



UNIVERSIDAD  
PRIVADA  
DEL NORTE

# FACULTAD DE

# CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de Psicología

“PROPUESTA BASADA EN EL MODELO COGNITIVO  
CONDUCTUAL PARA LA AUTOEFICACIA EN  
ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE  
TRUJILLO”

Tesis para optar el título profesional de:

Licenciada en Psicología

**Autora:**

Francis Carola Cordova Leyva

**Asesora**

Mg. Janeth Imelda Suárez Pasco

Trujillo - Perú

2021

## DEDICATORIA

En primera instancia a mis padres,  
ya que nunca dejaron de confiar en mí.

Del mismo modo a mis abuelos,  
porque siempre me motivaron a seguir, pese a las dificultades.

A mi pequeña Lenay,  
mi motivo para seguir esforzándome y ser mejor persona cada día.

## **AGRADECIMIENTO**

A Dios, porque me ha sostenido todo este tiempo.

A mi familia, que siempre ha confiado en mí, a pesar de todas las circunstancias.

A mi hija Lenay, que me motiva a esforzarme cada día y aprender a no rendirme.

A mis docentes de la universidad que aprendí de sus conocimientos y experiencias.

## TABLA DE CONTENIDO

|                                                    |           |
|----------------------------------------------------|-----------|
| <b>DEDICATORIA .....</b>                           | <b>2</b>  |
| <b>AGRADECIMIENTO.....</b>                         | <b>3</b>  |
| <b>ÍNDICE DE TABLAS .....</b>                      | <b>5</b>  |
| <b>RESUMEN.....</b>                                | <b>6</b>  |
| <b>CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN .....</b>              | <b>7</b>  |
| <b>CAPÍTULO II. MÉTODO.....</b>                    | <b>16</b> |
| <b>CAPÍTULO III. RESULTADOS .....</b>              | <b>20</b> |
| <b>CAPÍTULO IV. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES .....</b> | <b>29</b> |
| <b>REFERENCIAS .....</b>                           | <b>33</b> |
| <b>ANEXOS .....</b>                                | <b>36</b> |

## ÍNDICE DE TABLAS

|                                                                                                                                                                               |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Tabla 1.</b> Esquema de propuesta basada en el Modelo Cognitivo Conductual para la autoeficacia en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo .....                | <b>20</b> |
| <b>Tabla 2.</b> Nivel de Autoeficacia a nivel general en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo .....                                                             | <b>22</b> |
| <b>Tabla 3:</b> Aspectos teóricos del Modelo Cognitivo Conductual para diseñar una propuesta para la autoeficacia en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo ..... | <b>23</b> |
| <b>Tabla 4:</b> Validez de contenido de la propuesta para la autoeficacia en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo. ....                                         | <b>24</b> |
| <b>Tabla 5:</b> Análisis triangular entre la variable factica, teórica y propositiva .....                                                                                    | <b>25</b> |

## RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo diseñar una propuesta de modelado basada en el modelo cognitivo conductual para mejorar la autoeficacia en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo. El tipo de investigación cuenta con un diseño descriptivo-propositivo, puesto que analiza y explica la realidad de forma descriptiva y concluye con una propuesta de solución, sustentada en un modelo teórico. Para la recolección de la información teórica, se empleó la revisión documental sistematizada, de fuentes bibliográficas científicas. La población estuvo conformada por 100 estudiantes, determinándose una muestra de 33 estudiantes de una Universidad Privada de los últimos ciclos de Psicología, quienes fueron evaluados a través del instrumento: La Escala de Autoeficacia General – EAG (Baessler & Schwarzer, 1996 y adaptada por Alcalde, A. (2012). El estudio concluyó que existe un nivel bajo de autoeficacia general; es por ello, que los estudiantes mantienen una perspectiva errónea de sus capacidades por lo que se centran en sus fracasos y en los resultados negativos. Por eso, la técnica de modelado a través del aprendizaje observacional permitirá que los estudiantes puedan adquirir nuevas de conductas, pensamientos y actitudes similares de otras personas con alta autoeficacia.

**Palabras clave:** Autoeficacia, autoeficacia académica, cognitivo conductual, estrés académico, rendimiento académico

## CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN

### 1.1. Realidad Problemática

En la actualidad se observa que existen baja creencia de las capacidades para el desarrollo adecuado del aprendizaje relacionado con la carrera universitaria, entre ellos falta de interés, problemas afectivos, no encuentra sentido a la carrera y falta de inspiración debido a eso la autoeficacia ha tomado un papel importante en la vida universitaria; actualmente la educación sostiene que un bajo rendimiento puede generar factores psicológicos negativos como altos niveles de depresión, baja autoeficacia que afectan el bienestar de los estudiantes (Ruíz-Ramírez, et al., 2018).

Esta problemática no es de ahora, según estudios, los estudiantes que tienen bajos niveles de AA se encuentren inseguros con respecto a su éxito académico, tienen más probabilidad de creer que la inteligencia es una entidad fija e innata y, en consecuencia, tienen menos posibilidades de motivarse en relación con su rendimiento o logro de metas académicas, dado que consideran que su situación no cambiará (Komarraju y Nadler, 2013).

Es evidente que el desempeño de los individuos se encuentra relacionado con las creencias que tienen sobre sus capacidades en una situación determinada (Galicia, Sánchez-Velasco, y Robles-Ojeda, 2013). Esto se debe a que los estudiantes con un alto sentido de autoeficacia pueden completar una tarea educativa participando con mayor disposición, se esforzarán y persistirán durante más tiempo que aquellos que dudan de sus capacidades ante las dificultades.

Si esta problemática persiste, los alumnos permanecerán con una baja autoeficacia debido a la percepción su propia eficacia que alza como un requisito fundamental para desarrollar con éxito las acciones conducentes al logro de los objetivos personales. Dicha autopercepción denominada autoeficacia, ejerce una profunda influencia en la elección de tareas y actividades, en el esfuerzo y perseverancia de las personas cuando se enfrentan a determinados retos e incluso en las reacciones emocionales que experimentan ante situaciones difíciles. Es por ello que las creencias de autoeficacia representan un mecanismo cognitivo que, mediante el conocimiento y la acción junto con otras variables, el éxito de las propias acciones. (Prieto, 2003).

Su eficacia en el trabajo con adolescentes ha sido demostrada en diversas investigaciones, a nivel internacional, en España, Ramos-Díaz, Axpe, Fernández-Lazarte y Jiménez-Jiménez (2018) realizaron una propuesta de intervención cognitivo-conductual para la mejora del autoconcepto en el caso de una adolescente víctima de maltrato emocional; el estudio fue de diseño de caso único, y se aplicó una adaptación del programa de intervención de Mora y Raich y el programa de intervención “Mírate bien” de Axpe y Revuelta, asimismo, se utilizó como instrumento de recolección de datos el Cuestionario Autoconcepto Forma A de García y Musitu, obteniéndose como resultados, una mejora en las puntuaciones del autoconcepto y sus dimensiones.

También a nivel nacional Saldaña (2020) elaboró un programa cognitivo conductual sobre la autoestima en adolescentes víctimas de violencia familiar en una institución educativa; para ello, se utilizó un enfoque cuantitativo, de diseño no experimental, transversal propositivo; dicho estudio contó con una muestra de 207 adolescentes, a quienes se les aplicó el inventario de Autoestima de Coopersmith, versión escolar. Ante los resultados expuestos se concluyó afirmando que los adolescentes que



están expuestos a situaciones de violencia familiar, están más propensos a evidenciar bajos niveles de autoestima

Así mismo a nivel local Balcázar y Muñoz (2021) quienes investigaron la eficacia del Programa Cognitivo Conductual en el manejo de la frustración y el incremento del control emocional en la vida cotidiana de las alumnas del 4° de Educación Secundaria de la I. E. P de Trujillo, para ello se aplicó doce sesiones grupales con sus respectivas técnicas cognitivas y conductuales. Se seleccionó una muestra de 71 alumnas del cuarto grado de secundaria. La metodología de estudio fue de tipo pre-experimental con pre y pos prueba en un solo grupo. Para la recogida de la información se utilizó la Escala de Tolerancia a la Frustración (TOFRU) de Álvarez (2018) y el programa “Encontrando caminos” para disminuir los niveles de frustración, creados por las investigadoras. Los resultados evidenciaron una mejoría significativa en el grupo experimental de estudiantes: se incrementaron el número de alumnas en las dimensiones pensamiento racional, emociones apropiadas y conductas de auto ayuda, así como una disminución en actitudes causadas por un pensamiento irracional, emociones inapropiadas y conductas destructivas

Por otro lado, se han realizado investigaciones sobre propuestas de trabajos para mejorar la autoeficacia a nivel internacional, España, Gerpe y González (2007), investigaron “Percepción de autoeficacia y experiencia de estrés académico en universitarios”, el objetivo del estudio fue analizar las diferencias en cuanto a la valoración de las situaciones del contexto académico generadoras de estrés, el empleo de estrategias de afrontamiento y la respuesta de estrés, según los niveles de autoeficacia académica percibida (baja, media y alta autoeficacia); su diseño es descriptivo; se realizó en una muestra de estudiantes universitarios (n=258), Los resultados corroboran la existencia de una relación negativa y significativa entre lo eficaz que se percibe el estudiante y el grado en que éste valora diferentes situaciones académicas en términos de amenaza para su

propio bienestar, así como los índices de malestar físico y psicológico informados. Esta relación se invierte en el caso de las estrategias de afrontamiento, al revelarse la existencia de una asociación positiva y significativa entre el nivel de autoeficacia percibida y el manejo activo, conductual y cognitivo, del estrés.

También a nivel nacional, Kohler, J. (2009), aportan con el estudio “Rendimiento académico asociado a la autoeficacia de estudiantes de 4to. y 5to. año de secundaria de un colegio nacional de Lima”. El objetivo del estudio fue estudiar la relación y el efecto que ejerce la autoeficacia en el rendimiento escolar sobre el rendimiento académico en estudiantes de secundaria de un colegio nacional de Lima, según la muestra total, género y año de estudio, su diseño es de tipo descriptivo de corte transversal, no experimental. La muestra estuvo conformada por 84 participantes, varones y mujeres, de 4to y 5to de secundaria. Los resultados indican que la autoeficacia tiene una fuerte asociación positiva y predice el rendimiento académico.

A nivel local, Serra, J. (2010), realizó una investigación sobre “Autoeficacia y rendimiento académico en estudiantes Universitarios de Trujillo”, el objetivo de estudio fue examinar el rol que juegan las creencias de eficacia (autoeficacia) en las habilidades y el logro académico en los universitarios. Su diseño es descriptivo y correlacional; se realizó en una muestra de 320 estudiantes universitario. Los análisis reflejaron una correlación positiva, directa y significativa entre las variables nivel de percepción de autoeficacia y el aprovechamiento académico ( $r=0.118$ ,  $p=.040$ ). Estos datos apuntan a una influencia significativa, positiva y bidireccional las creencias de autoeficacia y el aprovechamiento académico de los estudiantes.

A nivel internacional, México, Moctezuma, (2017), en su artículo con el tema “Una aproximación a las sociedades rurales de México desde el concepto de aprendizaje vicario”

propone una reflexión sobre el concepto de aprendizaje vicario formulado por el psicólogo Albert Bandura y su aplicación en contextos no escolarizados. Se concluye que: El aprendizaje vicario tiene potencial para generar estrategias que beneficien la educación no formal principalmente de jóvenes y adolescentes. Los aportes de Albert Bandura para la comprensión y explicación de la conducta humana nos permiten reflexionar sobre la influencia que tenemos como individuos en el actuar de otras personas y viceversa. Las consecuencias de los comportamientos que observamos son una fuente de información y motivación, y nuestra capacidad para juzgar una conducta y determinar el proceder en torno a ella permite iniciar un proceso cognitivo que en ocasiones es inconsciente.

También a nivel nacional Alonso J. R., (2010), en su investigación “El aprendizaje por imitación y la identificación de roles en los niños y niñas de la unidad educativa de la provincia de Huaraz”, menciona que los humanos buscamos en qué somos únicos y se considera que la cultura es un factor importante para el desarrollo del aprendizaje por imitación, sin embargo, existe controversia en el mundo que las habilidades sean aprendidas mediante la imitación, hay quienes piensan que los resultados se dan de manera instintiva sin que lo hubieran aprendido de otro. Se concluye: La imitación es un mecanismo básico de aprendizaje especialmente para los niños de corta edad, este garantiza el correcto desarrollo físico, psicológico y verbal durante la etapa infantil hasta la adultez. Hasta ahora se consideraba que la capacidad para imitar una secuencia organizada de actos era una característica exclusivamente humana.

A nivel local, Arriaga P., (2006), en su artículo “Análisis conceptual del aprendizaje observacional y la imitación en Trujillo”, considera que se analizaron los conceptos que se han presentado en 10 situaciones de aprendizaje social, aprendizaje observacional e imitación. El aprendizaje observacional y la imitación son elementos del aprendizaje social. De acuerdo con estas aclaraciones, el aprendizaje por observación, el

aprendizaje social y la imitación pueden ser considerados como sistemas de comportamiento, ya que funcionan como una unidad y a su vez, estas unidades pueden estar formadas por una percepción, un estado interno y un patrón motriz específico.

Se considera que la Autoeficacia son los juicios que hacen las personas sobre sus capacidades de organizar y ejecutar los cursos de acción necesarios para alcanzar determinados tipos de resultados. No tiene que ver con las destrezas que tenga la persona, sino con los juicios que pueda hacer, con independencia de la destreza que posea (Bandura, 1987 y Puente, 2005).

De igual manera se define a la autoeficacia como una capacidad generadora mediante la cual el individuo organiza y orquesta sus destrezas para enfrentar las exigencias y circunstancias de una tarea. (Reeve, 2003).

Del mismo modo, la autoeficacia es una creencia personal respecto a cuánto éxito podría obtenerse en una situación que puede ser complicada. Tuckman y Monetti (2011), La autoeficacia no es una función de las habilidades de una persona, sino de los juicios que dicha persona hace sobre lo que puede o no conseguir con dichas habilidades. Por otro lado, Woolfolk (1999), lo define como creencias o predicciones sobre la propia eficacia personal (competencia o eficiencia) en un área particular se les denomina autoeficacia. Estas creencias permitirían evaluar las propias capacidades para organizar y emprender los actos requeridos para manejar las situaciones futuras.

En cuanto al Modelo Cognitivo Conductual, este postula que el ser humano se perturba o tiene problemas emocionales porque al interpretar en forma errónea la realidad llega a conclusiones equivocadas, ya que cada persona percibe una realidad diferente de acuerdo a su situación de vida, por lo tanto, estas conclusiones van a determinar sus emociones y conductas, sobre todo al expresarlo ante los demás, ya que constantemente se está expectante de un juicio de los demás hacia las propias conductas (Mera y Ríos, 2018.)

Por otro lado, Kendall y Hollon (como se citó en Stallard, 2007), definen al modelo cognitivo-conductual como la que pretende “preservar la eficacia de las técnicas conductuales si bien dentro de un contexto menos doctrinario, que incluye las interpretaciones cognitivas, además de sus atribuciones acerca de los acontecimientos”. Por otro lado, Biglieri y Vetere (2013), explican que el Modelo cognitivo-conductual recurre al concepto de esquema, que es el proceso por el cual las personas recurren y adquieren significados.

Asimismo, encontramos definiciones de la técnica de modelado del modelo cognitivo conductual donde encontramos que el modelado es una categoría que se fundamenta en la afirmación de que uno conforma sus patrones de conductas a partir de la observación del comportamiento de otros y que este modelo, al ser interiorizado, sirve como guía para la acción (Bandura, 1971); los patrones de conducta observacional mente aprendidos son posteriormente "refinados" a través de ajustes auto correctivos basados en retroalimentación informativa de la ejecución (Bandura.1977).

Del mismo modo, Cormier y Cormier (1994) definen el modelado como "el proceso de aprendizaje observacional donde la conducta de un individuo o grupo -el modelo- actúa como estímulo para los pensamientos, actitudes o conductas de otro individuo o grupo que observa la ejecución del modelo"

El modelado, según Calderón (2003), es un proceso de aprendizaje observacional en el que el terapeuta actúa como estímulo para generar conductas, pensamientos o actitudes semejantes en las personas que observan su actuación. Esta técnica es utilizada tanto para adquirir conductas o habilidades como para inhibir o desinhibir conductas determinadas.

Bajo los argumentos antes mencionado, este trabajo se justifica teóricamente, dado que, muestra la importancia de los diferentes aportes bibliográficos en relación al tema de

investigación, a partir de antecedentes y trabajos previos realizados en contextos similares. Pretende comprobar la eficacia y utilidad del modelo cognitivo conductual para la disminución del estrés académico, sirviendo de apoyo para contrastar la teoría por medio de una estrategia de intervención perteneciente al mismo, centrada en la solución de problemas. Asimismo, a través de sus resultados, se espera tener un mayor conocimiento del comportamiento de la variable y sus manifestaciones.

Metodológicamente, se justifica dado que, para cumplir con los objetivos propuestos se recurrirá al empleo de técnicas de investigación, y estrategias de intervención, con una confiabilidad previa, empleados también en otros estudios sobre la variable de interés; para, a partir de estas, trabajar en la disminución de la misma. A su vez, generará aportes en el uso de métodos, modelos o estrategias de investigación, para generar un nuevo conocimiento válido y confiable.

Se justifica de manera práctica dado que, se basa en la necesidad de disminuir los niveles de estrés académico en los estudiantes universitarios, Los resultados del estudio, permitirán elaborar un conjunto de estrategias concretas, en la aplicabilidad del programa propuesto, de acuerdo al criterio institucional, para contribuir a una mejora en relación a la incidencia de la variable y sus manifestaciones a nivel físico, psicológico y comportamental en la población, generando mayor bienestar académico en la población estudiantil

Por relevancia social se justifica que el programa propuesto busca mejorar la autoeficacia en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo.

Finalmente, se justifica por su relevancia social debido a que la aplicación del programa propuesto, permitirá encontrar soluciones específicas a la problemática detectada dentro del contexto académico-universitario, que incide en mejorar la autoeficacia en la población objetivo.

## **1.2. Formulación del problema**

¿Cómo una propuesta basada en el modelo cognitivo conductual mejora la autoeficacia en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo?

## **1.3. Objetivos**

### **1.3.1. Objetivo general**

Diseñar una propuesta basada en el modelo cognitivo conductual para la autoeficacia en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo.

### **1.3.2. Objetivo Especifico**

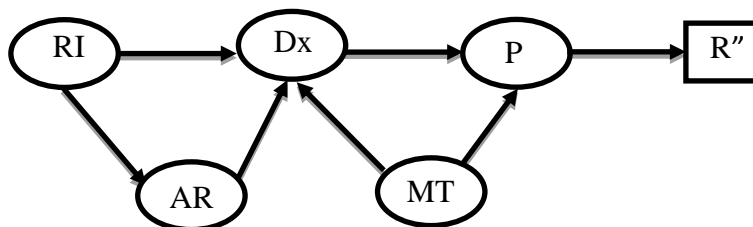
- Determinar el nivel de autoeficacia en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo.
- Identificar los aspectos teóricos del modelo cognitivo conductual para diseñar una propuesta para la autoeficacia en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo.
- Determinar la validez de contenido de la propuesta para la autoeficacia en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo, a través del estadístico V de Aiken.
- Analizar la triangulación entre las variables fáctica, teórica y propositiva.

## CAPÍTULO II. MÉTODO

### 2.1. Tipo de Investigación

El tipo de investigación según su finalidad es práctico porque hace uso de la teoría para dar solución a un problema específico; según su naturaleza es cuantitativa porque utiliza la recolección y análisis de datos para contestar a la pregunta de investigación; según su carácter es propositiva porque concluye en una propuesta basada en una teoría que le corresponda.

Así también esta investigación es de diseño descriptivo propositivo, porque recoge la información de la variable en estudio, y se hace un diagnóstico y evaluación; luego se realiza un análisis y fundamentación de teoría y se finaliza con una propuesta de solución. (Hernández et al., 2014), teniendo como 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

La investigación se realizó en la ciudad de Trujillo. La población de estudio estuvo determinada por los estudiantes de últimos ciclos de una Universidad Privada de la carrera de Psicología que sumaron un total de 100. Así también, la muestra estuvo conformada por 33 estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo. Para esta investigación se utilizó el muestreo no probabilístico por conveniencia; Hernández, Fernández y Baptista (2014) definen que el muestreo no probabilístico por conveniencia 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 evaluados del último ciclo de una Universidad Privada de Trujillo*

| <b>Sexo</b> | <b>Total</b> | <b>Porcentaje</b> |
|-------------|--------------|-------------------|
| Masculino   | 15           | 45.50             |
| Femenino    | 18           | 54.50             |
| Total       | 33           | 100               |

*Nota: Se evaluaron a 33 estudiantes de los últimos ciclos de una Universidad Privada de Trujillo.*

## 2.3. Técnicas e instrumentos de recolección y análisis de datos

La técnica que se utilizó dentro del proceso de investigación para la recolección de información fue la revisión de artículos y consultas a diversas fuentes bibliográficas.

**Revisión bibliográfica y documental.** – Guirao, G. (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.

Respecto al instrumento que se utilizó para llevar a cabo dicha investigación fue la “Escala de la Autoeficacia General”, de Baessler y Schwarzer (1993), adaptada por Alcalde, A. (2012). Tiene como objetivo evaluar la autoeficacia, entendida como el sentimiento estable de competencia personal, que permite el manejo eficaz de gran variedad de situaciones estresantes. La escala está conformada por diez ítems, con cuatro opciones de respuesta en cada uno, en un formato tipo Lickert: 1. Incorrecto, 2. Apenas cierto, 3. Más bien cierto y 4. Cierto.

Se realizó el análisis de los ítems donde se halló una correlación significativa ítem-test mayor a 0.30 en cada uno de los ítems. En el análisis de confiabilidad de consistencia interna, el índice Alpha de Cronbach fue de 0.836, lo que indica una alta confiabilidad.

Respecto al procedimiento de investigación es, en términos generales, la comparación entre la situación actual y la situación ideal para mejorar la autoeficacia, es decir, la evaluación del “ser” contra el “deber ser” y la proposición de lineamientos para alcanzar el “deber ser”. En términos más específicos, el procedimiento de la investigación fue el siguiente:

1. Fase de diagnóstico. - En una primera fase de estudio, se procedió a realizar el diagnóstico de autoeficacia para mejorar las creencias de las propias capacidades que tiene los alumnos actualmente, mediante aplicación de técnica de observación directa del caso de estudio mediante una guía estructurada, revisión documentación y consultas a través de diversas fuentes. Para la realización del diagnóstico se decidió utilizar una escala de la autoeficacia general.
2. Fase de conceptualización teórica. - En una segunda fase de la investigación, se procedió a la extracción de lineamientos y parámetros sobre los niveles de autoeficacia, a partir de las modernas teorías y modelos acerca de la autoeficacia, para lo cual se recurrió a la utilización de las técnicas propias de la investigación documental. De los resultados

obtenidos en esta fase se determinará que, si es factible mejorar la autoeficacia en los alumnos del último ciclo de una universidad privada.

3. Fase de diseño o proposición. - Finalmente, en esta tercera fase de la investigación, partiendo de los resultados obtenidos en las dos fases previas, se sistematizó la información diagnóstica y conceptual a fin de proponer los elementos e interrelaciones de autoeficacia. Así también después de elaborar la propuesta se procedió a validarlo a través del método de criterio de expertos.

### CAPÍTULO III. RESULTADOS

**Tabla 1**

*Esquema de propuesta basada en el Modelo cognitivo conductual para la autoeficacia en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo.*

| Propuesta                               | Definición Conceptual                                                                                                                                                                                                                                                            | Definición Operacional                                                                                                                                                           | Dimensiones  | Objetivos dimensionales                                                                            | Indicadores                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Diseño de la técnica de Modelado</b> | Cormier y Cormier (1994) definen el modelado como "el proceso de aprendizaje observacional donde la conducta de un individuo o grupo -el modelo- actúa como estímulo para los pensamientos, actitudes o conductas de otro individuo o grupo que observa la ejecución del modelo" | Bandura señala que la conducta no sólo está controlada por las consecuencias ambientales, sino también y más importante, por representaciones simbólicas de los sucesos externos | Atención     | Prestar atención a información necesaria para que la imitación al modelo se cumpla.                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Relevancia del observador</li> <li>• Valencia afectiva</li> </ul>                                                                           |
|                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                  | Retención    | Reconocer la importancia de los procesos cognoscitivos para desarrollar y modificar la conducta.   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Codificación simbólica</li> <li>• Representación verbal</li> </ul>                                                                          |
|                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                  | Reproducción | Traducir las imágenes y las representaciones simbólicas verbales en la conducta que se manifiesta. | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Atender</li> <li>• Retener</li> <li>• Almacenar</li> <li>• Recuperar</li> <li>• Feedback</li> </ul>                                         |
|                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                  | Motivación   | Obtener incentivos por la conducta.                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reforzamiento directo</li> <li>• Reforzamiento Vicario</li> <li>• Reforzamiento auto refuerzo</li> <li>• Reforzamiento extinción</li> </ul> |

Como se puede observar en la tabla 01, el esquema de diseño del modelado, contempla una definición conceptual, permitiendo explicar de forma detallada los conceptos básicos en relación a la técnica elegida, teniendo en cuenta el modelo cognitivo conductual; a su vez se define operacionalmente, describiendo las características y procedimientos necesarios para su aplicación.

De la misma manera, se mencionan los aspectos dimensionales de la técnica propuesta, los cuales se encuentran basados en las fases necesarias para su desarrollo, siendo la primera dimensión Atención basado en prestar atención a la información necesaria para la imitación del modelo que se desea cumplir, esto quiere decir que necesitamos observar detenidamente para poder captar la información que queremos imitar. La segunda dimensión, Retención basado en reconocer la importancia de los procesos cognoscitivos para desarrollar y modificar la conducta, es decir poder hacer uso del procesamiento de la memoria a largo y corto plazo con la finalidad de captar la conducta. La tercera dimensión, Reproducción basado en traducir las imágenes y las representaciones simbólicas y verbales que la conducta manifiesta, es por ellos que se necesita observar determinadamente para luego poder imitar y copiar la conducta deseada. Por último, la cuarto dimensión, Motivación basado en obtener incentivos por la conducta. (Para mayor descripción y detalle de la propuesta ver anexo 2).

**Tabla 02**

*Nivel de Autoeficacia a nivel general en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo*

| Escalas           |    | Resultados |
|-------------------|----|------------|
|                   |    | Total      |
| Autoeficacia      | N° | 19         |
| Baja              | %  | 58         |
| Autoeficacia      | N° | 4          |
| Moderada          | %  | 12         |
| Autoeficacia Alta | N° | 10         |
|                   | %  | 30         |
| <b>Total</b>      | N° | 33         |
|                   | %  | 100        |

**Nota:** Base de datos del cuestionario aplicado a estudiantes pertenecientes a una Universidad Privada de Trujillo.

Como se puede observar en la tabla 02, los estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo alcanzaron un nivel bajo en autoeficacia general (58%), asimismo en autoeficacia moderada general un 12%, finalmente 10 alumnos obtuvieron una autoeficacia alta (30%).

**Tabla 03**

*Aspectos teóricos del Modelo Cognitivo Conductual para diseñar una propuesta para la autoeficacia en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo*

| <i>Aspecto Teórico</i>             | <i>Definición Conceptual del Aspecto Teórico</i>                                                                                                                                      | <i>Definición Operacional del Aspecto Teórico</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <i>Dimensiones del Aspecto Teórico</i> | <i>Indicadores del Aspecto Teórico</i>                                    |
|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| <i>Modelo Cognitivo Conductual</i> | Biglieri y Vetere (2013) explican que el modelo cognitivo-conductual recurre al concepto de esquema, que es el proceso por el cual las personas recurrentes y adquieren significados. | De acuerdo a Mohoney y Arnkoff (1978) la intervención terapéutica cognitivo-conductual intenta modificar las conductas alteradas, centrándose en los procesos cognitivos inadecuados que, en principio, están relacionados con ella; la mejora de estos procesos encubiertos normalmente se efectúa a través del diseño de experiencias de aprendizaje adecuadas para el sujeto (Servera, 2002). | Cognitivo                              | Ideas<br>Constructos personales<br>Creencias<br>Imágenes<br>Expectativas. |
|                                    |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Conductual                             | Conducta manifestada<br><br>Eventos externos.                             |

Como se puede observar en la tabla 03, el aspecto teórico del modelo cognitivo conductual se subdivide en dos dimensiones; siendo la primera Cognitivo el cual hace referencia a las ideas, constructos personales, creencias, imágenes y expectativas de un ser vivo para procesar información a partir de la percepción, el conocimiento adquirido y características subjetivas que permiten valorar la información. La segunda dimensión es lo conductual, el cual hace referencia a conductas manifestadas y eventos externos de un ser vivo.

**Tabla 4:**

*Validez de contenido de la propuesta para la autoeficacia en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo*

| Actividades<br>Metodológicas | Coherencia           |   |         | Claridad             |      | Relevancia           |      |
|------------------------------|----------------------|---|---------|----------------------|------|----------------------|------|
|                              | Total de<br>acuerdos | V | Sig.(p) | Total de<br>acuerdos | IA   | Total de<br>acuerdos | IA   |
| 1                            | 5                    | 1 | .032*   | 5                    | 1.00 | 5                    | 1.00 |
| 2                            | 5                    | 1 | .032*   | 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                    | 1 | .032*   | 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                    | 1.00 | 5                    | 1.00 |
| 10                           | 5                    | 1 | .032*   | 5                    | 1.00 | 5                    | 1.00 |
| 11                           | 5                    | 1 | .032*   | 5                    | 1.00 | 5                    | 1.00 |
| 12                           | 5                    | 1 | .032*   | 5                    | 1.00 | 5                    | 1.00 |
| 13                           | 5                    | 1 | .032*   | 5                    | 1.00 | 5                    | 1.00 |
| 14                           | 5                    | 1 | .032*   | 5                    | 1.00 | 5                    | 1.00 |

Nota: probabilidad

V : Coeficiente V de Aiken

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

\*p<.05 : Valido

IA : Índice de acuerdo

Los resultados del juicio de los 5 expertos, que evaluaron la técnica de modelado fueron procesados con el estadístico de V de Aiken, lo que se indica en cada uno de los componentes.

La totalidad de los indicadores que pertenecen a la técnica de Modelado, 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.



**Tabla 05:**

*Análisis triangular entre la variable fáctica, teórica y propositiva*

| <b>Fáctica o hecho</b> | <b>Teoría /Fundamento</b> | <b>Propuesta</b>    | <b>Argumentación de análisis triangular</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------|---------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Variable Autoeficacia  | Cognitivo conductual      | Técnica de modelado | Considerando que la autoeficacia viene de los juicios que hacen las personas sobre las capacidades que poseen para poder ejecutar las acciones. (Puente ,2005). El enfoque cognitivo conductual refiere a modificar las conductas alteras, centrándose en los procesos cognitivo y el comportamiento (Servera,2002). En tal sentido el Modelo cognitivo conductual en su teoría, resalta que la técnica de modelado da el proceso de aprendizaje observacional donde la conducta de un individuo actúa como estímulo para los pensamientos, actitudes y conductas de otro individuo. |
| Pensamiento            | Cognitivo                 | Atención            | El modelo cognitivo pone                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

| Afecto      |  | Retención |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------|--|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dimensiones |  |           | <p>especial atención a las cogniciones, entendiéndose por éstas en un sentido amplio a las ideas, constructos personales, creencias, imágenes, atribuciones de sentido o significado; esto influye en el pensamiento que es un factor de una toma de decisiones, afectando las elecciones de las conductas que se llevarán a cabo para afrontar la situación (Ortega, 2005; citado por Borges, Vega y Ruiz, 2012), asimismo el afecto se da en un estado emocional del individuo, por lo tanto, incrementarla favorece la salud y el estado físico, reduciendo el estrés y las tendencias emocionales negativas, atenuando sintomatologías afectivas (Reyes y Hernández, 2012).</p> <p>Para todo ello es relevante poner atención a la conducta que se desea modelar.</p> <p>Para que se produzca el aprendizaje vicario de la</p> |

|            |            |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------|------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|            |            |              | conducta del modelo es necesario que el observador tenga capacidad de codificar simbólicamente la información relevante para la adquisición y posterior ejecución.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Motivación | Conductual | Reproducción | La teoría conductual se centra en la conducta desadaptativa; se trabaja con las conductas manifestadas y perceptibles provocadas por estímulos externos, es por ello que la autoeficacia influye en el comportamiento o la conducta, es decir; El individuo con alto nivel de autoeficacia elige metas más desafiantes, a diferencia de aquellos que poseen baja autoeficacia (Grimaldo, 2005), asimismo, el ser humano suele elegir escenarios y situaciones donde se siente capaz de manejarse, y evita de manera activa situaciones que superaran sus habilidades de afronte y recursos, limitando su |
| Conducta   |            | Motivación   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Selección  |            |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

potencial de desarrollo cuando tiene una baja autoeficacia, ah esto se le adquiere a la selección.

Por otro lado.

Soriano (2001), considera que la motivación es un elemento esencial para ejecutar cualquier tipo de actividad, ya que fortalece la capacidad de resolución de retos que se presentan en la vida cotidiana. Es por ello que es necesario que el observador tenga la capacidad de atender, retener, almacenar, recuperar y fundamentalmente reproducir la información relevante de la conducta a realizar (feedback externo).

## CAPÍTULO IV. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

### 4.1. Discusión:

El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo general diseñar una propuesta basada en el modelo cognitivo conductual para la autoeficacia en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo; para ello, se llegó a presentar una definición conceptual y una definición operacional en relación a la técnica elegida considerando el Modelo Cognitivo Conductual. Asimismo, se mencionan los aspectos dimensionales; Atención, Retención, Reproducción y Motivación. Esto nos indica que a través de la propuesta el estudiante debe obtener información del modelo planteado. Dichos resultados guardan relación con lo señalado por el autor Calderón (2003), ya que refiere que el modelado es un proceso de aprendizaje observacional en el que el terapeuta actúa como estímulo para generar conductas, pensamientos o actitudes semejantes en las personas que observan su actuación. Esta técnica es utilizada tanto para adquirir conductas o habilidades como para inhibir o desinhibir conductas determinadas.

Como primer objetivo específico se tuvo determinar el nivel de autoeficacia en los estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo; encontrándose que un 58% de la población mencionada, evidenciando un nivel bajo. Asimismo, un 12% con autoeficacia moderada y finalmente obtuvieron una autoeficacia alta (30%). Esto quiere decir que, más de la mitad de estudiantes evaluados evidencian un nivel promedio bajo en autoeficacia los cuales mantienen una perspectiva errónea de sus capacidades por lo que se centran en sus fracasos y en los resultados negativos. Ornelas, Blanco, Cuadras y Muñoz (2013); Salamanca y Giraldo (2012) y la Sociedad de México de Psicología (2012), mencionan que una persona con autoeficacia general baja tiene las siguientes características: altos niveles de ansiedad, estrés, depresión, sensación de desamparo, síntomas psicósomáticos y malestar, interpreta los acontecimientos como incontrolables, actitud pesimista y fatalista,

evita tareas desafiantes, cree de que las tareas complejas están fuera de su alcance y tiene baja confianza en sus propias capacidades.

Como segundo objetivo específico se tuvo el identificar los aspectos teóricos del modelo cognitivo conductual para diseñar una propuesta para la autoeficacia en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo. De acuerdo a los resultados se encontró que el aspecto teórico del Modelo Cognitivo Conductual se subdivide en dos dimensiones; siendo la primera Cognitivo, el cual hace referencia a las ideas, constructos personales, creencias, imágenes y expectativas de un ser vivo para procesar información a partir de la percepción, el conocimiento adquirido y características subjetivas que permiten valorar la información. La segunda dimensión es lo conductual, el cual hace referencia a conductas manifestadas y eventos externos de un ser vivo. Esto quiere decir que el Modelo cognitivo conductual se enfoca en entender cómo piensa uno acerca de sí mismo, de otras personas y del mundo que le rodea, y cómo lo que uno hace afecta a sus pensamientos y sentimientos. Asimismo, puede ayudar a cambiar la forma cómo piensa la persona y cómo actúa y estos cambios le pueden ayudar a sentirse mejor. Dichos resultados guardan relación con lo señalado por los autores (Ramírez & Rodríguez-Alcalá, 2012), que el Modelo cognitivo conductual, se enfoca en modificar los esquemas cognitivos para lograr un cambio conductual en la persona, haciendo que logre resultados eficaces. Además, busca que la persona detecte los pensamientos irracionales que le llevan a realizar una conducta específica y la manera de modificarlos para tener una calidad de vida más adaptativa (Ramírez & Rodríguez-Alcalá, 2012).

Como tercer objetivo se tuvo determinar la validez de contenido de la propuesta para la autoeficacia en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo. a través del estadístico V de Aiken, encontrándose que, tras la evaluación de cinco expertos cuyas puntuaciones fueron procesadas, se obtuvo que la mayoría de actividades metodológicas

propuestas presentan índices de acuerdo (IA) de 1.00 y ( $p < .05$ ), queriendo decir que estas son consideradas como válidas y evidencian una relación lógica con la variable principal de estudio. Esto quiere decir, que la propuesta de la técnica de modelado mejora la autoeficacia en estudiantes, esto tiene relación lógica con la variable que viene a ser Autoeficacia, es por ello, que la técnica está acorde. Dichos resultados guardan relación con lo señalado por el autor (Aiken, 1985); que refiere que es un coeficiente que permite cuantificar la relevancia de los ítems respecto a un dominio de contenido a partir de las valoraciones de N jueces. Este coeficiente combina la facilidad del cálculo y la evaluación de los resultados a nivel estadístico (Escrura, 1988).

Finalmente, como cuarto objetivo se tuvo analizar la triangulación entre las variables fáctica, teórica y propositiva, teniendo como resultado una relación directa entre estas, con una similitud positiva. Considerando que la autoeficacia viene de los juicios que hacen las personas sobre las capacidades que poseen para poder ejecutar las acciones. (Puente ,2005), el Modelo cognitivo conductual modifica las conductas desadaptativas, centrándose en los procesos cognitivo y el comportamiento (Servera,2002). En tal sentido, el Modelo cognitivo conductual, resalta que la técnica de modelado da el proceso de aprendizaje observacional donde la conducta de un individuo actúa como estímulo para los pensamientos, actitudes y conductas de otro individuo. Esto quiere decir, que la autoeficacia son las creencias o percepciones de las capacidades que tienen las personas sobre ellas mismas, es por ello que mantiene concordancia con el modelo cognitivo conductual debido a que, si la persona mantiene una baja autoeficacia, el modelo cognitivo conductual ayuda a modificar los pensamientos y conductas.

#### 4.2. Conclusiones:

Se creó una propuesta metodológica con los procedimientos necesarios para una intervención en la variable fáctica, mediante el trabajo de los aspectos cognitivos, conductuales y emocionales en la población elegida. El diseño de modelado para mejorar el nivel de autoeficacia en los estudiantes, incluye una definición conceptual y operacional, donde se explicó de manera detallada la técnica elegida bajo el modelo cognitivo conductual, considerando también las características y procedimientos necesarios para su aplicación. Se concluye que la propuesta bajo la técnica de Modelado y sus dimensiones permiten mejorar la autoeficacia en estudiantes, para afrontar de una manera saludable las experiencias futuras.

Más de la mitad de la población evaluada a través del inventario presenta baja autoeficacia, el cual se acompaña de manifestaciones a nivel psicológico, fisiológico y comportamental. Pudiendo visualizarse en los resultados obtenidos donde un 58% de los estudiantes universitarios de la ciudad de Trujillo evidenciaron un nivel promedio bajo. por lo que manifiestan altos niveles de ansiedad, miedo a las tareas desafiantes dentro de la universidad.

Del mismo modo, el modelo cognitivo conductual es el más efectivo para ayudar a cambiar la forma de cómo piensan las personas y cómo actúan.

Las actividades metodológicas presentadas de la propuesta bajo la técnica de Modelado presentan índices de acuerdo (IA) de 1.00 y ( $p < .05$ ), lo cual nos muestra que dichos indicadores son considerados válidos y tienen relación lógica con la variable principal de estudio.

Finalmente, tras haber realizado el análisis triangular entre autoeficacia, el modelo Cognitivo Conductual y la técnica de modelado, se observó que, existe evidencia que demuestra la eficacia del modelo Cognitivo conductual para mejorar la autoeficacia presente en los estudiantes a través de la aplicación de la propuesta por parte del Terapeuta.



## REFERENCIAS

- Aguilar, B. (2017). *Efectos del programa “yo creo en mí” sobre la percepción de autoeficacia general en madres de niños diagnosticados con trastorno de la actividad y de la atención en una clínica de lima metropolitana en el año 2016*. [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Cayetano Heredia, Lima, Peru]. [https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/815/Efectos\\_Aguilar\\_Salcedo\\_Brigitte.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/815/Efectos_Aguilar_Salcedo_Brigitte.pdf?sequence=3&isAllowed=y)
- Amatio. A. Franco,C. (2015). *Aprendizaje y práctica de la conciencia plena en estudiantes del bachillerato para potenciar la relajacion y la autoeficacia en el rendimiento escolar*. [Tesis de licenciatura, Universidad de Almería, Lima, Peru]. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5307177>
- Barrera. L, Vesga. M. (2008). *Evaluación del impacto de un programa de intervención Cognitivo Conductual para niños con déficit de atención con hiperactividad pertenecientes a Instituciones educativas del municipio de girón*. [Tesis de licenciatura, Universidad Pontificia Bolivariana, Lima, Peru] [https://repository.upb.edu.co/bitstream/handle/20.500.11912/151/digital\\_15729.pdf?sequence=1](https://repository.upb.edu.co/bitstream/handle/20.500.11912/151/digital_15729.pdf?sequence=1)
- Del Castillo, A., Guzmán, R., Iglesias, S., & Reyes, I. (2012). *Validez convergente y divergente del instrumento de autoeficacia al tratamiento en diabetes*. *Psicología Iberoamericana* 20, 58-65. [http://www.redalyc.org/html/1339/133928816\\_008/](http://www.redalyc.org/html/1339/133928816_008/)
- Domínguez, L. (2019). Autoeficacia académica en estudiantes de Psicología de una Universidad de Lima. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*. <https://redie.uabc.mx/redie/article/view/2014/1802>

Florencia, L.(2018). *Autoeficacia y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios*. Scielo.

[http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1688-42212018000100017](http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1688-42212018000100017)

Florencia, L.(2018). *Estudio descriptivo de la autoeficacia y las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes argentinos*. Revista mexicana de investigación educativa, vol. 23, núm. 77, 2018.

<https://www.redalyc.org/jatsRepo/140/14057727004/html/index.html>

Grimaldo, M. (2005). *Propiedades psicométricas de la escala de autoeficacia general de Baessler & Schwarzer*. *Cultura*, 19,213-229. Recuperado de <http://www.revistacultura.com.pe/portfolioitem/cultura-19/>

Gonzalez, R. (2012). *Relaciones entre la autoeficacia percibida y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios*. Redalyc.

<https://www.redalyc.org/pdf/2430/243030189004.pdf>

Kohler, J. (2019). *Rendimiento académico asociado a la autoeficacia de estudiantes de 4to. y 5to. año de secundaria de un colegio nacional de Lima*. Revista Mexicana de Psicología, vol. 29, núm. 1, Lima, Perú.

[https://www.revistacultura.com.pe/revistas/RCU\\_23\\_1\\_rendimiento-academico-asociado-a-la-autoeficacia-de-estudiantes-de-4to-y-5to-ano-de-secundaria-de-un-colegio-nacional-de-lima.pdf](https://www.revistacultura.com.pe/revistas/RCU_23_1_rendimiento-academico-asociado-a-la-autoeficacia-de-estudiantes-de-4to-y-5to-ano-de-secundaria-de-un-colegio-nacional-de-lima.pdf)

Mena, P. (2009). *La motivación para estudiar psicología y la autoeficacia*. Pontificia Universidad Católica del Ecuador. Repositorio, <http://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/2915>

- Mendoza, I. (2020). *Terapia Cognitivo Conductual: Actualidad, tecnología*. [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Cayetano Heredia, Lima, Peru].  
[https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/8907/Terapia\\_MendozaFernandez\\_Ingrid.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/8907/Terapia_MendozaFernandez_Ingrid.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Monterroso, S.(2016). *Terapia Cognitivo – Conductual y Sociabilidad*. *Recursosbiblio*.  
Recuperado de: <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesisjcem/2016/05/42/Monterroso-Sthephanie.pdf>
- Pereyra, C. (2019). *Escala de autoeficacia para el afrontamiento del estrés en estudiantes universitarios*. *Scielo*.  
[http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S025492472019000200006&script=sci\\_abstract](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S025492472019000200006&script=sci_abstract)
- Pereyra C. (2018). *Autoeficacia: una revisión aplicada a diversas áreas de la psicología*. *Scielo*. [http://www.scielo.org.bo/pdf/rap/v16n2/v16n2\\_a04.pdf](http://www.scielo.org.bo/pdf/rap/v16n2/v16n2_a04.pdf)
- Roca, M. (2002). *Autoeficacia: su valor para la psicoterapia*. *Pepsic*, Recuperado de:  
<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rcp/v19n3/01.pdf>.
- Tomateo, R. (2019). Bienestar psicológico y autoeficacia en adolescentes. *Repositorio*.  
[http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/3006/UNFV\\_TOMATEO\\_CONTRERAS\\_REN%C3%89\\_TITULO\\_PROFESIONAL\\_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/3006/UNFV_TOMATEO_CONTRERAS_REN%C3%89_TITULO_PROFESIONAL_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y).
- Zurita, M. (2018). “El aprendizaje por imitación y la identificación de roles en los niños y niñas de la unidad educativa madre gertrudis del cantón Cevallos provincia del Tungurahua.” *Repositorio*, Recuperado de:  
<https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/28650/1/Zurita%20Rovalino%20Mirian%20Esther%201803756301.pdf>

## ANEXO:

### Anexo 1: Consentimiento informado

## Escala de Percepción de Autoeficacia General

Estimado(a) participante:

Mi nombre es Francis Cordova Leyva, estudiante del decimo ciclo de la carrera de Psicología de la Universidad Privada del Norte.

Me encuentro realizando una investigación para poder obtener el grado de Licenciado en Psicología, la cual busca identificar el nivel de autoeficacia en estudiantes universitarios para posteriormente elaborar una propuesta basada en la Terapia Cognitivo Conductual.

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

El presente cuestionario tiene como intención la recolección de información que permita identificar el nivel de autoeficacia presente en estudiantes pertenecientes a la carrera de Psicología.

La intervención respondiendo en esta encuesta es de carácter voluntario. En caso de querer participar en la misma, a continuación se te presentara una serie de preguntas referentes a la Escala de Percepción de Autoeficacia General.

Se solicita responder los ítems con honestidad.

#### REQUISITOS:

- Ser estudiante de la carrera Psicología.
- Pertenecer a los últimos ciclos.

**ANEXO 2:**

**MATRIZ DE CONSISTENCIA:**

| <b>“PROPUESTA BASADA EN EL MODELO COGNITIVO CONDUCTUAL PARA LA AUTOEFICACIA EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE TRUJILLO”</b>     |                                                                                                                                            |                                         |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>PROBLEMA</b>                                                                                                                            | <b>OBJETIVOS</b>                                                                                                                           | <b>VARIABLES</b>                        | <b>METODOLOGÍA</b>                                                                                                                                                                                                                     | <b>POBLACIÓN- MUESTRA</b>                                                                                                                                                                                                                         |
| ¿Cómo una propuesta basada en el modelo cognitivo conductual mejora la autoeficacia en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo? | Diseñar una propuesta basada en el modelo cognitivo conductual para la autoeficacia en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo. | <b>VARIABLE FÁCTICA</b><br>Autoeficacia | Según su finalidad, el tipo de investigación a realizar es práctica, dado que busca el generar una solución para un problema existente en la actualidad; según su naturaleza es cuantitativa, ya que hace uso de un inventario para la | <b>POBLACIÓN</b><br>La investigación se realizó en la ciudad de Trujillo. La población de estudio está determinada por los estudiantes de los últimos ciclos de una universidad particular de la carrera de Psicología que suman un total de 100. |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                            |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                       |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p><b>OBJETIVOS ESPECIFICOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Determinar el nivel de autoeficacia en los estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo.</li> <li>• Identificar los aspectos teóricos del modelo cognitivo conductual para diseñar una propuesta para la autoeficacia en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo.</li> <li>• Determinar la validez de</li> </ul> | <p><b>VARIABLE TEÓRICA</b></p> <p>Modelo Cognitivo Conductual</p>          | <p>recolección de datos e información. Así mismo, según su carácter es propositiva porque concluye en una propuesta para la variable de interés, basada en una teoría que le corresponda.</p> | <p><b>MUESTRA</b></p> <p>La muestra está conformada por 100 estudiantes de últimos ciclos de una universidad particular de la carrera de Psicología. el muestro es no propositivo por competencia</p> |
|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p><b>VARIABLE PROPOSITIVA</b></p> <p>Diseño de la técnica de Modelado</p> |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                       |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |  |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|  | <p>contenido de la propuesta para la autoeficacia en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo, a través del estadístico V de Aiken</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Analizar la triangulación entre las variables Fáctica, Teórica y propositiva.</li> </ul> |  |  |  |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|

### ANEXO 3

#### MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN

| <b>TÍTULO: “PROPUESTA BASADA EN EL MODELO COGNITIVO CONDUCTUAL PARA LA AUTOEFICACIA EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE TRUJILLO”</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                  |                    |                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>VARIABLES</b>                                                                                                                               | <b>DEFINICIÓN CONCEPTUAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>DEFINICIÓN OPERACIONAL</b>                                                                                                                                                    | <b>DIMENSIONES</b> | <b>INDICADORES</b>                                                                                          |
| <b>VARIABLE PROPOSITIVA:</b><br><br><b>Técnica de Modelado</b>                                                                                 | Cormier y Cormier (1994) definen el modelado como "el proceso de aprendizaje observacional donde la conducta de un individuo o grupo -el modelo- actúa como estímulo para los pensamientos, actitudes o conductas de otro individuo o grupo que observa la ejecución del modelo" | Bandura señala que la conducta no sólo está controlada por las consecuencias ambientales, sino también y más importante, por representaciones simbólicas de los sucesos externos | Atención           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Relevancia del observador</li> <li>• Valencia afectiva</li> </ul>  |
|                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                  | Retención          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Codificación simbólica</li> <li>• Representación verbal</li> </ul> |
|                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                  | Reproducción       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Atender</li> <li>• Retener</li> <li>• Almacenar</li> </ul>         |



|                                                                    |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                            |            |                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                    |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                            |            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Recuperar</li> <li>• Feedback</li> </ul>                                                                           |
|                                                                    |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                            | Motivación | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reforzamiento directo</li> <li>• Reforzamiento Vicario</li> <li>• Reforzamiento extinción</li> </ul>               |
| <b>VARIABLE TEÓRICA:</b><br><br><b>Modelo Cognitivo Conductual</b> | Biglieri y Vetere (2013) explican que el modelo cognitivo-conductual recurre al concepto de esquema, que es el proceso por el cual las personas recurren y adquieren significados. | De acuerdo a Mohoney y Arnkoff (1978) la intervención terapéutica cognitivo-conductual intenta modificar las conductas alteradas, centrándose en los procesos cognitivos inadecuados que, en principio, están relacionados | Cognitivo  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ideas</li> <li>• Constructo personales</li> <li>• creencias</li> <li>• imágenes</li> <li>• expectativas</li> </ul> |

|                                                |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                       |             |                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                |                                                                                                                                                                                                                                 | con ella; la mejora de estos procesos encubiertos normalmente se efectúa a través del diseño de experiencias de aprendizaje adecuadas para el sujeto (Servera, 2002). | Conductual  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conducta manifestada</li> <li>• eventos externos</li> </ul>                                                    |
| <b>VARIABLE FACTICA</b><br><b>Autoeficacia</b> | Puente (2005) define la autoeficacia como los juicios que hacen las personas sobre sus capacidades de organizar y ejecutar los cursos de acción necesarios para alcanzar determinados tipos de resultados. No tiene que ver con | Autoeficacia se evaluará a través de cinco dimensiones que consta de 10 ítems                                                                                         | Pensamiento | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Predicción de sucesos</li> <li>• Visualización de escenarios de actuación</li> <li>• Utilización de</li> </ul> |

|                                                                                                                      |            |           |  |                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| las destrezas que tenga la persona, sino con los juicios que pueda hacer, con independencia de la destreza que posea |            |           |  | estrategias                                                                                                                                       |
|                                                                                                                      | Afecto     |           |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Control</li> <li>• Acción</li> </ul>                                                                     |
|                                                                                                                      | Motivación |           |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Atribuciones causales</li> <li>• expectativas de resultado</li> <li>• Representación de metas</li> </ul> |
|                                                                                                                      |            | Conducta  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Directa</li> </ul>                                                                                       |
|                                                                                                                      |            | Selección |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividad</li> <li>• Ambiente</li> </ul>                                                                 |

#### ANEXO 4: FICHA TÉCNICA

| <b>FICHA TÉCNICA DE LA ESCALA</b> |                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Nombre:</b>                    | Escala de Percepción de Autoeficacia General                                                                                                           |
| <b>Autor:</b>                     | Baessler & Schwarzer                                                                                                                                   |
| <b>Origen</b>                     | Alemania                                                                                                                                               |
| <b>Adaptación Peruana:</b>        | Alcade, A. (2012)                                                                                                                                      |
| <b>Año de elaboración</b>         | 1996                                                                                                                                                   |
| <b>Administración:</b>            | Está compuesta por 10 ítems                                                                                                                            |
| <b>Duración:</b>                  | El tiempo aproximado en el desarrollo de la presente escala es de 8 minutos como promedio. Su administración puede ser a nivel individual o colectivo. |
| <b>Aplicación:</b>                | A partir de los 14 años                                                                                                                                |
| <b>Factores que mide:</b>         | No presenta dimensiones                                                                                                                                |

## ANEXO 5

### Escala de Percepción de Autoeficacia General

Las siguientes afirmaciones se refieren a tu capacidad para resolver problemas. Lee cada una de ellas, y marca la alternativa que consideres conveniente. No hay respuestas correctas, ni incorrectas. Usa la siguiente escala para responder a todas las afirmaciones.

|            |                  |                       |        |
|------------|------------------|-----------------------|--------|
| 1          | 2                | 3                     | 4      |
| INCORRECTA | APENAS<br>CIERTO | MÁS<br>BIEN<br>CIERTO | CIERTO |

MARCA TODAS LAS AFIRMACIONES.

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

## ANEXO 06: Evaluación por Juicio de Expertos

### Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar “La técnica de modelado”. 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 CLÍNICA Y EDUCATIVA. Agradecemos su valiosa colaboración.

#### 1. DATOS GENERALES DEL JUEZ

|                                                       |                                     |                                    |
|-------------------------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|
| <b>Nombre del juez:</b>                               |                                     |                                    |
| <b>Grado profesional:</b>                             | Maestría ( )<br>Doctor ( )          |                                    |
| <b>Área de Formación académica:</b>                   | Clínica ( )<br>Social ( )           | Educativa ( )<br>Organizacional( ) |
| <b>Áreas de experiencia profesional:</b>              |                                     |                                    |
| <b>Institución donde labora:</b>                      |                                     |                                    |
| <b>Tiempo de experiencia profesional en el área :</b> | 2 a 4 años ( )<br>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 TALLER TÉCNICA DE MODELADO

|                        |                                          |
|------------------------|------------------------------------------|
| Nombre:                | Técnica de Modelado                      |
| Autores:               | Albert Bandura                           |
| Aplicado:              | Francis Cordova Leyva                    |
| Beneficiarios:         | Universitarios                           |
| Metodología:           | Individual                               |
| Tiempo de cada sesión: | Entre 20 minutos a 30 minutos por sesión |

#### 4. SOPORTE TEÓRICO

Bandura formula la técnica de modelado cuyo supuesto fundamental es que una gran cantidad de conductas se aprenden, mantienen y extinguen

mediante la observación, aunque el observador no haya dado respuesta imitativa alguna en el momento y por tanto no sea reforzado por ello. El aprendizaje vicario sostiene que el observador puede aprender tanto conductas operantes como respondientes. Bandura define el refuerzo vicario como un cambio en la conducta de los observadores que está en función de la observación de las consecuencias que acompañan la ejecución ajena. Algunos de los efectos más relevantes del reforzamiento, extinción y castigo vicario son: 1) función discriminativa o informativa (contingencias de refuerzo probables), 2) efectos de incremento de estímulo (identificar las situaciones contextuales en las que se da el reforzamiento, función informativa del refuerzo), y 3) efectos incentivo-motivacionales.

#### **Dimensiones que sustenta la técnica de modelado:**

| <b>Dimensiones</b> | <b>Definición</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Atención           | En este proceso atencional de la conducta influyen varios factores. Uno de ellos es la relevancia para el observador de la conducta que se desea modelar. La valencia afectiva es otro factor. A mayor complejidad de la conducta a observar, mayor dificultad de observarla. La prevalencia y el valor funcional influyen en la atención. es por ello que La simple exposición al modelo no garantiza que este atienda las claves y estímulos relevantes, o que se perciba la situación de manera precisa. Se necesita la atención para adquirir la información necesaria para que la imitación al modelo se cumpla. Características como la edad, estatus, sexo y grado de similitud entre el modelo y el sujeto influye para que este último atienda al primero. Además, la atención a la conducta modelada varía en función de las habilidades cognoscitivas y perceptibles del observador. Cuanto más desarrolladas estén nuestras habilidades, con más cuidado y mejor percibiremos al modelo. |
| Retención          | Para que se produzca el aprendizaje vicario de la conducta del modelo es necesario que el observador tenga capacidad de codificar simbólicamente la información relevante para la adquisición y posterior ejecución. La representación verbal y en la imaginación se ha de complementar con la práctica cognitiva y motora de la conducta del modelo para que el proceso de retención se lleve a cabo correctamente. es decir que Retenemos información relacionada con la conducta de un modelo de dos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|              | maneras: mediante un sistema interno de representación de imágenes o por medio de un sistema verbal. En el aprendizaje por observación formamos una imagen mental de la conducta del modelo y la utilizamos como base para la imitación en algún momento futuro. La representación verbal funciona de manera similar e implica la codificación verbal que se haya observado.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Reproducción | Es necesario que el observador tenga la capacidad de atender, retener, almacenar, recuperar y fundamentalmente reproducir la información relevante de la conducta a realizar (feedback externo). Es decir que Implica traducir las imágenes y las representaciones simbólicas verbales en la conducta que se manifiesta. Aunque se puede haber retenido, atendido y repasado las representaciones simbólicas de la conducta de un modelo, quizá no se pueda ser capaz de reproducirla.                                                                                                                                                                                                       |
| Motivación   | <p>El aprendizaje puede producirse sin que se ejecute una imitación; que esta se dé depende en última instancia del valor funcional que la persona atribuya a la conducta adquirida. En este proceso interviene la expectativa de reforzamiento.</p> <p>Es necesario que a la conducta del modelo le sigan unas consecuencias, bien reforzamiento directo o vicario o auto refuerzo o extinción. Es por eso que cuando se dispone de incentivos, la observación se traduce en acción más rápidamente, ya que los incentivos influyen en los procesos de atención y de retención. No se pone atención sin un incentivo para hacerlo, y cuanto menos atención se preste, menos se retiene.</p> |

## 5. PRESENTACIÓN DE INSTRUCCIONES PARA EL JUEZ:

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

| Categoría                                                                                                          | Calificación                | Indicador                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>CLARIDAD</b><br>Las actividades metodológicas se comprenden fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son | 1 No cumple con el criterio | La actividad metodológica no es clara.                                                                                                                                               |
|                                                                                                                    | 2. Bajo Nivel               | La actividad metodológica requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de las mismas. |
|                                                                                                                    | 3. Moderado nivel           | Se requiere una modificación muy específica de                                                                                                                                       |



|                                                                                                                           |                                                         |                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| adecuadas.                                                                                                                |                                                         | algunos de los términos de la actividad metodológica                                                       |
|                                                                                                                           | 4. Alto nivel                                           | La actividad metodológica es clara, tiene semántica y sintaxis adecuada.                                   |
| <b>COHERENCIA</b><br>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 relacionado con la dimensión que está midiendo.                     |
|                                                                                                                           |                                                         |                                                                                                            |
| <b>RELEVANCIA</b><br>Las actividades metodológicas son esenciales o importantes, es decir deben ser incluidos.            | 1 No cumple con el criterio                             | La actividad metodológica puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.         |
|                                                                                                                           | 2. Bajo Nivel                                           | La actividad metodológica tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste. |
|                                                                                                                           | 3. Moderado nivel                                       | La actividad metodológica es relativamente importante.                                                     |
|                                                                                                                           | 4. Alto nivel                                           | La actividad metodológica es muy relevante y debe ser incluido.                                            |

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

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

#### DIMENSIONES DE LA PROPUESTA:

- Primera dimensión: Atención
- Objetivos de la Dimensión: Prestar atención a información necesaria para que la imitación al modelo se cumpla.

| INDICADORES | Actividades metodológicas | Claridad | Coherencia | Relevancia | Observaciones/<br>Recomendaciones |
|-------------|---------------------------|----------|------------|------------|-----------------------------------|
|             |                           |          |            |            |                                   |

|                           |                                                                   |  |  |  |  |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| Relevancia del observador | Focalizar la atención en la conducta que se desea alcanzar        |  |  |  |  |
| Valencia afectiva         | Examinar las emociones que produce el observador para ejecutarlas |  |  |  |  |

- Segunda dimensión: Retención
- Objetivos de la Dimensión: Reconocer la importancia de los procesos cognoscitivos para desarrollar y modificar la conducta.

| INDICADORES            | Actividades metodológicas                                   | Claridad | Coherencia | Relevancia | Observaciones/<br>Recomendaciones |
|------------------------|-------------------------------------------------------------|----------|------------|------------|-----------------------------------|
| Codificación Simbólica | Tendrás que codificar simbólicamente la información         |          |            |            |                                   |
|                        | Luego ejecutaras el modelo presente.                        |          |            |            |                                   |
| Representación Verbal  | Imagina una situación donde mantienes una autoeficacia alta |          |            |            |                                   |

- Tercera dimensión: Reproducción
- Objetivos de la Dimensión traducir las imágenes y las representaciones simbólicas verbales en conducta manifiesta.:

| INDICADORES | Actividades metodológicas                                                                    | Claridad | Coherencia | Relevancia | Observaciones /<br>Recomendaciones |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------|------------|------------------------------------|
| Atender     | Observar detenidamente las indicaciones y el comportamiento de las personas modelo           |          |            |            |                                    |
| Retener     | Conservar en la memoria lo aprendido o percibido para utilizarlo como modelo.                |          |            |            |                                    |
| Almacenar   | Guardar el modelo aprendido que se observó, para poder disponer de ellas cuando se necesite. |          |            |            |                                    |
| Recuperar   | Recordar el modelo aprendido, utilizando su procesamiento de memoria.                        |          |            |            |                                    |
| Feedback    | Devolución o muestra del modelo aprendido.                                                   |          |            |            |                                    |

- Cuarta dimensión: Motivación
- Objetivos de la Dimensión: Obtener incentivos por la conducta.

| INDICADORES | Actividades metodológicas | Claridad | Coherencia | Relevancia | Observaciones/<br>Recomendaciones |
|-------------|---------------------------|----------|------------|------------|-----------------------------------|
|             |                           |          |            |            |                                   |

|                             |                                                                                                                                                                                                             |  |  |  | iones |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|-------|
| Reforzamiento Directo       | Describe el efecto de los resultados de su propia acción.                                                                                                                                                   |  |  |  |       |
| Reforzamiento Vicario       | Se observa el efecto sobre el sujeto, observando el resultado que tiene la acción del modelo sobre el                                                                                                       |  |  |  |       |
| Reforzamiento auto refuerzo | La persona evalúa su propia conducta para modificarlo                                                                                                                                                       |  |  |  |       |
| Reforzamiento extinción     | Se le solicita retirar el modelo que refuerza esta conducta. En el caso de la conducta que se refuerza de manera intermitente, la separación puede incorporar un incremento en la intensidad y la conducta. |  |  |  |       |

---

Firma de Evaluador

N° C.Ps. P.

## **ANEXO 07: PROPUESTA DE LA TÉCNICA**

### **PROPUESTA**

#### **1. Datos Generales**

**1.1. Nombre de la propuesta:** Técnica de Modelado

**1.2. Beneficiarios:** Universitarios

**1.3. Tiempo de duración:** 40 minutos por sesión

**1.4. Responsable:** Francis Córdova Leyva

#### **2. Introducción**

El programa consiste en que los estudiantes universitarios identifiquen esos pensamientos irracionales, es decir las creencias erróneas no adecuada que tienen respecto a ellos mismos. Luego ir discutiendo la validez y utilidad de esos pensamientos, mediante preguntas y experiencias conductuales propuestas. De esa forma ir buscando alternativas racionales que les sea de utilidad.

#### **3. Fundamentación**

En la actualidad se observa que existen baja creencia de las capacidades para el desarrollo adecuado del aprendizaje relacionado con la carrera universitaria, entre ellos falta de interés, problemas afectivos, no encuentra sentido a la carrera y falta de inspiración debido a eso la autoeficacia ha tomado un papel importante en la vida universitaria; actualmente la educación sostiene que un bajo rendimiento puede generar factores psicológicos negativos como altos niveles de depresión, baja autoeficacia que afectan el bienestar de los estudiantes (Ruíz-Ramírez, et al., 2018).

Bajo esta problemática, nace la necesidad de diseñar una propuesta que mejore la autoeficacia en los estudiantes. A través de la técnica de modelado, que le permitan identificar su propia percepción, a su vez puedan experimentar cambios en su manera de pensar y percibirse.

**Objetivo.**

Aplicar la propuesta bajo la técnica modelado que permita a los estudiantes mejorar su autoeficacia, reduciendo los efectos negativos de creencias erróneas sobre sí mismos.

#### 4. Metodología de Aplicación

| SESIÓN | TEMARIO                            | METODOLOGÍA                                                                                                                                                                                                                                                                             | MATERIALES             | TIEMPO |
|--------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|--------|
| 01     | Psicoeducación                     | Se le explicará al estudiante sobre el tema de Autoeficacia, los pensamientos frecuentes con los que somos percibidos por los demás. Seguido, el estudiante interiorizará la importancia sobre tener una percepción adecuada sobre uno mismo.                                           | -                      | 30'    |
|        | Conseguir la relajación            | Comenzaremos con una técnica de relajaciones I de la activación como la relajación muscular progresiva                                                                                                                                                                                  | -                      | 30'    |
| 02     | Modificación de creencias erróneas | Se identificarán aquellas expectativas a las ideas generales que deseen trabajar, luego se le brindará apoyo para formular un objetivo concreto y alcanzable sobre el cual se trabajará.<br><br>Pendiente para la próxima sesión se pedirá llenar un compromiso de trabajo responsable. | -                      | 10'    |
|        | Prompting atencional               | En esta sesión, se dará instrucciones sobre los factores importantes de la autoeficacia y las consecuencias que emanan de esa habilidad.                                                                                                                                                | Imágenes<br><br>Videos | 20'    |

|    |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                          |          |     |
|----|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----|
| 03 | Actuación del modelo       | El estudiante describe su conducta, la lleva a cabo y anticipa verbalmente las consecuencias de dicha conducta                                                                                                                                                           | Imágenes | 20' |
|    | Descripción del observador | El observador describe lo que acaba de ver, como se ha llevado a cabo la conducta o desarrollado la habilidad, y cuáles son las consecuencias que él piensa tendrá la conducta de su observador en el público imaginario                                                 | -        | 40' |
| 04 | Ejecución de lo observado  | Se realizará una vista la conducta, bien hecha, en vivo, y es momento de que el observador la repita. Esto se hace aún en un entorno controlado o imaginario.                                                                                                            | -        | 40' |
| 05 | Refuerzo positivo          | Se pedirá al estudiante compartir su experiencia con la tarea y su nivel de facilidad o complejidad y se hará un repaso de escala 0-10, para verificar el alcance del objetivo propuesto. Finalmente, se le otorgará unos premios que resalten su esfuerzo y compromiso. |          | 40  |