



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de Psicología

“PROPUESTA BASADA EN EL MODELO COGNITIVO CONDUCTUAL PARA LA AUTOEFICACIA EN ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA NACIONAL DE TRUJILLO”

Tesis para optar el título profesional de:

Licenciada en Psicología

Autora:

Roxana Lurdes Mendoza Llerena

Asesora:

Mg. Janeth Imelda Suárez Pasco

Trujillo - Perú

2021

DEDICATORIA

Este trabajo está dedicado a mi Ángel de carne y hueso, que me acompañó durante 25 años de
mi vida, y me llenó de amor, humildad y paciencia:

Mamita Flora.

A Maritere, por acogerme y brindarme su amistad incondicional en los momentos más
difíciles de mi vida.

AGRADECIMIENTO

A Dios, principalmente porque cuando creí estar sola y sin nadie a mi lado, me mostró el más sublime y puro amor.

A mi querido profesor Felfe, por su tiempo, paciencia y su mano amiga cada vez que recurrí a él en busca de respuestas.

TABLA DE CONTENIDOS

DEDICATORIA	2
AGRADECIMIENTO	3
TABLA DE CONTENIDOS	4
ÍNDICE DE TABLAS	5
RESUMEN.....	6
CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN.....	7
CAPÍTULO II. MÉTODO.....	24
CAPÍTULO III. RESULTADOS.....	29
CAPÍTULO IV. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.....	38
REFERENCIAS.....	43
ANEXOS.....	51

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. <i>Esquema de propuesta basada en el modelo cognitivo conductual para la autoeficacia en estudiantes de una Institución Educativa Nacional de Trujillo</i>	30
Tabla 2. <i>Nivel de autoeficacia de los estudiantes de una Institución Educativa Nacional</i>	32
Tabla 3. <i>Aspectos teóricos del modelo cognitivo conductual para diseñar una propuesta para la autoeficacia en estudiantes de una Institución Educativa Nacional de Trujillo</i>	33
Tabla 4. <i>Coefficiente V de Aiken para la validez de contenido en coherencia, claridad y relevancia de las actividades metodológicas de la propuesta basada en el modelo cognitivo conductual</i>	34
Tabla 5. <i>Análisis de la triangulación de las variables fáctica, teórica y propositiva</i>	36

RESUMEN

La presente investigación tuvo como finalidad diseñar una propuesta basada en el modelo cognitivo conductual para la autoeficacia en estudiantes de una Institución Educativa Nacional de Trujillo. La investigación fue de diseño descriptivo propositivo, puesto que concluye en una propuesta basada en un modelo teórico, en el cual se describe cómo dar solución a una problemática específica. La población estuvo conformada por 126 estudiantes adolescentes, determinándose una muestra de 96 estudiantes. El instrumento utilizado para evaluar la autoeficacia fue la Escala de Autoeficacia General de Baessler y Schwarzer (1996) y adaptada en Perú por Corzo, A. (2019). En cuanto a los resultados, se obtuvo que 5 jueces expertos validaron la propuesta basada en el modelo cognitivo conductual para su aplicación. Asimismo, se puede concluir que la propuesta es confiable para la intervención en estudiantes de una Institución Educativa Nacional. Por último, se encontró que el 63.54% de estudiantes presentaron niveles medios de autoeficacia.

Palabras clave: Autoeficacia y modelo cognitivo conductual

CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN

1.1. Realidad problemática

Actualmente, los estudiantes de los distintos niveles educativos están enfrentado una nueva realidad a raíz de la pandemia; con todo esto, es difícil imaginar que los niños y adolescentes se adapten de manera efectiva a la metodología educativa que continúan desde sus casas sin verse afectados académicamente y emocionalmente (Hernández, 2020). Estudios realizados por Joma (2020), indican que la enseñanza online impartida durante el contexto de la pandemia ha tenido baja eficiencia escolar, según evidenció solo el 20.7 % de los escolares de educación básica consideran que sí aprendieron bajo la modalidad online, mientras en educación media solo el 11.3 % manifestó un logro en su aprendizaje.

Sin embargo, esta problemática viene mucho antes de que la pandemia aparezca, según el Programa Internacional de Evaluación de los Alumnos (2018), casi el 80% de estudiantes latinoamericanos presentaron un bajo nivel educativo, tanto en lectura como en matemáticas. Perú se ubicó en el puesto 64 de 77 países, encontrándose muy por debajo de los países continuos, ocupando así el último lugar de los países en Sudamérica. Por otro lado, Merino (2018), realizó un estudio sobre el fracaso escolar en los estudiantes de nivel secundario del Perú durante cinco años, estimando que la tasa de fracaso escolar puede ser estimada en un 31%. Sumado a ello, el Instituto Nacional de Estadística e Informática (2018), menciona que en el país existen 440 mil 591 adolescentes en el rango de edad comprendidas entre 14 a 19 años, que no estudiaban ni trabajaban. Ello representa al 15,1% del total de población de ese rango de edad.

Por otro lado, Sánchez y Mejía (2021), mencionaron que el cierre prolongado de los centros educativos tendrá repercusiones negativas sobre la deserción, un mayor riesgo de inseguridad y, afectaciones en salud física y emocional, es por ello que el Fondo de las

Naciones Unidas para la Infancia (2020), resalta la importancia de garantizar la continuidad del desarrollo cognitivo, emocional, afectivo y conductual de los estudiantes, fortaleciendo sus habilidades de autoeficacia, autoestima y auto regularización, para hacer frente a los desafíos académicos, remarcando que no solo se trata de acceso a equipamiento, sino también al conjunto de habilidades, factores motivacionales, experiencias gratificantes para afrontar diversas situaciones de la vida.

Teniendo en cuenta lo expuesto, nace la necesidad de realizar un estudio propositivo para mejorar el nivel de autoeficacia en estudiantes de una Institución Educativa Nacional.

Haciendo una revisión de los antecedentes hallados a nivel nacional, la investigación de García et al. (2018), tuvo como objetivo determinar el impacto del programa “Creciendo Fuertes” sobre el bienestar psicológico y autoeficacia en adolescentes de secundaria. Metodológicamente, se ajusta a un diseño de investigación cuasi experimental, compuesto por una muestra de veinticuatro adolescentes estudiantes de secundaria. Se empleó el instrumento de autoeficacia generalizada. Los resultados muestran incrementos estadísticamente significativos en los niveles de bienestar psicológico y autoeficacia luego de la aplicación del programa. A su vez, se presentaron correlaciones estadísticamente significativas entre la virtud del coraje, autoeficacia generalizada y bienestar psicológico, concluyendo de esta manera que el programa puede ser utilizado como refuerzo psicoeducativo en las escuelas de secundaria.

Se aprecia también que, Fajardo (2018), realizó una investigación que tuvo como objetivo demostrar los efectos de un programa cognitivo conductual en las habilidades sociales de los alumnos de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lima. El programa incluyó 13 sesiones con revisiones de conductas diarias, para lo cual se llevó a cabo

un estudio de tipo aplicativo con diseño pre-experimental, donde participaron 24 alumnos a quienes se les aplicó una escala de actitudes, diseñado por el Instituto Nacional de Salud Mental Honorio Delgado-Hideyo Noguchi. Los resultados indicaron diferencias entre el pre y postest de las habilidades sociales de los alumnos participantes en la investigación, comprobando un incremento en el repertorio social de los estudiantes, el autor concluye que el programa cognitivo conductual demostró ser eficaz para el desarrollo de las habilidades sociales en los alumnos.

Asimismo, Ascoy (2017), tuvo como objetivo aplicar un programa cognitivo conductual para mejorar las habilidades para la vida en adolescentes de la Institución Educativa José Quiñones Gonzales de Chiclayo. Siendo la investigación de tipo mixto con diseño cuasiexperimental. Se trabajó con una muestra de 50 adolescentes de ambos sexos con edades entre 15 y 17 años. El programa contó con 10 sesiones de 45 minutos cada una. La recolección de datos se realizó mediante el test de habilidades para la vida. Los resultados encontraron diferencias altamente significativas en cada una de las dimensiones del test de habilidades para la vida aplicados a los adolescentes asignados a los grupos experimental y control. Por lo tanto, se puede concluir que el programa cognitivo conductual tiene un impacto positivo en cuanto a la mejora de las habilidades para la vida en adolescentes.

Con respecto a los antecedentes hallados a nivel internacional, la investigación de Gaspar et al. (2019), tuvo como objetivo determinar la efectividad de un programa basado en prevención universal para modificar niveles de autoeficacia, afecto positivo y autoatribución en escolares de educación secundaria de una escuela pública del municipio de la reforma Hidalgo de México. La metodología adoptada fue cuasi experimental, con una muestra de 129 estudiantes distribuidos en 4 grupos, se aplicó el Inventario de Autoeficacia. La intervención consistió en 3 sesiones de 50 minutos cada una, bajo el modelo cognitivo conductual. Los

resultados indicaron diferencias estadísticamente significativas en el nivel de autoatribución negativa en el grupo experimental de primer año antes y después de la intervención, disminuyendo significativamente la autoatribución negativa después de la intervención, concluyendo así, que el programa es efectivo para disminuir la autoatribución negativa en escolares de secundaria.

Por consiguiente, Haro (2017), tuvo como objetivo favorecer el desarrollo de la autoeficacia de los estudiantes de tercer grado de España. La metodología utilizada fue diseño descriptivo propositivo, contando con una muestra de 15 estudiantes de 3ero de secundaria, utilizando como herramienta un cuestionario en línea para que los estudiantes evaluarán la experiencia formativa. Se aplicó el modelo cognitivo conductual, llevándose a cabo técnicas de; reestructuración cognitiva, persuasión verbal, aprendizaje vicario y el establecimiento de objetivos que funcionan como incentivos motivacionales. Los resultados reflejan que el taller resulta de utilidad para su formación académica, concluyendo que este tipo de experiencias formativas, destinadas a favorecer su autoeficacia, deberían incorporarse en forma de una asignatura independiente.

Del mismo modo, Borda y Saavedra (2017), tuvieron como objetivo diseñar y aplicar un programa de autoeficacia para prevenir el acoso escolar en adolescentes. La metodología fue de tipo descriptiva aplicada con un diseño pre experimental con pre test y post test; la muestra estuvo conformada por 36 estudiantes de 11 a 14 años, del primero de secundaria "A" en una unidad educativa de la ciudad de La Paz-Bolivia. El programa se denominó “Conociendo mis habilidades” que constó de 12 sesiones, utilizándose técnicas del modelo cognitivo conductual. Se aplicó la Escala de Autoeficacia de Baessler y Schwarzer (1996). Se obtuvo resultados favorables en el post test, en el cual se evidenció que los niveles de

autoeficacia fueron óptimos, de esta manera se puede concluir que el contenido del programa es eficiente para aumentar la autoeficacia en los estudiantes.

Desde otra perspectiva, Flores (2021), en su investigación tuvo como objetivo diseñar un programa de habilidades sociales basada en el enfoque cognitivo conductual a través de la técnica de reestructuración cognitiva. La metodología usada fue de tipo descriptivo propositivo, contando con una muestra de 81 estudiantes de nivel secundario, con un rango de edad entre 12 y 17 años, se tuvo en cuenta el instrumento de Escala de Habilidades Sociales, cuyo resultado evidenció que un 58% de los sujetos ha mostrado habilidades sociales deficientes y, un 42% ha mostrado unas habilidades sociales medias o elevadas, ello indica que los estudiantes poseen pocas expectativas de éxito o creencias en sus capacidades para alcanzar lo que desean. En tal sentido, el autor concluye que sería óptimo trabajar las habilidades sociales con el fin de que se alcance un mayor nivel de autoeficacia para ejercer un mayor control personal.

Orejudo et al. (2012), tuvieron como objetivo presentar un programa para reducir el temor a hablar en público e incrementar la autoeficacia en estudiantes de magisterio, incorporando estrategias cognitivo conductuales: desensibilización sistemática, reestructuración cognitiva y entrenamiento en competencias. Se trabajó metodológicamente un diseño pre- experimental, contando con una muestra de 158 personas del grupo experimental y 101 del grupo control. Se evaluó a través de la Escala de Autoeficacia de Baessler y Schwarzer (1996). Los resultados muestran que los participantes en el programa mejoraron su autoeficacia, sobre todo aquellos con puntuaciones más bajas, y que estos resultados se mantienen a lo largo del tiempo. Se concluye que la intervención fue eficaz y dotó a los alumnos de más recursos para aprovechar de los factores que el contexto académico ofrece y desarrollar la competencia para hablar en público.

Sumado a ello, Alvares y Mijares (2012), en su investigación tuvieron como objetivo diseñar y evaluar los efectos de un programa de desarrollo de habilidades académicas. Siguiendo un diseño cuasiexperimental, y con una muestra de estudio conformada por 940 estudiantes de nuevo ingreso de España. Asimismo, se empleó la Escala de Autoeficacia de Baessler y Schwarzer (1996). Los resultados obtenidos indicaron que los estudiantes de nuevo ingreso obtuvieron niveles altos de autoeficacia y habilidades académicas después de la aplicación del programa. Finalmente, se concluyó que el programa, tuvo efectos positivos en el desarrollo de habilidades y autoeficacia, por lo cual se considera efectivo.

Del mismo modo, Furlan (2013), tuvo como objetivo evaluar la efectividad de un programa para disminuir la ansiedad ante los exámenes, la procrastinación académica e incrementar la autoeficacia. Se empleó un diseño de control mínimo, con una muestra de 19 estudiantes universitarios de Colombia; el programa estimuló el aprendizaje de técnicas cognitivo-conductuales; se empleó la escala de autoeficacia por Baessler y Schwarzer (1996). Los resultados hallados constataron mejorías moderadas tras la aplicación del programa. Se concluye que el programa resulta ser efectivo para el incremento de las habilidades y autoeficacia.

En la misma línea, Morales et al. (2013), tuvieron como objetivo fortalecer habilidades cognitivas como autoeficacia, afrontamiento y habilidades sociales en adolescentes de secundaria de una zona rural de México, a través de la implementación de un programa de intervención psicoeducativa; dicho programa fue estructurado por ocho sesiones de 90 minutos cada una. Se basa en una metodología cuantitativa, con diseño pre-experimental, en el que participó una muestra de 96 adolescentes. Se aplicó la Escala de Autoeficacia General de Baessler y Schwarzer (1996), cuyos resultados destacaron una

mejora en las habilidades sociales; además de encontrar asociación entre habilidades sociales avanzadas y autoeficacia. Se concluye que el programa fue efectivo al mejorar las habilidades sociales de los adolescentes; sin embargo, se requiere de mayor tiempo para el mejoramiento de las habilidades cognitivas, dadas las condiciones de una zona rural.

En cuanto al antecedente de la variable fáctica tenemos lo señalado por Olivos (2018), quien tuvo como objetivo identificar el nivel de autoeficacia en estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Víctor Raúl Haya de la Torre en Lima. La metodología empleada es cuantitativo, no experimental y transversal; contando con una muestra de 67 estudiantes del Quinto grado. Se aplicó como instrumento la escala de autoeficacia general de Baessler y Schwarzer (1996). Los resultados indicaron que el 73.58%; de estudiantes tienen un nivel medio de autoeficacia, 26.43% presentan un nivel bajo de autoeficacia; y ningún estudiante se encuentra en el nivel alto de autoeficacia. A modo de conclusión, el autor resalta la importancia de desarrollar talleres de autoeficacia en los estudiantes de nivel secundaria, para mejorar su percepción sobre sí mismos en relación a sus capacidades y habilidades para enfrentar con éxito sus labores académicas.

Fundamentando teóricamente la variable fáctica, Baessler y Schwarner (1996) citado por Trevisol et al. (2020), plantean que la autoeficacia constituye la percepción del control personal sobre la acción, es decir un sentimiento de seguridad en las capacidades individuales para manejar adecuadamente ciertos estresores internos y externos que se suscitan en el día a día. Asimismo, Bandura (1977), define la autoeficacia como la creencia que el individuo tiene sobre sus propias capacidades para organizar o ejecutar un trabajo o actividad. Reforzando la idea Meadows (2017), menciona que la autoeficacia es la creencia en la capacidad para completar tareas con éxito, influyendo en el pensamiento, sentimiento y conducta. Actualmente Pereyra et al. (2018), define a la autoeficacia como una competencia personal

amplia y estable sobre cuán efectiva puede ser la conducta de una persona para afrontar una variedad de situaciones potencialmente estresantes.

En este sentido, Pereyra et al. (2016), aclara que el constructo autoeficacia (AE) fue acuñado por Bandura en 1977 como parte importante de la denominada Teoría Social Cognitiva. Esta teoría indica que los procesos psicológicos poseen una conexión con el reforzamiento de expectativas del individuo. La autopercepción cumple un papel importante dentro de la terapia social cognitiva, puesto que es el medio en donde la persona es capaz de actuar y generar de esta forma su transformación. Es así, que el individuo es capaz de generar y desarrollar sus propias autopercepciones respecto a sus capacidades, los cuales funcionan como mediadores para el logro de metas y toma de decisiones (Ornelas et al., 2012).

La teoría, además menciona que las creencias de autoeficacia afectan el comportamiento humano de cuatro formas: 1. la autoeficacia influye en la elección de actividades y conductas. Es decir, el individuo elige actividades en las cuales se considera eficaz (Olaz y Pérez, 2012); 2. la autoeficacia determina cuánto esfuerzo se invierten en una actividad, como así también cuán perseverantes serán ante los obstáculos; 3. la autoeficacia influye sobre los patrones de pensamiento y las reacciones emocionales. Las personas de baja autoeficacia, pueden considerar las actividades más difíciles. Asimismo, un alto nivel de autoeficacia brinda mayor confianza y; 4. el sujeto puede ser productor de su propio futuro y no un simple predictor, es decir aquellos sujetos que se perciben a sí mismos eficaces se imponen retos e intensifican sus esfuerzos (Galleguillos y Olmedo, 2017).

Además, Prieto (2016), menciona que la autoeficacia tiene repercusión en cuatro aspectos importantes de los procesos psicológicos: 1. procesos cognitivos: las creencias de autoeficacia influyen en los esquemas de pensamiento, logrando favorecer o, por el contrario,

bloquear la ejecución de determinadas conductas.; 2. procesos motivacionales: la mayoría de motivaciones se generan a nivel cognitivo, lo que permite que las personas se motiven a sí mismas y guíen sus conductas gracias a su capacidad de anticipación. Se forman creencias acerca de lo que pueden hacer y anticipan aquellas posibles consecuencias de las acciones que mentalmente representan; 3. procesos afectivos: ejercicio del control personal sobre el pensamiento, sobre la acción y el efecto y; 4. procesos de selección: la persona cultiva determinadas potencialidades y estilos de vida, evitando actividades que exceden sus capacidades y escogiendo otras en las que se sienten capaces de actuar.

Ahora bien, se exponen las cuatro principales dimensiones que rigen la autoeficacia. En primer lugar, se encuentra los logros de ejecución, por ello, Bandura (1994), explica que dichos logros dependen de experiencias anteriores como una fuente relevante de autoeficacia, ya que permite determinar el éxito repetitivo de tareas que aumenta la percepción positiva, a diferencia del fracaso constante que lo disminuye. Este proceso evalúa como resultado el desempeño ejercido en tareas pasadas, tomando como referencia los pensamientos y conductas frente a una situación importante. Los términos que representan dicha dimensión se basan en tareas previas, éxito repetitivo de tareas y el fracaso que disminuye la eficacia.

En segundo lugar, se muestra la persuasión verbal, lo cual Bandura (1994), lo define como una información de opiniones positivas o negativas de otras personas que sean consideradas significativas, con credibilidad y dominio de la tarea a realizar, observando las propias capacidades y conocimientos existentes en el individuo, influyendo en las creencias de autoeficacia para el logro de objetivos establecidos. La persona que persuade tiene la misión de lograr que la persona enfrente una situación adversa mediante la transferencia de confianza. Los términos que engloban esta dimensión se enfocan en las opiniones negativas y positivas, persuasión sobre capacidades existentes y una transferencia de confianza.

En tercer lugar, se establece la experiencia vicaria, bajo el concepto de Bandura (1987), quien lo relaciona con la técnica del modelado mediante la observación del accionar de otras personas con similares habilidades o conocimientos, según lo que puedan o no puedan hacer, analizando las consecuencias o información significativa para autoevaluarse, con el fin de ganar una mayor influencia de autopercepción y autoeficacia. Los términos que enfatizan esta etapa es la técnica del modelado, observación conductual y autoevaluación.

En cuarto lugar, se expone el estado fisiológico del individuo, descrito por Bandura (1997), quien menciona la aparición de los cambios físicos, cognitivos y conductuales que experimenta la persona frente a diferentes situaciones, y que tienen a su vez, una determinada influencia sobre la autopercepción de eficacia producto de la información de creencias; por lo tanto, el grado de eficacia dependerá del nivel de las reacciones y la interpretación sobre ellas, obteniendo como resultado un alto o bajo sentido de autoeficacia sobre el proceso final. Los términos que representan dicha dimensión se basan en las reacciones físicas, reacciones psicológicas y resultados de la autoeficacia.

Con respecto a la variable teórica, se fundamenta que la terapia cognitiva conductual según Díaz et al. (2012), que indica que es un proceso donde se prepara al individuo para cambiar su conducta aversiva, negativa, por otras más positivas. Ello podría lograrse en un ambiente adecuado, de confianza y serenidad dentro de la relación terapéutica, por medio de técnicas como, la estructuración cognitiva. Asimismo, se puede decir que es un tipo de terapia psicológica, en donde el paciente aprende a identificar y evaluar aquellos pensamientos disfuncionales, con el objetivo de cambiarlos por otros más adaptativos (Polo y Díaz, 2011). Por otro lado, este modelo es un procedimiento heterogéneo, que ayuda a: cuestionar las creencias negativas y reemplazarlas con alternativas positivas, resolver problemas, potencializar capacidades para sobrellevar situaciones difíciles; favoreciendo así

su incorporación al entorno y el incremento del estilo de vida, mediante un conjunto de estrategias terapéuticas (Díaz et al., 2012).

Caballo (2015), menciona que la terapia cognitivo conductual surge en la década de los años setenta a partir de las influencias de la psicología conductual. El conductismo tuvo sus inicios en el siglo XX, ante la necesidad de solucionar aspectos sociales de la época, y como rechazo a las terapias tradicionales. En un principio se empezó a estudiar la conducta en ratas y palomas; sin embargo, en la década de los cincuenta y sesenta los estudiantes de Skinner mostraron que los condicionamientos aplicados en animales eran eficaces para controlar el comportamiento de los seres humanos (Bermúdez y Bruner, 2012). Poco a poco se fueron agregando aspectos cognitivos, logrando una mayor efectividad en el tratamiento, esto hizo que muchos incluyeran en sus terapias modificación en la cognición, otros continuaran con el modelo conductual incorporando dicha técnica; y otros crearan nuevas terapias centrados en lo cognitivo.

A partir de ahí, A. Beck (1975) estableció su propio modelo denominado terapia cognitiva, donde menciona que los trastornos emocionales se generan a consecuencia de las ideas irracionales, distorsiones cognitivas en la información, supuestos y pensamientos automáticos (Núñez, 2005). De este modo, se puede decir que la terapia cognitivo conductual agrupa un conjunto de técnicas y procedimientos explícitos, los cuales se sustentan en fundamentos teóricos derivados de la experiencia empírica, y sus raíces se encuentran esencialmente en la filosofía positivista de la ciencia, así como en el conductismo clásico, el condicionamiento operante y la investigación cognitiva (Marín, 2013).

Se trata de una terapia que aborda los problemas desde puntos de vista relacionados con: a. cognitivo (lo que la persona piensa), b. conducta (lo que la persona hace), y c.

emocional (lo que la persona siente). Asimismo, el proceso terapéutico consta de tres pasos; la evaluación, intervención y seguimiento. A la vez, este modelo establece cinco zonas para establecer conductas de mejora, entre ellas tenemos 1.situación vital: relaciones o problemas del día a día, 2.alteración del pensamiento, 3.alteración de sentimientos-emociones, 4. alteración de los síntomas físicos y 5.alteración del comportamiento (Díaz et al., 2012). Por otro lado, Fullana et al. (2012), menciona que la terapia cognitivo conductual se caracteriza por ser directiva, estar orientada a objetivos, centrarse en la modificación de cogniciones y conductas y por utilizar frecuentemente tareas para casa, es decir, práctica repetida de las habilidades aprendidas.

Finalmente, Nadir et al. (2016), menciona que dentro de la terapia cognitivo conductual existen características importantes: primero; trabaja con respuestas físicas, emocionales, cognitivas y conductuales desadaptadas de carácter aprendido. Considerando al individuo responsable de los procesos que le afectan y pueden ejercer poder sobre él; segundo la terapia cognitivo conductual cuenta con programas y técnicas específicas para diferentes situaciones; tercero tiene naturaleza educativa y por último posee carácter auto evaluador a lo largo de todo el proceso terapéutico.

Dentro de este marco, existen cuatro dimensiones que engloban el modelo cognitivo conductual. En primer lugar, se encuentra la evaluación psicológica, por ende, Díaz et al. (2012), menciona que en esta etapa se debe entender el problema exacto, identificando los pensamientos negativos, positivos o neutros; además del comportamiento que manifiesta la persona a raíz de los pensamientos persistentes. A su vez, es importante revisar situaciones pasadas para evaluar la intensidad y frecuencia de los síntomas que aparecen en dicho problema. Los indicadores que se encuentran dentro de esta dimensión se basan en el problema exacto, pensamientos y conductas persistentes y situaciones previas.

En segundo lugar, se interpone la etapa del desarrollo del tratamiento, por lo cual, Díaz et al. (2012), expresa que después de organizar y hallar el diagnóstico del problema presentado, se da inicio al plan de tratamiento, utilizando la técnica cognitivo conductual más conveniente durante un lapso determinado de sesiones hasta lograr la disminución de los síntomas. Se toman en cuenta aquellas actividades enfocadas a enseñar y reforzar las habilidades de afrontamiento para cambiar los pensamientos erróneos y los patrones de conducta que reflejan una inadaptación con el medio. Los términos que representan esta fase son el plan de tratamiento y la técnica psicoterapéutica.

En tercer lugar, sigue el ensayo del tratamiento propuesto por Olvera (2005), citado por Lucio (2015), quien lo define como el ensayo experimental de observación y ejecución de actividades que la persona realiza para poner a prueba la reconstrucción de su pensamiento y conducta, fijando tareas a corto y largo plazo; asimismo, se pone en práctica ejercicios de habilidades de afrontamiento de la propia persona o por imitación a un modelo específico. Los términos que promueven esta fase son el ensayo experimental, habilidades de afrontamiento y observación del cambio. En cuarto lugar, se realiza los resultados y el seguimiento, aquí se evalúa la experimentación conductual antes y después del tratamiento, midiendo los objetivos alcanzados de manera satisfactoria y vigorizar la modificación del pensamiento y conducta. Por consiguiente, se da paso al seguimiento para evitar recaídas ante el problema nuevamente presentado. Los términos más resaltantes de esta fase son la evaluación de resultados, autoevaluación y logro de objetivos.

Ahora, respecto a la fundamentación teórica de la variable propuesta, Calero et al. (2011), mencionan que la reestructuración cognitiva (RC), consiste en identificar y cuestionar los pensamientos desadaptativos, que se generan ante situaciones que provocan ansiedad para luego reemplazarlos por pensamientos racionales y se reduzca o elimine el malestar

emocional. De tal manera, la técnica viene a ser un proceso de condicionamiento verbal y conductual que va moldeando el comportamiento irracional por una respuesta adaptativa (Pardo, 2019).

La técnica de reestructuración cognitiva, surge en el año 1962, siendo una de las técnicas más utilizadas dentro del modelo cognitivo conductual; tiene sus raíces en la terapia racional emotiva de Albert Ellis y la terapia cognitiva de Beck. Se basa en las siguientes premisas teóricas: a. el modo en que las personas estructuran cognitivamente sus experiencias ejerce una influencia fundamental en cómo se sienten, actúan y en las reacciones físicas que tienen; b. se pueden identificar las cogniciones de las personas a través de métodos como la entrevista, cuestionarios y autoregistros; c. muchas de estas cogniciones son conscientes y otras son preconscientes; por tanto, la persona es capaz de modificar los pensamientos desadaptados y generar cambios positivos (Bados, 2008).

Para Bados y García (2010), la técnica de reestructuración cognitiva tiene como objetivos: a) identificar las cogniciones pertinentes, b) comprender el impacto de éstas sobre las reacciones emocionales y conductuales, c) considerar las cogniciones como hipótesis que han de ser discutidas y sometidas a prueba, d) cuestionamiento verbal y conductual de las cogniciones inadecuadas y e) modificar cogniciones irracionales y sustituirlas por otras más apropiadas. Estos objetivos suelen alcanzarse mediante diferentes métodos: 1. autoregistros, en el que A. Ellis incluyó el ABC (situación activadora; cogniciones; consecuencias emocionales y conductuales), mucho después propuso el registro ABCDE (evaluación de las cogniciones registradas; refutación y creencia racional eficaz; y efectos cognitivos, emocionales y conductuales de esta creencia); 2. entrevista clínica y cuestionarios; 3. Explicaciones, información y ejemplos; 4. debate socrático, cuestionamiento de cogniciones desadaptativas; 5. experimentos conductuales, tareas para realizar en casa (Pardo, 2019).

A su vez, se adopta cuatro dimensiones de la reestructuración cognitiva. En primer orden, se denomina la identificación de las creencias, a razón de Ellis, A. (1979) citado por Bados y García (2010), quien lo define como la exploración de los pensamientos irracionales según su nivel de gravedad y regularidad en la vida cotidiana de la persona. Al mismo tiempo, se indaga las reacciones que ocasiona la alteración de estas ideas y se organiza la relación de cada pensamiento con el desenvolvimiento del individuo en el medio ambiente. Los términos que conforman esta etapa son la introducción al problema, suceso inicial y conducta y la vigorización del problema.

En segundo orden, se especifica el cuestionamiento verbal de las cogniciones inadaptadas, avalada por Ellis, A. (1979) citado por Bados y García (2010), quien menciona que este proceso busca poner a prueba si los pensamientos negativos son favorables o no ante el suceso principal. Además, se requiere que estas ideas erróneas sean reemplazadas por interpretaciones alternativas que cambien una mala percepción mediante técnicas que la persona pueda resolver en su interior. Finalmente, el problema queda resuelto cuando se ejecuta una conclusión que selle la modificación verbal del pensamiento. Los términos que subyacen esta fase son el análisis del pensamiento negativo, la aplicación del pensamiento negativo, alternativas del pensamiento irracional y las conclusiones relativas.

En tercer orden, se presenta el cuestionamiento conductual de las cogniciones inadaptadas, tratado por Ellis, A. (1995), quien lo relaciona con la escenificación de la persona para enfrentar el problema mediante una experimentación activa y observacional, que tome la técnica de reestructuración cognitiva aprendida en la fase del cuestionamiento verbal, con el fin de complementar la validez de los pensamientos según su efectividad. Los términos que engloban esta sección son la experimentación activa, experimentación observacional y la determinación del experimento. En cuarto orden, se enfatiza la discusión de las creencias,

puesto que evalúa como resultado si los supuestos y creencias son favorables o no en base a su nivel de utilidad para enfrentar la situación inicial, comprobando el logro de los objetivos trazados y construyendo metas a largo plazo después del plan de intervención, para evitar una posible aparición de los pensamientos irracionales. Los términos empleados en esta fase son el descarte de la creencia o supuesto y el control de la creencia irracional.

La investigación se justifica a nivel teórico, en concordancia con la realidad problemática, fundamentada por un bajo nivel de autoeficacia respecto a la realidad nacional e internacional, del mismo modo se argumenta tanto la variable teórica como la propositiva con sus respectivos indicadores. También, se justifica metodológicamente por el diseño descriptivo propositivo en función a la técnica utilizada para profundizar la investigación, así como la muestra elegida y el instrumento de medición. De igual manera, se fundamenta a nivel práctico, debido a que desarrolla una metodología que sigue los lineamientos para diseñar la propuesta de investigación centrada en la propuesta de reestructuración cognitiva como principal elemento para generar cambios en los pensamientos limitantes de los estudiantes, y por tanto mejorar su nivel de autoeficacia tal y como los describen las investigaciones descritas anteriormente.

1.2. Formulación del problema

¿Cómo una propuesta basada en el modelo cognitivo conductual mejora la autoeficacia en estudiantes de una Institución Educativa Nacional de Trujillo?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo general

Diseñar una propuesta basada en el modelo cognitivo conductual para la autoeficacia en estudiantes de una Institución Educativa Nacional de Trujillo.

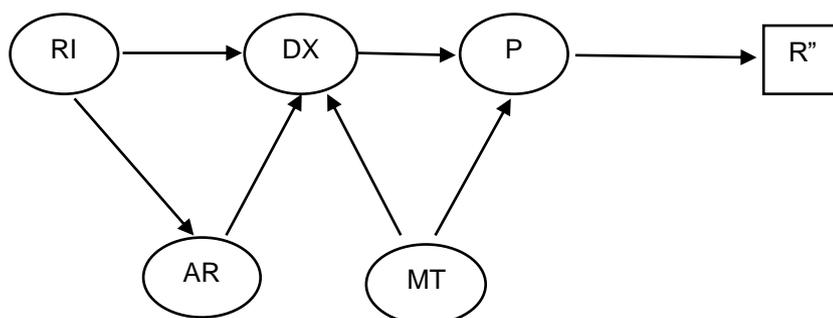
1.3.2. Objetivos específicos

- Conocer el nivel de autoeficacia en los estudiantes de una Institución Educativa Nacional de Trujillo.
- Establecer los aspectos teóricos del modelo cognitivo conductual para diseñar una propuesta para la autoeficacia en estudiantes de una Institución Educativa Nacional de Trujillo.
- Determinar la validez de contenido a través del método de criterio de expertos de la propuesta para la autoeficacia en estudiantes de una Institución Educativa Nacional de Trujillo.
- Analizar la triangulación entre las variables fáctica, teórica y propositiva.

CAPÍTULO II. MÉTODO

2.1. Tipo de investigación

El presente estudio es de tipo práctico, porque presenta una propuesta de un modelo viable, para dar solución a una necesidad de la población determinada; es de naturaleza cuantitativa, puesto que recoge información que permite explorar los datos de manera numérica, mediante técnicas estadísticas para su posterior análisis (Fernández, 2002); según su diseño es descriptivo propositivo porque al identificar la realidad se plantea una propuesta de solución basada en un modelo psicológico, teniendo como diagrama el siguiente esquema:



Fuente: Aguado, A. (2014).

Donde:

- RI= Realidad Inicial
- AR= Antecedentes relacionados con la realidad.
- Dx = Problemática de estudio de la realidad inicialmente observada.
- MT = Modelo teórico para transformar la problemática de la realidad inicial.
- PS = Propuesta de solución.
- R'' = Aspiración de la realidad mejorada.

2.2. Población y muestra

Con respecto al universo de estudio o población, estuvo conformada por 126 estudiantes de una Institución Educativa Nacional, la muestra de estudio está compuesta por 41 estudiantes del sexo masculino y 55 estudiantes del sexo femenino, sumando un total de 96 estudiantes de una Institución Educativa Nacional.

Sexo	Total	Porcentaje
Masculino	41	42,7%
Femenino	55	57,3%
Total	96	100%

El tipo de muestreo para esta investigación es no probabilístico por conveniencia. En concordancia con Otzen y Manterola (2017), mencionan que este tipo de muestreo se utiliza en aquellos casos que permiten ser intervenidos por su accesibilidad, cercanía y disponibilidad que tenga el investigador como la muestra a encuestar.

2.3. Técnicas e instrumento de recolección y análisis de datos

Para esta investigación, se utilizó la técnica de la revisión documental y selección de fuentes bibliográficas, que tiene como objetivo argumentar el desarrollo de las tres variables presentadas. Para ello, se ejecutó una búsqueda de fuentes académicas que integran los criterios de selección en cuanto a las revistas científicas, tesis doctorales y tesis de licenciatura, que enfatizan la problemática de estudio. A su vez, se describió el marco teórico relacionado a fichas documentales para conocer las características, conceptos y dimensiones de las variables.

Asimismo, en cuanto al instrumento de la variable se utilizó la Escala de Autoeficacia General, el cual fue creado en Alemania por Baessler y Schwarzer en el año

1986. En un principio esta prueba constaba de 20 ítems, pero en el año 1996 se redujo a solo 10 ítems. El objetivo principal es medir el nivel de autoeficacia, en otras palabras, evaluar las creencias que tiene el sujeto para manejar situaciones tensas o difíciles en el tiempo.

Esta escala puede ser administrada a partir de la edad de 12 años en adelante, el tiempo de aplicación es de aproximadamente de 10 a 20 minutos; la administración del instrumento puede ser de tipo individual o colectiva, según el criterio que tenga el evaluador; la administración del instrumento puede ser de tipo individual o colectiva, según el criterio que tenga el evaluador. Se puede aplicar también en el ámbito educativo, clínico y organizacional.

Con respecto a la puntuación, se realiza en una escala de cuatro puntos; cada ítem presenta cuatro opciones “incorrecto” con 1, “apenas cierto” con 2, “más bien cierto” con 3 y “cierto” con un 4. tiene como puntaje mínimo 10 y máximo 40. Además, los niveles a obtener son: nivel bajo (10-20), nivel promedio (21-30) y alto (31-40), lo que implica que un estudiante que presenta alta autoeficacia tiene la capacidad para alcanzar los objetivos que se proponga al contrario de un estudiante que obtenga un nivel bajo (Espada et al., 2012).

En relación a las dimensiones, se considera a la escala como un constructo único de tipo unidimensional, es decir no posee dimensiones con respuestas de escala de Likert y está compuesta por 10 ítems.

En consecuencia, dicho instrumento fue adaptada al español por Baessler y Schwarzer (1996), y evaluada psicométricamente en Perú por Corzo (2019), en estudiantes de 4° y 5° de secundaria de tres Instituciones Educativas Peruanas de Lima Norte 2019. La muestra estuvo compuesta por 1 100 estudiantes entre 14 y 17 años. Esta prueba cuenta con la validez de constructo que se realizó mediante la correlación ítem- test en donde los resultados

superan el 0,30 y la confiabilidad a través del coeficiente de Alfa de Cronbach de 0,79. Estos resultados demuestran que la prueba posee validez alta. Por otro lado, la unidimensionalidad de la escala se ratificó a través del análisis factorial confirmatoria encontrando puntajes que validan el buen ajuste de la prueba.

En concordancia con los análisis de datos para esta investigación, se ha utilizado el coeficiente estadístico V de Aiken dentro del programa multifuncional de Excel 2016. En este análisis fueron introducidas las actividades metodológicas con el fin de obtener resultados significativos para la validez de estudio. Por lo que se tomó en cuenta la valoración que realizaron cinco expertos en el área y en metodología de la investigación, permitiendo cuantificar la relevancia de los ítems del instrumento de Escala de Autoeficacia General.

En síntesis, el proceso de la investigación fue desarrollada de la siguiente manera:

Fase diagnóstica. Se recolectó los datos a través de la aplicación de la escala de Autoeficacia general en una muestra de 96 estudiantes de una Institución Educativa Nacional. Previamente se coordinó una entrevista con el director de la Institución Educativa y posteriormente con los padres de familia, esto con la finalidad de explicar las razones del estudio y obtener el consentimiento informado. Dichas coordinaciones se realizaron mediante la aplicación de zoom. Se envió el link del cuestionario al WhatsApp de las aulas seleccionadas, para su respectivo llenado, mediante la plataforma Google Forms. Del mismo modo, se creó una hoja de cálculo en el programa Microsoft Office Excel®, para luego proceder al vaciado de datos de los resultados. Al analizar los resultados, se identificó un nivel medio de autoeficacia general en la muestra estudiada, por lo que fueron notorios para continuar con esta investigación.

Fase de conceptualización teórica. En esta fase, se procedió a describir las variables: fáctica, teórica y propositiva, en cuanto a su concepto, características, dimensiones e indicadores; encontrándose una relación estrecha entre el modelo de terapia cognitivo conductual y la propuesta de reestructuración cognitiva. Los datos se extrajeron a través de diferentes fuentes de investigación científica, entre ellos tenemos: proQuest, Dialnet, Dianet plus, Scielo, ScienceDirect y Ebsco, repositorios universitarios y libros. Para simplificar la búsqueda se utilizaron palabras claves tales como: “Autoeficacia”, “propuesta de intervención”, “reestructuración cognitiva”, “modelo cognitivo conductual”.

Fase de diseño o proposición. En base a la información presentada se planteó una propuesta para mejorar el nivel de autoeficacia en los estudiantes de una Institución Educativa Nacional. Es por ello que se estructuró un conjunto de actividades metodológicas en base a las dimensiones e indicadores presentados. Todo ello se realizó en 12 sesiones, que previamente fueron aprobadas por un proceso de criterios de juicio de expertos, obteniendo una validez significativa para su aplicación.

2.4. Aspectos éticos

Para la realización de esta investigación se consideró trabajar bajo el principio de consentimiento informado “el cual estipula que el sujeto que realice una investigación con menores de edad debe solicitar la aprobación de los padres, tutores o responsables de los menores para que estos puedan ser parte de un proyecto de investigación” (Colegio de Psicólogos del Perú, 2018). Basándose en ese principio, se solicitó al director de la Institución Educativa Nacional una reunión a través de la plataforma zoom con los padres, para obtener el consentimiento informado. Una vez obtenido el permiso de los padres se procedió a aplicar el cuestionario. Asimismo, se les informó que la seguridad y protección de su identidad como informantes valiosos de la investigación quedarían en el anonimato.

CAPÍTULO III. RESULTADOS

Tabla 1

Esquema de la propuesta basada en el modelo cognitivo conductual para la autoeficacia en estudiantes de una Institución Educativa Nacional de Trujillo

Propuesta	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Objetivos dimensionales	Indicadores			
Reestructuración cognitiva	Froján y Calero (2011) mencionan que la reestructuración cognitiva consiste en identificar y cuestionar los pensamientos desadaptativos, que se generan ante situaciones que provocan ansiedad para luego reemplazarlos por pensamientos racionales, y se reduce o elimina el malestar emocional.	La propuesta preventiva de reestructuración cognitiva busca mejorar los pensamientos automáticos, dando soluciones positivas a las ideas irracionales o erróneas. Este procedimiento es relevante para estructurar una propuesta de intervención con la ayuda de dimensiones y actividades metodológicas que regulen la autoeficacia en estudiantes de una Institución Educativa Nacional de Trujillo,	Identificación de las creencias	Explicar una breve introducción sobre la naturaleza de las creencias disfuncionales.	Introducción del problema			
				Obtener información relevante sobre las características que aparecen en el área cognitiva y conductual respecto al suceso inicial	Suceso inicial.			
				Explorar experiencias pasadas, identificando los supuestos disfuncionales.	Vigorización del problema.			
						Cuestionamiento verbal de las cogniciones inadaptadas	Examinar las pruebas o datos acerca del pensamiento negativo.	Análisis del pensamiento negativo
							Explorar la utilidad del pensamiento negativo para el cumplimiento de los objetivos.	Aplicación del pensamiento negativo
							Generar alternativas de solución para afrontar el suceso inicial	Alternativas del pensamiento irracional
				Extraer una conclusión específica hallada en la nueva reestructuración	Conclusiones relativas.			

	cognitiva.	
Cuestionamiento conductual de las condiciones inadaptadas	Recolectar información observable para probar la validez de las cogniciones.	Experimentación observacional.
	Realizar experimentos activos para identificar las formas de conducta más adecuadas.	Experimentación activa
	Extraer conclusiones de lo aprendido en el experimento observacional y activo.	Determinación del experimento
Discusión de las creencias	Identificar los supuestos y creencias que subyacen en los participantes.	Descarte de la creencia o supuesto.
	Aprender estrategias útiles para el control y prevención de recaídas.	Control de la creencia irracional.

Como se puede observar en la tabla 1, la definición conceptual cuestiona los pensamientos desadaptativos para que se ajusten a la realidad; a su vez, la definición operacional explica la propuesta preventiva para mejorar la autoeficacia. En relación a las dimensiones, la primera es la identificación de las creencias que cuenta con la introducción del problema, el suceso inicial y la vigorización del problema; la dimensión cuestionamiento verbal de las cogniciones inadaptadas establece el análisis del pensamiento negativo, las alternativas del pensamiento irracional y las conclusiones relativas; la dimensión cuestionamiento conductual de las condiciones inadaptadas, incluye la experimentación observacional, la experimentación activa y la determinación del experimento; por último, la dimensión discusión de las creencias implica el descarte de los supuestos y control de la creencia irracional. Cada uno conforma objetivos dimensionales en las sesiones. (Para mayor detalle de la propuesta ver anexo 07).

Tabla 2

Nivel de autoeficacia de los estudiantes de una Institución Educativa Nacional.

Niveles	n= 96	
	<i>F</i>	%
Alto	7	7.29%
Medio	61	63.54%
Bajo	28	29.16%
Total	96	100%

Fuente: Ficha sociodemográfica elaborada para la presente investigación.

En la tabla 2, se observa que el total de encuestados es de 96 estudiantes que representan el 100%; de los cuales 61 estudiantes tienen un nivel de autoeficacia medio, equivalente al 63.54%; 28 estudiantes tienen un nivel de autoeficacia escolar bajo, equivalente al 29.16% y 7 estudiantes se encuentran en el nivel de autoeficacia escolar alto, equivalente al 7.29%. Por lo tanto, respecto a la autoeficacia de los estudiantes de una Institución Educativa Nacional, lo que más predomina es el nivel medio y el que menos predomina es el nivel alto.

Tabla 3

Aspectos teóricos del modelo cognitivo conductual para diseñar una propuesta para la autoeficacia en estudiantes de una Institución Educativa Nacional de Trujillo

Variable teórica	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores
Modelo cognitivo conductual	Fernández, García y Crespo (2012) deducen que el modelo cognitivo conductual, es un procedimiento heterogéneo, que ayuda a cuestionar las creencias negativas y reemplazarlas con alternativas positivas, resolver problemas, potencializar capacidades para sobrellevar situaciones difíciles; favoreciendo así su incorporación al entorno y el incremento del estilo de vida, mediante un conjunto de estrategias terapéuticas	El modelo cognitivo conductual cuestiona las creencias negativas para generar más soluciones adaptables, modificando la cognición y mejorando la conducta. Dicho modelo abarca diversas técnicas cognitivas como la reestructuración cognitiva con una fundamentación teórica similar que aporta a la propuesta de intervención.	Evaluación psicológica	Problema exacto Pensamientos y conductas persistentes Situaciones previas
			Desarrollo del tratamiento	Plan de tratamiento Técnica psicoterapéutica
			Ensayo del tratamiento	Ensayo experimental Habilidades de afrontamiento Observación del cambio
			Resultados y seguimiento	Evaluación de resultado Autoevaluación Logro de objetivos

Como se puede observar en la tabla 3, la definición teórica del modelo cognitivo conductual cuestiona las creencias negativas para reemplazarlas por alternativas positiva; asimismo, la definición operacional indica que el modelo argumenta el procedimiento de la propuesta preventiva. A su vez, posee cuatro dimensiones, siendo la primera la evaluación psicológica que incluye el problema exacto, los pensamientos y conductas persistentes, y las situaciones previas; la dimensión desarrollo del tratamiento, abarca un plan estratégico y una técnica psicoterapéutica; la dimensión ensayo del tratamiento constituye el ensayo experimental, habilidades de afrontamiento y la observación del cambio; finalmente, la dimensión resultados y seguimiento posee la evaluación de resultados, autoevaluación y logro de objetivos.

Tabla 4

Coefficiente V de Aiken para la validez de contenido en coherencia, claridad y relevancia de las actividades metodológicas de la propuesta basada en el modelo cognitivo conductual.

Actividades Metodológicas	Coherencia			Claridad		Relevancia	
	Total de acuerdos	V	Sig.(p)	Total de acuerdos	IA	Total de acuerdos	IA
1	5	1.00	.032*	5	1.00	5	1.00
2	5	1.00	.032*	5	1.00	5	1.00
3	5	1.00	.032*	5	1.00	5	1.00
4	5	1.00	.032*	5	1.00	5	1.00
5	5	0.93	.032*	5	1.00	5	1.00
6	5	1.00	.032*	5	1.00	5	1.00
7	5	1.00	.032*	5	1.00	5	1.00
8	5	1.00	.032*	5	1.00	5	1.00
9	5	1.00	.032*	5	1.00	5	1.00
10	5	1.00	.032*	5	1.00	5	1.00
11	5	1.00	.032*	5	1.00	5	1.00
12	5	1.00	.032*	5	1.00	5	1.00
13	5	1.00	.032*	5	1.00	5	1.00
14	5	1.00	.032*	5	1.00	5	1.00
15	5	1.00	.032*	5	1.00	5	1.00
16	5	1.00	.032*	5	1.00	5	1.00
17	5	1.00	.032*	5	1.00	5	1.00
18	5	1.00	.032*	5	1.00	5	1.00
19	5	1.00	.032*	5	1.00	5	1.00
20	5	0.93	.032*	5	1.00	5	1.00
21	5	1.00	.032*	5	1.00	5	1.00
22	5	1.00	.032*	5	1.00	5	1.00
23	5	1.00	.032*	5	1.00	5	1.00
24	5	1.00	.032*	5	1.00	5	1.00
25	5	1.00	.032*	5	1.00	5	1.00
26	5	1.00	.032*	5	1.00	5	1.00
27	5	1.00	.032*	5	1.00	5	1.00
28	5	1.00	.032*	5	1.00	5	1.00
29	5	1.00	.032*	5	1.00	5	1.00
30	5	1.00	.032*	5	1.00	5	1.00
31	5	1.00	.032*	5	1.00	5	1.00
32	5	1.00	.032*	5	1.00	5	1.00
33	5	1.00	.032*	5	1.00	5	1.00
34	5	1.00	.032*	5	1.00	5	1.00
35	5	1.00	.032*	5	1.00	5	1.00

36	5	1.00	.032*	5	1.00	5	1.00
37	5	1.00	.032*	5	1.00	5	1.00
38	5	1.00	.032*	5	1.00	5	1.00

Nota:

V : Coeficiente V de Aiken

Sig. (p): Probabilidad de rechazar la hipótesis nula siendo cierta

**p<.05: Valido

IA : Índice de acuerdo

Como se puede observar en la tabla 4, los resultados hallados a través del método de criterio de expertos demuestran que los cinco jueces estuvieron de acuerdo al calificar mediante la escala de valoración (del 1 al 4) los componentes de coherencia, claridad y relevancia, puntuando las 38 actividades metodológicas que engloban la propuesta del modelo cognitivo conductual. Dicha calificación fue procesada a través del estadístico V de Aiken con índices de acuerdo (IA) de 1.00 y (p<.05), obteniendo una validez significativa y una conexión lógica con la variable de estudio.

Tabla 5

Análisis de la triangulación de las variables fáctica, teórica y propositiva.

	Fáctica	Teórica	Propuesta	Argumentación de análisis triangular
Variable	Autoeficacia	Modelo cognitivo conductual	Propuesta de reestructuración cognitiva	<p>Baessler y Schwarner (1996) citado por Trevisol et al. (2020) plantean que la autoeficacia constituye la percepción del control personal sobre la acción mediante la creencia de su propia capacidad; es decir debe interpretarse como un sentimiento de seguridad para manejar adecuadamente estresores que susciten. Teniendo en cuenta que; el total de encuestados es de 96 estudiantes que representa el 100%, de los cuales 61 estudiantes tienen un nivel de autoeficacia medio, equivalente al 63.54% y 20 estudiantes tienen un nivel de autoeficacia escolar bajo, equivalente al 20.83%. Se deduce que, la autoeficacia de los estudiantes de una Institución Educativa Nacional de Trujillo, es el nivel medio, siendo el que menos predomina es el nivel alto. Por tal motivo se tuvo a bien utilizar la argumentación de la terapia cognitivo conductual, donde Fernández, García y Crespo (2012), lo definen como un procedimiento heterogéneo, que ayuda a cuestionar las creencias negativas y reemplazarlas con alternativas positivas, resolver problemas, potencializar capacidades; favoreciendo así su incorporación al entorno y el incremento del estilo de vida, mediante un conjunto de estrategias terapéuticas. Entre ellas Froján y Calero (2011), mencionan que la reestructuración cognitiva, es una técnica que ayuda a identificar y cuestionar los pensamientos desadaptativos, que se generan ante situaciones que provocan ansiedad para luego reemplazarlos por pensamientos racionales.</p>
Dimensiones	Logros de ejecución	Evaluación psicológica	Identificación de las creencias	<p>Bandura (1994), explica que los logros dependen de experiencias anteriores como una fuente relevante de autoeficacia, permitiendo determinar el éxito repetitivo de tareas que aumenta la percepción positiva, a diferencia del fracaso constante que lo disminuye. Este proceso evalúa como resultado el desempeño ejercido en tareas pasadas, tomando como referencia los pensamientos y conductas frente a una situación importante, es por ello que, Ruíz (2012), menciona que debe existir una evaluación psicológica para entender problema exacto, identificando los pensamientos negativos, positivos o neutros, además del comportamiento que manifiesta la persona a raíz de los pensamientos persistentes. A su vez, es importante revisar situaciones pasadas para evaluar la intensidad y frecuencia de los síntomas que aparecen en dicho</p>

			<p>problema, asimismo Ellis (1979) citado por Bados y García (2010), concuerda que es importante identificar las creencias irracionales según su nivel de gravedad y regularidad en la vida cotidiana de la persona. Al mismo tiempo, se indaga las reacciones que ocasiona la alteración de estas ideas y se organiza la relación de cada pensamiento con el desenvolvimiento del individuo.</p>
<p>Persuasión verbal</p>	<p>Desarrollo del tratamiento</p>	<p>Cuestionamiento verbal de las cogniciones inadaptadas</p>	<p>La persuasión verbal, según Bandura (1994), es el conjunto de opiniones positivas o negativas sea considerada significativas, con credibilidad y dominio de la tarea a realizar, observando las propias capacidades y conocimientos existentes en el individuo, influyendo en las creencias de autoeficacia para el logro de objetivos. La persona que persuade tiene la misión de lograr que la persona enfrente una situación adversa mediante la transferencia de confianza, es por eso que Ruíz (2012), indica que el plan de tratamiento, toma en cuenta aquellas actividades enfocadas a enseñar y reforzar las habilidades de afrontamiento para cambiar los pensamientos erróneos y los patrones de conducta que reflejan una inadaptación con el medio, es por ello que el cuestionamiento verbal de las cogniciones inadaptadas, avalada por Ellis (1979) citado por Bados y García (2010), busca poner a prueba si los pensamientos negativos son favorables o no ante el suceso principal. Además, se requiere que estas ideas erróneas sean reemplazadas por interpretaciones alternativas que cambien una mala percepción mediante técnicas que la persona pueda resolver con su interior. Finalmente, el problema queda resuelto cuando se ejecuta una conclusión que selle la modificación verbal del pensamiento.</p>
<p>Experiencia vicaria</p>	<p>Ensayo del tratamiento</p>	<p>Cuestionamiento o conductual de las cogniciones inadaptadas</p>	<p>En relación a la experiencia vicaria, Bandura (1987), lo relaciona con la técnica del modelado mediante la observación del accionar de otras personas con similares habilidades o conocimientos, según lo que puedan o no puedan hacer, analizando las consecuencias o información significativa para autoevaluarse, con el fin de ganar una mayor influencia de autopercepción de autoeficacia en la persona, en consecuencia el ensayo del tratamiento propuesto por Olvera (2005) citado por Lucio (2015), tiene como finalidad de observar y ejecutar de actividades, para poner a prueba la reconstrucción de su pensamiento y conducta, fijando tareas a corto y largo plazo; así mismo, se pone en práctica ejercicios de habilidades de afrontamiento de la propia persona o por imitación a un modelo específico, por otro lado por Ellis (1995,) menciona que el cuestionamiento conductual de las</p>

Estado fisiológico	Resultados y seguimiento	Cuestionamiento de las creencias	<p>cogniciones inadaptadas se relaciona con la escenificación de la persona para enfrentar el problema mediante una experimentación activa y observacional, con el fin de complementar la validez de los pensamientos según su efectividad.</p>
			<p>En cuanto a los estados fisiológicos del individuo, definidos por Bandura (1997), quien menciona la aparición de los cambios físicos, cognitivos y conductuales que experimenta la persona frente a una diferentes situaciones, y que tienen a su vez, una determinada influencia sobre la autopercepción de eficacia producto de la información de creencias; por lo tanto, el grado de eficacia dependerá del nivel de las reacciones y la interpretación sobre ellas, obteniendo como resultado un alto o bajo sentido de autoeficacia sobre el proceso final, por esta razón Olvera (2005) citado por Lucio (2015), menciona que los resultados y el seguimiento, evalúan la experimentación conductual antes y después del tratamiento, midiendo los objetivos alcanzados de manera satisfactoria y vigorizar la modificación del pensamiento y conducta. Por consiguiente, se da paso al seguimiento para evitar recaídas ante el problema nuevamente presentado, Ellis (1995) añade que la discusión de las creencias, es importante para evaluar si los supuestos y creencias son favorables o no en base a su nivel de utilidad para enfrente la situación inicial, comprobando el logro de los objetivos trazados y construir metas a largo plazo después del plan de intervención, para evitar una posible aparición de los pensamientos irracionales.</p>

Como se puede observar en la tabla 5, existe un análisis triangular entre la variable de autoeficacia, el modelo cognitivo conductual y la propuesta de reestructuración cognitiva. A su vez, se demuestra que el primer componente dimensional alcanza un análisis entre los logros de ejecución, la evaluación psicológica e identificación de creencias; el segundo componente dimensional alcanza una triangulación entre la persuasión verbal, el desarrollo del tratamiento y el cuestionamiento verbal de las cogniciones inadaptadas, el tercer componente dimensional evidencia un análisis entre la experiencia vicaria, el ensayo del tratamiento y el cuestionamiento conductual de las cogniciones inadaptadas. Finalmente, el cuarto componente dimensional demuestra un análisis triangular entre los estados fisiológicos, el resultado y seguimiento y el cuestionamiento de creencias.

CAPÍTULO IV. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

4.1 Discusión

Partiendo del objetivo de diseñar una propuesta basada en el modelo cognitivo conductual para la autoeficacia en estudiantes de una Institución Educativa Nacional de Trujillo, se obtuvo que la definición conceptual y operacional cuestiona las ideas negativas para que se ajusten a la realidad, a través de una propuesta para mejorar la autoeficacia. Por eso, la identificación de las creencias explora las causas y consecuencias del pensamiento irracional; la cuestión verbal, indaga el análisis y las pruebas de la función del pensamiento; la cuestión conductual, lleva a cabo la puesta en práctica del pensamiento utilizado, la observación y un modelo a seguir y, por último, la discusión de las creencias refuta la validez del supuesto irracional (Froján y Calero, 2011). Es decir, la propuesta engloba la identificación y discusión de las creencias, la cuestión verbal y conductual de las cogniciones inadaptadas. Por ello, Orejudo et al. (2012), presentó un programa cognitivo conductual para incrementar la autoeficacia en estudiantes, utilizando la reestructuración cognitiva. El resultado muestra que el programa fue exitoso para dotar recursos de autoconfianza y puede ser aplicado a estudiantes de una Institución Educativa Nacional.

Respecto al nivel de autoeficacia en estudiantes de una Institución Educativa Nacional de Trujillo, se obtuvo como resultado que, de los 96 estudiantes, 61 tienen un nivel medio con un 63.54%; 28 de ellos presentan un nivel bajo con un 29.16%; y 7 estudiantes se encuentran en un nivel alto con 7.29%. Esto quiere decir, que la mayor parte de la muestra de estudio se encuentra en un nivel medio. Hernández (2018), en su investigación halló que el nivel de autoeficacia en estudiantes de una Institución Educativa Nacional, aplicando la Escala de autoeficacia general de Baessler y Schwarzer, cuyos resultados indicaron que el

73.58% tienen un nivel medio, el 26.43% presenta un nivel bajo y ningún estudiante se encuentra en el nivel alto.

Respecto al objetivo de determinar los aspectos teóricos del modelo cognitivo conductual, se obtuvo que la definición teórica y operacional cuestionan las creencias negativas, para reemplazarlas por alternativas que argumentan la propuesta preventiva. Dentro de sus dimensiones: la evaluación psicológica muestra el análisis de la situación problemática; el desarrollo del tratamiento utiliza una propuesta para solucionar el problema; el ensayo del tratamiento modera la parte experimental para observar la conducta de cambio y, por último, los resultados y seguimiento evalúan la comprobación de los objetivos y la evolución después de la intervención. (Fernández, García y Crespo, 2012). Esto significa que el modelo abarca la evaluación psicológica, el desarrollo del tratamiento y, los resultados y seguimiento. Por su parte, Gaspar et al. (2019), realizó un programa cognitivo conductual contando con 3 sesiones dirigidos a estudiantes. Los resultados mostraron que existe una disminución de la autoatribución negativa.

En base al objetivo de obtener la validez de contenido por medio del método de criterio de expertos, sobre la propuesta para la autoeficacia en estudiantes, se encontró que los cinco jueces estuvieron de acuerdo al calificar mediante la coherencia, claridad y relevancia las 38 actividades metodológicas a través del estadístico V de Aiken con índices de acuerdo (IA) de 1.00 y ($p < .05$), obteniendo una validez significativa y una conexión lógica con la variable de estudio. Por lo tanto, esto indica que la propuesta de intervención obtiene una validez para el desarrollo de las sesiones terapéuticas. En concordancia, Aiken (1985) citado por Ecurra (1988), afirma que la validez de contenido consiste en aprobar ítems por parte de cinco jueces a más para la obtención del instrumento. Los resultados para lograr una validez significativa deben tener un límite de 0.80 y un máximo de índices de acuerdo de 1.00.

Por último, al analizar la triangulación entre las variables fáctica, teórica y propositiva, se evidenció que existe un análisis triangular entre la autoeficacia, el modelo cognitivo conductual y la propuesta de reestructuración cognitiva. Asimismo, el primer componente obtiene una triangulación entre los logros de ejecución, la evaluación psicológica e identificación de creencias; el segundo componente demuestra un análisis entre la persuasión verbal, el desarrollo del tratamiento y el cuestionamiento verbal de las cogniciones inadaptadas, el tercer componente evidencia un análisis lógico entre la experiencia vicaria, el ensayo del tratamiento y el cuestionamiento conductual de las cogniciones inadaptadas. Para terminar, el cuarto componente demuestra un análisis triangular entre los estados fisiológicos, el resultado y seguimiento y el cuestionamiento de creencias.

4.2 Conclusiones

Se realizó una propuesta metodológica para la intervención en la autoeficacia en la población elegida, mediante el modelo cognitivo conductual. Respecto a la propuesta de reestructuración cognitiva, se obtuvo que la definición conceptual y operacional cuestionan las ideas irracionales ajustándolas a la realidad, a través de la aplicación de una propuesta para mejorar la autoeficacia que incluye las dimensiones de identificación y discusión de las creencias, la cuestión verbal y conductual de las cogniciones inadaptadas.

Con respecto al nivel de autoeficacia en los estudiantes de una Institución Educativa Nacional de Trujillo, se mostró que, 61 estudiantes ocupan un nivel medio con un 63.54%, 28 de ellos muestran un nivel bajo con un 29.16%, y 7 estudiantes alcanzan un nivel alto con un 7.29%. Esto significa que, la mayor parte de los estudiantes se ubican en un nivel medio.

En relación al objetivo de determinar los aspectos teóricos del modelo cognitivo conductual para diseñar la propuesta de reestructuración cognitiva, se evidenció que la definición teórica y operacional debate las creencias negativas para reemplazarlas por alternativas que argumentan la propuesta. Teniendo como dimensiones, a la evaluación psicológica que refleja un análisis de la situación problemática; el desarrollo del tratamiento utiliza una técnica para solucionar el problema; el ensayo del tratamiento modera la parte experimental para observar la conducta de cambio y, por último, los resultados y seguimiento evalúan la comprobación de los objetivos y seguimiento después de la intervención.

En cuanto a la obtención de la validez de contenido por medio del método de criterio de expertos, sobre la propuesta basada en el modelo cognitivo conductual, se evidenció que los cinco jueces unánimemente calificaron tanto la coherencia, claridad y relevancia de las 38 actividades metodológicas mediante el estadístico V de Aiken con índices de acuerdo (IA) de 1.00 y ($p < .05$), presentado así una validez significativa y una conexión lógica con la variable

de estudio, lo que indica que la propuesta de intervención cuenta con una validez para el desarrollo de las sesiones terapéuticas.

Para finalizar, se analizó la triangulación de las variables fáctica, teórica y propositiva, por tanto, existe un análisis triangular entre la autoeficacia, el modelo cognitivo conductual y la propuesta de reestructuración cognitiva. Se observó que, existe evidencia que demuestra la eficacia del modelo cognitivo conductual que ayuda a mejorar la autoeficacia en estudiantes de una Institución Educativa Nacional de Trujillo, a través de la aplicación de las actividades metodológicas de la propuesta de intervención.

REFERENCIAS

- Aiken, L. R. (1985). Three coefficients for analyzing the reliability and validity of ratings. *Educational and Psychological Measurement, 45*, 131-142.
- Aguado, A. (2014). *Propuesta de Know How para mejorar el grado de satisfacción de los clientes del Multicentro Movistar de Sucre – Pueblo Libre, 2012* (Tesis). Universidad Autónoma del Perú, Lima.
- Alvares, C. y Mijares, L. (2012). *Efectos del Programa para el desarrollo de las habilidades académicas en los estudiantes de nuevo ingreso al Núcleo Costa Oriental del Lago de la Universidad del Zulia*. (Tesis doctoral). Universidad de Cordova, España. Recuperado de
- Ascoy, D. (2017). *Programa cognitivo - conductual para mejorar las habilidades para la vida en adolescentes usuarios del CS José Quiñones Gonzáles, Chiclayo- 2016*. (Tesis de Maestría). Instituto Politécnico, Perú.
- Bados, A. (2008). *Terapia cognitiva de Beck*. En F.J. Labrador, *Técnicas de modificación de conducta*. Madrid: Pirámide
- Bados, A. y García E. (2010). La técnica de reestructuración cognitiva. *Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico, 3-15*. Recuperado de: <http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/12302/1/ReestructuraciC3%B3n.pdf>
- Bandura, A. (1987). *Pensamiento y acción*. Barcelona: Martinez Roca.
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. En Ramachaudran, *Encyclopedia of human behavior (71-81)*. New York. Recuperado de:

[http://www.scirp.org/\(S\(lz5mqp453edsnp55rrgjet55\)\)/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=1539276.](http://www.scirp.org/(S(lz5mqp453edsnp55rrgjet55))/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=1539276)

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.

Bandura, A. (1997). Self - efficacy: The Exercise of Control. *New York: Freeman*

Bermúdez, K., y Bruner, C. (2012). La adquisición de presionar la palanca en ratas bajo condiciones degradadas de reforzamiento condicionado. *Acta Comportamentalia: Revista Latina de Análisis de Comportamiento*, 20(1), 5-14.

Borda, X., y Saavedra, A. (2017). Diseño y aplicación de un programa de autoeficacia para prevenir el acoso escolar en adolescentes de 11 a 14 años en una unidad educativa de la ciudad de La Paz. *Fides et Ratio - Revista de Difusión cultural y científica de la Universidad La Salle en Bolivia*, 14(14), 35-5.

Caballo, V. (2015). *Manual de técnicas de terapia y modificación de conducta* (1.^a ed.). Ediciones Akal.

Calero, A., Froján, M., Ruiz, E., y Vargas, I. (2011). Conducta verbal de terapeutas y pacientes durante la aplicación de los distintos componentes de la reestructuración cognitiva. *Revista Mexicana de Psicología*, 28(2), 133-150.

Corzo, F. (2020). *Propiedades psicométricas de la Escala de Autoeficacia General en alumnos de 4° y 5° de secundaria de tres instituciones educativas–Lima Norte, 2019*. (Tesis). Universidad Cesar Vallejo, Perú.

Colegio de Psicólogos del Perú (2018). Código de ética y deontología. Recuperado de http://api.cpsp.io/public/documents/codigo_de_etica_y_deontologia.pdf

- Díaz, G., Ruíz, F. y Villalobos, C. (2012). *Manual de técnicas de intervención cognitivo conductuales*. Desclée de Brouwer.
- Ellis, A. (1979). The theory of rational-emotive therapy. En A. Ellis y J.M. Whiteley (Eds.), *Theoretical and empirical foundations of rational-emotive therapy* (pp. 33-60). Monterrey, CA: Brooks/Cole.
- Espada, J., González, M., Orgullos, M., Carballo, J. y Piqueras, J. (2012). Validación de la Escala de Autoeficacia General en adolescentes españoles. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 10 (1). 355-370.
- Fajardo, P. (2018). *Programa cognitivo conductual en las habilidades sociales de los alumnos de una institución educativa privada*. (Tesis de Maestría). Universidad Cesar Vallejo. Recuperado de:
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/25953/Fajardo_PNB.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Fernández, S. (2002). *Investigación cuantitativa y cualitativa. Cad Aten primaria complejo Hospitalario Juan Canalejo*. España, Coruña.
- Fullana, M., Bulbena, A., y Toro, J. (2012). Eficacia de la terapia cognitivo-conductual para los trastornos mentales. *Medicina Clínica*, 138(5), 215-219.
- Furlan, L. (2013). Eficacia de una Intervención para Disminuir la Ansiedad frente a los Exámenes en Estudiantes Universitarios Argentinos. *Revista colombiana de psicología*, 22(1), 75-89.

- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (2020). *UNICEF acción humanitaria para la infancia 2020*. Recuperado de <https://www.unicef.org/media/62651/file/Accion-humanitaria-para-la-infancia-2020.pdf>
- Froján, M. y Calero, A. (2011). Guía para el uso de la reestructuración cognitiva como un procedimiento de moldeamiento. *Psicología conductual*. Recuperado de <https://repositorio.uam.es/handle/10486/676577>
- Flores, R. (2021). *Programa cognitivo conductual para la ansiedad social en adolescentes del nivel secundario en la ciudad de Chiclayo*. (Tesis de Maestría) Universidad Señor de Sipan.
- Galleguillos, H., y Olmedo, M. (2017). Autoeficacia académica y rendimiento escolar: un estudio metodológico y correlacional en escolares. *ReiDoCrea*, 6: 156-169. Recuperado de <http://hdl.handle.net/10481/45469>
- Gallardo, E. (2017). *Metodología de la investigación: Manual autoinformativo interactivo*. Perú. Universidad Continental.
- García, A., Soler, J., y Cobo, R. (2018). Efectos del Programa Creciendo Fuertes sobre el bienestar psicológico y autoeficacia generalizada en adolescentes: estudio preliminar. *Revista búsqueda* 5(20):28-47. Recuperado de: DOI 10.21892/01239813.390
- Gaspar, P., Guzmán, S., y Bosques, B. (2019). Programa en Autoeficacia, Afecto Positivo y Autoatribución para Promover Conductas Alimentarias Saludables en Estudiantes de Secundaria. *Educación Y Salud Boletín Científico Instituto De Ciencias De La Salud Universidad Autónoma Del Estado De Hidalgo*, 8(15), 24-30. <https://doi.org/10.29057/icsa.v8i15.4913>

- Haro, S. (2017). ¿Cómo desarrollar la autoeficacia del estudiantado? ¿Presentación y evaluación de una experiencia formativa en el aula de traducción? *Rev. Digit. Invest. Docencia Univ.* [online] .50-74. <http://dx.doi.org/10.19083/ridu.11.567>.
- Haro, S. (2020). *Las creencias de autoeficacia del estudiantado: ¿cómo favorecer su desarrollo en la formación en traducción?* (Vol. 4).
- Hernández, S., Fernández, C., y Baptista, L. (2010). *Metodología de la investigación*. México: MCGRAW-HILL.
- Hernández, S., Fernández, C., y Baptista, L. (2014). *Metodología de la investigación*. México: MCGRAW-HILL.
- Hernández, A. (2020). Gestión de emociones en tiempo de pandemia y su impacto en el rendimiento académico. *Revista de Investigación y Cultura*, 9 (4), 55-64. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7946112>
- Instituto Nacional de Estadística e informática (2018). *Adolescentes que no estudian ni trabajan y su condición de vulnerabilidad*. Recuperado de https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1632/libro.pdf
- Joma, S. (2020, November 14). El 80% de estudiantes dice no haber aprendido con las clases en línea. *CE Latin America Migration Newsfeed: Spanish*.
- Lucio, F. (2015). *Propuesta metodológica de tratamiento cognitivo conductual transdiagnóstico grupal, en psicopatología del adolescente en el hospital psiquiátrico infantil de la ciudad de México*. (Tesis de Maestría). Instituto Politécnico, México.

- Marín, T. (2013). *Desarrollo y evaluación de una terapia cognitivo conductual para adolescentes que se autolesionan*. (Tesis de Doctorado): Universidad Nacional Autónoma de México.
- Meadows, M. (2017). *Confianza: cómo superar tus creencias limitantes y alcanzar tus metas*.
- Morales, R., Benítez, H., y Agustín, D. (2013). Habilidades para la vida (cognitivas y sociales) en adolescentes de zona rural. *Revista electrónica de investigación educativa*, 15(3), 98-113.
- Nadir, N., Hernández, H., y Castillo, G. (2016). Terapias Cognitivas y Psicología Basada en la Evidencia. Su especificidad en el mundo infantil. *Wimb Lu*, 11(1), 19-38.
- Núñez, A. (2005). Terapia cognitivo conductual: el modelo procesual de la salud mental como camino para la integración, la investigación y la clínica. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 39(2), 402-405.
- Orejudo, S., Fernández, T. y Briz, E. (2012). Resultados de un programa para reducir el miedo y aumentar la autoeficacia para hablar en público en estudiantes universitarios de primer año. *Estudios sobre educación* (22), 199-217.
<https://hdl.handle.net/10171/22638>
- Olivos, R. (2018). *Autoeficacia escolar y rendimiento escolar de los estudiantes de la Institución Educativa Víctor Raúl Haya de la Torre Agomarca-Bambamarca, 2018* (Tesis de Maestría). Universidad Cesar Vallejo, Perú.
- Olaz, F. y E. Pérez. (2012). Creencias de autoeficacia: líneas de investigación y desarrollo de escalas. *En Revista Tesis* (1), 2012, pp. 157-170.

- Ornelas, M., Blanco, H., Gastélum, G., y Chávez, A. (2012). Autoeficacia percibida en la conducta académica de estudiantes universitarias. *Formación universitaria*, 5(2), 17-26.
- Otzen, T., y Manterola, C. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *International journal of morphology*, 35(1), 227-232.
- Pardo, R. (2019). *El debate en reestructuración cognitiva: análisis de los mecanismos terapéuticos de cambio clínico*. (Tesis Doctoral). Universidad Autónoma de Madrid.
- Pereyra, C., Pardo, C. y Rivas, A. (2018). Autoeficacia: Una Revisión Aplicada A Diversas Áreas De La Psicología. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSP*, 16(2), 299-325.
- Polo, P., y Díaz, P. (2011). Terapia cognitiva-conductual (TCC) Como tratamiento para la depresión: Una revisión del estado del arte. *Duazary*, 8(2), 251-257.
- Programa Internacional de Evaluación de los Alumnos (2018). *Informe PISA 2018: Programa para la Evaluación Internacional de los Estudiantes*. Recuperado de https://www.observatoriodelainfancia.es/ficherosoia/documentos/5943_d_InformePI_SA2018-Espana1.pdf
- Sánchez, C. y Mejía, S. (2020). *Investigaciones en salud mental en condiciones de pandemia por el COVID-19*. Perú, Lima. ISBN DIGITAL
- Trevisol, A., Santos, D., y Hohendorff, J. (2020). Autoeficácia geral percebida e motivação para aprender em adolescentes do Ensino Médio. *Acta Colombiana de Psicología*, 23(1), 264-271.

Organización de las Naciones Unidas para la Cultura, las Ciencias y la Educación. (2020). *La educación en tiempos de pandemia de Covid-19*. Recuperado de:
https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/45904/S2000510_es.pdf?sequence=1&isAllowed

ANEXO n° 1. Consentimiento Informado

Estimado(a) padre de familia,

El propósito de esta ficha de consentimiento es facilitarle una explicación clara de la naturaleza de este estudio y de su rol como participante.

Mi nombre es Roxana Mendoza Llerena, soy egresada de la carrera de psicología de la Universidad Privada del Norte y me encuentro realizando una investigación para para diseñar una propuesta de reestructuración cognitiva basada en el modelo cognitivo-conductual para mejorar la autoeficacia en estudiantes de una Institución Educativa Nacional de Trujillo.

Si usted voluntariamente desea que su menor hijo colabore con la presente investigación, su participación será valiosa. Por favor, hacer que responda a las preguntas que aparecen en los dos cuestionarios, el tiempo estimado de participación es de 10 minutos aproximadamente. La información que brinde se utilizará de manera confidencial y únicamente será registrada para este estudio. Las respuestas que brinde serán codificadas con un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas, cabe resaltar que no se colocará ningún resultado individual. Además, si desea retirarse en el proceso de aplicación de las pruebas o durante el desarrollo de la investigación, puede hacerlo sin que ello represente alguna consecuencia personal.

Si desea participar de este estudio sírvase firmar a continuación:

Firma del participante

DNI:

Fecha:

ANEXO n°2. Matriz de Consistencia.

Título: Propuesta basada en el modelo cognitivo conductual para la autoeficacia en estudiantes de una Institución Educativa Nacional de Trujillo.			
Variables	Formulación del problema	Objetivos	Metodología
V1: Autoeficacia	¿Cómo propuesta basada en el modelo cognitivo conductual para la autoeficacia en estudiantes de una Institución Educativa Nacional de Trujillo?	Diseñar una propuesta basada en el modelo cognitivo conductual para la autoeficacia en estudiantes de una Institución Educativa Nacional de Trujillo.	Diseño descriptivo: para efectos de esta investigación, se realiza la descripción de las características más importantes del problema como variable fáctica. El diseño descriptivo tiene como finalidad; definir y describir un evento, hecho, fenómeno para someterlo a un análisis (Hernández, Fernández y baptista, 2014). Este tipo de diseño resulta útil para conocer quiénes, cuántos, cuándo, cómo, qué cambios se producen en el tiempo o qué diferencias hay entre ciertos grupos en relación con determinadas variables, y están siempre referidos a un contexto y a un tiempo determinado (Echevarría, 2016).
V2: reestructuración cognitiva		<p>Específicos:</p> <p>Conocer el nivel de autoeficacia en estudiantes de una Institución Educativa Nacional de Trujillo. Establecer los aspectos teóricos del modelo cognitivo conductual para diseñar la propuesta de reestructuración cognitiva</p> <p>Determinar la validez de contenido</p>	Diseño propositivo: este tipo de diseño contribuye a la generación de información para dar solución a la realidad problemática presentada en este estudio. De acuerdo a ello Fernández (2010), sostiene que toda información que es analizada, y del mismo modo presenta datos estadísticos significativos de una problemática, para ser utilizada en el planteamiento de propuestas de intervención con el objetivo de mejorar o eliminar dicha condición, por tanto, cumple con el requisito de ser un tipo de investigación propositiva

		<p>a través del método de criterio de expertos de la propuesta basada en el modelo cognitivo conductual para la autoeficacia en estudiantes de una Institución Educativa Nacional de Trujillo. Analizar la triangulación entre las variables fáctica, teórica y propositiva.</p>	<p>Población y muestra: Con respecto al universo de estudio o población, está conformada por estudiantes de una Institución Educativa Nacional de Trujillo. Asimismo, la muestra de estudio está compuesta por 41 estudiantes del sexo masculino y 55 estudiantes del sexo femenino, sumando un total de 96 estudiantes de una Institución Educativa Nacional de Trujillo.</p> <p>El tipo de muestreo es no probabilístico por conveniencia.</p>
<p>V3: Modelo cognitivo conductual</p>			<p>Técnicas e instrumento:</p> <p>Para esta investigación, se utilizó la técnica de la revisión documental y selección de fuentes bibliográficas para argumentar el desarrollo de las tres variables presentadas.</p> <p>En cuanto al instrumento de medición, se utilizó la escala de autoeficacia general, el cual fue creado por Baessler y Schwarzer (1996) y adaptada en Perú por Corzo, A. (2020).</p>

ANEXO n° 03. Matriz de Operacionalización de Variables

TÍTULO: Propuesta basada en el modelo cognitivo conductual para la autoeficacia en estudiantes de una Institución Educativa Nacional de Trujillo.

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL.	DIMENSIONES	INDICADORES
Variable propositiva: propuesta reestructuración cognitiva	Froján y Calero (2011) mencionan que la reestructuración cognitiva consiste en identificar y cuestionar los pensamientos desadaptativos que se generan ante situaciones que provocan ansiedad para luego reemplazarlos por pensamientos racionales, y se reduzca o elimine el malestar emocional.	La propuesta preventiva de reestructuración cognitiva busca mejorar los pensamientos automáticos, dando soluciones positivas a las ideas irracionales o erróneas. Este procedimiento es relevante para estructurar una propuesta de intervención con la ayuda de dimensiones y actividades metodológicas que regulen la autoeficacia en estudiantes de una Institución Educativa Nacional de Trujillo.	Identificación de las creencias	- Introducción del problema - Suceso inicial. - Vigorización del problema.
			Cuestionamiento verbal de las cogniciones inadaptadas	- Análisis del pensamiento negativo - Aplicación del pensamiento negativo - Alternativas del pensamiento irracional - Conclusiones relativas.
			Cuestionamiento conductual de las condiciones inadaptadas	- Experimentación observacional. - Experimentación activa - Determinación del experimento.

			Cuestionamiento de las creencias	<ul style="list-style-type: none"> - Descarte de la creencia o supuesto. - Control de la creencia irracional.
Enfoque teórico: Modelo cognitivo conductual	Fernández, García y Crespo (2012) deducen que el modelo cognitivo conductual es un procedimiento heterogéneo, que ayuda a cuestionar las creencias negativas y reemplazarlas con alternativas positivas, resolver problemas, potencializar capacidades para sobrellevar situaciones difíciles; favoreciendo así su incorporación al entorno y el incremento del estilo de vida, mediante un conjunto de estrategias terapéuticas.	El modelo cognitivo conductual busca cuestionar las creencias negativas para generar soluciones más adaptables, modificando la cognición y mejorando la conducta. Dicho modelo abarca diversas técnicas cognitivas como la reestructuración cognitiva con una fundamentación teórica similar que aporta a la propuesta de intervención.	Evaluación psicológica	<ul style="list-style-type: none"> - Problema exacto - Pensamientos y conductas persistentes - Situaciones previas.
			Desarrollo del tratamiento	<ul style="list-style-type: none"> - Plan de tratamiento - Técnica psicoterapéutica
			Ensayo del tratamiento	<ul style="list-style-type: none"> - Ensayo experimental - Habilidades de afrontamiento - Observación del cambio.
			Resultados y seguimiento	<ul style="list-style-type: none"> - Evaluación de resultados - Autoevaluación - Logro de objetivos.
Variable fáctica: Autoeficacia	Baessler y Schwarner (1996) citado por Trevisol et al. (2020), plantean que la autoeficacia constituye la percepción del control personal sobre la acción mediante la creencia de su	La autoeficacia es la capacidad de creer en la habilidad individual para ejecutar una acción con éxito. Por lo tanto se busca potenciar la autoeficacia	Logros de ejecución	<ul style="list-style-type: none"> - Tareas previas - Éxito repetitivo de tareas - Fracaso que disminuye la eficacia

<p>propia capacidad para ejecutar actividades cotidianas; es decir debe interpretarse como un sentimiento de seguridad para manejar adecuadamente ciertos estresores internos y externos que suscitan en el día a día.</p>	<p>mediante la reestructuración cognitiva, trabajando la creencia y la percepción de la realidad descrita en sus dimensiones e indicadora.</p>	<p>Persuasión verbal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Opiniones negativas y positivas - Persuasión sobre capacidades existentes - Transferencia de confianza.
		<p>Experiencia vicaria</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Técnica del modelado - Observación conductual - Autoevaluación
		<p>Estado fisiológico</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Reacciones físicas - Reacciones psicológicas - Resultados de la autoeficacia

ANEXO n°4. Ficha técnica de la Escala de Autoeficacia General

FICHA TÉCNICA

1. **Nombre:** Escala de autoeficacia general
2. **Autores:** Baessler y Schwarzer
3. **Año:** 1996
4. **Procedencia:** Alemania
5. **Adaptación:** Corzo Flores, Analí (2019) – Lima, Perú
6. **Objetivo:** Evaluar las creencias estables de competencia personal para
7. **Administración:** Individual y colectiva
8. **Ámbito de aplicación:** Educativo – Clínico- Organizacional
9. **Población:** De 14 años en adelante
10. **Duración:** De 15 a 20 min.
11. **Materiales:** Escala de autoeficacia general, lápiz y borrador
12. **Estructura:** La escala de autoeficacia general, es unidimensional y consta de 10 ítems, los cuales presentan cuatro opciones:
 - Incorrecto = 1
 - Apenas cierto = 2
 - Más bien cierto = 3
 - Cierto = 4

Teniendo como puntaje mínimo 10 y máximo 40. Además, los niveles a obtener son: nivel bajo (10-20), nivel promedio (21-30) y alto (31-40)

13. Propiedades psicométricas: Esta prueba cuenta con la validez de constructo que se realizó mediante la correlación ítem- test en donde los resultados superan el 0,30 y la confiabilidad a través del coeficiente de Alfa de Cronbach de 0,79. Estos resultados demuestran que la prueba posee validez alta. Por otro lado, la unidimensionalidad de la escala se ratificó a través del análisis factorial confirmatoria encontrando puntajes que validan el buen ajuste de la prueba.

ANEXO n° 5. Instrumento

ESCALA DE AUTOEFICACIA GENERAL

Baessler y Schwarzer

INDICACIONES:

No hay respuestas correctas, ni incorrectas. Lea cada una de las afirmaciones, y marque con una “X” el número que considere conveniente. Utilice la siguiente escala para responder a todas las afirmaciones:

1	2	3	4	5
Nada	Muy poco	Algo	Bastante	En gran medida

1	Puedo encontrar la manera de obtener lo que quiero, aunque alguien se me oponga.	1	2	3	4
2	Puedo resolver problemas difíciles si me esfuerzo lo suficiente.	1	2	3	4
3	Me es fácil persistir en lo que me he propuesto hasta llegar a alcanzar mis metas.	1	2	3	4
4	Tengo confianza en que podría manejar eficazmente acontecimientos inesperados.	1	2	3	4
5	Gracias a mis cualidades puedo superar situaciones imprevistas.	1	2	3	4
6	Cuando me encuentro en dificultades puedo permanecer tranquilo (a) porque cuento con las habilidades necesarias para manejar situaciones difíciles.	1	2	3	4
7	Venga lo que venga, por lo general soy capaz de manejarlo.	1	2	3	4
8	Puedo resolver la mayoría de los problemas si me esfuerzo lo necesario.	1	2	3	4
9	Si me encuentro en una situación difícil, generalmente se me ocurre qué debo hacer.	1	2	3	4
10	Al tener que hacer frente a un problema, generalmente se me ocurren varias alternativas de cómo resolverlo.	1	2	3	4

2. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

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

3. DATOS DEL PROGRAMA: TÉCNICA DE REESTRUCTURACION COGNITIVA

Nombre:	Técnica de reestructuración cognitiva
Autores:	Albert Ellis
Beneficiarios:	Estudiantes de una Institución Educativa Nacional de Trujillo.
Metodología:	Individual o colectiva
Tiempo de cada sesión:	45 minutos por sesión

4. SOPORTE TEÓRICO

La Reestructuración Cognitiva viene a ser un proceso de condicionamiento verbal y conductual que va moldeando el comportamiento irracional por una respuesta adaptativa (Pardo y Calero, 2019).

4.1 Dimensiones que sustenta la técnica de reestructuración según Ellis (1979):

Dimensiones	Definición
Identificación de las creencias	Exploración de los pensamientos irracionales según su nivel de gravedad y regularidad en la vida cotidiana de la persona. Al mismo tiempo, se indaga las reacciones que ocasiona la alteración de estas ideas y se organiza la relación de cada pensamiento con el desenvolvimiento del individuo en el medio ambiente. Los términos que conforman esta etapa son la introducción al problema, suceso inicial y conducta, y la vigorización del problema
Cuestionamiento verbal de las cogniciones inadaptadas	Proceso que busca poner a prueba si los pensamientos negativos son favorables o no ante el suceso principal. Además, se requiere que estas ideas erróneas sean reemplazadas por interpretaciones alternativas que cambien una mala percepción mediante técnicas que la persona pueda resolver con su interior. Finalmente, el problema queda resuelto cuando se ejecuta una conclusión que selle la modificación verbal del pensamiento. Los términos que subyacen esta fase son el análisis del pensamiento negativo, la aplicación del pensamiento negativo, alternativas del pensamiento irracional y las conclusiones relativas
Cuestionamiento conductual de las	Utiliza la escenificación para enfrentar el problema mediante una experimentación activa y observacional, que tome la técnica de

condiciones inadaptadas	reestructuración cognitiva aprendida en la fase del cuestionamiento verbal, con el fin de complementar la validez de los pensamientos según su efectividad. Los términos que engloban esta sección son la experimentación activa, experimentación observacional y la determinación del experimento
Discusión de las creencias	Evalúa si los supuestos y creencias son favorables o no en base a su nivel de utilidad para enfrente la situación inicial, comprobando el logro de los objetivos trazados y construir metas a largo plazo después del plan de intervención, para evitar una posible aparición de los pensamientos irracionales. Los términos empleados en esta fase son el descarte de la creencia o supuesto y el control de la creencia irracional

5. PRESENTACIÓN DE INSTRUCCIONES PARA EL JUEZ:

A continuación, a usted le presento la técnica de reestructuración cognitiva.

De acuerdo con las siguientes actividades metodológica para que califique según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son	1 No cumple con el criterio	La actividad metodológica no es clara.
	2. Bajo Nivel	La actividad metodológica requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de las mismas.

adecuadas.	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	La actividad metodológica, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	La actividad metodológica no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	La actividad metodológica tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	La actividad metodológica tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	La actividad metodológica se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1 No cumple con el criterio	La actividad metodológica puede ser eliminada sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	La actividad metodológica tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.

	3. Moderado nivel	La actividad metodológica es relativamente importante.
	4. Alto nivel	La actividad metodológica es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente

1 No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

DIMENSIONES DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN:

Primera dimensión: Identificación de las creencias

Objetivos de la Dimensión:

- Explicar una breve introducción sobre la naturaleza de las creencias disfuncionales.
- Obtener información relevante sobre las características que aparecen en el área cognitiva y conductual respecto al suceso inicial.
- Explorar experiencias pasadas, identificando los supuestos disfuncionales.

Indicadores	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Introducción al problema	Reconocer la naturaleza de las creencias y supuestos disfuncionales que aparecen en los pensamientos de manera hipotética.				

	Reflexionar sobre las características disfuncionales que afectan el área cognitiva y conductual frente a un determinado problema; a través de un video reflexivo.				
	Explicar la introducción del proceso de la reestructuración cognitiva mediante la técnica de la ilustración.				
Suceso inicial.	Realizar una entrevista semi estructurada utilizando el modelo ABC, según la letra A: donde describan las situaciones, o experiencias activadoras de la vida real.				

	Efectuar la letra B, respecto a la identificación de las cogniciones presentadas en el suceso inicial, mediante la técnica evocación de recuerdos.				
	Ejecutar la letra C, describiendo las consecuencias emocionales, conductuales y físicas producto de las cogniciones, utilizando un cuadro comparativo.				
Vigorización del problema.	Calificar el grado e intensidad de las cogniciones identificadas en el suceso inicial, mediante la escala del 1 al 100.				

	<p>Recordar las acciones que fueron útiles para afrontar el suceso el inicial a través de la técnica de la flecha descendente.</p>				
	<p>Imaginar otras acciones que se hubieran realizado para afrontar el suceso inicial utilizando la técnica del dialogo de las sillas.</p>				
	<p>Redactar un compromiso que refleje disposición de realizar las actividades presentadas durante el plan de intervención.</p>				

Segunda dimensión: Cuestionamiento verbal de las cogniciones inadaptadas

Objetivos de la Dimensión:

- Examinar las pruebas o datos acerca del pensamiento negativo.
- Explorar la utilidad del pensamiento negativo para el cumplimiento de los objetivos.
- Generar alternativas de solución para afrontar el suceso inicial.
- Extraer una conclusión específica hallada en la nueva reestructuración cognitiva.

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Análisis del pensamiento negativo	Evaluar el cuestionamiento interno mediante el método socrático para determinar el grado del pensamiento persistente.				
	Explicar cuáles son los errores cognitivos más frecuentes, mediante el método de descubrimiento guiado.				

	Enumerar las evidencias de los pensamientos automáticos, mediante la técnica del debate.				
	Utilizar el método de gráficos circulares para explorar las posibles anticipaciones favorables o contrarias de pensamiento inicial.				
Aplicación del pensamiento negativo	Examinar la utilidad del contenido de los pensamientos, utilizando la técnica de simulación de un juicio.				
	Enumerar los pros y los contras, a corto y largo plazo, de los pensamientos, utilizando la técnica del punto-contrapunto.				
	En una escala del 0-100 evaluar la utilidad del pensamiento para el cumplimiento de los objetivos.				

Alternativas del pensamiento irracional	Emplear la técnica de la imaginación para proyectar que el pensamiento catastrófico se hace realidad; y encontrar las pruebas y utilidad de dicho pensamiento.				
	Buscar alternativas de solución o estrategias para enfrentar el pensamiento catastrófico, mediante la técnica de preguntas socráticas.				
	Identificar a personas que puedan ayudar a afrontar el problema, mediante la técnica de la imaginación.	.			
Conclusiones relativas.	Generar una conclusión, que implique una forma alternativa de enfocar la situación, mediante la técnica del modelado.				

	<p>Redefinir la situación inicial mediante el autorregistro ABC, para crear una reestructuración cognitiva que incluya una síntesis enfocada a la solución.</p>				
	<p>Utilizar la técnica del abogado del diablo para comprobar la veracidad de las nuevas interpretaciones.</p>				

Tercera dimensión: Cuestionamiento conductual de las condiciones inadaptadas

Objetivos de la Dimensión:

- Recolectar información observable para probar la validez de las cogniciones.
- Realizar experimentos activos para identificar las formas de conducta más adecuadas.
- Extraer conclusiones de lo aprendido en el experimento observacional y activo.

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Experimentación observacional.	Recabar información externa a través de internet y libros para comprobar la consistencia de la propia creencia.				
	Obtener información sobre las características similares de otras personas a través de la técnica de la encuesta.				

	Aplicar la técnica de la observación directa para conocer el comportamiento de otras personas ante una situación similar.				
Experimentación activa	Llevar a cabo la técnica de la dramatización exponiendo los nuevos pensamientos y conductas para afrontar la situación inicial.				
	Ensayar mentalmente los aspectos racionales que deberían reemplazar la situación inicial por medio de la técnica de la imaginación descatastrofizadora.				
	Practicar la técnica de afrontamiento para refutar la veracidad del pensamiento automático.				

Determinación del experimento.	Discutir los resultados obtenidos durante el proceso de la experimentación a nivel cognitivo, emocional y conductual.				
	Extraer conclusiones de lo aprendido en la dramatización, y extraer las implicaciones practicas del experimento, mediante la técnica de proyección temporal.				
	Explicar cómo se sienten después de concretar y aplicar su nuevo pensamiento y las dificultades que tuvieron a través de la técnica del sondeo.				

Cuarta dimensión: Cuestionamiento de las creencias mide las creencias que tiene el sujeto para manejar situaciones tensas o difíciles en el tiempo

Objetivos de la Dimensión:

- Identificar los supuestos y creencias que subyacen en los participantes.
- Aprender estrategias útiles para la el control y prevención de recaídas.

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Descarte de la creencia o supuesto.	Explicar que los supuestos y creencias influyen en las emociones y conductas, a través de la técnica de exposición.				
	Efectuar la técnica de ventajas y desventajas de corto y largo plazo de la nueva creencia.				
	Enseñar cómo utilizar la técnica continua para mantener los pensamientos más realistas				

	y útiles.				
	Explicar cómo influyó la aplicación de la nueva creencia en el cumplimiento de sus objetivos, mediante la técnica argumentación				
Control de la creencia irracional.	Describir los supuestos y las estrategias aprendidas a través del método de las tarjetas argumentativas.				
	Utilizar la técnica de registro diario para describir las experiencias que contradigan la creencia disfuncional y apoyen las creencias más positivas.				
	Realizar un cuadro comparativo sobre el problema inicial y las expectativas al iniciar el programa. Así mismo promover un				

	compromiso de las nuevas conductas a largo plazo.				
--	--	--	--	--	--

Firma de Evaluador

N° C. Ps, P.

Mg. Gallardo Paredes Katherin Andrea

EVALUACIÓN DE JUICIO POR EXPERTOS

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el programa “Técnica Reestructuración Cognitiva”. La evaluación de la propuesta de intervención es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando tanto al área investigativa en la carrera de Psicología del área CLÍNICA como a sus aplicaciones. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. DATOS GENERALES DEL JUEZ

Nombre del juez:	Gallardo Paredes Katherine Andrea		
-------------------------	-----------------------------------	--	--

Grado profesional:	Maestría (X)	Doctor	()
---------------------------	----------------	--------	-----

Área de Formación académica:	Clínica (X)	Social	()
	Organizacional ()	Educativa	(X)

Áreas de experiencia profesional: Clínica-Educativa

Institución donde labora: CENEBIP- Consultorio clínico

Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años ()
	Más de 5 años (x)

2. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

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

3. DATOS DEL PROGRAMA: TÉCNICA DE REESTRUCTURACION COGNITIVA

Nombre:	Técnica de reestructuración cognitiva
Autores:	Albert Ellis
Beneficiarios:	Estudiantes de una Institución Educativa Nacional de Trujillo.
Metodología:	Individual o colectiva
Tiempo de cada sesión:	45 minutos por sesión

4. SOPORTE TEÓRICO

La Reestructuración Cognitiva viene a ser un proceso de condicionamiento verbal y conductual que va moldeando el comportamiento irracional por una respuesta adaptativa (Pardo y Calero, 2019).

4.1 Dimensiones que sustenta la técnica de reestructuración según Ellis (1979):

Dimensiones	Definición
Identificación de las creencias	Exploración de los pensamientos irracionales según su nivel de gravedad y regularidad en la vida cotidiana de la persona. Al mismo tiempo, se indaga las reacciones que ocasiona la alteración de estas ideas y se organiza la relación de cada pensamiento con el desenvolvimiento del individuo en el medio ambiente. Los términos que conforman esta etapa son la introducción al problema, suceso inicial y conducta, y la vigorización del problema
Cuestionamiento verbal de las cogniciones inadaptadas	Proceso que busca poner a prueba si los pensamientos negativos son favorables o no ante el suceso principal. Además, se requiere que estas ideas erróneas sean reemplazadas por interpretaciones alternativas que cambien una mala percepción mediante técnicas que la persona pueda resolver con su interior. Finalmente, el problema queda resuelto cuando se ejecuta una conclusión que selle la modificación verbal del pensamiento. Los términos que subyacen esta fase son el análisis del pensamiento negativo, la aplicación del pensamiento negativo, alternativas del pensamiento irracional y las conclusiones relativas
Cuestionamiento conductual de las	Utiliza la escenificación para enfrentar el problema mediante una experimentación activa y observacional, que tome la técnica de

<p>condiciones inadaptadas</p>	<p>reestructuración cognitiva aprendida en la fase del cuestionamiento verbal, con el fin de complementar la validez de los pensamientos según su efectividad. Los términos que engloban esta sección son la experimentación activa, experimentación observacional y la determinación del experimento</p>
<p>Discusión de las creencias</p>	<p>Evalúa si los supuestos y creencias son favorables o no en base a su nivel de utilidad para enfrente la situación inicial, comprobando el logro de los objetivos trazados y construir metas a largo plazo después del plan de intervención, para evitar una posible aparición de los pensamientos irracionales. Los términos empleados en esta fase son el descarte de la creencia o supuesto y el control de la creencia irracional</p>

PRESENTACIÓN DE INSTRUCCIONES PARA EL JUEZ:

A continuación, a usted le presento la técnica de reestructuración cognitiva. De acuerdo con las siguientes actividades metodológica para que califique según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1 No cumple con el criterio	La actividad metodológica no es clara.
	2. Bajo Nivel	La actividad metodológica requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de las mismas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	La actividad metodológica, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	La actividad metodológica no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	La actividad metodológica tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo	La actividad metodológica tiene una relación

	(moderado nivel)	moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	La actividad metodológica se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1 No cumple con el criterio	La actividad metodológica puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	La actividad metodológica tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	La actividad metodológica es relativamente importante.
	4. Alto nivel	La actividad metodológica es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente

1 No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

DIMENSIONES DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN:

Primera dimensión: Identificación de las creencias

Objetivos de la Dimensión:

- Explicar una breve introducción sobre la naturaleza de las creencias disfuncionales.
- Obtener información relevante sobre las características que aparecen en el área cognitiva y conductual respecto al suceso inicial.
- Explorar experiencias pasadas, identificando los supuestos disfuncionales.

Indicadores	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Introducción al problema	Reconocer la naturaleza de las creencias y supuestos disfuncionales que aparecen en los pensamientos de manera hipotética.	4	4	4	

	Reflexionar sobre las características disfuncionales que afectan el área cognitiva y conductual frente a un determinado problema; a través de un video reflexivo.	4	4	4	
	Explicar la introducción del proceso de la reestructuración cognitiva mediante la técnica de la ilustración.	4	4	4	
Suceso inicial.	Realizar una entrevista semi estructurada utilizando el modelo ABC, según la letra A: donde describan las situaciones, o experiencias activadoras de la vida real.	4	3	4	

	Efectuar la letra B, respecto a la identificación de las cogniciones presentadas en el suceso inicial, mediante la técnica evocación de recuerdos.	4	4	4	
	Ejecutar la letra C, describiendo las consecuencias emocionales, conductuales y físicas producto de las cogniciones, utilizando un cuadro comparativo.	4	4	4	
Vigorización del problema.	Calificar el grado e intensidad de las cogniciones identificadas en el suceso inicial, mediante la escala del 1 al 100.	4	4	4	
	Recordar las acciones que fueron útiles para afrontar el suceso el inicial a través de la técnica de la flecha descendente.	4	4	4	

	Imaginar otras acciones que se hubieran realizado para afrontar el suceso inicial utilizando la técnica del dialogo de las sillas.	4	4	4	
	Redactar un compromiso que refleje disposición de realizar las actividades presentadas durante el plan de intervención.	4	4	4	

Segunda dimensión: Cuestionamiento verbal de las cogniciones inadaptadas

Objetivos de la Dimensión:

- Examinar las pruebas o datos acerca del pensamiento negativo.
- Explorar la utilidad del pensamiento negativo para el cumplimiento de los objetivos.
- Generar alternativas de solución para afrontar el suceso inicial.
- Extraer una conclusión específica hallada en la nueva reestructuración cognitiva.

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Análisis del pensamiento negativo	Evaluar el cuestionamiento interno mediante el método socrático para determinar el grado del pensamiento persistente.	4	4	4	
	Explicar cuáles son los errores cognitivos más frecuentes, mediante el método de descubrimiento guiado.	4	4	4	

	Enumerar las evidencias de los pensamientos automáticos, mediante la técnica del debate.	4	4	4	
	Utilizar el método de gráficos circulares para explorar las posibles anticipaciones favorables o contrarias de pensamiento inicial.	4	3	4	
Aplicación del pensamiento negativo	Examinar la utilidad del contenido de los pensamientos, utilizando la técnica de simulación de un juicio.	4	4	4	
	Enumerar los pros y los contras, a corto y largo plazo, de los pensamientos, utilizando la técnica del punto-contrapunto.	4	4	4	
	En una escala del 0-100 evaluar la utilidad del pensamiento para el cumplimiento de los objetivos.	4	4	4	

Alternativas del pensamiento irracional	Emplear la técnica de la imaginación para proyectar que el pensamiento catastrófico se hace realidad; y encontrar las pruebas y utilidad de dicho pensamiento.	4	4	4	
	Buscar alternativas de solución o estrategias para enfrentar el pensamiento catastrófico, mediante la técnica de preguntas socráticas.	4	4	4	
	Identificar a personas que puedan ayudar a afrontar el problema, mediante la técnica de la imaginación.	4	4	4	
Conclusiones relativas.	Generar una conclusión, que implique una forma alternativa de enfocar la situación, mediante la técnica del modelado.	4	4	4	

	<p>Redefinir la situación inicial mediante el autorregistro ABC, para crear una reestructuración cognitiva que incluya una síntesis enfocada a la solución.</p>	4	4	4	
	<p>Utilizar la técnica del abogado del diablo para comprobar la veracidad de las nuevas interpretaciones.</p>	4	4	4	

Tercera dimensión: Cuestionamiento conductual de las condiciones inadaptadas

Objetivos de la Dimensión:

- Recolectar información observable para probar la validez de las cogniciones.
- Realizar experimentos activos para identificar las formas de conducta más adecuadas.
- Extraer conclusiones de lo aprendido en el experimento observacional y activo.

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Experimentación observacional.	Recabar información externa a través de internet y libros para comprobar la consistencia de la propia creencia.	4	4	4	
	Obtener información sobre las características similares de otras personas a través de la técnica de la encuesta.	4	4	4	

	Aplicar la técnica de la observación directa para conocer el comportamiento de otras personas ante una situación similar.	4	4	4	
Experimentación activa	Llevar a cabo la técnica de la dramatización exponiendo los nuevos pensamientos y conductas para afrontar la situación inicial.	4	4	4	
	Ensayar mentalmente los aspectos racionales que deberían reemplazar la situación inicial por medio de la técnica de la imaginación descatatrofizadora.	4	4	4	
	Practicar la técnica de afrontamiento para refutar la veracidad del pensamiento automático.	4	4	4	

Determinación del experimento.	Discutir los resultados obtenidos durante el proceso de la experimentación a nivel cognitivo, emocional y conductual.	4	4	4	
	Extraer conclusiones de lo aprendido en la dramatización, y extraer las implicaciones practicas del experimento, mediante la técnica de proyección temporal.	4	4	4	
	Explicar cómo se sienten después de concretar y aplicar su nuevo pensamiento y las dificultades que tuvieron a través de la técnica del sondeo.	4	4	4	

Cuarta dimensión: Cuestionamiento de las creencias mide las creencias que tiene el sujeto para manejar situaciones tensas o difíciles en el tiempo

Objetivos de la Dimensión:

- Identificar los supuestos y creencias que subyacen en los participantes.
- Aprender estrategias útiles para la el control y prevención de recaídas.

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Descarte de la creencia o supuesto.	Explicar que los supuestos y creencias influyen en las emociones y conductas, a través de la técnica de exposición.	4	4	4	
	Efectuar la técnica de ventajas y desventajas de corto y largo plazo de la nueva creencia.	4	4	4	
	Enseñar cómo utilizar la técnica continuo para mantener los pensamientos más realistas	4	4	4	

	y útiles.				
	Explicar cómo influyó la aplicación de la nueva creencia en el cumplimiento de sus objetivos, mediante la técnica argumentación	4	4	4	
Control de la creencia irracional.	Describir los supuestos y las estrategias aprendidas a través del método de las tarjetas argumentativas.	4	4	4	
	Utilizar la técnica de registro diario para describir las experiencias que contradigan la creencia disfuncional y apoyen las creencias más positivas.	4	4	4	

	Realizar un cuadro comparativo sobre el problema inicial y las expectativas al iniciar el programa. Así mismo promover un compromiso de las nuevas conductas a largo plazo.	4	4	4	
--	---	---	---	---	--



Firma de Evaluador

N° C.Ps. P.

27674

Mg. ZA VALETA FERRER MAGALI

EVALUACIÓN DE JUICIO POR EXPERTOS –

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el programa “Técnica Reestructuración Cognitiva”. La evaluación de la propuesta de intervención es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando tanto al área investigativa en la carrera de Psicología del área CLÍNICA como a sus aplicaciones. Agradecemos su valiosa colaboración.

5. DATOS GENERALES DEL JUEZ

Nombre del juez:	Zavaleta Ferrer Magali		
-------------------------	------------------------	--	--

Grado profesional:	Maestría ()	Doctor (x)
---------------------------	--------------	--------------

Área de Formación	Clínica (X)	Social ()
académica:	Organizacional ()	Educativa ()

Áreas de experiencia profesional: Clínica

Institución donde labora: Centro de salud Materno Infantil “Alto Trujillo”

Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años ()
	Más de 5 años (x)

6. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

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

7. DATOS DEL PROGRAMA: TÉCNICA DE REESTRUCTURACION COGNITIVA

Nombre:	Técnica de reestructuración cognitiva
Autores:	Albert Ellis
Beneficiarios:	Estudiantes de una Institución Educativa Nacional de Trujillo.
Metodología:	Individual o colectiva
Tiempo de cada sesión:	45 minutos por sesión

8. SOPORTE TEÓRICO

La Reestructuración Cognitiva viene a ser un proceso de condicionamiento verbal y conductual que va moldeando el comportamiento irracional por una respuesta adaptativa (Pardo y Calero, 2019).

4.1 Dimensiones que sustenta la técnica de reestructuración según Ellis (1979):

Dimensiones	Definición
Identificación de las creencias	Exploración de los pensamientos irracionales según su nivel de gravedad y regularidad en la vida cotidiana de la persona. Al mismo tiempo, se indaga las reacciones que ocasiona la alteración de estas ideas y se organiza la relación de cada pensamiento con el desenvolvimiento del individuo en el medio ambiente. Los términos que conforman esta etapa son la introducción al problema, suceso inicial y conducta, y la vigorización del problema
Cuestionamiento verbal de las cogniciones inadaptadas	Proceso que busca poner a prueba si los pensamientos negativos son favorables o no ante el suceso principal. Además, se requiere que estas ideas erróneas sean reemplazadas por interpretaciones alternativas que cambien una mala percepción mediante técnicas que la persona pueda resolver con su interior. Finalmente, el problema queda resuelto cuando se ejecuta una conclusión que selle la modificación verbal del pensamiento. Los términos que subyacen esta fase son el análisis del pensamiento negativo, la aplicación del pensamiento negativo, alternativas del pensamiento irracional y las conclusiones relativas
Cuestionamiento conductual de las	Utiliza la escenificación para enfrentar el problema mediante una experimentación activa y observacional, que tome la técnica de

<p>condiciones inadaptadas</p>	<p>reestructuración cognitiva aprendida en la fase del cuestionamiento verbal, con el fin de complementar la validez de los pensamientos según su efectividad. Los términos que engloban esta sección son la experimentación activa, experimentación observacional y la determinación del experimento</p>
<p>Discusión de las creencias</p>	<p>Evalúa si los supuestos y creencias son favorables o no en base a su nivel de utilidad para enfrente la situación inicial, comprobando el logro de los objetivos trazados y construir metas a largo plazo después del plan de intervención, para evitar una posible aparición de los pensamientos irracionales. Los términos empleados en esta fase son el descarte de la creencia o supuesto y el control de la creencia irracional</p>

PRESENTACIÓN DE INSTRUCCIONES PARA EL JUEZ:

A continuación, a usted le presento la técnica de reestructuración cognitiva. De acuerdo con las siguientes actividades metodológica para que califique según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1 No cumple con el criterio	La actividad metodológica no es clara.
	2. Bajo Nivel	La actividad metodológica requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de las mismas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	La actividad metodológica, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	La actividad metodológica no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	La actividad metodológica tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo	La actividad metodológica tiene una relación

	(moderado nivel)	moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	La actividad metodológica se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1 No cumple con el criterio	La actividad metodológica puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	La actividad metodológica tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	La actividad metodológica es relativamente importante.
	4. Alto nivel	La actividad metodológica es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente

1 No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

DIMENSIONES DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN:

Primera dimensión: Identificación de las creencias

Objetivos de la Dimensión:

- Explicar una breve introducción sobre la naturaleza de las creencias disfuncionales.
- Obtener información relevante sobre las características que aparecen en el área cognitiva y conductual respecto al suceso inicial.
- Explorar experiencias pasadas, identificando los supuestos disfuncionales.

Indicadores	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Introducción al problema	Reconocer la naturaleza de las creencias y supuestos disfuncionales que aparecen en los pensamientos de manera hipotética.	4	4	3	

	Reflexionar sobre las características disfuncionales que afectan el área cognitiva y conductual frente a un determinado problema; a través de un video reflexivo.	4	4	3	
	Explicar la introducción del proceso de la reestructuración cognitiva mediante la técnica de la ilustración.	4	4	4	
Suceso inicial.	Realizar una entrevista semi estructurada utilizando el modelo ABC, según la letra A: donde describan las situaciones, o experiencias activadoras de la vida real.	4	4	4	
	Efectuar la letra B, respecto a la identificación de las cogniciones presentadas en el suceso inicial, mediante la técnica evocación de recuerdos.	4	4	4	

	Ejecutar la letra C, describiendo las consecuencias emocionales, conductuales y físicas producto de las cogniciones, utilizando un cuadro comparativo.	4	4	3	
Vigorización del problema.	Calificar el grado e intensidad de las cogniciones identificadas en el suceso inicial, mediante la escala del 1 al 100.	4	4	4	
	Recordar las acciones que fueron útiles para afrontar el suceso el inicial a través de la técnica de la flecha descendente.	4	4	4	
	Imaginar otras acciones que se hubieran realizado para afrontar el suceso inicial utilizando la técnica del dialogo de las sillas.	4	4	4	

	<p>Redactar un compromiso que refleje disposición de realizar las actividades presentadas durante el plan de intervención.</p>	4	4	4	
--	--	---	---	---	--

Segunda dimensión: Cuestionamiento verbal de las cogniciones inadaptadas

Objetivos de la Dimensión:

- Examinar las pruebas o datos acerca del pensamiento negativo.
- Explorar la utilidad del pensamiento negativo para el cumplimiento de los objetivos.
- Generar alternativas de solución para afrontar el suceso inicial.
- Extraer una conclusión específica hallada en la nueva reestructuración cognitiva.

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Análisis del pensamiento negativo	Evaluar el cuestionamiento interno mediante el método socrático para determinar el grado del pensamiento persistente.	4	4	4	
	Explicar cuáles son los errores cognitivos más frecuentes, mediante el método de descubrimiento guiado.	4	4	4	

	Enumerar las evidencias de los pensamientos automáticos, mediante la técnica del debate.	4	4	3	
	Utilizar el método de gráficos circulares para explorar las posibles anticipaciones favorables o contrarias de pensamiento inicial.	4	4	4	
Aplicación del pensamiento negativo	Examinar la utilidad del contenido de los pensamientos, utilizando la técnica de simulación de un juicio.	4	4	4	
	Enumerar los pros y los contras, a corto y largo plazo, de los pensamientos, utilizando la técnica del punto-contrapunto.	4	4	4	
	En una escala del 0-100 evaluar la utilidad del pensamiento para el cumplimiento de los objetivos.	4	4	4	

Alternativas del pensamiento irracional	Emplear la técnica de la imaginación para proyectar que el pensamiento catastrófico se hace realidad; y encontrar las pruebas y utilidad de dicho pensamiento.	4	4	4	
	Buscar alternativas de solución o estrategias para enfrentar el pensamiento catastrófico, mediante la técnica de preguntas socráticas.	4	4	3	
	Identificar a personas que puedan ayudar a afrontar el problema, mediante la técnica de la imaginación.	.4	4	4	
Conclusiones relativas.	Generar una conclusión, que implique una forma alternativa de enfocar la situación, mediante la técnica del modelado.	4	4	4	

	<p>Redefinir la situación inicial mediante el autorregistro ABC, para crear una reestructuración cognitiva que incluya una síntesis enfocada a la solución.</p>	4	4	4	
	<p>Utilizar la técnica del abogado del diablo para comprobar la veracidad de las nuevas interpretaciones.</p>	4	4	4	

Tercera dimensión: Cuestionamiento conductual de las condiciones inadaptadas

Objetivos de la Dimensión:

- Recolectar información observable para probar la validez de las cogniciones.
- Realizar experimentos activos para identificar las formas de conducta más adecuadas.
- Extraer conclusiones de lo aprendido en el experimento observacional y activo.

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Experimentación observacional.	Recabar información externa a través de internet y libros para comprobar la consistencia de la propia creencia.	4	4	4	
	Obtener información sobre las características similares de otras personas a través de la técnica de la encuesta.	4	4	4	

	Aplicar la técnica de la observación directa para conocer el comportamiento de otras personas ante una situación similar.	4	4	4	
Experimentación activa	Llevar a cabo la técnica de la dramatización exponiendo los nuevos pensamientos y conductas para afrontar la situación inicial.	4	4	4	
	Ensayar mentalmente los aspectos racionales que deberían reemplazar la situación inicial por medio de la técnica de la imaginación descatastrofizadora.	4	4	4	
	Practicar la técnica de afrontamiento para refutar la veracidad del pensamiento automático.	4	4	4	

Determinación del experimento.	Discutir los resultados obtenidos durante el proceso de la experimentación a nivel cognitivo, emocional y conductual.	4	4	4	
	Extraer conclusiones de lo aprendido en la dramatización, y extraer las implicaciones practicas del experimento, mediante la técnica de proyección temporal.	4	4	4	
	Explicar cómo se sienten después de concretar y aplicar su nuevo pensamiento y las dificultades que tuvieron a través de la técnica del sondeo.	4	4	4	

Cuarta dimensión: Cuestionamiento de las creencias mide las creencias que tiene el sujeto para manejar situaciones tensas o difíciles en el tiempo

Objetivos de la Dimensión:

- Identificar los supuestos y creencias que subyacen en los participantes.
- Aprender estrategias útiles para la el control y prevención de recaídas.

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Descarte de la creencia o supuesto.	Explicar que los supuestos y creencias influyen en las emociones y conductas, a través de la técnica de exposición.	4	4	4	
	Efectuar la técnica de ventajas y desventajas de corto y largo plazo de la nueva creencia.	4	4	4	
	Enseñar cómo utilizar la técnica continuo para mantener los pensamientos más realistas	4	4	4	

	y útiles.				
	Explicar cómo influyó la aplicación de la nueva creencia en el cumplimiento de sus objetivos, mediante la técnica argumentación	4	4	4	
Control de la creencia irracional.	Describir los supuestos y las estrategias aprendidas a través del método de las tarjetas argumentativas.	4	4	4	
	Utilizar la técnica de registro diario para describir las experiencias que contradigan la creencia disfuncional y apoyen las creencias más positivas.	4	4	4	
	Realizar un cuadro comparativo sobre el problema inicial y las expectativas al iniciar el programa. Así mismo promover un	4	4	4	

	compromiso de las nuevas conductas a largo plazo.				
--	--	--	--	--	--



Firma de Evaluador

N° C.Ps. P.

1791

Mg. Ruiz Cabel Luz

EVALUACIÓN DE JUICIO POR EXPERTOS

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el programa “Técnica Reestructuración Cognitiva”. La evaluación de la propuesta de intervención es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando tanto al área investigativa en la carrera de Psicología del área CLÍNICA como a sus aplicaciones. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. DATOS GENERALES DEL JUEZ

Nombre del juez:	Ruiz Cabel Luz		
-------------------------	----------------	--	--

Grado profesional:	Maestría (x)	Doctor	()
---------------------------	----------------	--------	-----

Área de Formación académica:	Clínica (X)	Social	()
	Organizacional ()	Educativa	(X)

Áreas de experiencia profesional: Clínica-Educativa

Institución donde labora: Docente Universitario de la Universidad Cesar Vallejo

Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años ()
	Más de 5 años (x)

2. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

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

3. DATOS DEL PROGRAMA: TÉCNICA DE REESTRUCTURACION COGNITIVA

Nombre:	Técnica de reestructuración cognitiva
Autores:	Albert Ellis
Beneficiarios:	Estudiantes de una Institución Educativa Nacional de Trujillo.
Metodología:	Individual o colectiva
Tiempo de cada sesión:	45 minutos por sesión

4. SOPORTE TEÓRICO

La Reestructuración Cognitiva viene a ser un proceso de condicionamiento verbal y conductual que va moldeando el comportamiento irracional por una respuesta adaptativa (Pardo y Calero, 2019).

4.1 Dimensiones que sustenta la técnica de reestructuración según Ellis (1979):

Dimensiones	Definición
Identificación de las creencias	Exploración de los pensamientos irracionales según su nivel de gravedad y regularidad en la vida cotidiana de la persona. Al mismo tiempo, se indaga las reacciones que ocasiona la alteración de estas ideas y se organiza la relación de cada pensamiento con el desenvolvimiento del individuo en el medio ambiente. Los términos que conforman esta etapa son la introducción al problema, suceso inicial y conducta, y la vigorización del problema
Cuestionamiento verbal de las cogniciones inadaptadas	Proceso que busca poner a prueba si los pensamientos negativos son favorables o no ante el suceso principal. Además, se requiere que estas ideas erróneas sean reemplazadas por interpretaciones alternativas que cambien una mala percepción mediante técnicas que la persona pueda resolver con su interior. Finalmente, el problema queda resuelto cuando se ejecuta una conclusión que selle la modificación verbal del pensamiento. Los términos que subyacen esta fase son el análisis del pensamiento negativo, la aplicación del pensamiento negativo, alternativas del pensamiento irracional y las conclusiones relativas
Cuestionamiento conductual de las	Utiliza la escenificación para enfrentar el problema mediante una experimentación activa y observacional, que tome la técnica de

<p>condiciones inadaptadas</p>	<p>reestructuración cognitiva aprendida en la fase del cuestionamiento verbal, con el fin de complementar la validez de los pensamientos según su efectividad. Los términos que engloban esta sección son la experimentación activa, experimentación observacional y la determinación del experimento</p>
<p>Discusión de las creencias</p>	<p>Evalúa si los supuestos y creencias son favorables o no en base a su nivel de utilidad para enfrente la situación inicial, comprobando el logro de los objetivos trazados y construir metas a largo plazo después del plan de intervención, para evitar una posible aparición de los pensamientos irracionales. Los términos empleados en esta fase son el descarte de la creencia o supuesto y el control de la creencia irracional</p>

PRESENTACIÓN DE INSTRUCCIONES PARA EL JUEZ:

A continuación, a usted le presento la técnica de reestructuración cognitiva. De acuerdo con las siguientes actividades metodológica para que califique según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1 No cumple con el criterio	La actividad metodológica no es clara.
	2. Bajo Nivel	La actividad metodológica requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de las mismas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	La actividad metodológica, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	La actividad metodológica no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	La actividad metodológica tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo	La actividad metodológica tiene una relación

	(moderado nivel)	moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	La actividad metodológica se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1 No cumple con el criterio	La actividad metodológica puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	La actividad metodológica tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	La actividad metodológica es relativamente importante.
	4. Alto nivel	La actividad metodológica es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente

1 No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

DIMENSIONES DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN:

Primera dimensión: Identificación de las creencias

Objetivos de la Dimensión:

- Explicar una breve introducción sobre la naturaleza de las creencias disfuncionales.
- Obtener información relevante sobre las características que aparecen en el área cognitiva y conductual respecto al suceso inicial.
- Explorar experiencias pasadas, identificando los supuestos disfuncionales.

Indicadores	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Introducción al problema	Reconocer la naturaleza de las creencias y supuestos disfuncionales que aparecen en los pensamientos de manera hipotética.	4	4	4	

	Reflexionar sobre las características disfuncionales que afectan el área cognitiva y conductual frente a un determinado problema; a través de un video reflexivo.	4	4	4	
	Explicar la introducción del proceso de la reestructuración cognitiva mediante la técnica de la ilustración.	4	4	4	
Suceso inicial.	Realizar una entrevista semi estructurada utilizando el modelo ABC, según la letra A: donde describan las situaciones, o experiencias activadoras de la vida real.	4	4	4	

	Efectuar la letra B, respecto a la identificación de las cogniciones presentadas en el suceso inicial, mediante la técnica evocación de recuerdos.	4	3	4	
	Ejecutar la letra C, describiendo las consecuencias emocionales, conductuales y físicas producto de las cogniciones, utilizando un cuadro comparativo.	4	4	4	
Vigorización del problema.	Calificar el grado e intensidad de las cogniciones identificadas en el suceso inicial, mediante la escala del 1 al 100.	4	4	4	
	Recordar las acciones que fueron útiles para afrontar el suceso el inicial a través de la técnica de la flecha descendente.	4	4	4	

	Imaginar otras acciones que se hubieran realizado para afrontar el suceso inicial utilizando la técnica del dialogo de las sillas.	4	4	4	
	Redactar un compromiso que refleje disposición de realizar las actividades presentadas durante el plan de intervención.	4	4	4	

Segunda dimensión: Cuestionamiento verbal de las cogniciones inadaptadas

Objetivos de la Dimensión:

- Examinar las pruebas o datos acerca del pensamiento negativo.
- Explorar la utilidad del pensamiento negativo para el cumplimiento de los objetivos.
- Generar alternativas de solución para afrontar el suceso inicial.
- Extraer una conclusión específica hallada en la nueva reestructuración cognitiva.

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Análisis del pensamiento negativo	Evaluar el cuestionamiento interno mediante el método socrático para determinar el grado del pensamiento persistente.	4	4	4	
	Explicar cuáles son los errores cognitivos más frecuentes, mediante el método de descubrimiento guiado.	4	4	4	

	Enumerar las evidencias de los pensamientos automáticos, mediante la técnica del debate.	4	4	4	
	Utilizar el método de gráficos circulares para explorar las posibles anticipaciones favorables o contrarias de pensamiento inicial.	4	4	4	
Aplicación del pensamiento negativo	Examinar la utilidad del contenido de los pensamientos, utilizando la técnica de simulación de un juicio.	4	4	4	
	Enumerar los pros y los contras, a corto y largo plazo, de los pensamientos, utilizando la técnica del punto-contrapunto.	4	4	4	
	En una escala del 0-100 evaluar la utilidad del pensamiento para el cumplimiento de los objetivos.	4	4	4	

Alternativas del pensamiento irracional	Emplear la técnica de la imaginación para proyectar que el pensamiento catastrófico se hace realidad; y encontrar las pruebas y utilidad de dicho pensamiento.	4	4	4	
	Buscar alternativas de solución o estrategias para enfrentar el pensamiento catastrófico, mediante la técnica de preguntas socráticas.	4	4	4	
	Identificar a personas que puedan ayudar a afrontar el problema, mediante la técnica de la imaginación.	.4	4	4	
Conclusiones relativas.	Generar una conclusión, que implique una forma alternativa de enfocar la situación, mediante la técnica del modelado.	4	4	4	

	<p>Redefinir la situación inicial mediante el autorregistro ABC, para crear una reestructuración cognitiva que incluya una síntesis enfocada a la solución.</p>	4	4	4	
	<p>Utilizar la técnica del abogado del diablo para comprobar la veracidad de las nuevas interpretaciones.</p>	4	4	4	

Tercera dimensión: Cuestionamiento conductual de las condiciones inadaptadas

Objetivos de la Dimensión:

- Recolectar información observable para probar la validez de las cogniciones.
- Realizar experimentos activos para identificar las formas de conducta más adecuadas.
- Extraer conclusiones de lo aprendido en el experimento observacional y activo.

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Experimentación observacional.	Recabar información externa a través de internet y libros para comprobar la consistencia de la propia creencia.	4	4	4	
	Obtener información sobre las características similares de otras personas a través de la técnica de la encuesta.	4	4	4	

	Aplicar la técnica de la observación directa para conocer el comportamiento de otras personas ante una situación similar.	4	4	3	
Experimentación activa	Llevar a cabo la técnica de la dramatización exponiendo los nuevos pensamientos y conductas para afrontar la situación inicial.	4	4	4	
	Ensayar mentalmente los aspectos racionales que deberían reemplazar la situación inicial por medio de la técnica de la imaginación descatatrofizadora.	4	4	4	
	Practicar la técnica de afrontamiento para refutar la veracidad del pensamiento automático.	4	4	4	

Determinación del experimento.	Discutir los resultados obtenidos durante el proceso de la experimentación a nivel cognitivo, emocional y conductual.	4	4	4	
	Extraer conclusiones de lo aprendido en la dramatización, y extraer las implicaciones practicas del experimento, mediante la técnica de proyección temporal.	4	4	4	
	Explicar cómo se sienten después de concretar y aplicar su nuevo pensamiento y las dificultades que tuvieron a través de la técnica del sondeo.	4	4	4	

Cuarta dimensión: Cuestionamiento de las creencias mide las creencias que tiene el sujeto para manejar situaciones tensas o difíciles en el tiempo

Objetivos de la Dimensión:

- Identificar los supuestos y creencias que subyacen en los participantes.
- Aprender estrategias útiles para la el control y prevención de recaídas.

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Descarte de la creencia o supuesto.	Explicar que los supuestos y creencias influyen en las emociones y conductas, a través de la técnica de exposición.	4	4	3	
	Efectuar la técnica de ventajas y desventajas de corto y largo plazo de la nueva creencia.	4	4	4	
	Enseñar cómo utilizar la técnica continuo para mantener los pensamientos más realistas	4	4	4	

	y útiles.				
	Explicar cómo influyó la aplicación de la nueva creencia en el cumplimiento de sus objetivos, mediante la técnica argumentación	4	4	4	
Control de la creencia irracional.	Describir los supuestos y las estrategias aprendidas a través del método de las tarjetas argumentativas.	4	4	4	
	Utilizar la técnica de registro diario para describir las experiencias que contradigan la creencia disfuncional y apoyen las creencias más positivas.	4	4	4	
	Realizar un cuadro comparativo sobre el problema inicial y las expectativas al iniciar el programa. Así mismo promover un	4	4	4	

	compromiso de las nuevas conductas a largo plazo.				
--	--	--	--	--	--



Firma de Evaluador

N° C.Ps. P.

27641

Mg. Santos Escobedo Carmen

EVALUACIÓN DE JUICIO POR EXPERTOS –

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el programa “Técnica Reestructuración Cognitiva”. La evaluación de la propuesta de intervención es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando tanto al área investigativa en la carrera de Psicología del área CLÍNICA como a sus aplicaciones. Agradecemos su valiosa colaboración.

9. DATOS GENERALES DEL JUEZ

Nombre del juez:	Santos Escobedo Carmen		
-------------------------	------------------------	--	--

Grado profesional:	Maestría (X)	Doctor	()
---------------------------	----------------	--------	-----

Área de Formación académica:	Clínica (X)	Social	()
	Organizacional ()	Educativa	(X)

Áreas de experiencia profesional: Clínica-Educativa

Institución donde labora: UGUEL 01- EL PORVERNIR

Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años ()
	Más de 5 años (x)

10. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

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

11. DATOS DEL PROGRAMA: TÉCNICA DE REESTRUCTURACION COGNITIVA

Nombre:	Técnica de reestructuración cognitiva
Autores:	Albert Ellis
Beneficiarios:	Estudiantes de una Institución Educativa Nacional de Trujillo.
Metodología:	Individual o colectiva
Tiempo de cada sesión:	45 minutos por sesión

12. SOPORTE TEÓRICO

La Reestructuración Cognitiva viene a ser un proceso de condicionamiento verbal y conductual que va moldeando el comportamiento irracional por una respuesta adaptativa (Pardo y Calero, 2019).

4.1 Dimensiones que sustenta la técnica de reestructuración según Ellis (1979):

Dimensiones	Definición
Identificación de las creencias	Exploración de los pensamientos irracionales según su nivel de gravedad y regularidad en la vida cotidiana de la persona. Al mismo tiempo, se indaga las reacciones que ocasiona la alteración de estas ideas y se organiza la relación de cada pensamiento con el desenvolvimiento del individuo en el medio ambiente. Los términos que conforman esta etapa son la introducción al problema, suceso inicial y conducta, y la vigorización del problema
Cuestionamiento verbal de las cogniciones inadaptadas	Proceso que busca poner a prueba si los pensamientos negativos son favorables o no ante el suceso principal. Además, se requiere que estas ideas erróneas sean reemplazadas por interpretaciones alternativas que cambien una mala percepción mediante técnicas que la persona pueda resolver con su interior. Finalmente, el problema queda resuelto cuando se ejecuta una conclusión que selle la modificación verbal del pensamiento. Los términos que subyacen esta fase son el análisis del pensamiento negativo, la aplicación del pensamiento negativo, alternativas del pensamiento irracional y las conclusiones relativas
Cuestionamiento conductual de las	Utiliza la escenificación para enfrentar el problema mediante una experimentación activa y observacional, que tome la técnica de

<p>condiciones inadaptadas</p>	<p>reestructuración cognitiva aprendida en la fase del cuestionamiento verbal, con el fin de complementar la validez de los pensamientos según su efectividad. Los términos que engloban esta sección son la experimentación activa, experimentación observacional y la determinación del experimento</p>
<p>Discusión de las creencias</p>	<p>Evalúa si los supuestos y creencias son favorables o no en base a su nivel de utilidad para enfrente la situación inicial, comprobando el logro de los objetivos trazados y construir metas a largo plazo después del plan de intervención, para evitar una posible aparición de los pensamientos irracionales. Los términos empleados en esta fase son el descarte de la creencia o supuesto y el control de la creencia irracional</p>

PRESENTACIÓN DE INSTRUCCIONES PARA EL JUEZ:

A continuación, a usted le presento la técnica de reestructuración cognitiva. De acuerdo con las siguientes actividades metodológica para que califique según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1 No cumple con el criterio	La actividad metodológica no es clara.
	2. Bajo Nivel	La actividad metodológica requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de las mismas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	La actividad metodológica, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	La actividad metodológica no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	La actividad metodológica tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo	La actividad metodológica tiene una relación

	(moderado nivel)	moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	La actividad metodológica se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1 No cumple con el criterio	La actividad metodológica puede ser eliminada sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	La actividad metodológica tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	La actividad metodológica es relativamente importante.
	4. Alto nivel	La actividad metodológica es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente

1 No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

DIMENSIONES DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN:

Primera dimensión: Identificación de las creencias

Objetivos de la Dimensión:

- Explicar una breve introducción sobre la naturaleza de las creencias disfuncionales.
- Obtener información relevante sobre las características que aparecen en el área cognitiva y conductual respecto al suceso inicial.
- Explorar experiencias pasadas, identificando los supuestos disfuncionales.

Indicadores	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Introducción al problema	Reconocer la naturaleza de las creencias y supuestos disfuncionales que aparecen en los pensamientos de manera hipotética.	4	4	4	

	Reflexionar sobre las características disfuncionales que afectan el área cognitiva y conductual frente a un determinado problema; a través de un video reflexivo.	4	4	4	
	Explicar la introducción del proceso de la reestructuración cognitiva mediante la técnica de la ilustración.	4	4	4	
Suceso inicial.	Realizar una entrevista semi estructurada utilizando el modelo ABC, según la letra A: donde describan las situaciones, o experiencias activadoras de la vida real.	4	4	4	

	Efectuar la letra B, respecto a la identificación de las cogniciones presentadas en el suceso inicial, mediante la técnica evocación de recuerdos.	4	4	4	
	Ejecutar la letra C, describiendo las consecuencias emocionales, conductuales y físicas producto de las cogniciones, utilizando un cuadro comparativo.	4	4	4	
Vigorización del problema.	Calificar el grado e intensidad de las cogniciones identificadas en el suceso inicial, mediante la escala del 1 al 100.	4	4	4	

	Recordar las acciones que fueron útiles para afrontar el suceso el inicial a través de la técnica de la flecha descendente.	4	4	4	
	Imaginar otras acciones que se hubieran realizado para afrontar el suceso inicial utilizando la técnica del dialogo de las sillas.	4	4	4	
	Redactar un compromiso que refleje disposición de realizar las actividades presentadas durante el plan de intervención.	4	4	4	

Segunda dimensión: Cuestionamiento verbal de las cogniciones inadaptadas

Objetivos de la Dimensión:

- Examinar las pruebas o datos acerca del pensamiento negativo.
- Explorar la utilidad del pensamiento negativo para el cumplimiento de los objetivos.
- Generar alternativas de solución para afrontar el suceso inicial.
- Extraer una conclusión específica hallada en la nueva reestructuración cognitiva.

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Análisis del pensamiento negativo	Evaluar el cuestionamiento interno mediante el método socrático para determinar el grado del pensamiento persistente.	4	4	4	
	Explicar cuáles son los errores cognitivos más frecuentes, mediante el método de descubrimiento guiado.	4	4	4	

	Enumerar las evidencias de los pensamientos automáticos, mediante la técnica del debate.	4	4	4	
	Utilizar el método de gráficos circulares para explorar las posibles anticipaciones favorables o contrarias de pensamiento inicial.	4	4	4	
Aplicación del pensamiento negativo	Examinar la utilidad del contenido de los pensamientos, utilizando la técnica de simulación de un juicio.	4	4	4	
	Enumerar los pros y los contras, a corto y largo plazo, de los pensamientos, utilizando la técnica del punto-contrapunto.	4	4	4	
	En una escala del 0-100 evaluar la utilidad del pensamiento para el cumplimiento de los objetivos.	4	4	4	

Alternativas del pensamiento irracional	Emplear la técnica de la imaginación para proyectar que el pensamiento catastrófico se hace realidad; y encontrar las pruebas y utilidad de dicho pensamiento.	4	4	4	
	Buscar alternativas de solución o estrategias para enfrentar el pensamiento catastrófico, mediante la técnica de preguntas socráticas.	4	4	4	
	Identificar a personas que puedan ayudar a afrontar el problema, mediante la técnica de la imaginación.	.4	4	4	
Conclusiones relativas.	Generar una conclusión, que implique una forma alternativa de enfocar la situación, mediante la técnica del modelado.	4	4	4	

	<p>Redefinir la situación inicial mediante el autorregistro ABC, para crear una reestructuración cognitiva que incluya una síntesis enfocada a la solución.</p>	4	4	4	
	<p>Utilizar la técnica del abogado del diablo para comprobar la veracidad de las nuevas interpretaciones.</p>	4	4	4	

Tercera dimensión: Cuestionamiento conductual de las condiciones inadaptadas

Objetivos de la Dimensión:

- Recolectar información observable para probar la validez de las cogniciones.
- Realizar experimentos activos para identificar las formas de conducta más adecuadas.
- Extraer conclusiones de lo aprendido en el experimento observacional y activo.

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Experimentación observacional.	Recabar información externa a través de internet y libros para comprobar la consistencia de la propia creencia.	4	4	4	
	Obtener información sobre las características similares de otras personas a través de la técnica de la encuesta.	4	4	4	

	Aplicar la técnica de la observación directa para conocer el comportamiento de otras personas ante una situación similar.	4	4	4	
Experimentación activa	Llevar a cabo la técnica de la dramatización exponiendo los nuevos pensamientos y conductas para afrontar la situación inicial.	4	4	4	
	Ensayar mentalmente los aspectos racionales que deberían reemplazar la situación inicial por medio de la técnica de la imaginación descatatrofizadora.	4	4	4	
	Practicar la técnica de afrontamiento para refutar la veracidad del pensamiento automático.	4	4	4	

Determinación del experimento.	Discutir los resultados obtenidos durante el proceso de la experimentación a nivel cognitivo, emocional y conductual.	4	4	4	
	Extraer conclusiones de lo aprendido en la dramatización, y extraer las implicaciones practicas del experimento, mediante la técnica de proyección temporal.	4	4	4	
	Explicar cómo se sienten después de concretar y aplicar su nuevo pensamiento y las dificultades que tuvieron a través de la técnica del sondeo.	4	4	4	

Cuarta dimensión: Cuestionamiento de las creencias mide las creencias que tiene el sujeto para manejar situaciones tensas o difíciles en el tiempo

Objetivos de la Dimensión:

- Identificar los supuestos y creencias que subyacen en los participantes.
- Aprender estrategias útiles para la el control y prevención de recaídas.

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Descarte de la creencia o supuesto.	Explicar que los supuestos y creencias influyen en las emociones y conductas, a través de la técnica de exposición.	4	4	4	
	Efectuar la técnica de ventajas y desventajas de corto y largo plazo de la nueva creencia.	4	4	4	
	Enseñar cómo utilizar la técnica continuo para mantener los pensamientos más realistas	4	4	4	

	y útiles.				
	Explicar cómo influyó la aplicación de la nueva creencia en el cumplimiento de sus objetivos, mediante la técnica argumentación	4	4	4	
Control de la creencia irracional.	Describir los supuestos y las estrategias aprendidas a través del método de las tarjetas argumentativas.	4	4	4	
	Utilizar la técnica de registro diario para describir las experiencias que contradigan la creencia disfuncional y apoyen las creencias más positivas.	4	4	4	
	Realizar un cuadro comparativo sobre el problema inicial y las expectativas al iniciar el programa. Así mismo promover un	4	4	4	

	compromiso de las nuevas conductas a largo plazo.				
--	--	--	--	--	--



Firma de Evaluador

Nº C.Ps. P.

18615

Mg. Frías Saavedra Lorena

EVALUACIÓN DE JUICIO POR EXPERTOS

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el programa “Técnica Reestructuración Cognitiva”. La evaluación de la propuesta de intervención es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando tanto al área investigativa en la carrera de Psicología del área CLÍNICA como a sus aplicaciones. Agradecemos su valiosa colaboración.

13. DATOS GENERALES DEL JUEZ

Nombre del juez:	Frías Saavedra Lorena	
-------------------------	-----------------------	--

Grado profesional:	Maestría (X)	Doctor ()
---------------------------	----------------	------------

Área de Formación académica:	Clínica (X)	Social ()
	Organizacional ()	Educativa (X)

Áreas de experiencia profesional: Clínica-Educativa

Institución donde labora: Consulta Privada y Universidad Privada del Norte

Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años ()
	Más de 5 años (x)

14. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

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

15. DATOS DEL PROGRAMA: TÉCNICA DE REESTRUCTURACION COGNITIVA

Nombre:	Técnica de reestructuración cognitiva
Autores:	Albert Ellis
Beneficiarios:	Estudiantes de una Institución Educativa Nacional de Trujillo.
Metodología:	Individual o colectiva
Tiempo de cada sesión:	45 minutos por sesión

16. SOPORTE TEÓRICO

La Reestructuración Cognitiva viene a ser un proceso de condicionamiento verbal y conductual que va moldeando el comportamiento irracional por una respuesta adaptativa (Pardo y Calero, 2019).

4.1 Dimensiones que sustenta la técnica de reestructuración según Ellis (1979):

Dimensiones	Definición
Identificación de las creencias	Exploración de los pensamientos irracionales según su nivel de gravedad y regularidad en la vida cotidiana de la persona. Al mismo tiempo, se indaga las reacciones que ocasiona la alteración de estas ideas y se organiza la relación de cada pensamiento con el desenvolvimiento del individuo en el medio ambiente. Los términos que conforman esta etapa son la introducción al problema, suceso inicial y conducta, y la vigorización del problema
Cuestionamiento verbal de las cogniciones inadaptadas	Proceso que busca poner a prueba si los pensamientos negativos son favorables o no ante el suceso principal. Además, se requiere que estas ideas erróneas sean reemplazadas por interpretaciones alternativas que cambien una mala percepción mediante técnicas que la persona pueda resolver con su interior. Finalmente, el problema queda resuelto cuando se ejecuta una conclusión que selle la modificación verbal del pensamiento. Los términos que subyacen esta fase son el análisis del pensamiento negativo, la aplicación del pensamiento negativo, alternativas del pensamiento irracional y las conclusiones relativas
Cuestionamiento conductual de las	Utiliza la escenificación para enfrentar el problema mediante una experimentación activa y observacional, que tome la técnica de

<p>condiciones inadaptadas</p>	<p>reestructuración cognitiva aprendida en la fase del cuestionamiento verbal, con el fin de complementar la validez de los pensamientos según su efectividad. Los términos que engloban esta sección son la experimentación activa, experimentación observacional y la determinación del experimento</p>
<p>Discusión de las creencias</p>	<p>Evalúa si los supuestos y creencias son favorables o no en base a su nivel de utilidad para enfrente la situación inicial, comprobando el logro de los objetivos trazados y construir metas a largo plazo después del plan de intervención, para evitar una posible aparición de los pensamientos irracionales. Los términos empleados en esta fase son el descarte de la creencia o supuesto y el control de la creencia irracional</p>

PRESENTACIÓN DE INSTRUCCIONES PARA EL JUEZ:

A continuación, a usted le presento la técnica de reestructuración cognitiva. De acuerdo con las siguientes actividades metodológica para que califique según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1 No cumple con el criterio	La actividad metodológica no es clara.
	2. Bajo Nivel	La actividad metodológica requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de las mismas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	La actividad metodológica, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	La actividad metodológica no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	La actividad metodológica tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo	La actividad metodológica tiene una relación

	(moderado nivel)	moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	La actividad metodológica se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1 No cumple con el criterio	La actividad metodológica puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	La actividad metodológica tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	La actividad metodológica es relativamente importante.
	4. Alto nivel	La actividad metodológica es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente

1 No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

DIMENSIONES DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN:

Primera dimensión: Identificación de las creencias

Objetivos de la Dimensión:

- Explicar una breve introducción sobre la naturaleza de las creencias disfuncionales.
- Obtener información relevante sobre las características que aparecen en el área cognitiva y conductual respecto al suceso inicial.
- Explorar experiencias pasadas, identificando los supuestos disfuncionales.

Indicadores	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Introducción al problema	Reconocer la naturaleza de las creencias y supuestos disfuncionales que aparecen en los pensamientos de manera hipotética.	4	4	4	

	Reflexionar sobre las características disfuncionales que afectan el área cognitiva y conductual frente a un determinado problema; a través de un video reflexivo.	4	4	4	
	Explicar la introducción del proceso de la reestructuración cognitiva mediante la técnica de la ilustración.	4	4	4	
Suceso inicial.	Realizar una entrevista semi estructurada utilizando el modelo ABC, según la letra A: donde describan las situaciones, o experiencias activadoras de la vida real.	4	4	3	

	Efectuar la letra B, respecto a la identificación de las cogniciones presentadas en el suceso inicial, mediante la técnica evocación de recuerdos.	4	4	4	
	Ejecutar la letra C, describiendo las consecuencias emocionales, conductuales y físicas producto de las cogniciones, utilizando un cuadro comparativo.	4	4	4	
Vigorización del problema.	Calificar el grado e intensidad de las cogniciones identificadas en el suceso inicial, mediante la escala del 1 al 100.	4	4	4	

	Recordar las acciones que fueron útiles para afrontar el suceso el inicial a través de la técnica de la flecha descendente.	4	4	4	
	Imaginar otras acciones que se hubieran realizado para afrontar el suceso inicial utilizando la técnica del dialogo de las sillas.	4	4	4	
	Redactar un compromiso que refleje disposición de realizar las actividades presentadas durante el plan de intervención.	4	4	4	

Segunda dimensión: Cuestionamiento verbal de las cogniciones inadaptadas

Objetivos de la Dimensión:

- Examinar las pruebas o datos acerca del pensamiento negativo.
- Explorar la utilidad del pensamiento negativo para el cumplimiento de los objetivos.
- Generar alternativas de solución para afrontar el suceso inicial.
- Extraer una conclusión específica hallada en la nueva reestructuración cognitiva.

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Análisis del pensamiento negativo	Evaluar el cuestionamiento interno mediante el método socrático para determinar el grado del pensamiento persistente.	4	4	4	
	Explicar cuáles son los errores cognitivos más frecuentes, mediante el método de descubrimiento guiado.	4	4	4	

	Enumerar las evidencias de los pensamientos automáticos, mediante la técnica del debate.	4	4	4	
	Utilizar el método de gráficos circulares para explorar las posibles anticipaciones favorables o contrarias de pensamiento inicial.	4	4	4	
Aplicación del pensamiento negativo	Examinar la utilidad del contenido de los pensamientos, utilizando la técnica de simulación de un juicio.	4	4	4	
	Enumerar los pros y los contras, a corto y largo plazo, de los pensamientos, utilizando la técnica del punto-contrapunto.	4	4	4	
	En una escala del 0-100 evaluar la utilidad del pensamiento para el cumplimiento de los objetivos.	4	4	4	

Alternativas del pensamiento irracional	Emplear la técnica de la imaginación para proyectar que el pensamiento catastrófico se hace realidad; y encontrar las pruebas y utilidad de dicho pensamiento.	4	4	4	
	Buscar alternativas de solución o estrategias para enfrentar el pensamiento catastrófico, mediante la técnica de preguntas socráticas.	4	4	4	
	Identificar a personas que puedan ayudar a afrontar el problema, mediante la técnica de la imaginación.	.4	4	4	
Conclusiones relativas.	Generar una conclusión, que implique una forma alternativa de enfocar la situación, mediante la técnica del modelado.	4	4	4	

	<p>Redefinir la situación inicial mediante el autorregistro ABC, para crear una reestructuración cognitiva que incluya una síntesis enfocada a la solución.</p>	4	4	4	
	<p>Utilizar la técnica del abogado del diablo para comprobar la veracidad de las nuevas interpretaciones.</p>	4	4	4	

Tercera dimensión: Cuestionamiento conductual de las condiciones inadaptadas

Objetivos de la Dimensión:

- Recolectar información observable para probar la validez de las cogniciones.
- Realizar experimentos activos para identificar las formas de conducta más adecuadas.
- Extraer conclusiones de lo aprendido en el experimento observacional y activo.

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Experimentación observacional.	Recabar información externa a través de internet y libros para comprobar la consistencia de la propia creencia.	4	4	4	
	Obtener información sobre las características similares de otras personas a través de la técnica de la encuesta.	4	3	4	

	Aplicar la técnica de la observación directa para conocer el comportamiento de otras personas ante una situación similar.	4	4	4	
Experimentación activa	Llevar a cabo la técnica de la dramatización exponiendo los nuevos pensamientos y conductas para afrontar la situación inicial.	4	4	4	
	Ensayar mentalmente los aspectos racionales que deberían reemplazar la situación inicial por medio de la técnica de la imaginación descatatrofizadora.	4	4	4	
	Practicar la técnica de afrontamiento para refutar la veracidad del pensamiento automático.	4	4	4	

Determinación del experimento.	Discutir los resultados obtenidos durante el proceso de la experimentación a nivel cognitivo, emocional y conductual.	4	4	4	
	Extraer conclusiones de lo aprendido en la dramatización, y extraer las implicaciones practicas del experimento, mediante la técnica de proyección temporal.	4	4	4	
	Explicar cómo se siente después de concretar y aplicar su nuevo pensamiento y las dificultades que tuvieron a través de la técnica del sondeo.	4	4	4	

Cuarta dimensión: Cuestionamiento de las creencias mide las creencias que tiene el sujeto para manejar situaciones tensas o difíciles en el tiempo

Objetivos de la Dimensión:

- Identificar los supuestos y creencias que subyacen en los participantes.
- Aprender estrategias útiles para la el control y prevención de recaídas.

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Descarte de la creencia o supuesto.	Explicar que los supuestos y creencias influyen en las emociones y conductas, a través de la técnica de exposición.	4	4	4	
	Efectuar la técnica de ventajas y desventajas de corto y largo plazo de la nueva creencia.	4	4	4	
	Enseñar cómo utilizar la técnica continua para mantener los pensamientos más realistas	4	4	4	

	y útiles.				
	Explicar cómo influyó la aplicación de la nueva creencia en el cumplimiento de sus objetivos, mediante la técnica argumentación	4	4	4	
Control de la creencia irracional.	Describir los supuestos y las estrategias aprendidas a través del método de las tarjetas argumentativas.	4	4	4	
	Utilizar la técnica de registro diario para describir las experiencias que contradigan la creencia disfuncional y apoyen las creencias más positivas.	4	4	4	
	Realizar un cuadro comparativo sobre el problema inicial y las expectativas al iniciar el programa. Así mismo promover un	4	4	4	

	compromiso de las nuevas conductas a largo plazo.				
--	--	--	--	--	--



Firma de Evaluador:

N° C.Ps. P. 12301

ANEXO n°7. Técnica de reestructuración cognitiva

Propuesta de la Técnica

I. DATOS GENERALES:

Nombre de la propuesta:	Propuesta de reestructuración cognitiva.
Beneficiarios:	96 estudiantes de 4to y 5to de secundaria
Institución:	Institución Educativa Nacional de Trujillo
N° de sesiones:	12 sesiones
Tiempo de duración:	45 minutos por sesión
Responsable	Roxana Lurdes Mendoza Llerena.

II. INTRODUCCIÓN:

El presente trabajo de investigación, tiene como objetivo principal diseñar una propuesta de intervención basada en la reestructuración cognitiva. Dicha técnica fue presentada por el psicoterapeuta Estadunidense Albert Ellis, teniendo como finalidad modificar el comportamiento irracional y reemplazarla por una respuesta adaptativa. Su contenido propone actuar en el área clínica, ya que sus objetivos van dirigidos a desarrollar las áreas cognitivas, emocionales y conductuales.

La propuesta de intervención se sustenta en cuatro dimensiones. En primer lugar, tenemos la identificación de las creencias, cuyos indicadores que lo acompañan son introducción al problema, la combinación de la cognición y conducta, y la vigorización del problema; en segundo lugar, cuestionamiento verbal de las cogniciones inadaptadas, teniendo como indicadores el análisis del pensamiento negativo, la aplicación del pensamiento negativo, alternativas del pensamiento irracional y las conclusiones relativas; en tercer lugar se incluyó al cuestionamiento conductual de las condiciones inadaptadas, los indicadores que engloban esta sección son la experimentación activa, experimentación observacional y la determinación del experimento; y por último la discusión de las creencias, que se reflejan en los siguientes indicadores el descarte de la creencia o supuesto y el control de la creencia irracional.

La propuesta presentada, contará con 38 actividades metodológicas, divididas en doce sesiones, cuya duración será de 45 minutos por sesión y será aplicada de forma colectiva, cuyos participantes serán estudiantes de una Institución Educativa Nacional de Trujillo.

III. JUSTIFICACIÓN

La presente investigación diseñará una propuesta de intervención para desarrollar la autoeficacia en adolescentes, ya que se ha identificado que más de mitad de estudiantes presentan un nivel de autoeficacia medio, mientras que un 20.83 % obtuvieron un nivel bajo de autoeficacia, mostrando de esta manera una visión pobre sobre sí mismos en relación a sus capacidades; por tanto, dificultades para afrontar con éxito acciones asignadas. Así mismo, se ha evidenciado un aumento considerable de deserción escolar debido a una autovaloración negativa sobre sus habilidades y conocimientos.

El mejoramiento de la autoeficacia ayudará a los estudiantes a mejorar la percepción que tienen respecto a su capacidad para llevar a cabo diversas actividades, influyendo también en la motivación, el esfuerzo, los estados afectivos, la persistencia y las metas planteadas. Así mismo tener expectativas altas sobre la propia eficacia favorece el sentimiento de seguridad personal al enfrentarse a determinadas tareas, especialmente si constituyen retos difíciles.

IV. OBJETIVOS

4.1. Objetivo general

Diseñar la propuesta de intervención propuesta basada en el modelo cognitivo conductual para la autoeficacia en estudiantes de una Institución Educativa Nacional de Trujillo.

V. METODOLOGÍA DE APLICACIÓN

Primera dimensión: Identificación de las creencias

Objetivos de la Dimensión:

- Explicar una breve introducción sobre la naturaleza de las creencias disfuncionales.
- Obtener información relevante sobre las características que aparecen en el área cognitiva y conductual respecto al suceso inicial.
- Explorar experiencias pasadas, identificando los supuestos disfuncionales.

TEMARIO	METODOLOGÍA	MATERIALES	DURACIÓN
INTRODUCCIÓN DEL PROBLEMA	INICIO: Se detallará a los estudiantes en qué consistirá el programa, el objetivo general y de la sesión.		15min.
	DEASARROLLO: - Identificar de dónde vienen la naturaleza de las creencias y	Copia de registros de creencias y	20min.

	<p>supuestos disfuncionales que aparecen en los pensamientos de manera hipotética. Para ellos se proyectará ejemplos de creencias y supuestos disfuncionales respecto al rendimiento académico. Posteriormente en Grupo de 2 dialogaran e identificarán aquellas creencias que resuene en cada una de ellos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - A través de un video presentar situaciones manejadas de manera irracional, seguidamente pedir a los estudiantes que mencionen como afecta en el área conductual y cognitiva. - Explicar en qué consiste la reestructuración cognitiva, y de qué manera los pensamientos afectan la autoeficacia, a través de la técnica de la ilustración. 	<p>supuestos.</p> <p>Lapiceros</p>	
	<p>CIERRE:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Preguntar qué es lo que esperan del programa, y cuál es la idea que se llevan a casa. 		<p>10min.</p>

SUCESO INICIAL	INICIO: Realizar una lluvia de ideas de lo aprendido en la sesión anterior.		10
	DESARROLLO: Proporcionar una hoja, para realizar una entrevista semi estructurada utilizando el modelo ABC, según la letra A: donde describan las situaciones, o experiencias activadoras de la vida real. Del mismo modo efectuar la letra B, respecto a la identificación de las cogniciones presentadas en el suceso inicial, mediante la técnica evocación de recuerdos, y luego ejecutar la letra C, describiendo las consecuencias emocionales, conductuales y físicas producto de las cogniciones, utilizando un cuadro comparativo	Hoja de entrevista Lápiz	25
	CIERRE: Preguntar cómo se sintieron al explorar sus pensamientos, emociones y conductas.		10
VIGORIZACIÓN DEL PROBLEMA	INICIO: Mostrar el modelo en que se basa la terapia cognitiva.		10
	DESARROLLO: Brindar a los estudiantes la hoja de la escala del 1 al 100, y pedir que	Hoja boom Lápiz colores	25

	<p>coloreen según la intensidad de sus cogniciones escritas anteriormente.</p> <p>Luego identifica la creencia básica a través de la técnica de la flecha descendente, para ello se brindará un ejemplo que les servirá de ayuda.</p> <p>Finalmente, se les pedirá realizar la técnica de dialogo de sillas, dónde se les pedirá que imaginen formas distintas de afrontar la situación inicial, para ello por cada acción diferente tendrán que intercambiar de silla, como si fueran otro personaje.</p>		
	<p>CIERRE:</p> <p>Redactar un compromiso que refleje disposición de realizar las actividades presentadas durante el plan de intervención.</p>	<p>Cartulina</p>	<p>10</p>

Segunda dimensión: Cuestionamiento verbal de las cogniciones inadaptadas

Objetivos de la Dimensión:

- Examinar las pruebas o datos acerca del pensamiento negativo.
- Explorar la utilidad del pensamiento negativo para el cumplimiento de los objetivos.
- Generar alternativas de solución para afrontar el suceso inicial.
- Extraer una conclusión específica hallada en la nueva reestructuración cognitiva.

TEMARIO	METODOLOGÍA	MATERIALES	DURACIÓN
ANÁLISIS DEL PENSAMIENTO NEGATIVO	INICIO: Pedir a los estudiantes que formen grupos de dos personas; y brindar una lista de preguntas socráticas que deben realizarse el uno al otro de acuerdo a la lista de pensamientos automáticos enumerados anteriormente:	Hoja boom	10min.
	DESARROLLO: Pedir a los estudiantes que, a raíz de las preguntas socráticas realizadas entre sí, mencionen cuáles son los errores más frecuentes que ellos encontraron en los razonamientos de sus compañeros. Posterior a ello se les proyecta en pantalla de forma general cuáles son los errores		20min.

	<p>cognitivos más frecuentes.</p> <p>Posteriormente en el aula se dividirá en dos para debatir y enumerar en la pizarra digital las evidencias de los pensamientos automáticos.</p>		
	<p>CIERRE:</p> <p>METODO: Gráficos Circulares, pedir a los estudiantes dibujar un círculo cuyas porciones, mayores o menores, serán asignadas a las diferentes causas del pensamiento automático en función de la probabilidad de estas. Se comienza por la explicación más benigna y se termina por la más temida, con la condición de que todas las probabilidades sumen 100. La consecuencia suele ser una reducción de la creencia en la interpretación negativa y una mayor consideración de explicaciones más probables</p>	<p>Hoja</p> <p>Colores</p>	<p>15min.</p>
<p>APLICACIÓN DEL PENSAMIENTO NEGATIVO</p>	<p>INICIO:</p> <p>Se les pedirá a los estudiantes simular un juicio o tribunal, donde se seleccionará a un estudiante que hará la parte de abogado que actuará como, y otro estudiante será la parte acusadora</p>		<p>20</p>

	<p>aportando argumentos empíricos sólidos (¿dónde están los hechos? por otro lado el moderador del taller hará el papel de juez y tendrá que cortar toda aportación de datos inadmisibles, tal como rumores (“una vez oí que...”) o argumentos irracionales.</p>		
	<p>DESARROLLO:</p> <p>Se le pedirá a los estudiantes que reflexionen sobre los pros y contras, a corto y largo plazo de tener confianza en sí mismo y las de no tener confianza en sí mismos. y luego los escribirán en una tabla. Esta información es discutida haciendo especial hincapié en su deseo de tener una mayor confianza en sus habilidades.</p>		15
	<p>CIERRE:</p> <p>Pedir a los estudiantes que evalúen en una escala del 0-100 la utilidad del pensamiento para el cumplimiento de los objetivos.</p>	<p>Hoja</p> <p>Colores</p>	10
<p>ALTERNATIVAS DEL PENSAMIENTO</p>	<p>INICIO:</p> <p>Pedir a los estudiantes traer a su memoria el pensamiento más terrible que haya</p>		10

IRRACIONAL	tenido.		
	DESARROLLO: Mediante la técnica de la imaginación invitar a cerrar los ojos e ilustrar por medio de la imaginación que ese hecho se hace realidad: e ir viendo aspectos como su conducta, gestos, respiración, etc.		25
	CIERRE: Pedir que una hoja tipo carta escriban los nombres de las personas que ellos creen que los pueden ayudar en cuanto surjan pensamientos catastróficos; y pedir que los lleven consigo siempre y lo utilicen cuando necesiten ayuda.	Hoja Lapicero	10
CONCLUSIONES RELATIVAS	INICIO: Mostrar a través de un video la forma más adecuada de enfocar la situación perturbadora. Luego pedir que voluntariamente los estudiantes mencionen como enfocaron anteriormente de un modo apropiado una situación relacionada con el problema.		15
	DESARROLLO: Pedir que a través de autoregistro		20

	<p>redefinir la situación inicial mediante el autorregistro ABC (Ver anexo 7-H), para crear una reestructuración cognitiva que incluya una síntesis enfocada a la solución.</p>		
	<p>CIERRE:</p> <p>Por último, se usará la técnica del abogado del diablo: El moderador se dirige a los estudiantes como si estuviera de acuerdo con alguna cognición negativa ya trabajada (“quizá no poseas ninguna habilidad por eso no te aprecian”) y los estudiantes deben encontrar argumentos para refutarla.</p>		<p>10</p>

Tercera dimensión: Cuestionamiento conductual de las condiciones inadaptadas

Objetivos de la Dimensión:

- Recolectar información observable para probar la validez de las cogniciones.
- Realizar experimentos activos para identificar las formas de conducta más adecuadas
- Extraer conclusiones de lo aprendido en el experimento observacional y activo.

TEMARIO	METODOLOGÍA	MATERIALES	DURACIÓN
EXPERIMENTACIÓN OBSERVACIONAL	<p>INICIO:</p> <p>Realizar una lluvia de ideas, para identificar que medios u instrumentos se pueden usar para recabar información veraz y exacta acerca de un pensamiento dicotómico elegido por cada grupo.</p>		15min.
	<p>DEASARROLLO:</p> <p>Pedir a los estudiantes que consigan información externa a través de internet y libros para comprobar la consistencia de la propia creencia, luego exponerla por grupos de cinco.</p> <p>Seguidamente buscar dentro del grupo a personas que hayan tenido una experiencia similar y preguntar como afrontaron tal situación.</p>		20min.
	<p>CIERRE:</p>		10min.

	<p>Preguntar ¿Qué rescatan de las experiencias de otras personas?</p> <p>Pedir a los estudiantes que en sus casa, barrio o comunidad observen el comportamiento de otras personas ante una situación problemática.</p>		
EXPERIMEN TACIÓN ACTIVA	<p>INICIO:</p> <p>Pedir a los estudiantes que comenten que es lo que observaron de otras personas respecto a su comportamiento ante situaciones problemáticas.</p>		10min
	<p>DESARROLLO:</p> <p>Agrupar a los estudiantes de 5 en 5, luego pedirles que dramaticen una situación donde se aprecie la falta de autoeficacia y las formas de solución.</p> <p>Posteriormente invitarlos a cerrar los ojos e imaginar una conducta más adecuada y con asertividad,</p> <p>Finalmente practicar la técnica de afrontamiento para refutar la veracidad del pensamiento automático.</p>		25min
	<p>CIERRE: Hacer una reflexión sobre los casos presentados en la dramatización, y que han aprendido de ello.</p>		10min
	<p>INICIO:</p> <p>Brindar al estudiante un registro donde anotaran de forma grupal los efectos de la nueva conducta a</p>	<p>Hoja</p> <p>Lapicero</p>	10

DETERMINACIÓN DEL EXPERIMENTO	nivel cognitivo, emocional y conductual.		
	<p>DESARROLLO:</p> <p>Pedir que en los mismos grupos a partir de la dramatización realizada anteriormente extraiga conclusiones, y extraerlas implicaciones practicas del experimento, mediante la técnica de proyección temporal.</p> <p>Finalmente pedir que expresen cómo se siente después de concretar y aplicar su nuevo pensamiento y las dificultades que tuvieron a través de la técnica del sondeo.</p>		20
	<p>CIERRE:</p> <p>Pedir a todos los grupos que miren a través de la pantalla a un globo flotando, y mencionar que aquel globo es la representación de sus sueños u objetivos académicos.</p>		15

Cuarta dimensión: Cuestionamiento de las creencias

Objetivos de la Dimensión:

- Identificar los supuestos y creencias que subyacen en los participantes.
- Aprender estrategias útiles para la el control y prevención de recaídas.

TEMARIO	METODOLOGÍA	MATERIALES	DURACIÓN
DESCARTE DE LA CREENCIA O SUPUESTO	<p>INICIO:</p> <p>Explicar que los supuestos y creencias influyen en las emociones y conductas, a través de la técnica de exposición.</p>		15min.
	<p>DEASARROLLO:</p> <p>Efectuar la técnica de ventajas de corto y largo plazo de la nueva creencia.</p> <p>Enseñar cómo utilizar la técnica continua para mantener los pensamientos más realistas y útiles.</p>		20min.
	<p>CIERRE:</p> <p>Explicar cómo influyó la aplicación de la nueva creencia en el cumplimiento de sus objetivos, mediante la técnica argumentación</p>		10min.
CONTROL DE LA CREENCIA IRRACIONAL	<p>INICIO:</p> <p>Describir los supuestos y las estrategias aprendidas a través del método de las tarjetas argumentativas.</p>		10min
	<p>DESARROLLO:</p> <p>Utilizar la técnica de registro diario para describir</p>	Hoja de registro	25min

	<p>las experiencias que contradigan la creencia disfuncional y apoyen las creencias más positivas.</p> <p>AUTOEVALUACIÓN: Brindar a los estudiantes la escala del 1 al 100, y pedir que colorean según la intensidad de sus cogniciones escritas anteriormente, basándose en el registro ABC que reestructuraron anteriormente.</p>	<p>Lapicero</p> <p>Colores</p>	
	<p>CIERRE:</p> <p>Promover un compromiso de las nuevas conductas a largo plazo.</p>	<p>Hoja de compromiso</p> <p>Colores</p> <p>Plumones</p>	<p>10min</p>