). *Mediación fonológica y retraso lector*. García Sánchez, J. De psicología de la instrucción a las necesidades curriculares. España: Montserrat.

Instituto Nacional de Salud Mental. (2015). Investigación y análisis situacional. Lima.

Recuperado

de

<http://www.insn.gob.pe/sites/default/files/Boletin%20Sala%20Situacio>

[nal%20 DICIEMBRE%202014.pdf](#).

Juric, C. (2020) Intervention on cognitive, behavioral and emotional self- regulation in children: A review of process-based and school curriculum approaches in Argentina. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento* 12(1), pp. 1-25

Labrador, F. (1997), Manual de técnicas de modificación y Terapia de conducta, Madrid: Pirámide

Luna, E., Gómez, J., y Lasso, T. (2015). Relación entre desempeño académico y autocontrol. *Revista Plumilla Educativa*. Universidad de Manizales, pp. 199-219. Recuperado de:

http://ridum.umanizales.edu.co:8080/xmlui/bitstream/handle/6789/207/109_Luna_Tasco_Edwin_Gerardo_2012%20file1.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Mata, E., Jiménez y Martínez, R. (2013). Comunicación, orígenes e identidad en el acogimiento familiar y residencial: el programa. Recuperado de <file:///C:/Users/Cabina16/Downloads/442-994-1-SM.pdf>

Mejicanos (2016). "reestructuración cognitiva y control de ira (Estudio realizado con adolescentes del colegio Salesiano Liceo Guatemala de la cabecera departamental de Quetzaltenango)." Guatemala Recuperado de <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2016/05/42/Mejicanos-Diana.pdf>

Morales, C (2014). Impulsividad y Agresividad en los estudiantes de la Universidad técnica de Ambato (Tesis Licenciatura, Universidad Técnica de Ambato, Ecuador). Recuperado de <file:///D:/tesis/688.pdf>

Merola, J. (2015). Bases teorías y clínicas del comportamiento impulsivo. España, Barcelona: Ediciones San Juan de Dios– Campus Docent.

OMS (2005). Salud Mental: Evidencia e Investigaciones. Ginebra, Organización Mundial de la Salud.

Orgilés, M., Espada, J., & Méndez, X. (2018). Trastorno de ansiedad por separación en hijos de padres divorciados. Revista Psicothema, 20(3), pp. 383-388. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/727/72720307.pdf>

Otoya, C (2011). Funcionamiento psicológico de niños que acuden a un hospital psiquiátrico (Tesis Licenciatura). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima.

Patton, J., Stanford, M; & Barratt, E. (1995). Factor structure of the Barratt Impulsiveness Scale.. Recuperado de <https://msrc.fsu.edu/system/files/Patton%20Factor%20Structure%20of%20the%20BIS.pdf>

Peña (2009). Psicología del desarrollo. De la infancia a la adolescencia. (11ª ed.). México.

Ravines y Portal (2016). Autocontrol en adolescentes de padres convivientes y separados de Cajamarca Cajamarca – Perú.

Romero-López, M., Pichardo, M. C., Justicia-Arráez, A., & Bembibre-Serrano, J. (2021). Reducing aggression by developing emotional and inhibitory control. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(10) doi:10.3390/ijerph18105263

Rosich, N., y Casajus, A. (2008, diciembre). El alumnado con déficit de atención e hiperactividad (TDHA) en el aprendizaje de las matemáticas en los niveles 65 obligatorios. *Revista iberoamericana de matemática* (16). Recuperado de:

http://www.fisem.org/www/union/revistas/2008/16/Union_016_009.pdf

Sánchez, P., Giraldo, J., Quiroz, M. (2013). Impulsividad: una visión desde la neurociencia del comportamiento y la psicología del desarrollo. Bogotá: Colombia. *Avances en Psicología Latinoamericana*

Sandler, I., Kim-Bae, L. y MacKinnon (2015). Coping and Negative Appraisals Mediators between Control Beliefs and Psychological Symptoms in Children of Divorce. *Journal of Clinical Child Psychology*, 29(3), p. 336-347.

- Smith, S. W., Daunic, A. P., Barber, B. R., Aydin, B., Van Loan, C. L., & Taylor, G. G. (2014). Preventing risk for significant behavior problems through a cognitive-behavioral intervention: Effects of the tools for getting along curriculum at one-year follow-up. *Journal of Primary Prevention*, 35(5), 371-387. doi:10.1007/s10935-014-0357-0
- Servera, M., y Galán, M. (2001). La naturaleza multicomponente de la dimensión de “impulsividad”. En Secretaria general técnica (Ed.), *Problemas de impulsividad e inatención en el niño*. Madrid: MECD.
- Silva, F (Editor). (2003). *Evaluación psicológica en niños y adolescentes*. Madrid: Síntesis
- Zaparniuk, J. & Taylor, S. (1997). Impulsivity in children and adolescents. En C. D. Webster & M. A. Jackson (Eds.), *Impulsivity: Theory, assessment, and treatment* (pp. 158-179). New York: Guilford.
- Zuazo, N. (2013). *Causas de la desintegración familiar y sus consecuencias en el rendimiento escolar de las alumnas del segundo año de la Institución educativa Nuestra Señora de Fátima de Piura*. (Tesis de maestría), Facultad de Ciencias de la Educación, Universidad de Piura, Piura, Perú.

ANEXOS

ESCALA DE IMPULSIVIDAD DE BARRATT BISC 11

NOMBRE:

EDAD:

FECHA: / /

INSTRUCCIONES:

Las personas son diferentes en cuanto a la forma en que se comportan y piensan en distintas situaciones. Esta es una prueba para medir algunas de las formas en que usted actúa y piensa. No se detenga demasiado tiempo en ninguna de las oraciones. Responda rápido y honestamente. Leer atentamente cada enunciado y marca con una (x) la respuesta que concuerde mejor.

N°	PREGUNTAS	Raramente o nunca	Ocasionalmente	A menudo	Siempre o casi siempre
1	Planeo las cosas que hago				
2	Hago las cosas sin pensarlas				
3	Decido rápidamente ante un hecho				
4	Cuando mis amigos preguntan algo, puedo responder rápidamente				
5	Me cuesta trabajo estar atento				
6	Pienso con rapidez				
7	Organizo mi tiempo libre				
8	Me desespero con facilidad				
9	Me puedo concentrar rápidamente				
10	Ahorro lo más que puedo				
11	Me gusta pensar bien las cosas				
12	Hago planes para futuro				
13	Digo cosas sin pensar				
14	En el colegio, soy de los primeros en levantar la mano cuando el profesor hace una pregunta				
15	Cambio con facilidad mi manera de pensar				
16	Actuó sin pensar				
17	Cuando estoy haciendo algo que requiere concentración, me distraigo con facilidad				

18	Me dejo llevar por mis impulsos				
19	Me gusta pensar las cosas				
20	Cambio con frecuencia de amigos				
21	Compro cosas sin pensar				
22	Soluciono los problemas uno por uno				
23	Gasto más de lo que tengo				
24	Cuando estoy pensando en algo me distraigo con facilidad				
25	Me cuesta trabajo quedarme quieto en clase				
26	Organizo mis actividades				

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE INMULSIVIDAD

Nº	DIMENSIONES / Items	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	DIMENSION 1: Impulsividad Motora							
2	Hago las cosas sin pensarlas	X		X		X		
5	Me cuesta trabajo estar atento.	X		X		X		
8	Me desespero con facilidad.	X		X		X		
13	Digo cosas sin pensar.	X		X		X		
15	Cambio con facilidad mi manera de pensar.	X		X		X		
16	Actuó sin pensar.	X		X		X		
17	Cuando estoy haciendo algo que requiere concentración, me distraigo con facilidad.	X		X		X		
18	Me dejo llevar por mis impulsos.	X		X		X		
20	Cambio con frecuencia de amigos.	X		X		X		
21	Compró cosas sin pensar.	X		X		X		
23	Gasto más de lo que tengo.	X		X		X		
24	Cuando estoy pensando en algo me distraigo con facilidad.	X		X		X		
25	Me cuesta trabajo quedarme quieto en clase.	X		X		X		
	DIMENSION 2: Impulsividad Cognitiva	Si	No	Si	No	Si	No	
3	Decido rápidamente ante un hecho.	X		X		X		
4	Cuando mis amigos preguntan algo, puedo responder rápidamente.	X		X		X		
6	Pienso con rapidez.	X		X		X		
9	Me puedo concentrar rápidamente.	X		X		X		
14	En el colegio, soy de los primeros en levantar la mano cuando el profesor hace una pregunta.	X		X		X		
	DIMENSION 3: Impulsividad no planificada.	Si	No	Si	No	Si	No	

1	Planeo las cosas que hago.	X				X
7	Organizo mi tiempo libre.	X				X
10	Ahorro lo más que puedo.	X				X
11	Me gusta pensar bien las cosas.	X				X
12	Hago planes para futuro.	X				X
19	Me gusta pensar las cosas.	X				X
22	Soluciono los problemas uno por uno.	X				X
26	Organizo mis actividades.	X				X

Observaciones (precisar si hay suficiencia): N/A HAY SUFICIENCIA _____

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

Apellidos y nombres del juez validador: **Dip/Mg: Flores Morales Jorge Alberto DNI: 08039505**

Especialidad del validador: **..... Metodológico**

11 de Enero del 2021.

- 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



Firma del Experto Informante.

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE IMPULSIVIDAD

N°	DIMENSIONES / Items	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
2	DIMENSION 1 : Impulsividad Motora Hago las cosas sin pensarlas	✓		✓		✓		
5	Me cuesta trabajo estar atento.	✓		✓		✓		
8	Me desespero con facilidad.	✓		✓		✓		
13	Digo cosas sin pensar.	✓		✓		✓		
15	Cambio con facilidad mi manera de pensar.	✓		✓		✓		
16	Actuó sin pensar.	✓		✓		✓		
17	Cuando estoy haciendo algo que requiere concentración, me distraigo con facilidad.	✓		✓		✓		
18	Me dejó llevar por mis impulsos.	✓		✓		✓		
20	Cambio con frecuencia de amigos.	✓		✓		✓		
21	Compro cosas sin pensar.	✓		✓		✓		
23	Gasto más de lo que tengo.	✓		✓		✓		
24	Cuando estoy pensando en algo me distraigo con facilidad.	✓		✓		✓		
25	Me cuesta trabajo quedarme quieto en clase.	✓		✓		✓		
	DIMENSION 2 : Impulsividad Cognitiva	Si	No	Si	No	Si	No	
3	Decido rápidamente ante un hecho.	✓		✓		✓		
4	Cuando mis amigos preguntan algo, puedo responder rápidamente.	✓		✓		✓		
6	Pienso con rapidez.	✓		✓		✓		
9	Me puedo concentrar rápidamente.	✓		✓		✓		
14	En el colegio, soy de los primeros en levantar la mano cuando el profesor hace una pregunta.	✓		✓		✓		
	DIMENSION 3 : Impulsividad no planificada.	Si	No	Si	No	Si	No	

1	Planeo las cosas que hago.	✓			✓
7	Organizo mi tiempo libre.	✓			✓
10	Ahorro lo más que puedo.	✓			✓
11	Me gusta pensar bien las cosas.	✓			✓
12	Hago planes para futuro.	✓			✓
19	Me gusta pensar las cosas.	✓			✓
22	Soluciono los problemas uno por uno.	✓			✓
26	Organizo mis actividades.	✓			✓

Observaciones (precisar si hay suficiencia): SI HAY SUFICIENCIA

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

Apellidos y nombres del juez validador: Dr Mg: Dr. CHANTAL JARA AGUIRRE DNI: 25451905

Especialidad del validador: Gestión Educativa

- *Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
- *Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
- *Claridad: 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

14 de Enero del 2021.



Firma del Experto Informante.
Dr. CHANTAL JARA AGUIRRE
Economista
DEL N° 7837

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE IMULSIVIDAD

N°	DIMENSIONES / Items	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	DIMENSION 1 : Impulsividad Motora							
2	Hago las cosas sin pensarlas	✓		✓		✓		
5	Me cuesta trabajo estar atento.	✓		✓		✓		
8	Me desespero con facilidad.	✓		✓		✓		
13	Digo cosas sin pensar.	✓		✓		✓		
15	Cambio con facilidad mi manera de pensar.	✓		✓		✓		
16	Actuó sin pensar.	✓		✓		✓		
17	Cuando estoy haciendo algo que requiere concentración, me distraigo con facilidad.	✓		✓		✓		
18	Me dejo llevar por mis impulsos.	✓		✓		✓		
20	Cambio con frecuencia de amigos.	✓		✓		✓		
21	Compró cosas sin pensar.	✓		✓		✓		
23	Gasto más de lo que tengo.	✓		✓		✓		
24	Cuando estoy pensando en algo me distraigo con facilidad.	✓		✓		✓		
25	Me cuesta trabajo quedarme quieto en clase.	✓		✓		✓		
	DIMENSION 2 : Impulsividad Cognitiva	Si	No	Si	No	Si	No	
3	Decido rápidamente ante un hecho.	✓		✓		✓		
4	Cuando mis amigos preguntan algo, puedo responder rápidamente.	✓		✓		✓		
6	Pienso con rapidez.	✓		✓		✓		
9	Me puedo concentrar rápidamente.	✓		✓		✓		
14	En el colegio, soy de los primeros en levantar la mano cuando el profesor hace una pregunta.	✓		✓		✓		
	DIMENSION 3 : Impulsividad no planificada.	Si	No	Si	No	Si	No	

1	Planeo las cosas que hago.	✓	✓	✓	✓
7	Organizo mi tiempo libre.	✓	✓	✓	✓
10	Ahorro lo más que puedo.	✓	✓	✓	✓
11	Me gusta pensar bien las cosas.	✓	✓	✓	✓
12	Hago planes para futuro.	✓	✓	✓	✓
19	Me gusta pensar las cosas.	✓	✓	✓	✓
22	Soluciono los problemas uno por uno.	✓	✓	✓	✓
26	Organizo mis actividades.	✓	✓	✓	✓

Observaciones (precisar si hay suficiencia): _____

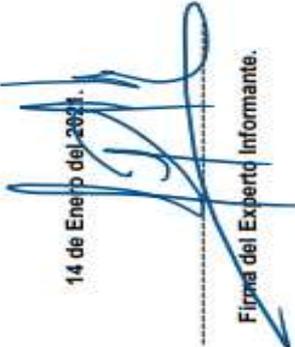
Opinión de aplicabilidad: **Aplicable** **Aplicable después de corregir** **No aplicable**
 Apellidos y nombres del juez validador. Dir/ Mgr: Jimmy Díaz Manrique DNI: 25713875

Especialidad del validador: Hcto. de lo go

- *Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
- *Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
- *Claridad: 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

14 de Enero del 2021.



Firma del Experto Informante.

"Decenio de la Igualdad de Oportunidades para mujeres y hombres"
"Año del Bicentenario del Perú: 200 años de Independencia"

Lima, 31 de mayo de 2021
Carta P. 0253-2021-UCV-VA-EPG-F01/1

Lic.
Maribel Santachaco Colchado
Directora
Institución Educativa Privada

De mi mayor consideración:

Es grato dirigirme a usted, para presentar a PÉREZ ELGUERA, AMANDA VERÓNICA, identificada con DNI N° 47926025 y con código de matrícula N° 1000296214; estudiante del programa de DOCTORADO EN PSICOLOGÍA, quien, en el marco de su tesis conducente a la obtención de su grado de DOCTORA, se encuentra desarrollando el trabajo de investigación titulado:

Programa "PERCI" para disminuir la impulsividad en los estudiantes del 2do grado de primaria de una I.E.P. de Bellavista 2021.

Con fines de investigación académica, solicito a su digna persona otorgar el permiso a nuestro estudiante, a fin de que pueda obtener información, en la institución que usted representa, que le permita desarrollar su trabajo de investigación. Nuestro estudiante investigador PÉREZ ELGUERA, AMANDA VERÓNICA asume el compromiso de alcanzar a su despacho los resultados de este estudio, luego de haber finalizado el mismo con la asesoría de nuestros docentes.

Agradeciendo la gentileza de su atención al presente, hago propicia la oportunidad para expresarle los sentimientos de mi mayor consideración.

Atentamente,



Dr. Carlos Ventura Orbegoso
Jefe
ESCUELA DE POSGRADO
UCV FILIAL LIMA
CAMPUS LIMA NORTE

Anexo. Programa

PROPUESTA DEL PROGRAMA “PEPCI”

I. DENOMINACIÓN

Programa PEPCI basado en el trabajo en conjunto, para mejorar el control de impulsos en Educación Primaria – Bellavista 2021

II. DATOS INFORMATIVOS

- 2.1. Ciudad** : Lima
- 2.2. Institución Educativa** : particular ubicada en Bellavista
- 2.3. Tipo de Gestión** : Privada
- 2.4. Turno** : mañana
- 2.5. Duración del Programa** : 11 semanas
- 2.6. Responsable del Cronograma** : Pérez Elguera Amanda Veronica

III. MARCO REFERENCIAL

En la actualidad las instituciones Educativas buscan brindar un servicio de calidad y para ello necesitan contar métodos, técnicas y estrategias por parte de los docentes para de este modo llevarlo al éxito, cumpliendo su labor con eficiencia y eficacia; siendo de vital importancia que los integrantes de dicha organización sedesenvuelvan esforzándose para el logro de los objetivos con los estudiantes. Así mismo con actitud fortalecer el desenvolvimiento de los estudiantes para el buen desempeño y en toda la colectividad educativa.

Frente a esta perspectiva se da a conocer el desarrollo de la importancia del poder controlar los impulsos en educación primaria de una Institución Educativa del distrito de Bellavista, donde percibimos que los estudiantes no tienen un autocontrol de sus impulsos por ende sus dimensiones impulsividad motora, impulsividad cognitiva, impulsividad no planificada, motivo por el cual se elabora el presente programa para su aplicación que permite contribuir en la mejora del desempeño de los estudiantes en la institución educativa.

IV. MARCO TELEOLÓGICO

1.1. OBJETIVOS

1.1.1. GENERAL

Brindar a los estudiantes, herramientas para mejorar su capacidad de autocontrol y la importancia de conocerse, respetar y ayudarse unos a otros con la finalidad de mejorar la convivencia dentro y fuera del aula.

1.1.2. ESPECÍFICOS

- a. Sensibilizar a los maestros sobre la importancia del control de impulsos los estudiantes del segundo grado
- b. Desarrollar la capacidad de controlarse de mejorar el desenvolvimiento dentro de clases en Educación Primaria- Bellavista- 2021.
- c. Mejorar la comunicación y motivación en los estudiantes de Educación Primaria de la I.E.P – Bellavista 2021.

V. MARCO SUSTANTIVO

El programa PEPCI disminuye el control de impulsos en el proceso de aprendizaje-enseñanza de la institución. Debido a ello el Programa de “PEPCI” se basa en las siguientes bases teóricas:

1.1. Bases Pedagógicas

5.1.1. Tipos de impulsividad :

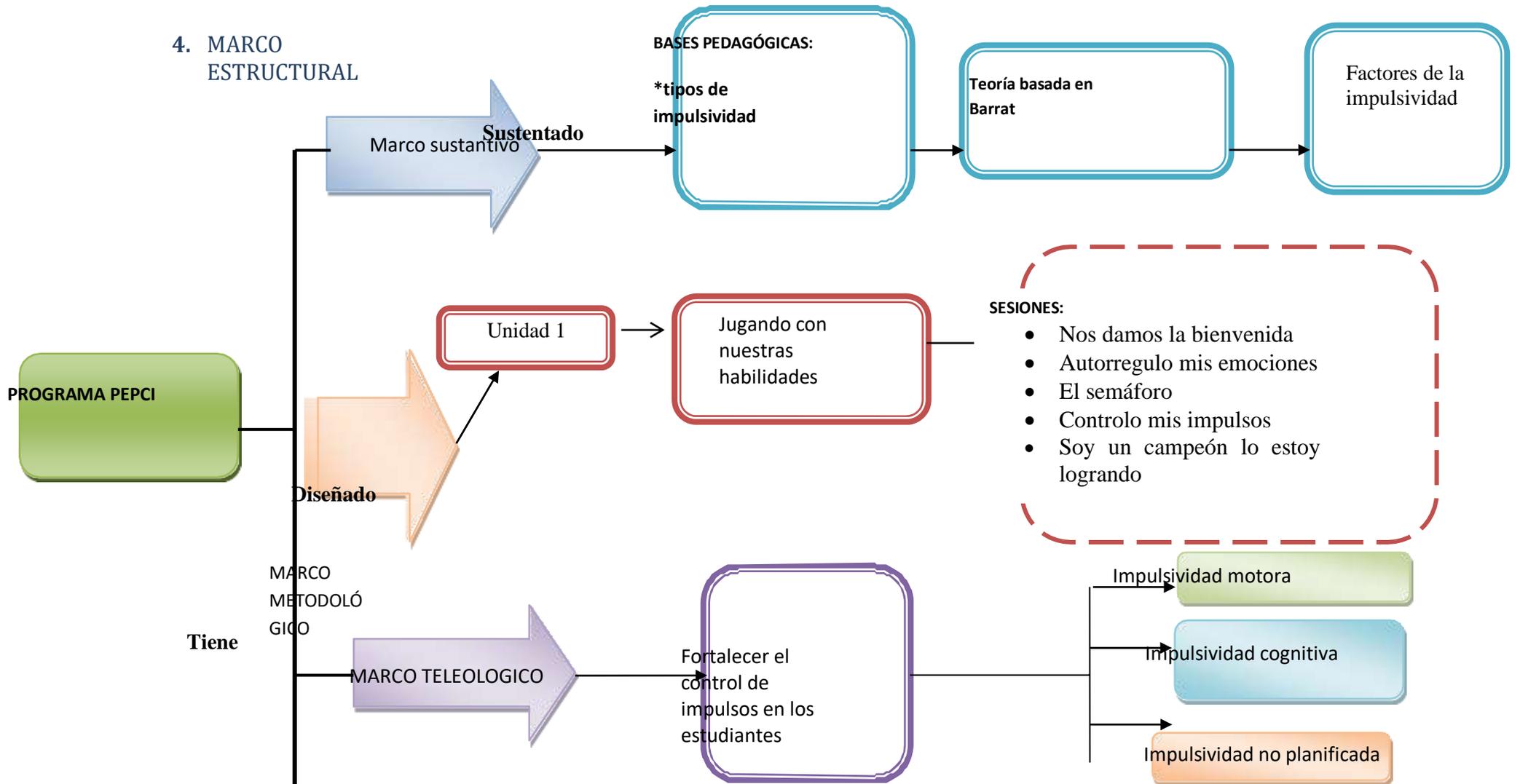
- VI. Patton, Stanford y Barratt (1995) toman en cuenta la impulsividad conformada por tres factores: impulsividad atencional, impulsividad motora e impulsividad no planeada. El primero es descrito como la incapacidad de mantener la atención y concentración; mientras que la impulsividad motora refiere a actuar

sin pensar, y la impulsividad no planeada implica una falta de visión para el futuro. Este autor a su vez explica a la impulsividad a partir de cuatro elementos de gran importancia: el aspecto biológico, el cognitivo, el ambiental y el comportamental. El término impulsividad ha ido evolucionando y captando gran interés con el pasar de los años, en investigaciones con distintas poblaciones como adultos, jóvenes, adolescente y niños, lo cual indica la importancia que se debe prestar a este tema. a) Impulsividad: concepto La impulsividad es uno de los conceptos que se ha sido abordado de distintas maneras.

4.3 Bases de la Administración

El programa "PEPCI" se basa también en las Teorías cognitiva conductual que da a conocer

Por tal razón el programa "PEPCI" contribuirá para que los estudiantes tengan el control de sus impulsos aplicando nuevos métodos y estrategias para la mejora del desarrollo de su enseñanza apre



El programa jugando con los fonemas, como se muestra en el esquema, tiene un Marco Sustantivo pues se sustenta en Bases Pedagógicas principalmente en los tipos de impulsos por otro lado en Bases Psicológicas como la teoría cognitiva conductual, así como Bases de la Administración.

Tiene como propósito, elevar el nivel del desarrollo de poder controlar los impulsos en Educación Primaria del distrito de Bellavista, en sus dimensiones: impulsividad cognitiva, impulsividad no planificada, impulsividad motora, el desarrollo de sesiones y actividades con los integrantes de la institución a través del meet desarrollándose diversas estrategias participativas, como: sociodramas, juegos de roles, lluvia de ideas, trabajo en equipo entre otras.

5. MARCO METODOLÓGICO

Las sesiones, se ha diseñada teniendo en cuenta los procesos pedagógicos: **INICIO** donde se pone énfasis en la motivación, recojo de saberes previos y preguntas de reflexión llegando al conflicto cognitivo, **PROCESO** se desarrolla el tema con la participación activa de los estudiantes que a través del trabajo en equipo, juego de roles, diálogos, debates para culminar en el proceso **FINAL** se realiza el proceso de la metacognición, coevaluación y la evaluación final del programa.

NOMBRE DE LA UNIDAD	DIMENSIÓN PRIORIZADA	NOMBRE DE SESIONES Y ACTIVIDADES	TIEMPO/CRONOGRAMA										
			MARZO				ABRIL				MAYO		
			1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3
Pre – Test													
Jugando con los fonemas	Marco sustantivo	Aplicación de bases pedagógicas	x				X						X
	Marco metodológico	Aplicación de bases psicológicas							X				
		Aplicación de bases administrativas.											X
	Marco teleológico	Elaboración de unidades y sesiones se aprendizaje											
		Fortalecer el control de impulsos											

6. MARCO ADMINISTRATIVO

8.1. Humanos:

- ✓ Directivos de la Institución Educativa
- ✓ Docentes que laboran en la Institución Educativa
- ✓ Estudiantes de segundo grado de la Institución Educativa
- ✓ Investigadora

8.2. Servicios:

- ✓ Internet (200 horas)

1.3. Materiales:

- ✓ Test
- ✓ Material de oficina
- ✓ Útiles de escritorio.

7. MARCO EVALUATIVO

Inicio: aplicación del pre-test; para que se lleve a cabo hay que efectuar una planificación adecuada de las diferentes dimensiones integrando dentro de ellos la realización del pre test.

Proceso: desarrollo de sesiones y actividades programadas.

Salida: aplicación del post-test.; con la finalidad de medir la aplicación del programa, para ello se utilizará el pos test.

Sesión 01: “Nos damos la bienvenida”

Objetivo: Conocer a cada uno de los estudiantes y brindarle la bienvenida a este taller “Pause”

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
- Saludo y bienvenida.	- Generar empatía . - Desarrollar la sesión ordenada y participativa de todos.	- Se da la bienvenida y se recibe con entusiasmo y amabilidad a los estudiantes. - Luego se expone los objetivos de las sesiones y agradecemos el interés de los estudiantes, indicando que compartirán opiniones, ideas y dudas sobre la impulsividad. - Se establecen las normas de convivencia	5 min	- Plumón - Pizarra
Dinámica “Doble rueda”	- Conocer a sus compañeros	- Se pide formar 2 grupos de forma virtual con igual número de personas, un grupo se ira a una sala meet y el otro grupo formará igual . - Indicamos que al sonido de una palmada deben girar hacia la derecha y cuando se diga ¡alto! Todos saltaran , y se ponen en cuclillas. El ultimo en hacerlo recibirá una tarea.	10 min	Proyector

Explicación sobre el tema: . Dar a conocer acerca de lo que queremos lograr Se indica que en los mismo grupos puedan conversar y conocerse un poco más, realizando preguntas abiertas como: ¿Cuál es su libro, película favorita? ¿sueño y meta que desean cumplir? 25 min Proyector

“La bienvenida”	en las sesiones	<ul style="list-style-type: none"> - Luego, manifestaran lo que han dialogado con su compañero(a). - Realizan un trabajo individual, para ello escriben en dos tarjetas de colores en cada una de ellas: las emociones y los sentimientos que están sintiendo en ese momento y qué esperan de las siguientes sesiones. 		
Metacognición	Saber que tanto han aprendido	<ul style="list-style-type: none"> - Se informa sobre los temas a trabajar en las sesiones programadas, de tal manera que se tenga una idea general de los contenidos a desarrollar y se establece la relación entre las expectativas del grupo y la propuesta en los talleres. - Felicitamos la participación de todos los estudiantes, y se hace el comentario sobre el ánimo demostrado por las y los estudiantes durante la sesión. - Propicia la metacognición a través de preguntas: ¿Qué hemos aprendido?, ¿cómo lo hicimos? 	5 min	Proyector Papel

Sesión 2: “El dominio de las palabras”

Objetivo: Aprender la estrategia de auto verbalización para reducir pensamientos y sentimientos desagradables.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Presentación	<ul style="list-style-type: none"> - Generar empatía con los estudiantes - Desarrollar la sesión ordenada y participativa de todos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Empezamos la sesión comentando: “Todos tenemos características que nos hacen únicos y diferentes a los demás (cómo nos vemos, cómo somos, lo que nos gusta, de dónde venimos, etc.) - Establecemos las normas de convivencia para desarrollar la sesión armoniosa y ordenada. 	5 min	<ul style="list-style-type: none"> - Plumón - Pizarra
Dinámica “La persona de la bolsa”	<ul style="list-style-type: none"> - Descubrir de que se tratara el tema 	<ul style="list-style-type: none"> - Se muestra un sobre manila con una cara pintada y les damos las siguientes indicaciones: “Este personaje se llama 'La persona de la bolsa'. Todos vamos a decirle algo ofensivo y cuando lo hagamos, le vamos a hacer una cara molesta. - Iniciamos la actividad dando el ejemplo: le decimos algo ofensivo a 'La persona de la bolsa'. - Para lo cual, se reflexiona con las siguientes preguntas: ¿Qué creen que hubiera sentido “La persona de la bolsa” si fuera una persona real? ¿Será fácil o difícil “quitar las arrugas” en la vida real? ¿Por qué? 	15 min	Proyector

<p>Explicación sobre el tema: “Regular sentimientos desagradables”</p>	<p>- Explicación de la temática de la sesión y el objetivo que se quiere lograr.</p>	<p>- Comentamos lo siguiente: Cada vez que perdemos el control, por nuestra cabeza pasan pensamientos negativos a través de una palabra a través de un monólogo interno en el cual nos vamos dando mentalmente más motivos de tensión” En cuanto nos damos cuenta de que nos estamos dando indicaciones que nos crean mayor alteración y nos ciegan a otras alternativas, podemos frenar estos pensamientos a través de auto verbalizaciones</p>	<p>5 min</p>	<p>Proyector</p>
<p>Auto verbalizaciones</p>	<p>Identificar sus pensamientos negativos y se conviertan en pensamientos tranquilizadores y positivos</p>	<p>- Forman grupos de cuatro alumnos y proponemos hacer lo opuesto a lo que hicimos con “La persona de la bolsa”, es decir, vamos a ver las cosas más bonitas que tenemos.</p> <p>- Luego, se da ejemplos de algunas auto verbalizaciones para que después lo pongan en práctica.</p> <p>Verbalizaciones tranquilizadoras: Calma, no te metas en líos, relájate, no vale la pena, ahora no lo voy a aclarar, respira y vete, cuenta hasta diez, es lógico que este nervioso, respira</p> <p>Verbalizaciones de control: Soy capaz de controlarme, no voy a dejar que esto me domine, puedo dominar esta situación, ve con orden, mantén el volumen.</p> <p>- Pedimos que se coloquen de pie, para realizar las auto verbalizaciones que han aprendido, comentamos; Lo ideal es que encuentres tu palabra o frase, la que tú veas que realmente te frena, te tranquiliza, o te ayuda a controlarte.</p> <p>- Acuérdense de ella y repítela cada vez más lentamente cuando te encuentres muy tenso.</p>	<p>15 min</p>	<p>Proyector</p>

Metacognición	Saber que tanto han aprendido	Finalmente, reflexionamos con base en las ideas fuerza. propiciando la metacognición a través de preguntas: ¿Qué hemos aprendido?, ¿cómo lo hicimos?	5 min	Papel
---------------	-------------------------------	---	-------	-------

Sesión 3: “Identifico mi valía personal”

Objetivo: Identificar y reflexionar sobre la importancia de la autoestima en su desarrollo integral a través del autoconocimiento.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Presentación	<ul style="list-style-type: none"> -Generar empatía y el rapport con los estudiantes - Desarrollar la sesión ordenada y participativa de todos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Iniciamos la sesión preguntando si saben cuál es la utilidad del “espejo” - Comentamos que el espejo refleja nuestra imagen y que para comprender mejor su función realizaremos una dinámica. - Establecer las normas de convivencia 	5 min	<ul style="list-style-type: none"> - Plumón - Pizarra
Dinámica “El espejo mágico”	<ul style="list-style-type: none"> - Describir algunas características personales 	<ul style="list-style-type: none"> - Indicamos que formen parejas, las cuales deben sentarse frente a frente una de la otra. - Comentamos que deben imitar o reflejar todos los gestos o movimientos que hace su compañero y luego de un minuto, se intercambian los papeles. - Culminada la dinámica, comentamos que nuestro espejo somos nosotros mismos, con nuestras cualidades y defectos. Por lo tanto, es importante conocernos. 	10 min	Proyector
Explicación sobre el tema: “Autoestima”	Explicación de la temática de la sesión y el objetivo que se quiere logra	<ul style="list-style-type: none"> - Se presenta información utilizando la Escalera de la Autoestima, destacando su relación con la capacidad de reconocer nuestras cualidades personales - Es necesario indicar que las personas con una adecuada autoestima, saben decir las cosas de manera asertiva, disfrutan lo que hacen y ante situaciones frustrantes o errores los aceptan sin lamentarse o descalificarse. Entonces, tener una adecuada autoestima es una respuesta positiva, porque permite estar protegido ante situaciones 	10 min	Proyector

de errores que nos afecten.

Autoconocimiento	Reconocer su Valía personal	<ul style="list-style-type: none">- Explicamos que se va a continuar con el proceso de autoconocimiento, para lo cual se distribuye una ficha de trabajo con “frases incompletas”.- Luego realizamos las siguientes interrogantes: ¿Resultó fácil responder las preguntas?, ¿Cuáles fueron las más fáciles de contestar?, ¿por qué?, ¿Cuáles fueron las más difíciles?, ¿por qué?, ¿Cómo se sienten ahora?- Pedimos que escriban un mensaje positivo a su compañero (a) que le tocó de pareja por salas en el meet , donde reconozcan una cualidad, capacidad o característica resaltante de su persona, de modo que refuerce su autoestima.- Indicamos intercambiar sus mensajes, luego, se pide que voluntariamente algunos puedan leer el mensaje recibido y decir cómo se sintieron.- Finalmente, orientamos sobre la importancia de reconocer lo positivo que hay en nosotros, así como en los demás porque ayuda a nuestra valoración.	15 min	Proyector
Metacognición	Saber qué tanto han aprendido	<ul style="list-style-type: none">- Finalizamos mencionando, que sentirnos bien por lo que somos, es nuestra valía personal. Ello permite fortalecernos como personas para actuar con autonomía y responsabilidad y enfrentar situaciones de errores.	5 min	Papel

Sesión 4: “Asimilamos a solucionar problemas”

Objetivo: Identificar los pasos para la solución de problemas y reflexionen sobre su importancia para la vida diaria.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Presentación	<ul style="list-style-type: none"> - Generar empatía y el rapport con los estudiantes - Desarrollar la sesión ordenada y participativa de todos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Iniciamos la sesión realizando una breve introducción: “Manifestamos que todas las personas tienen problemas de diferente índole y que muchas veces, algunos reaccionan de manera evasiva o lo enfrentan buscando soluciones que terminan perjudicándolos” - Comunicamos el propósito de la sesión: “hoy vamos a aprender los pasos de la solución de problemas” 	5 min	Plumón Pizarra
Dinámica “El trueque”	Identificar posibles soluciones en un conflicto	<ul style="list-style-type: none"> - Cada alumno escribe en una hoja bond o cartulina una dificultad que encuentran para relacionarse con los demás. - Después se mezclan las hojas bond - La maestra leerá en voz alta el problema de su hoja bond y sus posibles soluciones. - Al final, expresan sus reacciones y sentimientos: ¿Cómo te sentiste al escribir y explicar tu problema?, ¿comprendió el otro tu problema?, ¿consiguió ponerse en tu situación?, ¿crees que en parte resolvió tu problema?, ¿Cómo te sentiste cuando el otro intentaba dar soluciones a tu problema? 	10 min	Proyector
Explicación sobre el tema: “Toma de decisiones”	Reflexionar acerca de las decisiones que se toman a diario	<ul style="list-style-type: none"> - Se explica que tomar buenas decisiones es una habilidad muy importante porque nos ayuda a enfrentar los diversos problemas que tenemos - A la vez que tomar una decisión se debe valorar las consecuencias negativas o positivas para nuestra vida. Por eso es importante que no tomemos decisiones apresuradas. - A través de una lluvia de ideas, mencionen algunos 	10 min	Proyector

Solución de problemas	Analizar diferentes momentos y buscar la solución adecuada	<p>problemas que hayan tenido, sin importar si se lo han resuelto o no.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se explicará el tema utilizando la ficha de pautas para resolver problemas, señalando que existe una forma para aproximarse a la solución de un problema y enfrentarlo eficientemente. - Forman grupos de trabajo, a cada uno se le entrega una tarjeta que contenga una situación para ser dramatizada. - Luego será analizada y discutida, colocando las respuestas en un papelote, cada grupo deberá usar los CINCO PASOS para resolver cada situación. - De esta forma, cada grupo hará una presentación con dos momentos. <ul style="list-style-type: none"> ✓ Momento 1: Presentación de la aplicación de los 5 PASOS para resolver el problema planteado en la situación. ✓ Momento 2: Dramatización de la forma en la que se resolvió el problema aplicando los cinco pasos. - Se preguntará ¿Todos estuvieron de acuerdo?, si no fue así, ¿cómo llegaron a una respuesta común? - Finalmente, resaltamos que la solución de un problema, está ligado al proceso de toma de decisiones que realicemos y los resultados sean favorables o desfavorables, son nuestra responsabilidad. 	15 min	Proyector
Metacognición	Saber que tanto han aprendido	<ul style="list-style-type: none"> - Felicitamos la participación de las y los estudiantes, luego reflexionamos sobre los siguientes aspectos. 	5 min	Papel

Sesión 5: “De negativo a positivo”

Objetivo: Identificar pensamientos que les causan estrés y los reemplacen por otros pensamientos que les alivian utilizando la respiración profunda

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Presentación	- Desarrollar la sesión ordenada y participativa de todos.	- Recordamos lo que hicimos en la sesión anterior: ¿Qué actividades realizamos en la sesión anterior? ¿Estamos poniendo en práctica las técnicas aprendidas? - Establecemos con los estudiantes las normas de convivencia.	5 min	Plumón Pizarra
Dinámica “Lluvias de ideas”	A través de la lluvia de ideas situaciones de estrés	- Describen las imágenes y a través de lluvias de ideas hacen mención qué es lo que hacen en un día. - Indicamos que muevan los brazos con estrés, se pide que lleven sus manos a la cabeza como si tuvieran estresados y que vuelvan a sus sitios”. Explicamos que esta es una imagen para entender lo que es el estrés. - Concluimos que hoy nos vamos a enfocar en el estrés que puede surgir de las relaciones con compañeros y compañeras.	10 min	Proyector
Explicación sobre el tema: “Estrés”	Aprendan que algunos pensamientos negativos son consecuencias del estrés	5 min	Proyector	

Respiración profunda

Aprendan la técnica respiración profunda antes de perder el control

- Les indicamos que tienen una ficha de trabajo “De carga negativa a carga positiva”. Antes de llenarla, definimos qué es un pensamiento negativo y qué es un pensamiento positivo.
- Iniciamos señalando lo siguiente: Mencionen una experiencia en su imaginación, indicamos: “Cierren los ojos e imaginen que suena el celular, contestamos y esa persona nos pide memorizar un mensaje importante”.
- Después se coloca música tan fuerte que no pueden oír bien, y otra persona nos pide el favor de sostener su maleta mientras va al baño.
- Al mismo tiempo nos comienza a picar mucho la planta del pie, pero por tener una mano en el celular, la otra sosteniendo la maleta, y nuestra cabeza tratando de entender el mensaje en medio de la música, no podemos rascarnos el pie” después preguntamos: ¿Qué sintieron?
- Continuamos con la experiencia de imaginación: “Vamos a ponernos de pie y vamos a caminar por el salón como si estuviéramos estresados
- Comentamos a los estudiantes que antes de perder el control realicen lo siguiente:
 1. Inspira profundamente mientras cuentas mentalmente hasta cuatro.
 2. Mantén la respiración mientras cuentas mentalmente hasta cuatro
 3. Suelta el aire mientras cuentas mentalmente hasta ocho
 4. Repite el proceso anterior

20 min

Proyector

Metacognición	Saber que tanto aprendieron	- Les preguntamos: ¿Cuál fue la situación para la que fue más difícil encontrar un pensamiento positivo y por qué? ¿Por qué es importante identificar los pensamientos que nos producen estrés?	5 min	Papel
---------------	-----------------------------	---	-------	-------

Sesión 6: “Aprendo a negociar”

Objetivo: Conocer los pasos para resolver los conflictos a través de la negociación.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Presentación	<ul style="list-style-type: none">- Generar empatía y el rapport con los estudiantes- Desarrollar la sesión ordenada y participativa de todos.	<ul style="list-style-type: none">- Comentan sobre algunas situaciones de conflicto que se hayan presentado en la institución educativa y sobre ellas se dialogan: ¿Quiénes participaron en el conflicto? ¿Cómo reaccionaron las personas ante el conflicto? ¿Cómo resolvieron el conflicto?- Comentamos que aprenderán una estrategia de cómo resolver conflictos, llamada “La negociación”- Establecemos las normas de convivencia, para llevar a cabo una sesión ordenada.	5 min	Plumón Pizarra
Dinámica “Representación de conflictos”	Identificar algunos conflictos que existen en el aula	<ul style="list-style-type: none">- Se propone que individualmente piensen en algún conflicto observado.- Forman grupos pequeños, y comentamos que deberán realizar pequeños guiones para después representarlos.- Finalmente, cuando todos los grupos hayan terminado de representar sus situaciones, se reflexiona: ¿qué tipo de conflicto era?, ¿por qué se produjeron los conflictos?, ¿cómo se han sentido cada uno de los personajes representados?, ¿cómo se han solucionado los conflictos?, ¿qué otras posibles soluciones se podrían haber elegido?	10 min	Proyector

Explicación sobre el tema: “Aprendemos a negociar”	Aprender los pasos de la negociación a través de ejemplos	<ul style="list-style-type: none"> - Pegamos en un lugar visible un papelote los pasos para la negociación y se explica brevemente de que se trata: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Dialogar ➤ Identificar el problema y los intereses ➤ Buscar soluciones ➤ El acuerdo 	5 min	
Role playing	Analizar los momentos de conflictos y reconocer que si tendrán solución	<ul style="list-style-type: none"> - Luego forman parejas y se entrega la ficha informativa donde se encuentra el juego de roles: “La niña conflictiva” - Utilizando el juego de roles uno ejercerá el rol de “Mateo” y otro el rol de “María Gracia”, según como indica la ficha. - Indicamos que cada uno debe leer sus roles y luego empezar a negociar siguiendo los pasos de la ficha. - Después de darles un tiempo prudencial les preguntamos: ¿Llegaron a un acuerdo?, ¿qué tipo de acuerdo es?, ¿ambos ganan?, ¿fueron colaboradores?, ¿les fue fácil o difícil seguir los pasos para negociar? - Luego con ayuda de la “matriz de análisis de casos”, analizamos el conflicto y buscamos un acuerdo que satisfaga a los dos personajes del caso. 	20 min	Proyector
Metacognición	Saber que tanto han aprendido	<ul style="list-style-type: none"> - Finalizando la sesión, señalamos que a veces las cosas que parecen opuestas e irreconciliables, pueden ser complementarias. Trabajando juntos es posible que dos personas que están en conflicto puedan resolverlo, de modo que ambos sientan que ganan y que se ha tomado en cuenta sus intereses y necesidades y para lograrlo, es útil seguir los 	5 min	Papel

pasos de la negociación.

Sesión 7: “Aprendemos a controlarnos y buscar posibles soluciones”

Objetivo: Identificar cuando tengan un conflicto con alguien, primero se calmen, evalúan las posibles soluciones y luego actúen esto con ayuda de la técnica CERA.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Presentación	<ul style="list-style-type: none"> - Generar empatía y el rapport con los estudiantes - Desarrollar la sesión ordenada y participativa de todos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Manifestando lo siguiente: “Todos hemos tenido problemas con algún compañero, en algún momento. Es normal que, a veces, no podamos ponernos de acuerdo en ciertas cosas o que tengamos puntos de vista diferentes. ¿A ustedes les ha pasado algo así?” - Comunicamos el propósito de la sesión: Hoy vamos a aprender una estrategia para manejar este tipo de situaciones”. - Establecemos las normas de convivencia, para llevar a cabo una sesión ordenada 	5 min	Plumón Pizarra
Dinámica “Caza conductas”	Identificar las conductas positivas y negativas	<ul style="list-style-type: none"> - Se les manifiesta que coloquen en círculo y que después piensen en una conducta positiva y otra negativa que hayan visto hacer. - Se pide al alumno puede aclarar algunos aspectos sobre esta conducta: ¿cómo era?, ¿en qué situación y contexto se dio?, ¿cómo se sintieron las personas afectadas?, ¿qué otros modos de actuar existen? 	5 min	Proyector
Explicación sobre el tema: La impulsividad”	Brindar información acerca de la impulsividad	<ul style="list-style-type: none"> - Comunicamos a los estudiantes: “Aunque estas situaciones son normales, algunas veces, nos causan problemas y nos traen consecuencias que no queremos. Sin embargo, podemos aprender a buscar soluciones que sean buenas para todos, en lugar de ser problemas, se conviertan en oportunidades. - Brindamos la siguiente información de la estrategia; acerca 	10 min	Proyector

		que muchas veces, actuamos impulsivamente frente a los conflictos y esto nos lleva a hacer cosas que no nos hacen bien y que pueden empeorar la situación en lugar de mejorarla.		
		- Le damos a conocer los pasos muy sencillos que pueden ayudarlos a manejar mejor estas situaciones.		
		Imate, evalúa, resuelve y actúa		
	Aprendan a utilizar la técnica cera en momentos de actos impulsivos	- Les indicamos que la situación que tendrán que representar es la siguiente: “de una estudiante que le presto su cuaderno a un compañero, pero este alumno no le quiere devolver”.		
		- Después de realizar la representación, se guía la utilización de la estrategia CERA de la siguiente manera; para cada pregunta, escuche las respuestas de algunos voluntarios:		
		primer paso: CALMATE ¿Cómo podría calmarse?		
		segundo paso: EVALUA ¿Cuál es el problema?		
		tercer paso: RESUELVE deben de pensar en las soluciones		
CERA		cuarto paso; ACTUA ¿Cuál de estas opciones es mejor para los dos?	20 min	Proyector
		- Una vez terminada la representación, proponemos las siguientes preguntas y escuchamos las respuestas de algunos voluntarios: ¿Qué cambió? ¿Fue mejor? ¿Por qué?		
		- Luego de las representaciones, se guía a la reflexión con las siguientes preguntas:		
		Cómo les fue?, ¿Qué fue fácil y qué fue difícil?, ¿Cómo podemos hacerlo mejor?		
	Saber que tanto han aprendido	- Realizamos la metacognición:		
Metacognición		preguntamos: ¿Qué aprendimos hoy? ¿Cuáles son los pasos de la estrategia CERA? ¿En qué situaciones los podemos usar? Finalmente, fortalecemos las ideas fuerza.	5 min	Papel

Sesión 8: “Una conducta asertiva”

Objetivo: Reconocer la importancia de la asertividad como factor de protección y se motiven para desarrollarla y practicarla.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Presentación	<ul style="list-style-type: none"> - Generar empatía y el rapport con los estudiantes - Desarrollar la sesión ordenada y participativa de todos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Abrimos la sesión comentando que hay situaciones en las que otras personas nos dicen o hacen cosas que no nos gustan o que nos hacen sentir disgustados o enojados. - Establecemos las normas de convivencia, para llevar a cabo una sesión ordenada. 	5 min	Plumón Pizarra
Dinámica “Contamos”	<p>Contar de algunas situaciones y como han actuado o actuarían</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Invitamos que se coloquen en semicírculo para luego voluntariamente pedir a los estudiantes, nos cuente una situación en la que se haya sentido disgustado o enojado, en el colegio, por algo que otra persona hizo o dijo. - Realizamos las siguientes preguntas: ¿Alguna vez han pasado por estos tipos de situaciones? ¿Cómo creen que actuarían o han actuado? ¿Cuántos tipos de comunicación creen que existen? - Entonces señalamos que a veces, puede ser difícil saber cómo responder en estas situaciones porque cada respuesta puede llevar a diferentes resultados. 	5 min	Proyector
Explicación sobre el tema: “La asertividad”	<p>Aprender las formas de comunicación y que la más adecuada es la comunicación</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Comentamos que, en algunas escuelas, hay personas que molestan a otros frecuentemente y explicamos que, frente a estas situaciones en la que otras personas nos han hecho sentir disgusto o enojo, podemos responder de tres maneras: <ul style="list-style-type: none"> ✓ De manera pasiva ✓ De manera agresiva 	10 min	Proyector

	asertiva	<p>✓ De manera asertiva</p> <ul style="list-style-type: none"> - Luego brindamos información sobre las características de cada comunicación resaltando las ventajas del comportamiento asertivo particularmente para hacer frente a las situaciones de errores. 		
	Reforzar la reflexión de la comunicación asertiva	<ul style="list-style-type: none"> - Leemos juntos la historia de Osvaldo y León y respondemos las siguientes preguntas: ¿Qué pasará si Osvaldo responde pasivamente, es decir, no hace nada para defenderse? ¿Qué pasará si Osvaldo responde agresivamente, es decir, intenta insultar o pegarle a León para defenderse? ¿Qué otras maneras no agresivas de defenderse podrán tener Osvaldo en este caso? En la primera lista, anotarán las acciones asertivas y en la segunda lista, anotarán las acciones no asertivas - En grupos de tres personas, leemos la historia de “Camilo y Fernanda”. Cada grupo deberá hacer dos listas. En la primera lista, anotarán las acciones asertivas y en la segunda lista, anotarán las acciones no asertivas - Ya culminada el ejercicio, invitamos a dos o tres grupos a representar. - Realizamos los siguientes interrogantes: ¿Esta opción es asertiva? ¿Creen que esta opción puede funcionar para que Rosina deje de amenazar a Pipe? ¿Por qué? 	20 min	Proyector Hojas bond
Entrenamiento asertivo				
Metacognición	Saber que tanto han aprendido	<ul style="list-style-type: none"> - Formulamos las siguientes preguntas orientando a reforzar las ideas principales: ¿Por qué creen que las respuestas asertivas pueden ser mejores que responder agresivamente o no hacer nada? 	5 min	Papel

Sesión 9: “Me esfuerzo y no lo logro”

Objetivo: Actuar con calma y control cuando no logran lo que se proponen, a pesar de haber hecho un gran esfuerzo representándolo a través de la técnica Role playing

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Presentación	<ul style="list-style-type: none"> - Generar empatía y el rapport con los estudiantes - Desarrollar la sesión ordenada y participativa de todos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Comenzamos la sesión comentando lo siguiente: “A veces, nos esforzamos mucho y no logramos lo que queremos. Cuando esto pasa, sentimos frustración por no poder lograr algo que queremos. Esto provoca emociones como la cólera, la tristeza y la desesperación, y puede llevarnos a hacer cosas perjudiciales, como incluso, actuar con agresión”. - Establecemos las normas de convivencia que proporcionarán un clima de armonía. 	5 min	<ul style="list-style-type: none"> - Plumón - Pizarra
Dinámica “Miradas fijas”	Descubrir de que se tratara el tema	<ul style="list-style-type: none"> - Invitamos a los y las estudiantes a comenzar la sesión con una dinámica con la que deben seguir las siguientes indicaciones: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Tienen que mirar a los ojos a su compañero o compañera del lado, sin parpadear ni reírse. Muy serios o serias. ✓ Quien primero parpadee o se ría, pierde. ✓ Vamos a ver cuánto tiempo podemos estar sin parpadear ni reírnos. - Preguntamos: ¿Qué emociones sintieron cuando se esforzaron y no lograron lo que querían? ¿Qué pensamientos tuvieron? 	5 min	Proyector
Explicación sobre el tema: “La frustración”	Explicación de la temática de la	<ul style="list-style-type: none"> - Anunciamos que vamos a conocer al “Equipo antifrustración”, cuyos personajes son Sabina, Serena y Valentín, quienes nos pueden ayudar cuando nos sentimos 	10 min	Proyector

sesión y el objetivo que se quiere logra	frustrados: SABINA nos ayuda a pensar con claridad ¿Qué piensas? ¿Qué puedes cambiar en esta situación? ¿Qué NO puedes cambiar? SERENA nos ayuda a calmarnos y aceptar lo que pasa. VALENTÍN nos ayuda a tener ideas sobre cómo podemos solucionar la situación.	
Identificar cuando nos sentimos frustrados a través de la técnica.	<ul style="list-style-type: none"> - Continuamos manifestando: “Ahora que los conocemos, vamos a utilizar su ayuda. - Solicitamos a los estudiantes formar grupos de cuatro personas. En cada grupo habrá: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Una persona que represente a Sabina. ✓ Una persona que represente a Serena. ✓ Una persona que represente a Valentín. ✓ Una persona, quien represente al frustrado/a”. - Cada quien escogerá su rol entre los integrantes. Asignamos un “frustrado” diferente por grupo. Ya distribuidos los roles, indicamos que observen sus fichas de trabajos. - Señalamos: “Cada grupo va a realizar una dramatización en donde el frustrado presentará una situación en la que no pudo lograr algo para lo cual se había esforzado mucho. - Mencionamos, que siempre primero Sabina es la que interviene, luego, intervienen los otros dos. - Formulamos las preguntas: ¿Ustedes creen que los superhéroes podrían decirle algo más al personaje? ¿Qué pasaría si no llegan esos superhéroes al rescate? 	20 min Proyector
Role playing Saber que tanto han aprendido	<ul style="list-style-type: none"> - Brindamos algunas sugerencias: Primero, preguntamos qué puede o no puede cambiar de la situación. <u>Con lo que no</u> 	

Sugerencias

puede cambiar, calmándose y aceptando la situación y, con lo que, si puede, pensando en ideas sobre cómo hacerlo y tener la valentía para actuar.

5 min

Papel

Sesión 10: “Autorregulo mis emociones”

Objetivo: Regular sus emociones ante una situación conflictiva con la técnica de relajación

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Saludo y bienvenida.	- Generar empatía y el rapport con los estudiantes	- Establecemos las normas de convivencia las que sean necesarias para trabajar adecuadamente	5 min	- Plumón - pizarra
Dinámica “Situaciones”	- Descubrir que se tratará el tema - Explicación de la temática de la sesión y el objetivo que se quiere lograr.	- Iniciamos la sesión e indicamos que se leerá una situación y el grupo debe responder qué emoción o sentimientos le genera: • Situación 1: Tu papá o mamá llega del trabajo y te grita sin motivo... • Situación 2: Te gusta mucho un(a) chico(a) de la escuela, quieres decirle tus sentimientos, pero un día lo (la) ves de la mano con alguien... - Luego realizamos las siguientes preguntas: ¿Cómo reaccionarían ustedes ante la primera situación y de las demás situaciones?, ¿cómo las han hecho y qué apoyo necesitan?	10 min	- Proyector
Explicación sobre el tema: “Autorregulo mis	- Dar a conocer acerca de las emociones y la importancia de conocer nuestras acciones negativas	- Preguntamos a los estudiantes: ¿qué sucede cuando las personas no controlan sus emociones? ¿Han visto o escuchado noticias de casos en los que las personas no han podido regular sus emociones? - Luego repregunta: ¿será importante aprender a regular	15 min	- Proyector

emociones”	nuestras emociones?, ¿por qué?, ¿conocen algunas técnicas o formas de hacerlo?, ¿cuáles?	10 min	Proyector	
-	- Autorregular sus emociones mediante la técnica	<ul style="list-style-type: none"> - Pregunta: ¿saben cómo respira una persona que está tensa, estresada, colérica o agresiva? - Explicamos que, para regular estas emociones, lo primero que debemos hacer es tratar de controlar nuestra respiración - Luego de esta explicación se indica lo siguiente: <ul style="list-style-type: none"> • Van a sentarse en una colchoneta, con la espalda recta, los brazos y piernas relajados. • Luego colocamos música relajante, suave, en un volumen bajo. • Pido que cierren los ojos, que se concentren en su respiración, que inhalen oxígeno por la nariz profundamente, luego que exhalen por la boca lentamente. • Se realizan varias respiraciones profundas hasta llegar a hacerlas en silencio y suavemente - Pedimos que sigan respirando e indique que cuando inhalen, recordando un momento agradable o bonito que hayan vivido este año, que visualicen la situación, el lugar, la o las personas que participaron... - Invitamos a los estudiantes responder lo siguiente: ¿Qué emociones han experimentado durante el ejercicio?, ¿Qué pensamientos tuvieron mientras sentían esas emociones?, ¿por qué?, ¿Cómo se sienten ahora?, ¿Servirá esta estrategia para autorregular nuestras emociones? 	10 min	Proyector
Técnica de la relajación	- Saber que tanto han aprendido	<p>Propicia la metacognición a través de preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué hemos aprendido?, ¿cómo lo hicimos? • <u>¿Podemos aplicar lo aprendido a nuestra vida?</u> 	5 min	Papel

Sesión 11: “Aprendemos nuevas técnicas de autocontrol”

Objetivo: Comprender la relación entre los pensamientos positivos y los estados emocionales para que aprendan a desarrollar mecanismos de autocontrol emocional.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Presentación	<ul style="list-style-type: none"> - Generar empatía y el rapport con los estudiantes - Desarrollar la sesión ordenada y participativa de todos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se inicia con ejemplos cotidianos como: ante un insulto, agresión físicamente, tanto en la escuela como en la casa. - Preguntamos ¿Qué es primero, los pensamientos o las emociones? - Comunicamos el propósito de la sesión: hoy aprenderemos tres técnicas para controlar nuestras emociones y evitemos comportamientos problemáticos. - Establecemos las normas de convivencia que proporcionarán un clima de armonía. 	5 min	Plumón Pizarra
Dinámica “Frasas incompletas”	Completar algunas frases donde se den cuenta de sus propias acciones	<ul style="list-style-type: none"> - Invitamos a los alumnos que se separen lo más lejos posible de sus compañeros de lado. - Se entrega la ficha acerca de una serie de frases incompletas para que lo realizan individualmente. - Después en público los alumnos deben intentar averiguar quién es el responsable de cada respuesta. 	10 min	Proyector
Explicación sobre el tema: “Autocontrol”	Dar a conocer de la triada del autocontrol	<ul style="list-style-type: none"> - Para continuar se explica cómo se dan los pensamientos en nuestro cerebro y cómo influyen en nuestras emociones. Explicamos la técnica “Triada de autocontrol” <ul style="list-style-type: none"> ➤ Aprender a bloquear pensamientos negativos ➤ Aprender a realizar ejercicios de respiración 	5 min	

➤ Aprender a reemplazar los pensamientos negativos

Aprender a bloquear los pensamientos negativos y sustituirlo por pensamiento positivos

- Sugerimos formar un círculo y luego se invita a un estudiante que haya manifestado una emoción de ansiedad o cólera, para que presente su experiencia, se le indica que cierre sus ojos y visualice la situación que le generó ansiedad o cólera.

- Explicamos la técnica cómo bloquear pensamientos negativos e indicamos que cada uno de los participantes debe ponerla en práctica en la sesión. El grupo va evaluando el logro.

Pensamiento positivo

nsamientos negativos:

oy un desastre”

o puedo soportarlo”

odo va a salir mal”

o puedo controlarme”

o hacen a propósito”

nsamientos positivos

puedo superar esta situación”

me esfuerzo, tendré éxito”

sto no va a ser tan malo”

eguro que lo lograré”

star enfadado no me ayuda”

- Se entrena con ellos la auto-observación, automonitoreo, autoevaluación y el autoreforzamiento e indicamos que es muy importante que pongan en práctica lo aprendido.

Saber que tanto han aprendido Finalmente se refuerza con los estudiantes las ideas centrales siguientes:

20 min Proyector

Metacognición

- Nosotros originamos nuestras propias reacciones emocionales por lo tanto está en nosotros poder controlarlas o regularlas.
- Nuestros pensamientos originan nuestras emociones.
- Podemos desarrollar nuestro autocontrol y evitar comportamientos problemáticos.

5 min

Papel

Sesión 12: “Controlamos y transformamos la cólera”

Objetivo: Reconocer la cólera a través del colérometro y a la vez aprender a controlarla y transformarla.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Presentación	<ul style="list-style-type: none"> - Generar empatía y el rapport con los estudiantes - Desarrollar la sesión ordenada y participativa de todos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Iniciamos la sesión solicitando que individualmente, anoten en un papel: ¿En qué situaciones sienten cólera?, ¿qué hacen?, ¿cómo expresan su cólera? - Entonces, indicamos que hoy vamos a identificar qué situaciones nos dan cólera y qué tanta es. - Establecemos las normas de convivencia que proporcionarán un clima de armonía. 	5 min	<ul style="list-style-type: none"> - Plumón - Papel
Dinámica “La pelota”	<ul style="list-style-type: none"> - Descubrir de que se tratara el tema 	<ul style="list-style-type: none"> - Indicamos a los estudiantes que formen un círculo de manera que todos se puedan ver y comentamos que vamos a lanzarnos una pelota. Cuando alguien reciba la pelota, dirá, qué cosas o situaciones le da cólera - Inicio diciendo lo que me da cólera (“a mí me da cólera...”) y luego se lanza la pelota así sucesivamente. - La dinámica termina cuando todos hayan participado. 	10 min	Proyector
Explicación sobre el tema: “La cólera”	<ul style="list-style-type: none"> - Explicación de la temática de la sesión y el objetivo que se quiere lograr. 	<ul style="list-style-type: none"> - Finalizada la dinámica, manifestamos que hay muchas cosas que nos dan cólera y les preguntamos: ¿a todos nos dan cólera las mismas cosas? - Comentamos que vamos a llamar “LOS ACTIVADORES”, a las situaciones que producen cólera a una persona, porque es como si ACTIVARAN la cólera. Entonces les preguntamos, ¿Cuáles son sus activadores? “¿Cuáles son mis activadores?” 	15 min	Proyector

El Colerómetro

- Culminada la actividad, invitamos a tres estudiantes para que compartan sus activadores
- Reflexionamos: “La cólera es una emoción muy importante porque nos muestra que hay cosas que no nos gusta quepasen, que nos parecen injustas o que sentimos que estánmal. Sin embargo, cuando esta emoción es muy grande podemos hacer cosas que pueden empeorar la situación, por ejemplo, decir o hacer algo agresivo”.
- Identificar la intensidad de la colera en cada situación negativa.
- Después de la participación de los estudiantes manifestamos que aparte de existen situaciones que nos produce colera, también es importante darnos cuenta que tanta colera nos da esas situaciones.
- Por lo cual comentamos que utilizaremos el “Colerómetro” "Siento cólera con diferente intensidad" Indicamos que este instrumento nos servirá medir la cólera, a la cual lo llamaremos INTENSIDAD de la colera.
- Entonces, utilizamos el “Colerómetro” para saber cuánta cólera sentimos en diferentes situaciones. Escogemos la situación que menos cólera produce, después una que sea media y una que sea alta y lo anotamos en el “Colerómetro”
- Planteamos, “si la situación les produce muy poca cólera, van a dejar los brazos abajo. Si les produce cólera media, van a poner los brazos al frente y si les produce mucha cólera, van a levantar ambos brazos”.
- Realizamos las siguientes interrogantes: ¿Todos levantamos los brazos al mismo tiempo? ¿Sentimos lo mismo o lo que sentimos es diferente?

10 min

Proyector

Metacognición	Saber que tanto han aprendido	- Con la finalidad de fortalecer las ideas principales, formulamos las siguientes preguntas: or qué creen que es importante saber qué nos da cólera? por qué es importante saber qué tanta cólera nos da?	5 min	Papel
---------------	-------------------------------	---	-------	-------

Sesión 12: “El semáforo conociendo mis emociones”

Objetivo: Reconocer la cólera a través del colérometro y a la vez aprender a controlarla y transformarla.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Presentación	<ul style="list-style-type: none"> - Generar empatía y el rapport con los estudiantes - Desarrollar la sesión ordenada y participativa de todos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se comienza haciendo preguntas sobre las emociones, cuáles conocen y qué hacen cuando las sienten, todo ello como parte del proceso de saberes previos. - Se les muestra la película Intensamente. - Se les entrega una ficha a los estudiantes (ver anexo 1) para que la desarrollen, la cual está relacionada a la identificación de sus emociones y cómo se sienten tanto en su casa como en el colegio. 	5 min	<ul style="list-style-type: none"> - Plumón - Papel
Dinámica El semaforo	<ul style="list-style-type: none"> - Descubrir de que se tratara el tema 	<p>Se inicia con una retroalimentación de lo trabajado en la sesión anterior, y les pedimos su intervención en cuanto a que separen emociones positivas de las negativas. Finalizamos comentamos que las emociones son todas necesarias para romper con la idea de calificar la emoción cuando en realidad se trata de la conducta a controlar.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se hace una dinámica que implica tener un semáforo con los colores rojo, amarillo y verde. Se pondrá una música que genere movimiento o baile en el salón cada vez que se señale el color verde, cuando se señale el color amarillo, se hará sonar una música que fomente la relajación y se les pide que recuerden algún suceso o evento que les generó molestia, cólera o ira mientras que los chicos se mueven más lento y caminen en el aula y finalmente cuando se toca el color rojo todos se detienen, guardan silencio y cierran los ojos y se ponen a pensar en cuál es la mejor forma de actuar en función a su sentir bajo la premisa de mantenerse calmados y controlados. Se culmina la 	10 min	Proyector

Explicación
sobre el tema:
“emociones ”

actividad, dándoles un hoja a cada estudiante con un semáforo (ver anexo 2) para que ellos lo colorean y lo adornen como deseen, sin afectar el color rojo, amarillo ni verde en el semáforo.

. - Explicación de la temática de la sesión y el objetivo que se quiere lograr. Se les pide a los chicos que coloquen su nombre en cada uno de sus trabajos y que lo usen durante la semana en su casa y/o colegio recordando el significado de cada color.

15 min Proyector

Sesión 12: “SOY UN CAMPEÓN, LO ESTOY LOGRANDO”

Objetivo: Reconocer la cólera a través del colérometro y a la vez aprender a controlarla y transformarla.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Presentación	<ul style="list-style-type: none"> - Generar empatía y el rapport con los estudiantes - Desarrollar la sesión ordenada y participativa de todos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se inicia pidiendo intervención a los estudiantes para que nos hablen de lo trabajado en las dos sesiones anteriores y cuáles han sido las razones por las que se ha realizado dichas actividades, fomentando la retroalimentación. 	5 min	<ul style="list-style-type: none"> - Plumón - Papel
Dinámica juegos	<ul style="list-style-type: none"> - Descubrir de que se tratara el tema 	<ul style="list-style-type: none"> - Se solicita a todos y cada uno de los estudiantes que se paren al frente, ya sea por orden de lista o por iniciativa propia para que expliquen en qué situaciones o momentos han usado su semáforo y qué hicieron ante la situación conflicto. Finalizado su participación, todos los demás estudiantes le dan un fuerte aplauso como parte de la motivación. Una vez todos los estudiantes han terminado de comentar su experiencia, se les da un papelógrafo en donde colocarán un compromiso dirigido a 	10 min	Proyector

qué tipo de conducta tendrá cada uno de ellos ante un problema,
el cual será pegado en el salón.

Explicación sobre el tema: "emociones "	. - Explicación de la temática de la sesión y el objetivo que se quiere lograr.	Se le da a cada estudiante un diploma por su participación (ver el anexo 3) felicitándole por dar su primer paso a la mejora personal y al autocontrol.	15 min	Diplomas
---	---	---	--------	----------

Matriz de Operacionalización de la Variable 1 : Programa PEPCI (programa educativo para promover el control de impulsos)

1. Identificar variables V. Independiente	2. Conceptualizar variables	3. Definir operacionalmente la variable.	4. Establecer dimensiones	5. Establecer indicadores.
Programa PEPCI	<p>Un programa es un conjunto ordenado y coherente de sesiones que se orientan a la atención de problemas específicos para el logro de los objetivos preestablecidos en un grupo específico o grandes grupos de beneficiarios (Sandoval & Fernández, 2014)</p> <p>El Programa <i>PEPCI</i> (programa educativo para promover el control de impulsos) es un conjunto de actividades relacionadas a controlar comportamientos y actitudes dentro del aula, a través de actividades relacionadas con el juego para su mejor desenvolvimiento</p>	<p>¿Cómo vamos a aplicar el programa? A través de unidades, sesiones de aprendizaje y talleres vivenciales.</p>	<p>Cognitiva – conductual</p> <p>Comunicativa</p> <p>Socioemocional</p> <p>Psicomotriz</p>	<p>Analiza el problema de un conflicto y piensa en posibles soluciones</p> <p>Expresa de manera verbal o no verbal eligiendo una alternativa ante algún problema</p> <p>Identifica situaciones que se están dando a su alrededor.</p> <p>Aprende a controlar sus emociones principalmente el enojo y la agresión.</p> <p>Desarrollar el autorefuerto.</p> <p>Desarrolla actividades de relajación como controlar su cuerpo.</p>

Operacionalización de variables

Tabla 1

dificultades en las sensaciones.

La de Autocontrol: se encuentra relacionada con la capacidad de la persona para autorregularse, planear y pensar con mucho cuidado las acciones que va a realizar.

La de Complejidad

Cognitiva: referida a los cálculos mentales o actividades que requieran llevar cabo un cálculo matemático u acertijos, actividades que propicien esfuerzo mental.

Matriz de consistencia

Título:PROGRAMA “PEPCI” PARA DISMINUIR LA IMPULSIVIDAD EN LOS ESTUDIANTES DEL 2º GRADO DE PRIMARIA DE LA I.E.P. ALBERT EINSTEIN DE BREÑA 2020.

Autor:Amanda Veronica Pérez Elguera

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables e indicadores					
<p>Problema General:</p> <p>¿En qué medida el programa “PEPCI” influye para disminuir en la impulsividad de los estudiantes de 2º grado de primaria de la I. E.P. Albert Einstein?</p> <p>Problemas específicos:</p> <p>1.- ¿Cuál es la influencia del programa “PEPPCI” en el factor impulsividad motora de los estudiantes de 2º grado de primaria de la I.E.P. Albert Einstein?</p> <p>2.- ¿Cuál es la influencia del programa “PEPPCI” en el factor impulsividad cognitiva de los</p>	<p>Objetivo General:</p> <p>Determinar la influencia del programa “PEPCI” para disminuir la impulsividad de los estudiantes de 2º grado de primaria de la I.E.P Albert Einstein.</p> <p>Objetivos específicos:</p> <p>1.-Identifica la influencia del programa “PEPCI” en el factor impulsividad motora de los estudiantes del 2º grado de primaria de la I.E.P. Albert Einstein.</p> <p>2.- Identifica la influencia del programa “PEPCI” en el factor impulsividad</p>	<p>Hipotesis General:</p> <p>La aplicación del programa “PEPCI” para disminuir la impulsividad, mejora significativamente el desarrollo de los estudiantes del 2º grado de primaria I.E.P. Albert Einstein.</p> <p>Hipotesis específicas:</p> <p>1-El programa “PEPCI” tiene influencia significativa en el factor impulsividad motora de los estudiantes del primer grado de la I.E Albert Einstein</p> <p>2-El programa “PEPCI” tiene influencia significativa en el factor impulsividad cognitiva de los estudiantes del</p>	Variable 1: Aplicación de un programa “PEPCI”					
			Variable 2: Impulsividad					
			Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición	Niveles y rangos	
			Impulsividad Motora	<p>La Motora: se explica la facilidad o tendencia de la persona para responder de manera inmediata frente a los estados emocionales que está atravesando en un momento dado.</p> <p>La Perseverancia: considera a la consistencia en los estilos de vida, constante en lo que se desea sin interferir en las costumbres y hábitos ya dados.</p> <p>La Atención: se encuentra vinculada con la capacidad de la persona para poder atender y mantener la concentración en un punto fijo durante la</p>	<p>2,5,8,13,15,16, 17,18,29,21,23, 24,25.</p> <p>3,4,6,9,14</p>	<p>0: Raramente o nunca</p> <p>1:Ocasionalmente</p> <p>2:A menudo</p> <p>3:siempre o casi siempre</p>	<p>General: 26-52 Bajo</p> <p>53-78 Medio</p> <p>79-104 Alto</p>	

<p>estudiantes de 2º grado de primaria de la I.E.P. Albert Einstein?</p> <p>3.- ¿Cuál es la influencia del programa “PEPPCI” en el factor impulsividad no planificadora de los estudiantes de 2º grado de primaria de la I.E.P. Albert Einstein?</p>	<p>cognitiva de los estudiantes del 2º grado de primaria de la I.E.P Albert Einstein.</p> <p>3.- Identifica la influencia del programa “PEPCI” Aen el factor impulsividad no planificadora de los estudiantes del 2º grado de primaria de la I.E.P Albert Einstein – Breña 2020.</p>	<p>primer grado de la I.E Albert Einstein.</p> <p>3-El programa “PEPCI” tiene influencia significativa en el factor impulsividad no planificadora de los estudiantes del primer grado de la I.E Albert Einstein.</p>	<p>Impulsividad planificada no</p>	<p>realización de las tareas que se les designa.</p> <p>La de Inestabilidad Cognitiva: referida a la distracción que sufren las personas, ya sea por alguna interferencia en sus pensamientos o por dificultades en las sensaciones.</p> <p>La de Autocontrol: se encuentra relacionada con la capacidad de la persona para autorregularse, planear y pensar con mucho cuidado las acciones que va a realizar.</p>	<p>1,7,10,11,12,19 22,26</p>		
<p>Nivel - diseño de investigación</p>	<p>Población y muestra</p>	<p>Técnicas e instrumentos</p>		<p>Estadística a utilizar</p>			
<p>Nivel: experimental</p>	<p>Población: La población para el</p>	<p>Variable 1: Aplicación de un programa PEPCI</p> <p>Técnicas: observación, lista de cotejo</p>		<p>DESCRIPTIVA:</p>			

<p>Diseño: experimental</p> <p>Método: cuantitativo</p>	<p>cuasi</p> <p>presente trabajo de investigación estara conformada por todos los estudiantes del segundo grado nivel primario de la I.E. “Albert Einstein”</p> <p>Tipo de muestreo: No probabilistico</p> <p>Tamaño de muestra: 103</p>	<p>Instrumentos: sesiones</p> <p>Autor: Amanda Pérez Elguera Año: 2020 Monitoreo: Ámbito de Aplicación: aula Forma de Administración:</p>	<p>Se analizaran los datos mediante el programa computacional de análisis estadístico SPSS V19 en español y el Programa EXCEL. Utilizando la estadística descriptiva</p> <p>INFERENCIAL:</p> <p>Homogeneidad de varianza, V de Mann - Whitney</p>
---	---	--	--

pre test	18	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	42	3	3	3	3	3	15	3	3	4	4	4	4	4	4	4	30	87
pre test	19	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	42	3	3	4	4	4	18	4	3	3	3	3	3	3	3	25	85	
pre test	20	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	40	3	3	4	4	4	18	4	3	3	3	3	3	3	3	25	83	
pre test	21	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	43	3	3	3	3	3	15	3	3	3	4	4	4	4	4	29	87	
pre test	22	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	43	3	3	4	3	3	16	4	3	3	4	4	4	4	4	30	89	
pre test	23	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	43	4	3	3	4	3	17	4	4	4	4	4	4	4	4	32	92	
post test	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	1	1	1	1	2	6	1	1	1	1	1	1	1	1	8	28	
post test	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	16	1	1	1	1	1	5	1	1	2	1	1	2	1	1	10	31	
post test	3	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	16	1	1	2	1	2	7	1	1	1	2	1	1	1	1	9	32	
post test	4	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	17	1	1	1	1	1	5	1	2	1	1	1	1	1	1	9	31	
post test	5	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	1	19	1	1	1	1	1	5	2	1	1	1	1	1	1	1	9	33	
post test	6	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	19	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	8	32	
post test	7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	15	1	2	2	2	2	9	2	2	2	2	1	1	2	1	13	37	
post test	8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	15	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	8	28	
post test	9	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	2	2	1	18	1	1	2	2	2	8	2	2	2	2	2	1	1	1	13	39	
post test	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	15	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	8	28	
post test	11	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	19	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	2	1	9	33	
post test	12	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	18	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	2	1	1	1	9	32	
post test	13	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	16	1	1	1	1	1	5	1	2	1	1	1	1	1	1	9	30	
post test	14	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	2	1	17	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	8	30	
post test	15	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	16	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	2	9	30	
post test	16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	14	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	2	1	1	2	10	29	
post test	17	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	16	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	2	9	30	

post test	18	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	14	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	2	9	28
post test	19	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	14	1	1	1	1	2	6	2	2	2	2	2	2	2	2	16	36
post test	20	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	14	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	2	9	28
post test	21	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	8	26
post test	22	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	8	26
post test	23	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	25	2	2	2	2	2	10	2	2	2	2	2	2	2	2	16	51	

1

Reconociendo mis sentimientos

Nombre : Grado : y sección :

Docente :

Marca con una "x" la alternativa que tu consideres:

1-¿Con que emoción de la película te identificas?



2- ¿Cómo te sientes la mayoría de veces con tu familia?

.....
.....

3- Cómo te sientes la mayoría de veces en tu escuela?

.....
.....

4- Marca con una "x" la respuesta que consideres a la siguiente pregunta: ¿Qué tipo de sentimiento había en Riley para que se vaya de casa?

- a)- ira
- b)- alegría
- c)- tristeza
- d)-miedo

5- Completa los siguientes enunciados:

- a) Cuando tienes tristeza como te comportas.....
- b) Cuando tienes ira como te comportas

- c) Cuando algo te desagrada como te comportas.....
- d) Cuando tienes alegría como te comportas
- e) Cuando tienes miedo te comportas

ANEXO 2

EL SEMÁFORO DE LA CONDUCTA

Les explicaremos a los niños y niñas lo siguiente: “Vamos a jugar a un juego, que se llama el juego del semáforo. Seguro que todos conocen los semáforos y saben ya lo que significan los diferentes colores. El color rojo indica que debemos parar, el amarillo que nos preparamos para continuar o detenernos y el verde que podemos avanzar. Algo parecido tenemos que hacer nosotros en este juego; les enseñamos un semáforo listo y continuamos con la explicación:

Ahora vamos a comenzar el juego del semáforo. Estas son las instrucciones, tiene que seguir en todo momento las indicaciones del semáforo. Cuando el semáforo se ponga en rojo paramos, respiramos, y pensamos cómo nos sentimos, cuando el semáforo pase a color amarillo pensamos qué podemos hacer, y cuando se ponga en verde lo hacemos”.

Después de explicarles hacemos un pequeño ensayo sin música. Y después añadimos la música. Empezamos señalando el color verde en el semáforo mientras ponemos música tipo fiesta y los chicos pueden andar por el salón al ritmo de la música, cuando suene una más suave señalamos la luz amarilla y deben ir más despacio y cuando haya ausencia de música señalamos el color rojo que implica que nadie se mueva.

Hacemos varias veces el cambio de un color a otro. Después cuando finalizamos el juego hacemos una reflexión conjunta y les explicamos lo siguiente: “el juego del semáforo es una técnica que nos puede ayudar en muchos momentos, cuando estén nerviosos, o tengan impulsos de hacer cosas o hablar, recordaremos el juego del semáforo y seguiremos sus colores. Primero paramos y pensamos cómo nos sentimos, después reflexionamos sobre lo que podemos hacer y finalmente lo hacemos”. Finalmente le damos a cada uno de los niños un semáforo para que lo puedan

colorear y así tener cada uno de ellos su propio semáforo.

