



UNIVERSIDAD
PRIVADA
DEL NORTE

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de Psicología

“DISEÑO DE REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA PARA
PREVENIR CONDUCTAS DE RIESGO EN ESTUDIANTES
DE INSTITUCIONES EDUCATIVAS, TRUJILLO”

Tesis para optar el título profesional de:

Licenciada en Psicología

Autora:

Yuriko Mercedes Pisconte Romero

Asesor:

Dra. Blanca Julissa Saravia Angulo

Trujillo - Perú

2021

DEDICATORIA

A mi familia por creer siempre en mí y no dejarme sola por enseñarme que la
perseverancia siempre se obtendrá buenos resultados.

A mis abuelos por enseñarme lo que es la sabiduría y las ganas que uno debe poner
para seguir adelante a pesar de los problemas.

Bach. Yuriko Mercedes Pisconte Romero.

AGRADECIMIENTO

Quiero agradecer en primer lugar a Dios, por guiarme en el camino y fortalecerme espiritualmente para empezar un camino con muchas bendiciones.

Así mismo quiero agradecer a mis padres por estar conmigo en mis momentos de frustración y ayudarme a seguir luchando para al alcanzar la meta deseada, siempre estaré agradecida por ello.

Así también a mi familia por siempre darme el apoyo emocional de seguir con mis metas trazadas y jamás dejarme sola.

Bach.Yuriko Mercedes Pisconte Romero

Tabla de contenidos

DEDICATORIA	2
AGRADECIMIENTO.....	3
ÍNDICE DE TABLAS	5
RESUMEN	6
CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN	7
CAPÍTULO II. MÉTODO	15
CAPÍTULO III. RESULTADOS	19
CAPÍTULO IV. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.....	29
REFERENCIAS	33
ANEXOS	37

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. <i>Propuesta del diseño de Reestructuración Cognitiva para prevenir conductas de riesgo en estudiantes de instituciones educativas, Trujillo</i>	19
Tabla 2. <i>Nivel de Conductas de Riesgo por factores en estudiantes de instituciones educativas, Trujillo</i>	21
Tabla 3. <i>Aspectos teóricos del Enfoque Cognitivo Conductual para proponer un diseño de la técnica reestructuración cognitiva en estudiantes de instituciones educativas Trujillo</i>	23
Tabla 4. <i>Validez de contenido de los indicadores de la técnica de reestructuración cognitiva en estudiantes de instituciones educativas, Trujillo</i>	25
Tabla 5. <i>Análisis reflexivo de la triangulación fáctica, teórica y propositiva en estudiantes de instituciones educativas, Trujillo</i>	26

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo diseñar una propuesta de estrategia preventiva en la técnica reestructuración cognitiva para prevenir conductas de riesgo en estudiantes de diferentes instituciones educativas, Trujillo. Se utilizó el muestreo no probabilístico por conveniencia, el cual según su naturaleza de investigación es cuantitativa, según su carácter es de tipo propositiva y el diseño es descriptivo propositivo. El instrumento que se utilizó fue la “Escala de Conductas de Riesgo” por Alva, García, Llanos y Malásquez (2019). Con respecto a los resultados que se obtuvieron sobresalieron dos dimensiones, las cuales son las conductas autodestructivas y desaptativas lo cual es importante poder trabajar en ellos las normas de convivencia, el autocontrol, la toma de conciencia ante una situación alarmante para así generar decisiones que ayuden a los estudiantes a llevar decisiones firmes ante situaciones de riesgo.

Palabras Clave: Conducta, prevenir, riesgo, reestructuración cognitiva

CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN

1.1 Realidad Problemática

En la actualidad la adolescencia presenta diferentes cambios negativos que dificultan mayormente en su desarrollo personal generando así las conductas de riesgo a mayor nivel, lo cual la causa principal que el adolescente tome diferentes posturas es la falta de control que tienen los padres hacia ellos y la falta de información, a partir de los hallazgos realizados por Rosabal, Romero, Gaquin y Hernández (2015) los cuales identificaron que la adolescencia es un periodo crítico del desarrollo. Durante esta etapa, los jóvenes están en plena construcción de su identidad, lo que puede generar confusión, aumentando las probabilidades de que los adolescentes se involucren en comportamientos de riesgo.

Por otro lado, según Gaete (2015) define que la adolescencia es aquella etapa del desarrollo ubicada entre la infancia y la adultez, en la que ocurre un proceso creciente de maduración física, psicológica y social que lleva al ser humano a transformarse en un adulto. En este período, en el que ocurren cambios rápidos y de gran magnitud, la persona se hace tanto biológica, como psicológica y socialmente madura y capaz de vivir en forma independiente o más bien en camino hacia ello en la actualidad.

Según Pérez y Candel (2015) enfatizan que los adolescentes forman parte del grupo de conductas de riesgo que incrementa la tasa de embarazos no deseados y enfermedades de transmisión sexual. En los últimos diez años, se ha visto un incremento general de las enfermedades de transmisión sexual, por lo cual los adolescentes no están informados acerca de las consecuencias que trae una mala información con respecto a las conductas de riesgo a nivel sexual.

De acuerdo con Funes y Gaete (2016) refieren que en la adolescencia es común la presencia de conductas de riesgo, definiéndose como aquellas actividades que incrementan las posibilidades de deteriorar el estado de la salud por morbilidad o mortalidad. Existen 6 categorías de conductas de riesgo prioritarias según el Centro de Control y Prevención de Enfermedades de Estados Unidos de Norteamérica: uso de tabaco; consumo de alcohol y otras drogas; comportamientos sexuales que contribuyan a embarazos no deseados y a infecciones de transmisión sexual; comportamientos alimentarios no saludables; sedentarismo; comportamientos que favorezcan accidentes y violencia.

Según Chávez (2018) describe a la adolescencia como una etapa en la que el joven enfrenta el conflicto de lograr su identidad, con la finalidad de consolidarse y definirse como una persona única, independiente y con autonomía. Además, en esta etapa, los cambios biológicos, sociales y psicológicos replantean la definición personal y social del adolescente por medio de una segunda individuación que movilice procesos de exploración, diferenciación del medio familiar, búsqueda de pertenencia y sentido de vida, además de otras situaciones que conllevan ansiedad y vulnerabilidad. En Perú, en el año 2007, 10 550 968 personas eran menores de 18 años, y un tercio de ella estaba en el intervalo de edad entre 12 y 17 años, es decir, en el periodo de adolescencia. Estudios previos sugieren que algunos de los principales problemas en esta etapa son básicamente el consumo de drogas ilegales, el embarazo adolescente, la deserción escolar, bullying e involucramiento en conflictos con la ley pena.

Este problema también ha surgido en diferentes países en los estudios realizados por la OMS (2021) refiere que la violencia interpersonal es la cuarta causa de mortalidad de adolescentes y jóvenes en el mundo, aunque su peso varía sustancialmente de una región del mundo a otra. En los países de ingresos bajos y medianos de la Región de las Américas de la OMS es la causa de casi un tercio de todas las muertes de varones adolescentes. Según los datos de la Encuesta Mundial de Salud Escolar (EMSE), un 42% de los chicos adolescentes y un 37% de las chicas estaban expuestos a intimidación, con respecto al consumo del alcohol y drogas en el 2016, la prevalencia de ingesta episódica de grandes cantidades de alcohol en adolescentes de entre 15 y 19 años fue del 13,6%, estando los varones expuestos al mayor nivel de riesgo y el cannabis es la droga psicoactiva que más utilizan los jóvenes: alrededor de un 4,7% de las personas de 15 a 16 años lo consumieron al menos una vez en 2018. El consumo de alcohol y drogas por parte de niños y adolescentes viene asociado a alteraciones neurocognitivas que más adelante pueden generar problemas de comportamiento, emocionales, sociales o académicos y con respecto a la vida sexual a temprana edad cada año, aproximadamente 12 millones de adolescentes y jóvenes de entre 15 y 19 años, y al menos 777 000 niñas menores de 15 años, dan a luz en regiones en desarrollo. Las complicaciones relacionadas con el embarazo y el parto son la principal causa de mortalidad entre las jóvenes de 15 a 19 años en todo el mundo.

Por lo cual es necesario trabajar estas conductas de riesgo y su desarrollo vivo en los adolescentes en un contexto sociocultural en que coexisten una amplia gravedad de las actitudes preventivas y de los rudimentos de precaución y una estímulo a la auto superación y a la hazaña, que a veces toman el osadía de un liturgia del farsa de la pubescencia a la permanencia adulta ante la coyuntura que se está pasando y la falta de información nace la necesidad de diseñar una propuesta de estrategia preventiva en la técnica reestructuración cognitiva para prevenir conductas de riesgo en estudiantes de instituciones educativas , Trujillo. Y de esa manera puedan adquirir diferentes estrategias para una mejor información y una buena toma de decisiones a lo largo de su vida.

Se consideraron trabajos realizados sobre las conductas de riesgo a través del Modelo Cognitivo Conductual, dentro de los trabajos investigados se encuentran Aguilar (2017) refiere que al aplicar un programa cognitivo conductual en estudiantes con conductas agresivas ha permitido que los alumnos de una Institución Educativa Particular modifiquen sus conductas y pensamientos positivamente, lo que permitió que se disminuya los niveles de agresividad que se presentaban durante la intervención.

De igual forma Kosovsky (2021) refiere que la Terapia Cognitiva Conductual sostiene que existen cinco elementos interrelacionados que deben tenerse en cuenta en la conceptualización de las dificultades psicológicas humanas. Estos elementos incluyen el contexto interpersonal y la fisiología, el modelo cognitivo conductual va a

incorporar y enfatizar la importancia de las variables contextuales, sistémicas, interpersonales y culturales en el marco general y en particular con la población infantojuvenil por eso es importante un abordaje en la niñez, en la adolescencia y en familia.

Por otro lado, con respecto a las investigaciones Cordova (2018) define a la reestructuración cognitiva como una técnica derivada de la terapia cognitivo-conductual, esta técnica busca que el paciente sea capaz de identificar los pensamientos negativos que le puedan estar perturbando y poderlos modificar por unos pensamientos positivos que le puedan ayudar a hacer frente a los problemas que pueda presentarse, a pesar de existir varias técnicas dentro de esta terapia la reestructuración cognitiva es una de las más utilizadas por su eficacia al momento que emplearse, en el abuso de sustancias psicoactivas se presentan un sinnúmero de pensamientos irracionales algunos pueden deberse al consumo de las drogas y otros provienen por otros motivos.

Otras investigaciones como Akro (2021) define que el enfoque cognitivo conductual considera que los comportamientos se aprenden de diversas maneras. Mediante la propia experiencia, la observación de los demás, procesos de condicionamiento clásico u operante, el lenguaje verbal y no verbal... todas las personas durante toda su vida desarrollan aprendizajes que se incorporan a la vida de la persona y que pueden ser problemáticos o funcionales. Para ello, es necesario conocer en profundidad cuál es el comportamiento problemático, en qué situaciones sucede, con qué frecuencia e intensidad ocurre, etc. Analizarlo después en términos de

sus antecedentes, sus consecuentes, su historia general de aprendizaje, sus condiciones biológicas y su entorno social.

Cetecic (2021) define a la reestructuración cognitiva que es un procedimiento técnico por el cual las personas aprenden a cambiar algunas maneras de pensar distorsionadas que conducen a malestar emocional y frustración en el cual la piedra angular de la reestructuración cognitiva son los pensamientos automáticos, un tipo de ideas que las personas tenemos involuntariamente en muchas situaciones de nuestras vidas.

Finalmente, esta investigación se justifica de manera teórica debido a que la variable que respecta al enfoque cognitivo conductual basada en la reestructuración cognitiva va aportar una propuesta que pueda servir para futuras investigaciones y ayudara a las instituciones educativas estatales que presenten esta problemática.

Metodológicamente la presente investigación se justifica de tal forma porque va permitir tener un referente ya que cuenta con una bibliografía y llenara un espacio para poder atender las necesidades de prevención frente a situaciones o poblaciones similares que presente conductas de riesgo y también permitirá que a partir de todas las concepciones teóricas se pueda construir modelos teóricos similares que se esta planteando frente a la investigación.

Se justifica por relevancia social ya que la investigación presenta un gran impacto para la psicología social por que muestra la prevención hacia las conductas de riesgo, la cual es una problemática visible y se tomó este tema para proponer una propuesta y dar un buen uso en ello.

Finalmente se justifica de manera práctica debido al desarrollo de la investigación que busca prevenir las conductas de riesgo fomentando la toma de conciencia ante las situaciones de riesgo, la responsabilidad que deben manejar durante su vida y modificar las creencias que la sociedad han creado en ellos acerca de las conductas de riesgo, la cual también va contribuir a la psicología educativa para poder prevenir futuras conductas de riesgo en los estudiantes de 5to de secundaria de instituciones educativas estatales de la ciudad de Trujillo y también en las diferentes instituciones del Perú.

1.2. Formulación del problema

¿Cuáles son los aspectos del modelo cognitivo conductual para el diseño de una propuesta preventiva acerca de las conductas de riesgo a través de la reestructuración cognitiva en estudiantes de instituciones educativas, Trujillo?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo General

Diseñar una propuesta de estrategia preventiva en la técnica reestructuración cognitiva para prevenir conductas de riesgo en estudiantes de instituciones educativas de Trujillo.

1.3.2. Objetivos Específicos

- Identificar los niveles de conductas de riesgo por factores en estudiantes de instituciones educativas, Trujillo.
- Describir los aspectos teóricos del enfoque cognitivo conductual para proponer el diseño de una estrategia preventiva en la técnica

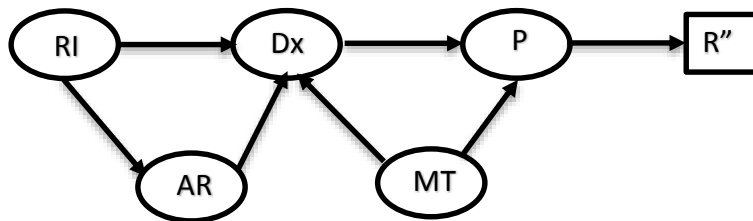
reestructuración cognitiva para prevenir las conductas de riesgo en
estudiantes de instituciones educativas, Trujillo.

- Demostrar la validez de contenido en los aspectos de coherencia, claridad y relevancia de los indicadores de la técnica de reestructuración cognitiva con respecto al cuestionario conductas de riesgo.
- Analizar la triangulación entre las variables fáctica, teórica y propositiva.

CAPÍTULO II. MÈTODO

2.1. Tipo de investigación

La presente investigación según su objetivo es de carácter práctico porque hace uso de la teoría para dar solución a un problema; según su naturaleza es de tipo cuantitativa porque se utiliza el análisis y la recolección de datos para contestar preguntas de investigación y probar hipótesis previamente hechas según Hernández, Fernández y Baptista (2014) ; según su carácter es de tipo propositiva porque concluye en una propuesta basada en una teoría que le corresponda. Así mismo esta investigación es de diseño descriptivo propositivo según Hernández, Fernández y Baptista (2014), teniendo cómo diagrama el siguiente esquema:



Fuente: Aguado. (2014)

Donde:

- ❖ RI = Realidad Inicial
- ❖ AR = Antecedentes relacionado con la realidad
- ❖ Dx = Problemática del 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 (Materiales, instrumentos y métodos)

La presente investigación se llevó a cabo en la ciudad de Trujillo, teniendo como población a los estudiantes de 5to Secundaria y como muestra a 55 alumnos entre ellos hombre y mujeres de instituciones educativas estatales. Para esta investigación se utilizó el muestreo no probabilístico por conveniencia, Hernández, Fernández y Baptista (2014) definen que es la selección de casos o unidades por uno o varios propósitos y no pretenden que los casos sean estadísticamente representativos de la población.

Muestra de los estudiantes de 5to de secundaria evaluados.

Femenino	Masculino	Total
20	35	55

Nota: Se evaluaron a 55 estudiantes de 5to de secunde instituciones educativas estatales de la ciudad de Trujillo, 2020.

2.3. Técnicas e instrumentos de recolección y análisis de datos

La técnica que se empleó dentro del proceso de investigación para la recolección de información obtenida es la revisión de documentación y consultas a diversas fuentes bibliográficas.

Revisión bibliográfica y documental. – Goris (2015) refiere que la revisión bibliográfica y documental incluyen una exploración de la metodología utilizada para poder contestar la pregunta de investigación, y aporta una fundamentación que muestra la idoneidad de los enfoques metodológicos y diseños de investigación utilizados, así

como de las técnicas y procedimientos que se utilizan para recopilar datos acerca del tema.

Con respecto al instrumento que se utilizó para llevar a cabo dicha investigación fue la Escala de Conductas de Riesgo, el cual tiene como objetivo determinar la construcción de procesos psicométricos de la escala de conductas de riesgo en estudiantes del 5to grado de educación secundaria de instituciones estatales de la ciudad de Trujillo , se aplicó la Escala de Conductas de Riesgo en adolescentes que consta de tres dimensiones las cuales son las conductas autodestructivas , conductas desaptativas y comportamiento sexual. Esté instrumento cuenta con 24 ítems tipo Likert con valores numéricos que son 1 (Nunca) , 2 (A veces), 3 (Casi siempre) y 4 (Siempre) a través del método del coeficiente omega se obtuvo como resultado 0.945 estando por encima del puntaje 0.80 lo cual indica que para este instrumento se debe aplicar un análisis factorial exploratorio por lo cual este instrumento es confiable y cumplen con los requisitos necesarios para una prueba de medición en la población estudiada Alva, García, Llanos y Malásquez (2019). También se estableció la confiabilidad en la investigación a través del cálculo de omega, lo cual indica consistencia en su tiempo y una validez en su aplicación.

2.4. Procedimiento

Respecto al procedimiento de investigación es, de manera global, se pretende prevenir las conductas de riesgo en los estudiantes de instituciones educativas tomando así las investigaciones ya obtenidas de la muestra. En términos más específicos, el procedimiento de la investigación fue de la siguiente manera:

1. Fase de diagnóstico: Como primer punto de la investigación, se realizó la apreciación de la población, para establecer el diagnóstico inicial haciendo el uso de un inventario para la recopilación de los datos y verificar la información actual que tienen acerca de las conductas de riesgo.
2. Fase de conceptualización teórica.: Como segunda fase de la investigación, se procedió a la extracción de lineamientos y parámetros sobre las conductas de riesgo, a partir del enfoque psicológico del Modelo Cognitivo Conductual generando así un mejor acercamiento a las diferentes investigaciones obtenidas por los diferentes autores para luego determinar si el enfoque es válido y factible para ejecutar en la siguiente fase.
3. Fase de diseño o proposición: Finalmente, la investigación partiendo de los resultados obtenidos en las dos fases ya observadas, se sistematizó la información diagnóstica y conceptual a fin de prevenir las conductas de riesgo en los estudiantes de instituciones educativas, Trujillo.

CAPÍTULO III. RESULTADOS

Tabla 01

Propuesta del diseño de la técnica reestructuración cognitiva para prevenir las conductas de riesgo en estudiantes de instituciones educativas, Trujillo.

Propuesta	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Objetivos dimensionales	Indicadores
Diseño de la técnica de reestructuración cognitiva	Cordova (2018) define a la reestructuración cognitiva como una técnica derivada de la terapia cognitivo-conductual, esta técnica busca que el paciente sea capaz de identificar los pensamientos negativos que le puedan estar perturbando y poderlos modificar por unos pensamientos positivos que le puedan ayudar a hacer frente a los problemas que pueda presentarse.	La investigación se desarrollará en base a una serie de investigaciones de análisis de las conductas de riesgo y los problemas que causarían a un futuro si esta no es investigada.	<p>Productos cognitivos</p> <p>Supuestos</p> <p>Creencias nucleares</p>	<p>Explorar e identificar el hecho principal del problema y el conocimiento acerca del tema.</p> <p>Fortalecer las normas en el entorno familiar y en el entorno social creando así un ambiente positivo</p> <p>Potenciar la autoestima y cambiar los pensamientos negativos por positivos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Creencias cognitivas • Los procesos cognitivos • Los elementos Situacionales • Normas. • Actitudes • Tristeza • Comunicación interpersonal • Aceptación • Competencia • Responsabilidad • Control • Ansiedad

Diseño de reestructuración cognitiva para prevenir
conductas de riesgo en estudiantes de
instituciones educativas, Trujillo
Como se puede observar en la tabla

1 la propuesta de la técnica
reestructuración cognitiva se subdivide en
3 dimensiones; siendo la primera
dimensión los productos cognitivos en el

cual se basa identificar el principal problema y el conocimiento acerca del tema. La segunda dimensión hace referencia a los supuestos en el cual es importante establecer las normas de convivencia y trabajar con el entorno social creando así un ambiente positivo. En la tercera dimensión hace referencia a las creencias nucleares en el cual es importante fortalecer y trabajar la autoestima generando cambios positivos en los estudiantes también es importante trabajar los pensamientos y creencias negativas creadas por la sociedad y cambiar por pensamientos positivos como la superación personal, autoconocimiento y optimismo. (Para mayor descripción y detalle de la propuesta ver anexo 7).

Tabla 2

Nivel de Conductas de Riesgo por factores en estudiantes de instituciones educativas, Trujillo.

Escalas		Resultados			
		Total	Conducta Autodestructivas	Conducta Desadaptativas	Conducta Sexual
Bajo	N°	12	10	21	13
	%	21.82	18.18	38.18	23.64
Medio	N°	25	27	29	24
	%	45.45	49.09	52.73	43.64
Alto	N°	18	18	5	18
	%	32.73	32.73	9.09	32.73
Total	N°	55	55	55	55
	%	100.00	100.00	100.00	100.00

Nota: Base de datos del cuestionario aplicado a estudiantes de instituciones educativas Trujillo, 2020.

Como se puede observar en la tabla 2 los estudiantes de las instituciones educativas de Trujillo alcanzaron un mayor porcentaje en el nivel medio (45.45%) refiriendo que los estudiantes presentan conductas de riesgo generando decisiones precipitadas y presentando problemas intrafamiliares. Así también en la dimensión Conducta autodestructivas, el 49.09,48% la cual alcanza un nivel medio que hace refiere que los estudiantes presentan un interés con respecto al alcohol y las drogas generando así una falta de control en sus vidas fomentando a la violencia física y psicológica. En la dimensión Conducta desadaptativa alcanzaron un 52.73% en el nivel medio hace referencia que los estudiantes presentan una falta de interés en no acatar las normas de su entorno social y familiar generando así problemas intrafamiliares. Y finalmente en la dimensión Conducta sexual alcanzaron un

43.64% en el nivel medio esto quiere decir que los estudiantes no cuentan con la información adecuada acerca de la salud sexual en el cual se habla acerca de los embarazos a temprana

edad, las relaciones coitales y las transmisiones sexuales sin ningún cuidado previo generando así que los estudiantes puedan presentar alguna enfermedad durante ese proceso.

Tabla 03

Aspectos teóricos del Enfoque Cognitivo Conductual para proponer un diseño de la técnica reestructuración cognitiva en estudiantes de instituciones educativas, Trujillo.

Aspecto Teórico	Definición Conceptual del Aspecto Teórico	Definición Operacional del Aspecto Teórico	Dimensiones del Aspecto Teórico	Indicadores del Aspecto Teórico
Enfoque Cognitivo Conductual	Según Akro (2021) El enfoque cognitivo conductual	Para evitar las conductas de riesgo, será necesario contar con los	Despertar de la conciencia	Conocimiento y conciencia sobre el Individuo
	considera que los comportamientos se aprenden de diversas maneras. Mediante la propia experiencia, la observación de los demás, procesos de condicionamiento clásico u	datos asertivos recolectados por las diferentes investigaciones de estudio tanto nacionales como internacionales.	Ventilación emocional	Como las emociones afectan la conducta
	operante, el lenguaje verbal y no verbal... todas las personas durante toda su vida desarrollan aprendizajes que se incorporan a la vida de la persona y que pueden ser		Reevaluación ambiental	Como impacta el problema en el individuo.
			Auto reevaluación	Emociones del individuo
			Apoyo social	Entorno social y el apoyo que brindaran a la persona.

problemáticos o
funcionales.

Como se puede observar en la tabla 3 el aspecto teórico del enfoque cognitivo conductual se subdivide en 5 dimensiones, siendo la primera el despertar de la conciencia el cual hace referencia a los conocimientos y conciencia que presenta el estudiante ante algún tema o situación de riesgo. La segunda dimensión hace referencia a la ventilación emocional, en el cual se analiza las emociones que presenta el individuo en las diferentes situaciones de su vida o de riesgo. La tercera dimensión hace referencia a la reevaluación ambiental, en el cual se observa el impacto del problema en el individuo y que causa en el para una buena toma de decisiones. La cuarta dimensión hace referencia a la auto reevaluación la cual el estudiante se evalúa de manera sus propios conocimientos y aptitudes frente al problema. La quinta dimensión hace referencia al apoyo social, en el cual se observará el apoyo que el estudiante presenta de su entorno social de manera positiva generando así un apoyo incondicional, de optimismo y superación ante el problema.

Tabla 04

Coefficiente de Aiken para la validez de contenido en coherencia, claridad y relevancia de los indicadores de la técnica de reestructuración cognitiva en estudiantes de instituciones educativas, Trujillo.

Actividades Metodológicas	Coherencia			Claridad		Relevancia	
	Total, de acuerdos	V	Sig.(p)	Total, de acuerdos	IA	Total, de acuerdos	IA
1	5	1	.032*	5	1.00	5	1.00
2	5	0.87		5	1.00	5	1.00
3	5	1	.032*	5	1.00	5	1.00
4	5	1	.032*	5	1.00	5	1.00
5	5	1	.032*	5	1.00	5	1.00
6	5	0.93		5	1.00	5	1.00
7	5	1	.032*	5	1.00	5	1.00
8	5	1	.032*	5	1.00	5	1.00
9	5	1	.032*	5	0.80	5	0.80
10	5	1	.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 la totalidad de los indicadores que pertenecen a la técnica de reestructuración cognitiva conductual, presentan índices de acuerdo (IA) de 1.00 y (p< .05), lo cual indica que dichos indicadores son considerados válidos y tienen relación lógica con la variable principal de estudio. Esto quiere decir que se puede evidenciar que los ítems guardan una claridad, coherencia y relevancia con respecto a la variable.

Tabla 05

Análisis reflexivo de la triangulación fáctica, teórica y propositiva en estudiantes de instituciones educativas, Trujillo.

	Fáctica o hecho	Teoría /Fundamento	Propuesta	Argumentación de análisis triangular
Variable	Conductas de Riesgo	Cognitivo conductual	Técnica de reestructuración cognitiva	Según los resultados obtenidos el 52.73% de los estudiantes de 5to de secundaria evaluados presenta conductas desaptativas, así también Considerando que las conductas de riesgo son la búsqueda repetida del peligro, en la que la persona pone en juego su vida. Estas conductas, diferentes de las acciones peligrosas o arriesgadas realizadas cuando las circunstancias lo exigen, reflejan una atracción por el riesgo y, en especial, por las sensaciones fuertes relacionadas con el enfrentamiento con el peligro y la muerte según Masson (2021)
Dimensiones	Violencia		Supuestos	Ya viendo aplicado el instrumento para medir las conductas de riesgo en los estudiantes de 5to de secundaria se observa que el 52.73% presentan un nivel medio en las conductas de riesgo (Violencia – conductas desadaptativas) , es por eso que es recomendable trabajar los supuestos en los cuales se encuentras las normas y actitudes para poder trabajar los problemas desaptativos. en el estudiante.

Consumo de Sustancias Psicoactivas	Reevaluación ambiental	Productos cognitivos	Al obtener los resultados del instrumento aplicado se observa que 49.9% presentan un nivel medio en las conductas de riesgo con respecto al consumo de sustancias psicoactivas – Conductas autodestructivas es por eso que es muy importante trabajar la reevaluación ambiental esto quiere decir el impacto que tiene el estudiante ante un problema y que medidas toma al respecto, por otro es recomendable trabajar los productos cognitivos en los cuales se trabajar el entorno tanto social o familiar y cómo influyen en el estudiante.
------------------------------------	------------------------	----------------------	---

Conducta Sexual Arriesgada	Despertar de la conciencia	Creencias nucleares	Al obtener los resultados del instrumento aplicado se puede observar que el 43.64% presentan un nivel medio en las conductas de riesgo con respecto a la conducta sexual arriesgada -Conducta sexual es trabajar en los estudiantes la toma de conciencia ante estos puntos clave en su vida ya que hoy en día existe diferentes enfermedades de transmisión sexual por eso de manera general se trabajar las creencias nucleares comenzado por el punto más importante que es acerca de la responsabilidad en su vida, previniendo así las conductas de riesgo en los estudiantes.
----------------------------	----------------------------	---------------------	---

Según los resultados obtenidos el 52.73% de los estudiantes de 5to de secundaria evaluados presenta conductas desadaptativas en el cual se evidencia el incumplimiento de las normas de convivencia de manera familiar o social , así también considerando que las conductas de riesgo son las actuaciones repetidas y fuera de determinados límites ,el 52.73% presentan un nivel medio en las conductas de riesgo (Violencia – conductas desadaptativas) , es por eso que es recomendable trabajar los supuestos los cuales se encuentran las normas y actitudes para trabajar con los estudiantes y crear un cambio positivo en ellos , el 49.9% presentan un nivel medio en las conductas de riesgo con respecto al consumo de sustancias psicoactivas – Conductas autodestructivas el cual hace referencia a las sustancias a temprana edad generando así conductas violenta en los estudiantes es por eso que es importante trabajar la reevaluación ambiental en el cual se trabajará el impacto que tiene el estudiante ante un problema o situación alarmante , el 43.64% presentan un nivel medio en las conductas de riesgo con respecto a la conducta sexual arriesgada -Conducta sexual esto quiere decir que existe una falta de conciencia e información acerca de la salud sexual a temprana edad por eso es importante trabajar en los estudiante la información verídica acerca de la salud sexual con la intención de crear conciencia y autoconocimiento para futuras situaciones de riesgo.

CAPÍTULO IV. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

4.1 Discusión

En la presente investigación se planteó como objetivo, diseñar una propuesta de estrategia preventiva en la técnica reestructuración cognitiva para prevenir conductas de riesgo en estudiantes de instituciones educativas de Trujillo. Con respecto a las dimensiones acerca de la técnica reestructuración cognitiva las cuales hacen referencia al conocimiento acerca del problema, así también como poder enfatizar las normas de convivencia para un ambiente positivo y por último priorizar los pensamientos positivos modificando las creencias negativas creadas por la sociedad corrobora Córdova (2018) refiere que esta técnica buscará que el paciente sea capaz de identificar los pensamientos negativos que le puedan estar perturbando y poderlos modificar por unos pensamientos positivos que le puedan ayudar a hacer frente a los problemas que pueda presentarse.

Se logró identificar los niveles de conductas de riesgo por factores en estudiantes de instituciones educativas, Trujillo. Los estudiantes lograron al alcanzar un nivel medio con un porcentaje 45.45 % esto quiere decir que presentan problemas en las diferentes dimensiones que hablan acerca de la falta de conciencia y los abusos de sustancias. Son corroborados según Masson (2021) el cual refiere que las conductas de riesgo es la búsqueda repetida del peligro, en la que la persona pone en juego su vida y su salud, y es necesario situar estas conductas de riesgo y su desarrollo actual en los adolescentes en un paisaje sociocultural en que coexisten una amplia difusión de las actitudes preventivas y de los

principios de precaución y una incitación a la autosuperación y a la hazaña, que a veces toman el valor de un rito del paso de la adolescencia a la edad adulta.

A su vez se buscó describir los aspectos teóricos del enfoque cognitivo conductual para proponer el diseño de una estrategia preventiva en la técnica reestructuración cognitiva en estudiantes de instituciones educativas, Trujillo. En el cual hace referencia al conocimiento del tema ante alguna situación de riesgo, las emociones que presentaba en la situación, el impacto que presento al momento de pasar situaciones de riesgo, la autoevaluación que sostuvo frente al problema y el apoyo emocional durante la situación de riesgo o después de ello. corrobora por Akro (2021) refiere que el enfoque cognitivo conductual considera que los comportamientos se aprenden de diversas maneras. Mediante la propia experiencia, la observación de los demás, los procesos de condicionamiento clásico u operante, el lenguaje y todas las personas durante toda su vida desarrollan aprendizajes que se incorporan a la vida de la persona y que pueden ser problemáticos o funcionales.

Se logró demostrar la validez de contenido en los aspectos de coherencia, claridad y relevancia de los indicadores de la técnica de reestructuración cognitiva con respecto al cuestionario conductas de riesgo. La cual hace referencia que los ítems presentan una validez clara con respecto a la técnica. corrobora por Mayaute (1988) refiere que es un coeficiente que se computa como la razón de un dato obtenido sobre la suma máxima de la diferencia de los valores posibles.

Finalmente se buscó analizar la triangulación entre las variables fáctica, teórica y propositiva. En la cual hace referencia que los estudiantes presentan conductas desadaptativas incumpliendo las normas de convivencia por eso importante poder trabajar los supuestos, la

reevaluación ambiental y la toma de conciencia. corrobora Funes y Gaete (2016) refieren que en la adolescencia es común la presencia de conductas de riesgo, definiéndose como

aquellas actividades que incrementan las posibilidades de deteriorar el estado de la salud por morbilidad o mortalidad.

4.2 Conclusiones

En los resultados obtenidos se evidenciaron que la propuesta de la técnica se basara en poder trabajar las normas de convivencia, el conocimiento acerca del tema o situación de riesgo y por último potenciar el autoconocimiento y la autoestima.

Con respecto a los niveles de conducta de riesgo los estudiantes alcanzaron un nivel medio de 45.45% la cual hace referencia que presentan conductas de riesgo en las diferentes áreas generando situaciones alarmantes en su vida a temprana edad.

En el aspecto teórico del enfoque podemos evidenciar que se divide en 5 dimensiones en la cual habla acerca de cómo el estudiante presenta un conocimiento del tema, como sus emociones se involucran ello y el apoyo emocional frente a la situación.

Con respecto a la Validez de contenido se obtuvo un mayor a 0.80 siendo así una validez total con respecto al constructo ya desarrollado la cual los ítems presentan una claridad, coherencia, relevancia y guardan una relación lógica principal de estudio.

Finalmente , el análisis reflexivo de la triangulación fáctica, teórica y propositiva los estudiantes presentaron conductas de riesgos evidenciando el incumplimiento de normas el consumo de sustancia psicoactivas a temprana edad y falta de información acerca de la salud sexual, por lo cual es importante trabajar las normas de convivencia y el autoconocimiento.

REFERENCIAS

- Aguilar Espinoza, M. C. (2017). Programa cognitivo conductual y disminución de conductas agresivas en estudiantes de la Institución Educativa Particular Harvard College de Piura, 2017. Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo. <http://repositorio.upagu.edu.pe/handle/UPAGU/708>
- Andes, C. U. de los. (n.d.). *Conducta de riesgos en adolescentes*. Uandes. Retrieved August 23, 2021, from <https://www.clinicauandes.cl/noticia/conducta-de-riesgos-en-adolescentes>
- Cordova Valencia, S. V. (2018). Reestructuración cognitiva-conductual y la rehabilitación de los pacientes del centro de recuperación más que vencedores. <http://dspace.utb.edu.ec/handle/49000/5499>
- Conductas de riesgo en adolescentes y jóvenes. (2017, November 19). Retrieved June 4, 2020, from <https://mensalus.es/blog/infanto-juvenil/2017/11/conductas-de-riesgo-en-adolescentes-y-jovenes/>
- Chávez, L. R. D. Á. (2018). Conductas de riesgo y adaptación de conducta en adolescentes de colegios nacionales del distrito de La Esperanza, Trujillo. *Revista Peruana de Medicina Integrativa*, 3(1), 3–8. <https://doi.org/10.26722/rpmi.2018.31.75>

Kosovsky (2021). El abordaje de las terapias cognitivas en niños, adolescentes y familias.

(n.d.). Retrieved August 23, 2021, from

http://intersecciones.psi.uba.ar/index.php?option=com_content&view=article&id=254:el-abordaje-de-las-terapias-cognitivas-en-ninos-adolescentes-y-familias&catid=9:perspectivas&Itemid=1

Enfoque Cognitivo-Conductual | Gabinete Akro. (n.d.). Retrieved August 23, 2021, from

<https://www.gabineteakro.com/enfoque-cognitivo-conductual>

Funes Díaz, F., & Gaete Pinto, V. (2016). Conductas de riesgo en adolescentes con patología crónica compleja bajo control en un policlínico de un hospital pediátrico de Santiago.

Revista Médica de Chile, 144(6), 734–742. <https://doi.org/10.4067/S0034-98872016000600007>

Gaete, V. (2015). Desarrollo psicosocial del adolescente. *Revista Chilena de Pediatría*, 86(6),

436–443. <https://doi.org/10.1016/j.rchipe.2015.07.005>

Goris, S. J. A. G. (2015). UTILIDAD Y TIPOS DE REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA. *Revista*

Ene de Enfermería, 9(2). <http://ene-enfermeria.org/ojs/index.php/ENE/article/view/495>

Mayaute, L. M. E. (1988). Cuantificación de la validez de contenido por criterio de jueces.

Revista de Psicología, 6(1–2), 103–111.

<https://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/4555> Masson, E.

(n.d.). Conductas de riesgo. EM-Consulte. Retrieved August 23, 2021, from

<https://www.em-consulte.com/es/article/44974/conductas-de-riesgo>

Pérez, A. B., & Candel, R. V. (2015). Estudio de las conductas de riesgo en las prácticas sexuales de los adolescentes. *Enfermería integral: Revista científica del Colegio Oficial de Enfermería de Valencia*, (109), 19–26. Retrieved from <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6122897>

Reestructuración cognitiva - CETECIC::Centro de Terapia Cognitivo Conductual y Ciencias del Comportamiento. (n.d.). Retrieved August 23, 2021, from <https://www.cetecic.com/tecnicas/reestructuracion-cognitiva/>

Rosabal García, E., Romero Muñoz, N., Gaquín Ramírez, K., & Hernández Mérida, R. A. (2015). Conductas de riesgo en los adolescentes. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 44(2), 218–229. Retrieved from http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0138-65572015000200010&lng=es&nrm=iso&tlng=es

S, L. R. (n.d.).Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C. y Baptista Lucio, M. P (2014). Retrieved July 27, 2021, from https://www.academia.edu/23889615/Hern%C3%A1ndez_Sampieri_R_Fern%C3%A1ndez_Collado_C_y_Baptista_Lucio_M_P_2010

OMS (2021). Salud del adolescente y el joven adulto. (n.d.). Retrieved August 23, 2021,
from [https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-
and-solutions](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions)

Saeteros Hernández, R. D. C., Pérez Piñero, J., & Sanabria Ramos, G. (2015). Conducta de
riesgo y problemas sexuales y reproductivos de estudiantes universitarios
ecuatorianos. *Humanidades Médicas*, 15(3), 421–439. Retrieved from
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1727-
81202015000300003&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1727-81202015000300003&lng=es&nrm=iso&tlng=es)

ANEXOS

ANEXO N°1

Carta de consentimiento informado

Yo, _____, identificada con el número de DNI _____, indico que se me ha explicado que formaré parte del trabajo de investigación: DISEÑO DE REESTRUCTURACION COGNITIVA PARA PREVENIR CONDUCTAS DE RIESGO EN ESTUDIANTES DE INSTITUCIONES EDUCATIVAS . Para ello, me aplicarán 1 cuestionario. Mis resultados se juntarán con los obtenidos por los demás estudiantes y en ningún momento se revelará mi identidad.

Se respetará mi decisión de aceptar colaborar o no con la investigación, pudiendo retirarme de ella en cualquier momento, sin que ello implique alguna consecuencia desfavorable para mí.

Por lo expuesto, declaro que:

- He recibido información suficiente sobre el estudio.
- He tenido la oportunidad de efectuar preguntas sobre el estudio.

Se me ha informado que:

- Mi participación es voluntaria.
- Puedo retirarme del estudio, en cualquier momento, sin que ello me perjudique.
- Mis resultados personales no serán informados a nadie.

Por lo expuesto, acepto formar parte de la investigación.

Trujillo, ____ de _____ del 2020

Firma del Participante

Romero, Yuriko Mercedes
Evaluador

ANEXO 2

FICHA TÉCNICA

1. **NOMBRE:** Escala de Conductas de Riesgo
2. **AUTORES:** Alva, García ,Llano y Malásquez
3. **PROCEDENCIA:** Trujillo, Perú.
4. **OBJETIVO:** Determinar la construcción de procesos psicométricos de la escala de conductas de riesgo en estudiantes del 5to grado de educación secundaria de instituciones estatales de la ciudad de Trujillo.
5. **ADMINISTRACIÓN:** Individual
6. **DURACIÓN:** 15 minutos en promedio
7. **SUJETOS DE APLICACIÓN:** Sujetos entre 16 y 17 años de edad
8. **PUNTUACIÓN Y ESCALA DE CALIFICACIÓN:** Escala de tipo Likert cuenta con 24 ítems con valores numéricos que son 1 (Nunca) , 2 (A veces), 3 (Casi siempre) y 4 (Siempre)
9. **VALIDACIÓN:** Los resultados arrojaron que la coherencia, claridad y relevancia tienen un puntaje de $V > 1.00$. Lo que indica que estos resultados hacen mención que el contenido de los ítems mide lo que la prueba quiere medir.
10. **CONFIABILIDAD:** A través del método del coeficiente omega se obtuvo como resultado 0.945 estando por encima del puntaje 0.80 lo cual indica que para este instrumento se debe aplicar un análisis factorial exploratorio por lo cual este instrumento es confiable y cumplen con los requisitos necesarios para una prueba de medición en la población estudiada.

Cuestionario

Nivel de grado Académico: _____ Edad: _____ Sexo: _____

Instrucciones:

Estamos realizando un estudio sobre las **CONDUCTAS DE RIESGO EN ADOLESCENTES** y deseamos solicitar su colaboración en la recogida de datos para este estudio. Estas entrevistas son totalmente voluntarias y anónimas. Le garantizamos la absoluta confidencialidad de los datos que recogemos. Estos datos solo serán usados en el marco de este trabajo y siempre analizándolos de modo conjunto y global.

CALIFICACIÓN:

1. Nunca
2. A veces
3. Casi siempre
4. Siempre

N°	ITEMS	1	2	3	4
1	Consumo bebidas alcohólicas				
2	Me excedo en el consumo de alguna bebida alcohólicas.				
3	Consumo cigarros.				
4	Me automedico con pastillas para el dolor.				
5	Consumí marihuana en algún momento				
6	Intente consumir cocaína				
7	Tuve la oportunidad de consumir drogas a través de personas de mi entorno				
8	Me realice pequeños cortes en el cuerpo				
9	Deje de alimentarme aproximadamente 24 horas				
10	Tuve sobredosis o intoxicación de medicamentos o drogas				
11	Intente terminar con mi vida en algún momento				
12	Sufrí de crisis existenciales que me llevaron al descuido personal.				
13	Reacciono violentamente cuando algo me enoja.				
14	Tengo problemas al controlar mis impulsos y emociones.				
15	Participo en alguna pelea física.				
16	Tengo algún familiar con conductas violentas.				
17	Tengo algún familiar con problemas de consumo de alcohol.				
18	Tengo algún familiar con problemas de consumo de drogas.				
19	Uso métodos anticonceptivos cuando tengo relaciones coitales.				
20	Tuve relaciones coitales en estado de ebriedad o bajo los efectos de alguna droga.				
21	Si resultara mi pareja o yo embarazada en esta etapa de mi vida, pensaría o practicaríamos un aborto				
22	Tengo relaciones coitales casuales con personas que no tengo vinculo sentimental de pareja.				
23	Me aseo antes y/o después de tener relaciones coitales.				
24	Sufrí de alguna infección de transmisión sexual (ITS).				

ANEXO 3

MATRIZ DE CONSISTENCIA

ESTUDIANTE(S): Pisconte Romero, Yuriko Mercedes

"DISEÑO DE REESTRUCTURACION COGNITIVA PARA PREVENIR CONDUCTAS DE RIESGO EN ESTUDIANTES DE INSTITUCIONES EDUCATIVAS, TRUJILLO"				
PROBLEMA	OBJETIVOS	VARIABLES	MÈTODO	POBLACIÓN- MUESTRA
¿Cuáles son los aspectos del modelo cognitivo conductual para el diseño de una propuesta preventiva acerca de las conductas de riesgo a través de la reestructuración cognitiva en estudiantes de instituciones	Diseñar una propuesta de estrategia preventiva en la técnica reestructuración cognitiva para prevenir conductas de riesgo en estudiantes de instituciones educativas, Trujillo	VARIABLE FÁCTICA Conductas de Riesgo	La presente investigación según su objetivo es de carácter práctico porque hace uso de la teoría para dar solución a un problema; según su naturaleza es de tipo cuantitativa porque se utiliza el análisis y la recolección de datos para contestar preguntas de investigación y	La presente investigación se llevó a cabo en la ciudad de Trujillo, teniendo como población a los estudiantes de 5to Secundaria y como muestra a 55 alumnos entre ellos hombre y mujeres de instituciones educativas estatales
	OBJETIVOS ESPECIFICOS <ul style="list-style-type: none"> Identificar los niveles de conductas de riesgo por factores en estudiantes de instituciones educativas, Trujillo. 	VARIABLE TEÓRICA Enfoque Cognitivo Conductual		

<p>educativas, Trujillo?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Describir los aspectos teóricos del enfoque cognitivo conductual para proponer el diseño de una estrategia preventiva en la técnica reestructuración cognitiva para prevenir las conductas de riesgo en estudiantes de instituciones educativas, Trujillo. • Demostrar la validez de contenido en los aspectos de coherencia, claridad y relevancia de los indicadores de la técnica de reestructuración cognitiva con respecto al cuestionario conductas de riesgo. • Analizar la triangulación entre las variables fáctica, teórica y propositiva. 	<p>VARIABLE PROPOSITIVA</p> <p>Diseño de la técnica Reestructuración Cognitiva</p>	<p>probar hipótesis previamente hechas</p>	
----------------------------------	--	---	--	--

ANEXO

4

MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN

TÍTULO: “DISEÑO DE REESTRUCTURACION COGNITIVA PARA PREVENIR CONDUCTAS DE RIESGO EN ESTUDIANTES DE INSTITUCIONES EDUCATIVAS, TRUJILLO”				
VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES
VARIABLE PROPOSITIVA: Diseño de la técnica de Reestructuración Cognitiva	Cordova (2018) define a la reestructuración cognitiva como una técnica derivada de la terapia cognitiva- conductual, esta técnica busca que el paciente sea capaz de identificar los pensamientos negativos que le puedan estar perturbando y poderlos modificar por unos pensamientos positivos que le puedan ayudar a hacer frente a los problemas que pueda presentarse.	La investigación se desarrollará en base a una serie de investigaciones de análisis de las conductas de riesgo y los problemas que causaría a un futuro si esta no es investigada.	Productos cognitivos	<ul style="list-style-type: none"> • Creencias cognitivas • Los procesos cognitivos • Los elementos Situacionales
			Supuestos	<ul style="list-style-type: none"> • Normas • Actitudes
			Creencias nucleares	<ul style="list-style-type: none"> • Tristeza • Comunicación interpersonal • Aceptación • Competencia • Responsabilidad • Control • Ansiedad
VARIABLE TEÓRICA:		Para prevenir las conductas de riesgo, será necesario contar	Despertar de la conciencia	<ul style="list-style-type: none"> • Conocimiento y conciencia sobre el Individuo

Enfoque Cognitivo Conductual	Según Akro (2021) El enfoque cognitivo conductual considera que los comportamientos se aprenden de diversas maneras. Mediante la propia experiencia, la observación de los demás, procesos de condicionamiento clásico u operante, el lenguaje verbal y no verbal... todas las personas durante toda su vida desarrollan aprendizajes que se incorporan a la vida de la persona y que pueden ser problemáticos o funcionales.	con los datos asertivos recolectados por las diferentes investigaciones de estudio tanto nacionales como internacionales. A través de las	Ventilación emocional	<ul style="list-style-type: none"> • Se despiertan las emociones acerca de la conducta problema del individuo.
			Reevaluación ambiental	<ul style="list-style-type: none"> • Impacto del problema
			Auto reevaluación	<ul style="list-style-type: none"> • Cogniciones y emociones
			Apoyo social	<ul style="list-style-type: none"> • Entorno social
VARIABLE FACTICA Conductas de Riesgo	Según Masson (2021) La conducta de riesgo se define como la búsqueda repetida del peligro, en la que la persona pone en juego su vida. Estas conductas, diferentes de las acciones peligrosas o arriesgadas realizadas cuando las circunstancias lo exigen, reflejan una atracción por el riesgo y, en especial, por las sensaciones fuertes relacionadas con el enfrentamiento con el peligro y la muerte. Las principales conductas de riesgo son la conducción arriesgada, favorecida por la ingestión de	diferentes definiciones e investigaciones acerca de las conductas de riesgo se hará una evaluación previa de conocimiento acerca del tema a tratar.	Violencia	<ul style="list-style-type: none"> • Agresividad • Amenazas • Golpes
			Conductas Delictivas y pandillaje.	<ul style="list-style-type: none"> • Delincuencia • Pandillas • Robos
			Consumo de sustancias psicoactivas y bebidas alcohólicas.	<ul style="list-style-type: none"> • Marihuana • Cocaína ,etc. • Alcohol

	<p>drogas y/o de alcohol y, sobre todo, por factores de personalidad que determinan una apetencia por las sensaciones; las relaciones sexuales de riesgo, acerca de las cuales se han realizado varios estudios; los deportes de riesgo y, sobre todo, los llamados «deportes extremos», desviaciones de la actividad deportiva en las que la asunción de riesgos y el desafío al peligro son elementos centrales; por último, la ruleta rusa constituye una forma emblemática y, excepcional de las conductas de riesgo.</p>		<p>Vida sexual a corta edad</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Embarazos y abortos a corta edad. • Enfermedades de transmisión sexual.
--	---	--	--	--

ANEXO 5

Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar “La técnica reestructuración cognitiva”. La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al área de la PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y CLINICA como a sus aplicaciones. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. DATOS GENERALES DEL JUEZ

Nombre del juez:			
<hr/>			
Grado profesional:	Maestría	()	
	Doctor	()	
Área de Formación académica:	Clínica	()	Educativa ()
	Social	()	Organizacional ()
<hr/>			
Áreas de experiencia profesional:			
<hr/>			
Institución donde labora:			
<hr/>			
Tiempo de experiencia profesional en el área :	2 a 4 años	()	
	Más de 5 años	()	

2. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

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

3. DATOS DEL PROGRAMA/O

Nombre:	Técnica reestructuración cognitiva (RC)
Autores:	Albert Ellis , Aaron T. Beck
Aplicado :	Yuriko Mercedes Pisconte Romero
Beneficiarios:	Estudiantes de 5to secundaria
Metodología:	Colectiva
Tiempo de cada sesión:	Entre 20 a 45 minutos por sesión

4. SOPORTE TEÓRICO

La reestructuración cognitiva es una de las técnicas cognitivo-conductuales más sugerentes dentro del repertorio de procedimientos de que dispone el terapeuta cognitivo-conductual. Sin embargo, su aplicación no es nada fácil por varios motivos. Para empezar, se requiere un buen conocimiento del trastorno o trastornos a tratar. Asimismo, se necesita velocidad y creatividad de pensamiento para mantener una interacción fluida y competente con el paciente. Por último, la técnica no está tan pautada como otras técnicas de modificación de conducta, por sus propias características, no puede estarlo en la misma medida, La RC consiste en que el cliente, con la ayuda inicial del terapeuta, identifique y cuestione sus pensamientos desadaptativos, de modo que queden sustituidos por otros más apropiados y se reduzca o elimine así la perturbación emocional y/o conductual causada por los primeros. En la RC los pensamientos son considerados como hipótesis y terapeuta y paciente trabajan juntos para recoger datos que determinen si dichas hipótesis son correctas o útiles. En vez de decir a los pacientes cuáles son los pensamientos alternativos válidos, el terapeuta formula una serie de preguntas y diseña experimentos conductuales para que los pacientes evalúen y sometan a prueba sus pensamientos negativos y lleguen a una conclusión sobre la validez o utilidad de los mismos (Clark, 1989)

Dimensiones que sustenta la técnica de reestructuración cognitiva:

Dimensiones	Definición
Productos cognitivos	Son los pensamientos concretos que aparecen en situaciones externas o ante eventos internos en forma de auto verbalizaciones o imágenes y, que muchas veces, son automáticos e involuntarios. Son el resultado de la interacción entre los supuestos y creencias cognitivos (véase más abajo), los procesos cognitivos y los elementos situacionales. Son el tipo de cogniciones de más fácil acceso.
Supuestos	Son creencias condicionales que suelen expresarse como proposiciones del tipo si-entonces : “si cuento cosas de mí mismo, se aprovecharán de mí”, “si intento cosas difíciles, seré incapaz de hacerlas”, “si cometo un error, significa que soy un incompetente”. Estos supuestos también pueden manifestarse a través de normas Los supuestos condicionales están a medio camino entre los productos cognitivos y las creencias nucleares. Estas normas y actitudes están relacionadas con o derivan de presunciones condicionales. Así, la norma “no debo revelar muchas cosas de mí mismo” puede estar asociada a “si revelo cosas de mí mismo, la gente me hará daño”; y la actitud “es terrible cometer un error” puede derivarse de la presunción.

Creencias nucleares	Se trata de creencias incondicionales, duraderas y globales sobre uno mismo (p.ej., “soy vulnerable”, “soy incapaz”, “soy inferior”, “normalmente puedo manejar las dificultades”), los otros (p.ej., “la gente te manipula si puede”, “la gente es buena en el fondo, aunque a veces se equivoque”) y el mundo (“el mundo es peligroso”). Representan el nivel cognitivo más profundo.
---------------------	--

5. PRESENTACIÓN DE INSTRUCCIONES PARA EL JUEZ:

A continuación, a usted le presento la De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
CLARIDAD Las actividades metodológicas se comprenden 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 de la actividad metodológica.
	4. Alto nivel	La actividad metodológica es clara, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA Las actividades metodológicas tienen 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 Las actividades metodológicas son 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 otra actividad metodológica 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 DEL INSTRUMENTO:

- Primera dimensión: **Productos cognitivos**
- Objetivos de la Dimensión: Explorar e identificar el hecho principal del problema y el conocimiento acerca del tema.

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Creencias cognitivas	Se trabajará el brainstorming donde ellos puedan dar una definición o tengan conocimiento de las conductas de riesgo.				
	Identificar a través de las actividades las conductas de riesgo. Más predominante en dicha población.				
	Representación de sociodrama entre la población acerca de las conductas de riesgo.				
Procesos cognitivos	Se trabajará la memoria con la dinámica “Recordando o pensando en futuro”, a través de esta dinámica se trabajar las consecuencias que las conductas de riesgo pueden causar o causaron.				
Los elementos Situacionales	A través de la actividad “conociendo mis miedos” se				

	lograra identificar los elementos o situaciones que provocan que el adolescente quiera desarrollar las conductas de riesgo”				
--	---	--	--	--	--

- Segunda dimensión: **Supuestos**
- Objetivos de la Dimensión: Fortalecer las normas en el entorno familiar y en el entorno social creando así un ambiente positivo

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Normas	. Reconocer los valores que tienen conocimiento y trabajar las normas de convivencia, de forma individual deberán escribir que normas de convivencia están comprometidos a realizar en el hogar. Realizando finalmente feedback.				
Actitudes	A través del sociodrama, interpretar o generar las actitudes que tuvieron antes las diferentes conductas de riesgo generando así un conocimiento y como ellos afrontarían este tema.				

- Tercera dimensión: Creencias nucleares
- Objetivos de la Dimensión: Potenciar la autoestima y cambiar los pensamientos negativos

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
creencias incondicionales	“Yo soy” , a través de esta actividad lograr potenciar la autoestima en la dinámica del espejo para que puedan reconocer sus actitudes positivas y mejorar en ese aspecto				
Comunicación interpersonal	“ El teléfono malogrado” , trabajar la escucha actividad y				

	reconocer a través de los pensamientos negativos convertirlos en positivos				
Ansiedad	“Respirando ando”, a través del ejercicio de respiración se enseñara las técnicas para que puedan manejar en las diferentes situaciones estresantes.				

Firma de Evaluador

ANEXO 6

Excel “Matriz de validez”

CLARIDAD

Jueces	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1
TOTAL	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5
%ACUERDOS	100	80	100	100	100	100	100	100	100	100

LEYENDA:		
	Equivalencia	
PUNTAJE	1 o 2	0
	3 o 4	1

RELEVANCIA

Jueces	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1
TOTAL	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5
% ACUERDOS	100	80	100	100	100	100	100	100	100	100

LEYENDA:		
	Equivalencia	
PUNTAJE	1 o 2	0
	3 o 4	1

Observación: cómo se observa en la leyenda los puntajes 1 o 2 equivale a 0. Así también los puntajes 3 o 4 equivalen a 1

COHERENCIA

Jueces	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
5	3	1	3	3	3	2	3	3	3	3
S	15	13	15	15	15	14	15	15	15	15
V AIKEN	1.00	0.87	1.00	1.00	1.00	0.93	1.00	1.00	1.00	1.00

Observación: Los puntajes 1,2,3,4 tienen que ser cambiados por 0,1,2,3 es decir si el sujeto 1 en el ítem 1 tiene un puntaje de 1 tendrá que ser cambiado por 0 y si en el ítem 2 tiene un puntaje de 4 se tendrá que cambiar por el número 3. Es decir se tiene que correr un número

V Aiken = Sumatoria de si
/ N° de jueces (N° de
valores de la escala de
valoración)

ANEXO 7

PROPUESTA

1. Datos Generales

1.1. Nombre de la propuesta: Reestructuración Cognitiva en el Enfoque Cognitivo Conductual.

1.2. Beneficiarios: Estudiantes de 5to de Secundaria

1.3. Tiempo de duración: 45 minutos por sesión

1.4. Responsable: Yuriko Mercedes Pisconte Romero

2. Introducción

La técnica fue creada con el propósito de modificar pensamientos distorsionados por la sociedad generando conflicto en el estudiante y tomando decisiones erróneas a su corta edad. Por eso es importante trabajar las normas de convivencia, el autoconocimiento y mejorar las relaciones intrafamiliares ya que serán el apoyo para este proceso de autoeducarse

3. Fundamentación

En la actualidad la adolescencia presenta diferentes cambios negativos que dificultan mayormente en su desarrollo personal generando así las conductas de riesgo a mayor nivel, lo cual la causa principal que el adolescente tome diferentes posturas es la falta de control que tienen los padres hacia ellos y la falta de información, a partir de los hallazgos realizados Hernández (2019) los cuales identificaron que la adolescencia es un periodo crítico del desarrollo. Durante esta etapa, los jóvenes están en plena construcción de su identidad, lo que puede generar confusión, aumentando

las probabilidades de que los adolescentes se involucren en comportamientos de riesgo.

Según Saeteros, Pérez y Sanabria (2015) refieren que en la adolescencia y la juventud las conductas de riesgo son la mayor parte de las causas que originan lesiones, trastornos de salud, secuelas y en oportunidades hasta la muerte en ambos sexos, por otra parte, es en esta etapa donde se van definiendo la mayor parte de las prácticas que determinan las opciones y estilos de vida en los que se sustentan la autoconstrucción de la salud. Son edades aún tempranas, que resultan favorables para modificar enseñanzas rígidas, mitos, tabúes, creencias y formas de conductas que hayan influido en su formación, y así contribuir a que la adultez manifieste autorresponsabilidad en el cuidado de su salud.

Según la OMS (2021) refiere que el hecho de empezar tempranamente a consumir sustancias está asociado a un mayor riesgo de caer en dependencias y otros problemas durante la vida adulta. El abuso de sustancias afecta a las personas jóvenes de forma desproporcionada, en comparación con las personas de más edad en muchos países el consumo de alcohol en la adolescencia suscita gran preocupación. Puede reducir el autocontrol y alimentar comportamientos arriesgados, como las prácticas sexuales de riesgo o la conducción peligrosa, y es una causa subyacente de lesiones (en particular a consecuencia de accidentes de tránsito), violencia y muerte prematura. También puede engendrar problemas de salud que aparezcan en una etapa posterior de la vida y afecta a la esperanza de vida. Más de una cuarta parte de las personas de entre 15 y 19 años del mundo, lo que supone 155 millones de adolescentes, son consumidores actuales de alcohol. En 2016, la prevalencia de ingesta episódica de grandes cantidades de alcohol en adolescentes de entre 15 y 19 años fue del 13,6%, estando los varones expuestos al mayor nivel de riesgo.

La prevención del consumo de alcohol y drogas es un importante ámbito de trabajo en materia de salud pública, labor que puede pasar por estrategias e intervenciones dirigidas a la población y actividades en la escuela, la comunidad, la familia o a nivel individual. Entre las principales fórmulas para reducir el consumo de alcohol en la adolescencia están el establecimiento de una edad mínima para comprar y consumir alcohol y la eliminación de la mercadotecnia y la publicidad dirigidas a los menores.

Andes (2020) define a las conductas de riesgo como aquellas que son potencialmente dañinas o nocivas para su salud física y mental, como puede ser el consumo excesivo de alcohol o tabaco; el abuso de drogas ilegales, como marihuana, cocaína y otras; la conducta sexual temprana o muy activa; el aislamiento, incomunicación o desánimo, Existen factores individuales y familiares que predisponen a presentar conductas de riesgo. Dentro de los individuales, está un temperamento irritable o muy emotivo, el déficit atencional, el trastorno de atencional con hiperkinesia y los problemas de conducta. Mientras que en el plano familiar, se cuentan el descuido, la poca atención o el distanciamiento emocional de los padres.

Según Mensalus (2017) refiere que la familia cumple un rol primordial en el desarrollo de cada uno de sus integrantes, es moduladora y promotora de emociones y sentimientos, es escenario constante de modelos de conducta, transmisora de valores y normas de convivencia. La familia es el primer pilar del desarrollo de un vínculo adecuado basado en la dedicación, el afecto, la comunicación, la cohesión, la adaptabilidad, etc. Por todo ello, los modelos parentales y de otros adultos significativos en la vida del adolescente desempeñan un papel trascendental, ya que ejercen una importante influencia

4. Objetivos

4.1.1 Objetivo General

Prevenir de manera temprana las conductas de riesgo en los estudiantes de instituciones educativas, Trujillo para poder enfrentar de manera positiva en las diferentes situaciones de riesgo.

4.2.1 Objetivos Específicos

- Reconocer las conductas de riesgo más predominante en los estudiantes de instituciones educativas, Trujillo.
- Identificar los conocimientos y conceptos acerca de las conductas de riesgo.
- Promover a los estudiantes a conocer las conductas de riesgo y cuáles son sus consecuencias
- Analizar las situaciones que generar el desarrollo de las conductas de riesgo en los estudiantes.
- Descubrir los recursos del estudiante en situaciones de riesgo que desequilibran su seguridad y confianza de sí mismo.
- Brindar herramientas para manejar las conductas de riesgo en situaciones que el estudiante pueda pasar durante su vida o etapa escolar.
- Fortalecer la autoestima y la autoconfianza en los estudiantes generando una superación personal.
- Potenciar los valores y trabajar las normas de convivencia para fomentar una autonomía personal.
- Mejorar la comunicación asertiva con el entorno social y familiar de manera que se formara un ambiente positivo y armonioso.
- Brindar ejercicios de relajación a los estudiantes ante un estímulo o situación amenazante.

Estructura de la sesiones

 **Sesión 1:**

- **Objetivo:** Reconocer las conductas de riesgo más predominante en los estudiantes de 5to de secundaria, Trujillo
- **Facilitadora:** Yuriko Mercedes Pisconte Romero

	ACTIVIDADES	DURACIÓN	MATERIALES
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Presentación a manera individual deberán decir su nombre y una cualidad positiva. ➤ Presentar el programa general- Introducción y Objetivo del programa . 	15 min	
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Se brindará una breve información acerca de una conducta de riesgos ➤ Se realizará la actividad “Y QUE HARIA YO” Se le ira mostrando mediante imágenes donde exista las conductas de riesgo en el cual ellos deberán escribir y colocar en una caja o colocar en un papel si es de manera remoto, respondiendo la pregunta ¿Qué haría al respecto? Se le brindara algunos de los participantes a que puedan participar con respecto a la actividad. 	20 min	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Power Point ✓ Imágenes conductas de riesgo. <p>Si se trabaja de manera remota:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ -Zoom o aula.
CIERRE	Se hará una lluvia de ideas acerca del tema y también se brindará algunas recomendaciones finales para seguir fortaleciendo.	15 min	

✚ Sesión 2:

- **Objetivo:** Identificar los conocimientos y conceptos acerca de las conductas de riesgo
- **Facilitadora:** Yuriko Mercedes Pisconte Romero

	ACTIVIDADES	DURACIÓN	MATERIALES
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Se dará la bienvenida y se iniciaría la sesión con preguntas sobre la sesión pasada y si lograron identificar o tener un concepto claro acerca de las conductas de riesgo. 	15 min	
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pregunta general: <ul style="list-style-type: none"> - ¿Que entienden por conductas de riesgo? ➤ Se brindará una breve introducción acerca del tema ➤ Se realiza la actividad: “¿ Estoy pensando en..?” <ul style="list-style-type: none"> - De manera grupal deberán buscar todas las conductas de riesgo y anotarlas en un papelote - Responderán ¿que cambio negativo puede generar esa conducta de riesgo en nuestra vida.? 	20 min	<ul style="list-style-type: none"> ✓ -Papelotes ✓ -Plumones ✓ -Pppt <p>Si se trabaja de manera remoto:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Se utilizaría las mini salas de zoom.
CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ¿Qué se llevan de la sesión? ➤ Definir en una palabra como se sintieron en la sesión 	15 min	

 **Sesión 3:**

- **Objetivo:** Promover a los estudiantes a conocer las conductas de riesgo y cuáles son sus consecuencias.
- **Facilitadora:** Yuriko Mercedes Pisconte Romero

	ACTIVIDADES	DURACIÓN	MATERIALES
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Se le preguntara a los participantes ¿Cómo les ha ido durante la semana? ➤ Se realizará un feedback de la sesión anterior 	15 min	
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Se brindará una breve información acerca del tema a tratar ➤ Se realiza la actividad “¿Hola yo soy...?” <ul style="list-style-type: none"> - A través del sociodrama, los estudiantes de manera grupal deberán representar a una conducta de riesgo ,(una persona será una conducta de riesgo , otra persona será alguien que no sepa del tema , y la otras personas será las diferentes alternativas positivas para no estar en el camino de las conductas de riesgo. 	20 min	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Power point ✓ Papel bond de colores ✓ Plumones. ✓ Temperas <p>Si se trabaja de manera remoto:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Se trabajaría la coordinación de grupos a través de las mini salas
CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Se hará una lluvia de ideas acerca del tema y también se brindara algunos tips finales para seguir fortaleciendo acerca del tema.. 	15 min	

 **Sesión 4:**

- **Objetivo:** Analizar las situaciones que generar el desarrollo de las conductas de riesgo en los estudiantes.
- **Facilitadora:** Yuriko Mercedes Pisconte Romero

	ACTIVIDADES	DURACIÓN	MATERIALES
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Se les preguntara a los participantes ¿Cómo les ha ido durante la semana? ➤ Se realizará un feedback de la sesión anterior y si tienen alguna duda. 	15 min	
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Se realizará una breve explicación del tema al tratar. Una conducta de riesgo. ➤ Se realiza la actividad “Conociendo mis miedos” Se le mostrara diferentes imágenes con situaciones de riesgo en el cual deberán decir que personas o situación influyen en esa decisión. ¿Qué le dirás a esa persona? 	20 min	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Power point ✓ Imágenes
CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Así mismo, realiza una retroalimentación de lo trabajado durante la sesión, considerando la opinión de los participantes y se mostrara un video de reflexión. 	15 min	

 **Sesión 5:**

- **Objetivo:** Descubrir los recursos del estudiante en situaciones de riesgo que desequilibran su seguridad y confianza de sí mismo.
-
- **Facilitador:** Yuriko Mercedes Pisconte Romero

	ACTIVIDADES	DURACIÓN	MATERIALES
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Se le preguntara a los participantes ¿Cómo les ha ido durante la semana? ➤ Se realizará un feedback de la sesión anterior 	15 min	
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Se realizará la actividad dos actividades una individual y otra grupal. <ul style="list-style-type: none"> “Mi Yo interno” -Manera individual <ul style="list-style-type: none"> - Los estudiantes deberán escribir una carta al futuro y una carta al presente diciendo realmente todo lo que siente en ese momento y las características que le ayudaron a seguir adelante frente a cualquier situación. “Mi yo en el mundo” -Manera grupal <ul style="list-style-type: none"> - De manera grupal los estudiantes deberán escribir una breve reseña de cada uno de sus compañeros y lo que realmente resalta en el o ella 	20 min	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Power Point ✓ Hoja bond ✓ Lapicero <p>Si se trabaja de manera remota:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Se utilizaría las mini salas de zoom
CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Se hará una lluvia de ideas acerca del tema y cada uno escribirá un agradecimiento final. 	15 min	

 **Sesión 6:**

- **Objetivo:** Brindar herramientas para manejar las conductas de riesgo en situaciones que el estudiante pueda pasar durante su vida o etapa escolar.
- **Facilitadora:** Yuriko Mercedes Pisconte Romero

	ACTIVIDADES	DURACIÓN	MATERIALES
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Se les preguntara a los participantes ¿Cómo les ha ido durante la semana? ➤ Se realizará un feedback de la sesión anterior 	15 min	○
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Se realizará una breve explicación del tema al tratar. ➤ Se realiza la actividad “Que le dirías tu” Atreves del sociodrama representaremos las conductas de riesgo en el cual deberán dar una frase motivadora para que la persona pueda salir adelante. 	20 min	✓ Power Point
CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Así mismo, realiza una retroalimentación y se presentara un video de automotivación y empatía. ➤ Definirán en una sola palabra como les fue en la sesión 	15 min	✓ Video

 **Sesión 7:**

- **Objetivo:** Fortalecer la autoestima y autoconfianza en los estudiantes generando una superación personal.
- **Facilitadores:** Yuriko Mercedes Pisconte Romero

	ACTIVIDADES	DURACIÓN	MATERIALES
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Se le pedirá a la persona que en una escala del 1 al 10 que tanto valor tienes en tu autoestima. Donde 1 es que no se siente nada agradecido y 10 que sí. ¿En qué nivel se encuentra? ¿Por qué? Y que hizo para llegar a ese nivel. 	15 min	
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Se brindará la información acerca de la autoestima y amor propio ➤ Se realizará la actividad “Mi corazón, Mi mundo” Previamente a los participantes deberán tener un corazón ellos deberán escribir una carta hacia uno mismo agradeciendo por todas las cosas que han pasado y deberán dibujar algo que represente su autoconfianza y explicarlo. - También se realizar la actividad de crear su propia frase motivacional 	20 min	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Power Point ✓ Música relajante
CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Se realizará una meditación guiada ➤ Finalmente, se le dirá como se define en una sola palabra. 	15 min	

 **Sesión 8:**

- **Objetivo:** Potenciar los valores y trabajar las normas de convivencia para fomentar una autonomía personal.
- **Facilitadora:** Yuriko Pisconte Romero

	ACTIVIDADES	DURACIÓN	MATERIALES
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Se le pedirá a los participantes que valores conocen y cuales ponen en práctica. 	15 min	
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Se realizará una breve explicación del tema al tratar. ➤ Se realiza la actividad “Tengo tal valor” <ul style="list-style-type: none"> - Los participantes deberán formarse en grupos, deberán colocar una norma de convivencia donde todos deberán firmar también de manera grupal deberán coordinar el valor de ahora delante que fomentarán en casa. 	20 min	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Power point ✓ Cartulinas ✓ Plumones ✓ Si se trabaja de manera remoto: Se utilizaría las mini salas
CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Se le preguntará a la persona que, si tuviera que pensar en una tarea para dársela a sí mismo, ¿Cuál sería? 	15 min	

 **Sesión 9:**

- **Objetivo:** Mejorar la comunicación asertiva con el entorno social o familiar
- **Facilitadores:** Yuriko Pisconte Romero

	ACTIVIDADES	DURACIÓN	MATERIALES
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ¿Qué ha sido lo mejor de la semana? ➤ Feedback de la sesión anterior 	15 min	
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Se brindará una breve información acerca de la comunicación asertiva ➤ Se realiza la actividad con los familiares o amigo, en el cual deberán trabajar la actividad “Y si nos comunicamos”, en el cual a cada familia se le brindara una situación y ellos deberán pensar que solución daría al problema de manera conjunta. ➤ Otra actividad que se trabajara será “Yo quiero decirte”, ambos participantes deberán decir lo que más resalta de cada uno y finalmente terminaran agradeciendo de algo que hicieron por él o ella” 	20 min	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Power Point ✓ Imágenes ✓ Si se trabaja de manera remota: Mini salas.

<p>CIERRE</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Se realizaran las siguientes preguntas ➤ Meditación guiada <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué experiencia se llevan el día de hoy? - ¿Qué ha sido lo más útil? ➤ Recomendaciones generales 	<p>15 min</p>	
---------------	--	----------------------	--

 **Sesión 10:**

- **Objetivo:** Brindar ejercicios de relajación a los estudiantes ante un estímulo o situación amenazante.
- **Facilitadora:** Yuriko Mercedes Pisconte Romero

	ACTIVIDADES	DURACIÓN	MATERIALES
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Se inicia la sesión dando la bienvenida a los participantes y se presenta el equipo de trabajo. ➤ Se realiza una dinámica de lluvia de ideas referente al tema de la sesión a tratar. Con la pregunta: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es un propósito de vida? • ¿Cuáles son sus motivaciones a seguir? ¿Qué misión y visión tienen ellos a corto o largo plazo? 	15 min	
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Se desarrollará 2 actividades: <ul style="list-style-type: none"> - “Artes en un dibujo -Se trabajara de manera individual la arteterapia utilizando pintura dibujaran en un papel la imagen que les representa, además se pintaran en la mano izquierda la conducta de riesgo que más resaltaron en su vida y la que les causo daño en un momento y en la derecha dibujaran un símbolo de logro - “Respirando ando “ En esta actividad se le enseñara una técnica de relajación de manera corporal par que puedan canalizar sus emociones y el estrés que presentan. 	20 min	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Papelote ✓ Plumones ✓ Temperas ✓ Mantas ✓ Si se trabaja de manera remoto ✓ zoom

<p>CIERRE</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Para finalizar la sesión se realiza una retroalimentación de lo trabajado ➤ Se realizará una meditación guiada. ➤ Se le hará las siguientes preguntas <ul style="list-style-type: none"> - ¿Que se llevaron del programa? - Reconoces y que debes hacer respecto a las conductas de riesgo. 	<p>15 min</p>	
---------------	--	----------------------	--

ANEXO 8

Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar “La técnica reestructuración cognitiva”. La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al área de la PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y CLINICA como a sus aplicaciones. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. DATOS GENERALES DEL JUEZ

Nombre del juez: Lorena Frias Saavedra			
Grado profesional: Maestría (<input checked="" type="checkbox"/>) Doctor (<input type="checkbox"/>)			
Área de Formación académica:	Clínica (<input checked="" type="checkbox"/>)	Educativa (<input type="checkbox"/>)	
	Social (<input type="checkbox"/>)	Organizacional (<input type="checkbox"/>)	
Áreas de experiencia profesional: Intervención a niños, adolescentes, familia y pareja. Crianza y educación emocional			
Institución donde labora:			
Tiempo de experiencia profesional en el área : 2 a 4 años (<input type="checkbox"/>) Más de 5 años (<input checked="" type="checkbox"/>) Asesora y Jurado de Tesis			

2. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

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

3. DATOS DEL PROGRAMA/O

Nombre:	Técnica reestructuración cognitiva (RC)
Autores:	Albert Ellis , Aaron T. Beck
Aplicado :	Yuriko Mercedes Pisconte Romero
Beneficiarios:	Estudiantes de 5to secundaria
Metodología:	Colectiva
Tiempo de cada sesión:	Entre 20 a 45 minutos por sesión

4. SOPORTE TEÓRICO

La reestructuración cognitiva es una de las técnicas cognitivo-conductuales más sugerentes dentro del repertorio de procedimientos de que dispone el terapeuta cognitivo-conductual. Sin embargo, su aplicación no es nada fácil por varios motivos. Para empezar, se requiere un buen conocimiento del trastorno o trastornos a tratar. Asimismo, se necesita velocidad y creatividad de pensamiento para mantener una interacción fluida y competente con el paciente. Por último, la técnica no está tan pautada como otras técnicas de modificación de conducta, por sus propias características, no puede estarlo en la misma medida. La RC consiste en que el cliente, con la ayuda inicial del terapeuta, identifique y cuestione sus pensamientos desadaptativos, de modo que queden sustituidos por otros más apropiados y se reduzca o elimine así la perturbación emocional y/o conductual causada por los primeros. En la RC los pensamientos son considerados como hipótesis y terapeuta y paciente trabajan juntos para recoger datos que determinen si dichas hipótesis son correctas o útiles. En vez de decir a los pacientes cuáles son los pensamientos alternativos válidos, el terapeuta formula una serie de preguntas y diseña experimentos conductuales para que los pacientes evalúen y sometan a prueba sus pensamientos negativos y lleguen a una conclusión sobre la validez o utilidad de los mismos (Clark, 1989).

Dimensiones que sustenta la técnica de reestructuración cognitiva:

Dimensiones	Definición
Productos cognitivos	Son los pensamientos concretos que aparecen en situaciones externas o ante eventos internos en forma de auto verbalizaciones o imágenes y, que muchas veces, son automáticos e involuntarios. Son el resultado de la interacción entre los supuestos y creencias cognitivos (véase más abajo), los procesos cognitivos y los elementos situacionales. Son el tipo de cogniciones de más fácil acceso.
Supuestos	Son creencias condicionales que suelen expresarse como proposiciones del tipo si-entonces : “si cuento cosas de mí mismo, se aprovecharán de mí”, “si intento cosas difíciles, seré incapaz de hacerlas”, “si cometo un error, significa que soy un incompetente”. Estos supuestos también pueden manifestarse a través de normas Los supuestos condicionales están a medio camino entre los productos cognitivos y las creencias nucleares. Estas normas y actitudes están relacionadas con o derivan de presunciones condicionales. Así, la norma “no debo revelar muchas cosas de mí mismo” puede estar asociada a “si revelo cosas de mí mismo, la gente me hará daño”; y la actitud “es terrible cometer un error” puede derivarse de la presunción.
Creencias nucleares	Se trata de creencias incondicionales, duraderas y globales sobre uno mismo (p.ej., “soy vulnerable”, “soy incapaz”, “soy inferior”, “normalmente puedo manejar las dificultades”), los otros (p.ej., “la gente te manipula si puede”, “la gente es buena en el fondo, aunque a veces se

	equivocación”) y el mundo (“el mundo es peligroso”). Representan el nivel cognitivo más profundo.
--	--

5. PRESENTACIÓN DE INSTRUCCIONES PARA EL JUEZ:

A continuación, a usted le presento la De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
CLARIDAD Las actividades metodológicas se comprenden 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 de la actividad metodológica.
	4. Alto nivel	La actividad metodológica es clara, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA Las actividades metodológicas tienen 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 Las actividades metodológicas son 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 otra actividad metodológica 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

6. DIMENSIONES DEL INSTRUMENTO:

- Primera dimensión: **Productos cognitivos**
- Objetivos de la Dimensión: Explorar e identificar el hecho principal del problema y el conocimiento acerca del tema.

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Creencias cognitivas	Se trabajará el brainstorming donde ellos puedan dar una definición o tengan conocimiento de las conductas de riesgo.	4	4	4	
	Identificar a través de las actividades las conductas de riesgo. Más predominante en dicha población.	4	4	4	
	Representación de sociodrama entre la población acerca de las conductas de riesgo.	4	4	4	
Procesos cognitivos	Se trabajará la memoria con la dinámica “Recordando o pensando en futuro”, a través de esta dinámica se trabajar las consecuencias que las conductas de riesgo pueden causar o causaron.	4	4	4	
Los elementos Situacionales	A través de la actividad “conociendo mis miedos” se lograra identificar los elementos o situaciones que provocan que	4	4	4	

- Segunda dimensión: **Supuestos**

	el adolescente quiera desarrollar las conductas de riesgo”				
--	--	--	--	--	--

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Normas	. Reconocer los valores que tienen conocimiento y trabajar las normas de convivencia, de forma individual deberán escribir que normas de convivencia están comprometidos a realizar en el hogar. Realizando finalmente feedback.	4	4	4	
Actitudes	A través del sociodrama, interpretar o generar las actitudes que tuvieron antes las diferentes conductas de riesgo generando así un conocimiento y como ellos afrontarían este tema.	4	4	4	

- Objetivos de la Dimensión: Fortalecer las normas en el entorno familiar y en el entorno social creando así un ambiente positivo
- **Tercera dimensión:** Creencias nucleares
- **Objetivos de la Dimensión:** Potenciar la autoestima y cambiar los pensamientos negativos

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
creencias incondicionales	“Yo soy” , a través de esta actividad lograr potenciar la autoestima en la dinámica del espejo para que puedan reconocer sus actitudes positivas y mejorar en ese aspecto	4	4	4	
Comunicación interpersonal	“ El teléfono malogrado” , trabajar la escucha actividad y reconocer a través de los pensamientos negativos convertirlos en positivos	4	4	4	

Ansiedad	“Respirando ando”, a través del ejercicio de respiración se enseñara las técnicas para que puedan manejar en las diferentes situaciones estresantes.	4	4	4	
----------	--	---	---	---	--

Sugiero revisar si las actividades metodológicas son las necesarias para evaluar cada indicador.



Firma de Evaluador

Ps. Lorena Frías Saavedra

N° C.Ps. P.: 12301

Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar “La técnica reestructuración cognitiva”. La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al área de la PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y CLINICA como a sus aplicaciones. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. DATOS GENERALES DEL JUEZ

Nombre del juez:	Mayra Yameli Rojas Amaya		
Grado profesional:	Maestría (x)	Gestión y Acreditación de la educación	
	Doctor ()		
Área de Formación académica:	Clínica (x)	Educativa (x)	
	Social ()	Organizacional ()	
Áreas de experiencia profesional:	Clínica, Educativa, Organizacional y Psicométrica.		
Institución donde labora:	CEM – Florencia de Mora		
Tiempo de experiencia profesional en el área :	2 a 4 años ()		
	Más de 5 años (x)		

2. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

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

3. DATOS DEL PROGRAMA/O

Nombre:	Técnica reestructuración cognitiva (RC)
Autores:	Albert Ellis , Aaron T. Beck
Aplicado :	Yuriko Mercedes Pisconte Romero
Beneficiarios:	Estudiantes de 5to secundaria
Metodología:	Colectiva
Tiempo de cada sesión:	Entre 20 a 45 minutos por sesión

4. SOPORTE TEÓRICO

La reestructuración cognitiva es una de las técnicas cognitivo-conductuales más sugerentes dentro del repertorio de procedimientos de que dispone el terapeuta cognitivo-conductual. Sin embargo, su aplicación no es nada fácil por varios motivos. Para empezar, se requiere un buen conocimiento del trastorno o trastornos a tratar. Asimismo, se necesita velocidad y creatividad de pensamiento para mantener una interacción fluida y competente con el paciente. Por último, la técnica no está tan pautada como otras técnicas de modificación de conducta, por sus propias características, no puede estarlo en la misma medida. La RC consiste en que el cliente, con la ayuda inicial del terapeuta, identifique y cuestione sus pensamientos desadaptativos, de modo que queden sustituidos por otros más apropiados y se reduzca o elimine así la perturbación emocional y/o conductual causada por los primeros. En la RC los pensamientos son considerados como hipótesis y terapeuta y paciente trabajan juntos para recoger datos que determinen si dichas hipótesis son correctas o útiles. En vez de decir a los pacientes cuáles son los pensamientos alternativos válidos, el terapeuta formula una serie de preguntas y diseña experimentos conductuales para que los pacientes evalúen y sometan a prueba sus pensamientos negativos y lleguen a una conclusión sobre la validez o utilidad de los mismos (Clark, 1989).

Dimensiones que sustenta la técnica de reestructuración cognitiva:

Dimensiones	Definición
Productos cognitivos	Son los pensamientos concretos que aparecen en situaciones externas o ante eventos internos en forma de auto verbalizaciones o imágenes y, que muchas veces, son automáticos e involuntarios. Son el resultado de la interacción entre los supuestos y creencias cognitivos (véase más abajo), los procesos cognitivos y los elementos situacionales. Son el tipo de cogniciones de más fácil acceso.
Supuestos	Son creencias condicionales que suelen expresarse como proposiciones del tipo si-entonces : “si cuento cosas de mí mismo, se aprovecharán de mí”, “si intento cosas difíciles, seré incapaz de hacerlas”, “si cometo un error, significa que soy un incompetente”. Estos supuestos también pueden manifestarse a través de normas Los supuestos condicionales están a medio camino entre los productos cognitivos y las creencias nucleares. Estas normas y actitudes están relacionadas con o derivan de presunciones condicionales. Así, la norma “no debo revelar muchas cosas de mí mismo” puede estar asociada a “si revelo cosas de mí mismo, la gente me hará daño”; y la actitud “es terrible cometer un error” puede derivarse de la presunción.
Creencias nucleares	Se trata de creencias incondicionales, duraderas y globales sobre uno mismo (p.ej., “soy vulnerable”, “soy incapaz”, “soy inferior”, “normalmente puedo manejar las dificultades”), los otros (p.ej., “la gente te manipula si puede”, “la gente es buena en el fondo, aunque a veces se equivoque”) y el mundo (“el mundo es peligroso”). Representan el nivel cognitivo más profundo.

5. PRESENTACIÓN DE INSTRUCCIONES PARA EL JUEZ:

A continuación, a usted le presento la De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
CLARIDAD Las actividades metodológicas se comprenden 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 de la actividad metodológica.
	4. Alto nivel	La actividad metodológica es clara, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA Las actividades metodológicas tienen 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 Las actividades metodológicas son 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 otra actividad metodológica 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

6. DIMENSIONES DEL INSTRUMENTO:

- Primera dimensión: **Productos cognitivos**
- Objetivos de la Dimensión: Explorar e identificar el hecho principal del problema y el conocimiento acerca del tema.

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Creencias cognitivas	Se trabajará el brainstorming donde ellos puedan dar una definición o tengan conocimiento de las conductas de riesgo.	4	4	4	
	Identificar a través de las actividades las conductas de riesgo. Más predominante en dicha población.	4	4	4	
	Representación de sociodrama entre la población acerca de las conductas de riesgo.	4	4	4	
Procesos cognitivos	Se trabajará la memoria con la dinámica “Recordando o pensando en futuro”, a través de esta dinámica se trabajar las consecuencias que las conductas de riesgo pueden causar o causaron.	4	4	4	
Los elementos Situacionales	A través de la actividad “conociendo mis miedos” se lograra identificar los elementos o situaciones que provocan que el adolescente quiera desarrollar las conductas de riesgo”	4	4	4	

- Segunda dimensión: **Supuestos**
- Objetivos de la Dimensión: Fortalecer las normas en el entorno familiar y en el entorno social creando así un ambiente positivo

- **Tercera dimensión:** Creencias nucleares

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Normas	. Reconocer los valores que tienen conocimiento y trabajar las normas de convivencia, de forma individual deberán escribir que normas de convivencia están comprometidos a realizar en el hogar. Realizando finalmente feedback.	4	4	4	
Actitudes	A través del sociodrama, interpretar o generar las actitudes que tuvieron antes las diferentes conductas de riesgo generando así un conocimiento y como ellos afrontarían este tema.	4	4	4	

- **Objetivos de la Dimensión:** Potenciar la autoestima y cambiar los pensamientos negativos

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
creencias incondicionales	“Yo soy” , a través de esta actividad lograr potenciar la autoestima en la dinámica del espejo para que puedan reconocer sus actitudes positivas y mejorar en ese aspecto	4	4	4	
Comunicación interpersonal	“ El teléfono malogrado” , trabajar la escucha actividad y reconocer a través de los pensamientos negativos convertirlos en positivos	4	4	4	
Ansiedad	“Respirando ando”, a través del ejercicio de respiración se enseñara las técnicas para que puedan manejar en las diferentes situaciones estresantes.	4	4	4	

Observaciones generales: las sesiones están acorde con lo que plantea en la variable, pero hay que tener en cuenta las actividades dentro de la sesión sigan acorde con lo que busca la variable.



Firma de Evaluador

Mayra Yameli Rojas Amaya
C.Ps.P. 22079

Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar “La técnica reestructuración cognitiva”. La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos

a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al área de la PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y CLINICA como a sus aplicaciones. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. DATOS GENERALES DEL JUEZ

Nombre del juez:	Sivian Elíizabeth Córdova Peralta		
Grado profesional:	Maestría	(X)	
	Doctor	()	
Área de Formación académica:	Clínica	(X)	Educativa ()
	Social	()	Organizacional ()
Áreas de experiencia profesional:	Clínica-Educativa		
Institución donde labora:	Instituto Zegel IPAE I.E San Agustín – Catache Instituto Infantil de Neurológicas y metabólicas del norte		
Tiempo de experiencia profesional en el área :	2 a 4 años	(x)	
	Más de 5 años	()	

2. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

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

3. DATOS DEL PROGRAMA/O

Nombre:	Técnica reestructuración cognitiva (RC)
Autores:	Albert Ellis , Aaron T. Beck
Aplicado :	Yuriko Mercedes Pisconte Romero
Beneficiarios:	Estudiantes de 5to secundaria
Metodología:	Colectiva
Tiempo de cada sesión:	Entre 20 a 45 minutos por sesión

4. SOPORTE TEÓRICO

La reestructuración cognitiva es una de las técnicas cognitivo-conductuales más sugerentes dentro del repertorio de procedimientos de que dispone el terapeuta cognitivo-conductual. Sin embargo, su

aplicación no es nada fácil por varios motivos. Para empezar, se requiere un buen conocimiento del trastorno o trastornos a tratar. Asimismo, se necesita velocidad y creatividad de pensamiento para mantener una interacción fluida y competente con el paciente. Por último, la técnica no está tan pautada como otras técnicas de modificación de conducta, por sus propias características, no puede estarlo en la misma medida. La RC consiste en que el cliente, con la ayuda inicial del terapeuta, identifique y cuestione sus pensamientos desadaptativos, de modo que queden sustituidos por otros más apropiados y se reduzca o elimine así la perturbación emocional y/o conductual causada por los primeros. En la RC los pensamientos son considerados como hipótesis y terapeuta y paciente trabajan juntos para recoger datos que determinen si dichas hipótesis son correctas o útiles. En vez de decir a los pacientes cuáles son los pensamientos alternativos válidos, el terapeuta formula una serie de preguntas y diseña experimentos conductuales para que los pacientes evalúen y sometan a prueba sus pensamientos negativos y lleguen a una conclusión sobre la validez o utilidad de los mismos (Clark, 1989)

Dimensiones que sustenta la técnica de reestructuración cognitiva:

Dimensiones	Definición
Productos cognitivos	Son los pensamientos concretos que aparecen en situaciones externas o ante eventos internos en forma de auto verbalizaciones o imágenes y, que muchas veces, son automáticos e involuntarios. Son el resultado de la interacción entre los supuestos y creencias cognitivos (véase más abajo), los procesos cognitivos y los elementos situacionales. Son el tipo de cogniciones de más fácil acceso.
Supuestos	Son creencias condicionales que suelen expresarse como proposiciones del tipo si-entonces : “si cuento cosas de mí mismo, se aprovecharán de mí”, “si intento cosas difíciles, seré incapaz de hacerlas”, “si cometo un error, significa que soy un incompetente”. Estos supuestos también pueden manifestarse a través de normas Los supuestos condicionales están a medio camino entre los productos cognitivos y las creencias nucleares. Estas normas y actitudes están relacionadas con o derivan de presunciones condicionales. Así, la norma “no debo revelar muchas cosas de mí mismo” puede estar asociada a “si revelo cosas de mí mismo, la gente me hará daño”; y la actitud “es terrible cometer un error” puede derivarse de la presunción.
Creencias nucleares	Se trata de creencias incondicionales, duraderas y globales sobre uno mismo (p.ej., “soy vulnerable”, “soy incapaz”, “soy inferior”, “normalmente puedo manejar las dificultades”), los otros (p.ej., “la gente te manipula si puede”, “la gente es buena en el fondo, aunque a veces se equivoque”) y el mundo (“el mundo es peligroso”). Representan el nivel cognitivo más profundo.

5. PRESENTACIÓN DE INSTRUCCIONES PARA EL JUEZ:

A continuación, a usted le presento la De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
CLARIDAD Las actividades metodológicas se comprenden 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 de la actividad metodológica.
	4. Alto nivel	La actividad metodológica es clara, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA Las actividades metodológicas tienen 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 Las actividades metodológicas son 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 otra actividad metodológica 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

6. DIMENSIONES DEL INSTRUMENTO:

- Primera dimensión: **Productos cognitivos**
- Objetivos de la Dimensión: Explorar e identificar el hecho principal del problema y el conocimiento acerca del tema.

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Creencias cognitivas	Se trabajará el brainstorming donde ellos puedan dar una definición o tengan conocimiento de las conductas de riesgo.	4	4	4	
	Identificar a través de las actividades las conductas de riesgo. Más predominante en dicha población.	2	2	2	
	Representación de sociodrama entre la población acerca de las conductas de riesgo.	4	4	4	
Procesos cognitivos	Se trabajará la memoria con la dinámica “Recordando o pensando en futuro”, a través de esta dinámica se trabajar las consecuencias que las conductas de riesgo pueden causar o causaron.	4	4	4	
Los elementos Situacionales	A través de la actividad “conociendo mis miedos” se lograra identificar los elementos o situaciones que provocan que el adolescente quiera desarrollar las conductas de riesgo”	4	4	4	

- Segunda dimensión: **Supuestos**
- Objetivos de la Dimensión: Fortalecer las normas en el entorno familiar y en el entorno social creando así un ambiente positivo

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones

Normas	. Reconocer los valores que tienen conocimiento y trabajar las normas de convivencia, de forma individual deberán escribir que normas de convivencia están comprometidos a realizar en el hogar. Realizando finalmente feedback.	3	3	3	
Actitudes	A través del sociodrama, interpretar o generar las actitudes que tuvieron antes las diferentes conductas de riesgo generando así un conocimiento y como ellos afrontarían este tema.	4	4	4	

- **Tercera dimensión:** Creencias nucleares
- **Objetivos de la Dimensión:** Potenciar la autoestima y cambiar los pensamientos negativos

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
creencias incondicionales	“Yo soy” , a través de esta actividad lograr potenciar la autoestima en la dinámica del espejo para que puedan reconocer sus actitudes positivas y mejorar en ese aspecto	4	4	4	
Comunicación interpersonal	“ El teléfono malogrado” , trabajar la escucha actividad y reconocer a través de los pensamientos negativos convertirlos en positivos	4	4	4	
Ansiedad	“Respirando ando”, a través del ejercicio de respiración se enseñara las técnicas para que puedan manejar en las diferentes situaciones estresantes.	4	4	4	



Lic. Sra. Elizabeth Córdova Peralta
Psicóloga
C.Ps.P. 31414

Firma de Evaluador

N° C.Ps. P. 31414

Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar “La técnica reestructuración cognitiva”. La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos

a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al área de la PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y CLINICA como a sus aplicaciones. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. DATOS GENERALES DEL JUEZ

Nombre del juez: JANETH IMELDA SUAREZ PASCO					
Grado profesional:	Maestría (<input checked="" type="checkbox"/>) Doctor (<input type="checkbox"/>)				
Área de Formación académica:	<table border="0"> <tr> <td>Clínica (<input checked="" type="checkbox"/>)</td> <td>Educativa (<input type="checkbox"/>)</td> </tr> <tr> <td>Social (<input type="checkbox"/>)</td> <td>Organizacional(<input type="checkbox"/>)</td> </tr> </table>	Clínica (<input checked="" type="checkbox"/>)	Educativa (<input type="checkbox"/>)	Social (<input type="checkbox"/>)	Organizacional (<input type="checkbox"/>)
Clínica (<input checked="" type="checkbox"/>)	Educativa (<input type="checkbox"/>)				
Social (<input type="checkbox"/>)	Organizacional (<input type="checkbox"/>)				
Áreas de experiencia profesional:	Clínica-Educativa				
Institución donde labora:	UNIVERSITARIA CONSULTORIA PARTICULAR UNIVERSIDAD PRIVADA DEL NORTE				
Tiempo de experiencia profesional en el área :	2 a 4 años (<input type="checkbox"/>) Más de 5 años (<input checked="" type="checkbox"/>)				

2. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

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

3. DATOS DEL PROGRAMA/O

Nombre:	Técnica reestructuración cognitiva (RC)
Autores:	Albert Ellis , Aaron T. Beck
Aplicado :	Yuriko Mercedes Pisconte Romero
Beneficiarios:	Estudiantes de 5to secundaria
Metodología:	Colectiva
Tiempo de cada sesión:	Entre 20 a 45 minutos por sesión

4. SOPORTE TEÓRICO

La reestructuración cognitiva es una de las técnicas cognitivo-conductuales más sugerentes dentro del repertorio de procedimientos de que dispone el terapeuta cognitivo-conductual. Sin embargo, su aplicación no es nada fácil por varios motivos. Para empezar, sé requiere un buen conocimiento del

trastorno o trastornos a tratar. Asimismo, se necesita velocidad y creatividad de pensamiento para mantener una interacción fluida y competente con el paciente. Por último, la técnica no está tan pautada como otras técnicas de modificación de conducta, por sus propias características, no puede estarlo en la misma medida. La RC consiste en que el cliente, con la ayuda inicial del terapeuta, identifique y cuestione sus pensamientos desadaptativos, de modo que queden sustituidos por otros más apropiados y se reduzca o elimine así la perturbación emocional y/o conductual causada por los primeros. En la RC los pensamientos son considerados como hipótesis y terapeuta y paciente trabajan juntos para recoger datos que determinen si dichas hipótesis son correctas o útiles. En vez de decir a los pacientes cuáles son los pensamientos alternativos válidos, el terapeuta formula una serie de preguntas y diseña experimentos conductuales para que los pacientes evalúen y sometan a prueba sus pensamientos negativos y lleguen a una conclusión sobre la validez o utilidad de los mismos (Clark, 1989).

Dimensiones que sustenta la técnica de reestructuración cognitiva:

Dimensiones	Definición
Productos cognitivos	Son los pensamientos concretos que aparecen en situaciones externas o ante eventos internos en forma de auto verbalizaciones o imágenes y, que muchas veces, son automáticos e involuntarios. Son el resultado de la interacción entre los supuestos y creencias cognitivos (véase más abajo), los procesos cognitivos y los elementos situacionales. Son el tipo de cogniciones de más fácil acceso.
Supuestos	Son creencias condicionales que suelen expresarse como proposiciones del tipo si-entonces : “si cuento cosas de mí mismo, se aprovecharán de mí”, “si intento cosas difíciles, seré incapaz de hacerlas”, “si cometo un error, significa que soy un incompetente”. Estos supuestos también pueden manifestarse a través de normas Los supuestos condicionales están a medio camino entre los productos cognitivos y las creencias nucleares. Estas normas y actitudes están relacionadas con o derivan de presunciones condicionales. Así, la norma “no debo revelar muchas cosas de mí mismo” puede estar asociada a “si revelo cosas de mí mismo, la gente me hará daño”; y la actitud “es terrible cometer un error” puede derivarse de la presunción.
Creencias nucleares	Se trata de creencias incondicionales, duraderas y globales sobre uno mismo (p.ej., “soy vulnerable”, “soy incapaz”, “soy inferior”, “normalmente puedo manejar las dificultades”), los otros (p.ej., “la gente te manipula si puede”, “la gente es buena en el fondo, aunque a veces se equivoque”) y el mundo (“el mundo es peligroso”). Representan el nivel cognitivo más profundo.

5. PRESENTACIÓN DE INSTRUCCIONES PARA EL JUEZ:

A continuación, a usted le presento la De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
CLARIDAD Las actividades metodológicas se comprenden 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 de la actividad metodológica.
	4. Alto nivel	La actividad metodológica es clara, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA Las actividades metodológicas tienen 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 Las actividades metodológicas son 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 otra actividad metodológica 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

6. DIMENSIONES DEL INSTRUMENTO:

- Primera dimensión: **Productos cognitivos**
- Objetivos de la Dimensión: Explorar e identificar el hecho principal del problema y el conocimiento acerca del tema.

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Creencias cognitivas	Se trabajará el brainstorming donde ellos puedan dar una definición o tengan conocimiento de las conductas de riesgo.	4	4	4	
	Identificar a través de las actividades las conductas de riesgo. Más predominante en dicha población.	4	4	4	
	Representación de sociodrama entre la población acerca de las conductas de riesgo.	4	4	4	
Procesos cognitivos	Se trabajará la memoria con la dinámica “Recordando o pensando en futuro”, a través de esta dinámica se trabajar las consecuencias que las conductas de riesgo pueden causar o causaron.	4	4	4	
Los elementos Situacionales	A través de la actividad “conociendo mis miedos” se lograra identificar los elementos o situaciones que provocan que el adolescente quiera desarrollar las conductas de riesgo”	4	4	4	

- Segunda dimensión: **Supuestos**
- Objetivos de la Dimensión: Fortalecer las normas en el entorno familiar y en el entorno social creando así un ambiente positivo

- **Tercera dimensión:** Creencias nucleares

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Normas	. Reconocer los valores que tienen conocimiento y trabajar las normas de convivencia, de forma individual deberán escribir que normas de convivencia están comprometidos a realizar en el hogar. Realizando finalmente feedback.	4	4	4	
Actitudes	A través del sociodrama, interpretar o generar las actitudes que tuvieron antes las diferentes conductas de riesgo generando así un conocimiento y como ellos afrontarían este tema.	4	4	4	

- **Objetivos de la Dimensión:** Potenciar la autoestima y cambiar los pensamientos negativos

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
creencias incondicionales	“Yo soy” , a través de esta actividad lograr potenciar la autoestima en la dinámica del espejo para que puedan reconocer sus actitudes positivas y mejorar en ese aspecto	4	4	4	
Comunicación interpersonal	“ El teléfono malogrado” , trabajar la escucha actividad y reconocer a través de los pensamientos negativos convertirlos en positivos	4	4	4	
Ansiedad	“Respirando ando”, a través del ejercicio de respiración se enseñara las técnicas para que puedan manejar en las diferentes situaciones estresantes.	4	4	4	



Firma de Evaluador

C.Ps. P.: 8178

Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar “La técnica reestructuración cognitiva”. La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos

a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al área de la PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y CLINICA como a sus aplicaciones. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. DATOS GENERALES DEL JUEZ

Nombre del juez:	Yrina Roldan		
Grado profesional:	Maestría	(X)	
	Doctor	()	
Área de Formación académica:	Clínica	(X)	Educativa ()
	Social	()	Organizacional (x)
Áreas de experiencia profesional:	12 años		
Institución donde labora:			
Tiempo de experiencia profesional en el área :	2 a 4 años	()	
	Más de 5 años	(x)	

2. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

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

3. DATOS DEL PROGRAMA/O

Nombre:	Técnica reestructuración cognitiva (RC)
Autores:	Albert Ellis , Aaron T. Beck
Aplicado :	Yuriko Mercedes Pisconte Romero
Beneficiarios:	Estudiantes de 5to secundaria
Metodología:	Colectiva
Tiempo de cada sesión:	Entre 20 a 45 minutos por sesión

4. SOPORTE TEÓRICO

La reestructuración cognitiva es una de las técnicas cognitivo-conductuales más sugerentes dentro del repertorio de procedimientos de que dispone el terapeuta cognitivo-conductual. Sin embargo, su

aplicación no es nada fácil por varios motivos. Para empezar, se requiere un buen conocimiento del trastorno o trastornos a tratar. Asimismo, se necesita velocidad y creatividad de pensamiento para mantener una interacción fluida y competente con el paciente. Por último, la técnica no está tan pautada como otras técnicas de modificación de conducta, por sus propias características, no puede estarlo en la misma medida. La RC consiste en que el cliente, con la ayuda inicial del terapeuta, identifique y cuestione sus pensamientos desadaptativos, de modo que queden sustituidos por otros más apropiados y se reduzca o elimine así la perturbación emocional y/o conductual causada por los primeros. En la RC los pensamientos son considerados como hipótesis y terapeuta y paciente trabajan juntos para recoger datos que determinen si dichas hipótesis son correctas o útiles. En vez de decir a los pacientes cuáles son los pensamientos alternativos válidos, el terapeuta formula una serie de preguntas y diseña experimentos conductuales para que los pacientes evalúen y sometan a prueba sus pensamientos negativos y lleguen a una conclusión sobre la validez o utilidad de los mismos (Clark, 1989)

Dimensiones que sustenta la técnica de reestructuración cognitiva:

Dimensiones	Definición
Productos cognitivos	Son los pensamientos concretos que aparecen en situaciones externas o ante eventos internos en forma de auto verbalizaciones o imágenes y, que muchas veces, son automáticos e involuntarios. Son el resultado de la interacción entre los supuestos y creencias cognitivos (véase más abajo), los procesos cognitivos y los elementos situacionales. Son el tipo de cogniciones de más fácil acceso.
Supuestos	Son creencias condicionales que suelen expresarse como proposiciones del tipo si-entonces : “si cuento cosas de mí mismo, se aprovecharán de mí”, “si intento cosas difíciles, seré incapaz de hacerlas”, “si cometo un error, significa que soy un incompetente”. Estos supuestos también pueden manifestarse a través de normas Los supuestos condicionales están a medio camino entre los productos cognitivos y las creencias nucleares. Estas normas y actitudes están relacionadas con o derivan de presunciones condicionales. Así, la norma “no debo revelar muchas cosas de mí mismo” puede estar asociada a “si revelo cosas de mí mismo, la gente me hará daño”; y la actitud “es terrible cometer un error” puede derivarse de la presunción.
Creencias nucleares	Se trata de creencias incondicionales, duraderas y globales sobre uno mismo (p.ej., “soy vulnerable”, “soy incapaz”, “soy inferior”, “normalmente puedo manejar las dificultades”), los otros (p.ej., “la gente te manipula si puede”, “la gente es buena en el fondo, aunque a veces se equivoque”) y el mundo (“el mundo es peligroso”). Representan el nivel cognitivo más profundo.

5. PRESENTACIÓN DE INSTRUCCIONES PARA EL JUEZ:

A continuación, a usted le presento la De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
CLARIDAD Las actividades metodológicas se comprenden 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 de la actividad metodológica.
	4. Alto nivel	La actividad metodológica es clara, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA Las actividades metodológicas tienen 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 Las actividades metodológicas son 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 otra actividad metodológica 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

6. DIMENSIONES DEL INSTRUMENTO:

- Primera dimensión: **Productos cognitivos**
- Objetivos de la Dimensión: Explorar e identificar el hecho principal del problema y el conocimiento acerca del tema.

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Creencias cognitivas	Se trabajará el brainstorming donde ellos puedan dar una definición o tengan conocimiento de las conductas de riesgo.	3	4	4	
	Identificar a través de las actividades las conductas de riesgo. Más predominante en dicha población.	3	4	4	¿Cuáles?
	Representación de sociodrama entre la población acerca de las conductas de riesgo.	4	4	4	
Procesos cognitivos	Se trabajará la memoria con la dinámica “Recordando o pensando en futuro”, a través de esta dinámica se trabajar las consecuencias que las conductas de riesgo pueden causar o causaron.	3	4	4	
Los elementos Situacionales	A través de la actividad “conociendo mis miedos” se lograra identificar los elementos o situaciones que provocan que el adolescente quiera desarrollar las conductas de riesgo”	3	4	4	

- Segunda dimensión: **Supuestos**
- Objetivos de la Dimensión: Fortalecer las normas en el entorno familiar y en el entorno social creando así un ambiente positivo

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones

Normas	. Reconocer los valores que tienen conocimiento y trabajar las normas de convivencia, de forma individual deberán escribir que normas de convivencia están comprometidos a realizar en el hogar. Realizando finalmente feedback.	4	4	4	
Actitudes	A través del sociodrama, interpretar o generar las actitudes que tuvieron antes las diferentes conductas de riesgo generando así un conocimiento y como ellos afrontarían este tema.	4	4	4	

- **Tercera dimensión:** Creencias nucleares
- **Objetivos de la Dimensión:** Potenciar la autoestima y cambiar los pensamientos negativos

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
creencias incondicionales	“Yo soy” , a través de esta actividad lograr potenciar la autoestima en la dinámica del espejo para que puedan reconocer sus actitudes positivas y mejorar en ese aspecto	3	4	4	
Comunicación interpersonal	“ El teléfono malogrado” , trabajar la escucha actividad y reconocer a través de los pensamientos negativos convertirlos en positivos	3	4	4	
Ansiedad	“Respirando ando”, a través del ejercicio de respiración se enseñara las técnicas para que puedan manejar en las diferentes situaciones estresantes.	4	4	4	

TRJ

Firma de Evaluador

N° C.Ps. P.

13884

Firma de Evaluador