

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de **PSICOLOGÍA**

“PROPUESTA COGNITIVO CONDUCTUAL EN EL  
MANEJO DEL AUTOCONTROL PARA LA  
FUNCIONALIDAD FAMILIAR EN ESTUDIANTES  
DE UN COLEGIO PRIVADO DE TRUJILLO”

Tesis para optar el título profesional de:

**Licenciada en Psicología**

**Autor:**

Wendolyn Anthonella Basilio Cornejo

**Asesor:**

Mg. Susan Fabiola Galloso Baca

<https://orcid.org/0000-0002-3884-5469>

Trujillo - Perú

**JURADO EVALUADOR**

Jurado 1 Presidente(a)	<b>Blanca Saravia Angulo</b>	<b>44098219</b>
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

Jurado 2	<b>Dania Vertiz Carlos</b>	<b>20092638</b>
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

Jurado 3	<b>Romy Díaz Fernández</b>	<b>18180326</b>
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

## **DEDICATORIA**

En primer lugar, a Dios por cuidarme y bendecirme cada día de mi vida. A mis padres, quienes han sido parte fundamental para realizar y alcanzar cada logro obtenido.

## **AGRADECIMIENTO**

A mi docente por tenerme paciencia y motivación para la realización de este trabajo  
de investigación.

**Tabla de contenido**

JURADO EVALUADOR	2
DEDICATORIA	3
AGRADECIMIENTO	4
TABLA DE CONTENIDO	5
ÍNDICE DE TABLAS	6
RESUMEN	7
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN	8
<b>1.1. Realidad problemática</b>	<b>8</b>
<b>1.2. Formulación del problema</b>	<b>17</b>
<b>1.3. Objetivos</b>	<b>17</b>
CAPÍTULO II: METODOLOGÍA	18
CAPÍTULO III: RESULTADOS	23
CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	31
REFERENCIAS	34
ANEXOS	40

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. <i>Número de estudiantes por sexo</i> .....	19
Tabla 2. <i>Diseño de la propuesta preventiva modelo cognitivo conductual en el manejo del autocontrol para mejorar la funcionalidad familiar en estudiantes de un Colegio Privado de Trujillo</i> .....	23
Tabla 3. <i>Funcionalidad familiar a nivel general y por dimensiones</i> .....	25
Tabla 4. <i>Aspectos teóricos del modelo cognitivo conductual para describir la base del desarrollo de la técnica manejo del autocontrol</i> .....	26
Tabla 5. <i>Coeficiente de Aiken para la validez de contenido de la propuesta preventiva manejo del autocontrol</i> .....	27
Tabla 6. <i>Análisis de la triangulación reflexiva entre la variable fáctica, teórica y propositiva</i> .....	28

## RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo diseñar una propuesta cognitivo conductual bajo la técnica manejo del autocontrol para mejorar la funcionalidad familiar en estudiantes de un Colegio Privado de Trujillo. En cuanto al método, el diseño fue de tipo descriptivo propositivo con la finalidad de proponer una técnica de intervención en el manejo del autocontrol a través de 10 sesiones de 60 minutos, dirigido a una muestra de 34 estudiantes de 3er año de secundaria, quienes se le aplicó la Escala de Evaluación de Cohesión y Adaptabilidad Familiar (FACES III) elaborado por Olson, Porhner y Lavee (1985), siendo validado y estandarizado en Trujillo, Perú por Efrén Castillo (2012). Los resultados reflejaron que, en relación a la funcionalidad familiar, el 55.9% de los estudiantes se encuentran en un nivel bajo, el 20.6% representan un nivel alto, el 14.7% muestran un nivel muy bajo y el 8.8% denotan un nivel muy alto. Igualmente, se obtiene una conexión al diseñar la técnica manejo del autocontrol del modelo cognitivo conductual para mejorar la funcionalidad familiar en estudiantes. En conclusión, se encuentra un análisis triangular entre la variable fáctica, teórica y propositiva.

**PALABRAS CLAVES:** cognitivo conductual, funcionalidad familiar, manejo de el autocontrol

## CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

### 1.1. Realidad problemática

En la actualidad, existen diversos tipos de familia con funcionalidad positivamente buena como también conflictiva en su gran mayoría. Por ello, la Organización mundial de la Salud (OMS, 2019) declara que, los adolescentes forman la sexta parte del mundo; sin embargo, su situación es preocupante debido a la violencia intrafamiliar y psicosocial que conlleva hasta el suicidio. Así, la Organización de las Naciones Unidas (ONU, 2019), halla en Estados Unidos innumerables casos de suicidios por adolescentes que fueron víctimas de agresiones físicas, psicológicas y sexuales en sus hogares, teniendo un tipo de familia disfuncional y caótica. Según el Instituto Nacional de Estadística de España (2018) muestra que, los divorcios con hijos producen una disfuncionalidad en la familia, tornado un debate entre los padres por la custodia, lo que resulta un 30.2% de casos con custodia compartida.

De hecho, la Organización de las Naciones Unidas (ONU, 2017), revela que cerca de 300 millones de niños y adolescentes son agredidos por algún medio de disciplina agresiva y 250 millones son violentados con lesiones físicas. Los países bajos de América Latina y el Caribe evidencian un aumento severo de hechos por agresión intrafamiliar.

En el Perú, la Encuesta Nacional sobre Relaciones Sociales (ENARES, 2019), comunica que el 80% de niños y adolescentes sufren violencia física y psicológica en sus hogares, el 40% de ellos considera que los padres tienen derecho a golpearlos para corregir su conducta. De tal modo, el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI, 2016), explica que el 30.7% de madres declararon que sus hijos sufrieron de violencia intrafamiliar, el 19.8% toman el castigo físico como sistema educador, propiciando que el padre reprime la conductual de forma verbal (74, 9%) y la madre utiliza la prohibición, golpe e insulto (72.6%). En el mismo año, el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (ONU, 2016) declara que, nuestro país está constituido por un poco más de 3 600 000 jóvenes de 12 a 18 años, siendo el 49% maltratados por sus padres como un método inapropiado de corrección.

De igual modo, la Policía Nacional del Perú (PNP, 2016), mediante un informe estadístico afirma que la provincia del Callao es uno de los lugares más violentos en denuncias por agresividad familiar hacia menores de edad, sumando innumerables casos de disfuncionalidad familiar.



En término local, Becerra (2019) pronuncia que, investigaciones de conflicto intrafamiliar revelan las conductas violentas que adolescentes presentan para enfrentar a sus progenitores, creando un clima disfuncional con falta de lazo afectivo y adaptabilidad. Así, en La Libertad, el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI, 2015), expone que el 9.4% de menores de 15 años no viven con sus padres. Así, el 76.7% del mismo rango de edad reciben castigos con reprimenda verbal y el 18.1% son castigados con poca frecuencia.

Por tal motivo, Abanto (2017) afirma que, si la funcionalidad familiar no es mejorada en el futuro, puede existir graves consecuencias como la falta de interacción, violencia física y psicológica, conductas incontrolables entre los adolescentes, consumo de sustancias psicoactivas, problemas psicosociales, clima familiar tormentoso, suicidio, entre otros casos.

En tal sentido, Roldán (2017) considera que, para tratar los casos de disfuncionalidad familiar, es importante analizar el modelo cognitivo conductual debido a los ejes de pensamiento, comportamiento y emoción de los lazos afectivos en la convivencia como entorno familiar, así como el desarrollo individual de la persona y la interacción de los padres hacia los hijos. Así también, Sainos et al, (2015) deduce que, la técnica más viable para mejorar la relación en la familia es el manejo del autocontrol, puesto que, una adecuada inteligencia emocional regula la conducta inadaptada para crear una relación más eficaz en la familia y con su entorno, así como las respuestas reactivas ante situaciones de caos.

Por otra parte, se consideran antecedentes a las siguientes investigaciones:

A nivel internacional, Aguilar (2017) en su investigación buscó identificar el funcionamiento familiar en adolescentes de la Unidad Educativa Manuela Garaicoa de Calderón en Cuenca, Ecuador. El método expone un diseño descriptivo, tomando como muestra a 288 adolescentes de bachillerato, siendo 241 hombres y 47 mujeres entre 15 a 19 años, quienes se les aplicó la Escala de evaluación de la Cohesión y Adaptabilidad Familiar Fase III. Los resultados reflejaron que la variable obtuvo 27.8% en nivel extremo, 55.2% en nivel medio y 17% en nivel tipo balanceado. Según la dimensión cohesión, el 36,1% conduce un nivel bajo con un tipo desligado, la dimensión adaptabilidad muestra que el 50.3% indica un nivel muy alto con un tipo conflictivo. En conclusión, la disfuncionalidad está presente en el clima familiar de los adolescentes.

A la par, Sigüenza (2015) en su estudio buscó exponer el funcionamiento familiar en alumnos de una Unidad Educativa Octavio Cordero Palacios Cuenca, Ecuador. El diseño fue cuantitativo, descriptivo de corte transversal para describir los componentes del funcionamiento familiar. La muestra sostuvo a 153 padres y 24 alumnos de 1ero a 7mo año de básica, quienes se les aplicó la Escala de Cohesión y Adaptabilidad Familiar FACE III. Los resultados expresaron que el 52.3% de familias sostienen un alto nivel de adaptabilidad con una tipología caótica, mientras que el 40.5% presenta una cohesión media con una tipología unida. Por ello, el tipo familiar más frecuente es el caótico unido con 26%. En síntesis, las familias indican una alta adaptabilidad con padres que imponen reglas, así como una cohesión media con lazos emocionales que se observan en el conflicto de padres a hijos.

A nivel nacional, Flores y Vargas (2019) en su investigación buscaron analizar el funcionamiento familiar en los alumnos de secundaria del Colegio Privado Heinsberg-Schools de Huancavelica, Perú. La metodología tomó un diseño no experimental, transversal, contando con una muestra de 80 alumnos entre 13 a 16 años, quienes se les aplicó la Escala de evaluación de la Cohesión y Adaptabilidad Familiar Fase III de Olson. Los resultados demostraron que el 37.5% presenta una tipología familiar caótica unida con ausencia de disciplina y liderazgo externo semiabierto. Dentro de la dimensión cohesión, el 47.5% imparte un tipo de familia unida con nivel moderado alto, y la dimensión adaptabilidad establece que el 42.5% contempla una tipología caótica con nivel muy alto; a su vez, el funcionamiento familiar agrupado es de nivel medio con un 67.5%. En conclusión, el funcionamiento familiar de esta investigación presenta una tipología caótica unida.

En tanto, Basurto (2019) buscó explorar el funcionamiento familiar en los estudiantes de una Institución Educativa pública en Huaraz, Perú. El método mostró un diseño no experimental, tipo descriptivo de corte transversal con un enfoque cuantitativo. La muestra estuvo conformada por 240 alumnos de 1ero a 5to de secundaria entre 12 a 17 años, quienes se les aplicó como instrumento la Escala de Evaluación de Cohesión y Adaptabilidad Familiar (FACES III). Los resultados manifestaron que el 55.4% mostró un tipo de familia nuclear y el 11.3% denotó un funcionamiento familiar rígido desligado. En la dimensión cohesión, el 28.3% sostuvo un tipo de familia separada y para la adaptabilidad, el 26.7% fue estructurada. En síntesis, el funcionamiento familiar se encuentra dentro de un rango medio.

De hecho, Gonzáles (2019) buscó determinar la efectividad del programa cognitivo conductual “Dominio emocional” para el manejo del autocontrol en alumnos de 4to de secundaria de la Institución Educativa Carlos Armando Laura de Tacna, Perú. El diseño fue pre experimental con pre y pos test, tomando como muestra a 20 estudiantes elegidos por sus actos de conducta negativa y su funcionalidad familiar, quienes participaron de un programa de 8 sesiones de 60 minutos de duración. Los instrumentos fueron el Cuestionario de habilidades sociales del Departamento de Promoción de Salud Mental y Prevención de Problemas Psicosociales y el Inventario de autocontrol de Lugli y Vivas. Los resultados mostraron que, en el pre test, el nivel de autocontrol fue medio y alto, el nivel de habilidades sociales fue muy bajo, bajo y promedio, y el nivel de empatía fue bajo y medio; no obstante, el pos test tuvo mejoras significativas en las habilidades sociales, autocontrol y empatía. En síntesis, el programa tuvo una influencia altamente significativa para manejar el autocontrol.

Por otro lado, Caballero et al., (2017), en su estudio buscaron conocer el tipo de funcionalidad familiar dirigido a estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Jorge Basadre Grohmann, Los Olivos, Perú. La metodología empleó un diseño descriptivo de corte transversal, tomando como muestra a 323 alumnos entre 15 a 17 años, quienes se les aplicó la Escala de Evaluación de Cohesión y Adaptabilidad Familiar. Los resultados mostraron que para la dimensión cohesión, el 36.8% se encuentra en un nivel muy conectado, 56.7% conectado y el 6.5% algo conectado, mientras que para la dimensión flexibilidad, el 38.7% es muy flexible, el 54.8% es flexible y el 6.5% es algo flexible. En conclusión, los alumnos presentan dimensiones balanceadas con flexibilidad y cohesión; sin embargo, en las no balanceadas, existe la familia de tipo desligada con riesgo a rígida.

A nivel local, Pareja y Tantaleán (2020), en su investigación buscaron establecer la influencia del programa cognitivo conductual Educando mis emociones para el manejo del autocontrol en adolescentes de una Institución Educativa de Trujillo, Perú. La metodología utilizó un diseño comparativo, con una muestra de 71 alumnos de 3ero de secundaria entre 13 a 15 años, quienes participaron de 10 sesiones. El instrumento fue el Cuestionario de Autocontrol infantil y adolescente CACIA elaborado por Capafons y colaboradores, 2011. Los resultados denotaron que se logró cambios comportamentales en el autocontrol como el retraso de los deseos e impulsos, así como la capacidad de tolerar situaciones difíciles y la responsabilidad personal. En conclusión, los alumnos previo al programa tuvieron una

funcionalidad familiar caótica; sin embargo, después se comprobó la efectividad de los cambios cognitivos conductuales.

Por otra parte, se presenta el marco teórico de las siguientes variables:

#### **A) Funcionalidad familiar:**

Según Cruzado (2017), considera que es una relación de componentes estructurales e intangibles que describen al sistema familiar bajo la buena comunicación y apoyo ante los problemas. La funcionalidad abarca normas, reglas y límites que equilibran la conducta de sus integrantes para posibilitar su desarrollo.

En dirección a la estructura de la funcionalidad familiar, Herrera (2000) expone que su jerarquización inicia por la buena autoridad de los padres y la aceptación de la aportación de los hijos, promoviendo subsistemas de integración para alcanzar el éxito en la sociedad. A su vez, Zavala (2001) comenta que las principales funciones de la familia radican en cuatro aspectos. La función biosocial promueve los lazos afectivos de los padres, además de la protección a toda la familia. La función económica impone responsabilidad de servicios y bienes de la familia. La función espiritual involucra la influencia de la religión y cultura que sostengan los padres a sus hijos. La función educativa ocurre desde que nacen y el pase de la vida de los hijos con el propósito que puedan sustentarse por sí mismos.

Por otra parte, Arias (2012) aclara que en la actualidad existen cinco tipos de familia: a) nuclear, está conformada por padres e hijos con una estructura de estereotipo occidental (el esposo expresa autoridad, mientras que la madre brinda amor a los hijos), b) extendidas, se unen varias generaciones, es decir, padres, hijos y otros integrantes de la familia que también pueden participar de la crianza de menores; sin embargo, los problemas involucran a todos, por ello es necesario proponer límites, c) comunales, sostienen una planificación cooperativa en el ámbito social, compartiendo vivencias y promoviendo el valor de solidaridad, d) monoparentales, están formadas por el padre o la madre e hijos, pero también puede intervenir otro conyugue como apoyo externo, e) reconstituidas, se dan ante la separación de uno o ambos padres como nueva unión conyugal.

En efecto a las dimensiones del funcionamiento familiar, se tornan las tres siguientes:

Primero, la cohesión familiar hace referencia a la exploración de la autonomía individual y el vínculo emocional que los integrantes conforman para ayudarse unos a otros. El lazo familiar muestra las actitudes afectivas para brindar soporte en la prosperidad de la familia; sin embargo, cuando existe una separación emocional, ocurre una falta de cercanía entre los padres e hijos, tomando decisiones desiguales. Los indicadores de esta fase son la cohesión dispersa, separada, amalgamada y conectada (Olson, 2000).

Segundo, la adaptabilidad familiar promueve un sistema flexible y capaz de cambiar su estructura de poder, adecuando nuevas normas y roles para alcanzar el manejo del funcionamiento familiar ante los problemas situacionales o necesidades de cada miembro. Los indicadores son los estilos de negociación, disciplina y reglas de relación (Olson, 2000).

Tercero, la comunicación familiar refiere el medio modificador de la adaptabilidad y cohesión, debido a su capacidad para expresar de forma asertiva los pensamientos o emociones que recíprocamente comparten sus integrantes. La práctica del diálogo empático, de apoyo y reflexivo logra un estilo de aprendizaje positivo en el área social. Los indicadores de esta fase son la comunicación asertiva, escucha activa y la empatía (Olson, 2000).

### **B) Modelo cognitivo conductual:**

Según Medrano y Moretti (2015), mencionan que su proceso identifica los aspectos negativos de las creencias disfuncionales para que la persona adquiera habilidades cognitivas y comportamentales, afrontando las situaciones difíciles del ámbito social, familiar, académico o personal y logrando una adaptación más apropiada con el medio externo. De igual modo, Naranjo (2016), deduce que el modelo explica el impacto de las cogniciones sobre la conducta en hechos conflictivos, cuya finalidad es transformar los pensamientos negativos en positivos para equilibrar las emociones y mejorar la conducta en el entorno.

Según el desarrollo histórico del modelo cognitivo conductual, O'Donohue (1998), refiere que está conectada a la psicología científica del modelo psicoanalítico. Por ello, explica tres generaciones. La primera es el estímulo – respuesta, utilizando los principios del aprendizaje para cambiar la conducta y solucionar las dificultades. La segunda es el nivel de análisis del aprendizaje, mezclando los métodos cognitivistas y conductistas como el rigor experimental de la ciencia. La tercera son las nuevas investigaciones sobre el aprendizaje,

con el fin de examinar las consultas clínicas dentro del modelo de los factores, el condicionamiento clásico, equilibrio de estímulos, entre otros.

A razón del modelo cognitivo, Minici et al., (2001), afirma que Aaron Beck con la terapia cognitiva y Albert Ellis con la racional emotiva, comparten que el pensamiento tiene impacto en las emociones como un conjunto de creencias que las personas desconocen y reflejan un proceso de interpretación del entorno. Así mismo, Stallard (2007), indica que el modelo conductual inició con Iván Pávlov en el estudio de la actividad cerebral en el proceso de los reflejos como la inhibición, recuperación y extinción. En el siglo XX, Watson impulsó el estímulo – respuesta a través del condicionamiento clásico y Skinner planteó el aprendizaje operante e instrumental en 1930 con la idea de que la conducta se mantiene o extingue en relación a sus consecuencias. Años después, Bandura en 1960 investigó el aprendizaje social en la observación de la persona con otras en el ámbito social o familiar.

Según Bados (2008), el objetivo del modelo aumenta la conciencia de la persona para mejorar su autocontrol y adquirir nuevas habilidades. Así mismo, la intervención psicológica está enfocada a comprender y superar las alteraciones emocionales de las ideas erróneas, siendo una mejoría en la capacidad personal. Así, Puerta y Padilla (2011), indican la ley de los cinco componentes: a) problemas diarios, b) alteración del pensamiento, c) alteración de las emociones, d) alteración de los síntomas físicos, e) alteración del comportamiento.

Para las dimensiones del modelo cognitivo conductual, se detallan las tres siguientes:

Primero, la identificación del problema hace referencia al detalle específico de la situación problemática con el fin de extraer los pensamientos disfuncionales, las emociones negativas y las conductas destapadas que la persona manifiesta de forma interna como en su entorno. También, involucra a otras personas del área familiar, académico o social, evaluando la falta de conexión que existe entre la persona y sus pares para proponer objetivos que logren una mejoría en la conducta. Los indicadores de esta fase son la descripción del problema y las consecuencias fisiológicas (Ruíz et al., 2012).

Segundo, el desarrollo cognitivo conductual enfoca el problema en un entrenamiento de técnicas psicológicas que modifiquen el pensamiento y la conducta de forma intensiva para que la persona tenga una reacción más flexible al medio externo. Por ello, es necesario tomar en cuenta ciertos parámetros que el propio cliente pueda tener según su propia

autonomía y autoconcepto. Los indicadores de esta fase son el entrenamiento cognitivo, control de las emociones y los ejercicios conductuales (Ruíz et al., 2012).

Tercero, los resultados evalúan el proceso cognitivo conductual mediante una técnica valorativa que arroje el efecto de la experimentación conductual. Es relevante comparar las consecuencias fisiológicas que aparecieron previo al tratamiento y las nuevas conductas para mejorar aquellos aspectos que tienen menor consistencias. Así mismo, se debe emplear nuevos ejercicios para practicarlo dentro del seguimiento. Los indicadores son la técnica valorativa, comprobación del resultado y seguimiento (Ruíz et al., 2012).

### **C) Técnica manejo del autocontrol:**

Según Bueno (2014), menciona que es esencialmente útil para promover el aprendizaje de patrones de conducta impulsivos en las que se pueda afrontar los problemas diarios bajo habilidades que dirijan la propia consciencia mediante la autogestión, promoviendo la voluntad de moderar las emociones y regular el comportamiento de manera efectiva sin causar daño a los demás. De igual modo, López (2015), deduce que su procedimiento consiste en reorganizar tanto el contexto externo (social y físico) como el medio interno (cognitivo y biológico). Así, reprime las reacciones impulsivas para que la persona dirija su conducta por estímulos privados, iniciando un cambio y estable.

Paralelo al desarrollo histórico de la técnica, Olivares y Méndez (2001), afirman que en la década de los 60 comenzó empíricamente el desarrollo de autocontrol, y en los 70 se realizó las primeras investigaciones sobre la terapia, fijando que las personas pueden ser capaces de controlar algunas características de su comportamiento. En 1973, la American Psychological Association lo dedujo como la capacidad de reprimir las conductas impulsivas, emociones o deseos, siendo la primera definición del autocontrol. De tal modo, Rodríguez (2010), denota que los conductistas tuvieron interés por utilizar el autocontrol, elaborando estudios que comprobaron que la autorregulación y el autocontrol solucionan problemas de motivación, originado que las personas controlen con facilidad su conducta.

Así, Kanfer y Grimm (1998) mencionan las etapas para mejorar el autocontrol: a) es relevante que la persona auto observe su conducta por 2 semanas anotando las reacciones en las que se necesite actuar, b) la persona debe poner su atención a la conducta repetitiva y las

consecuencias que genera, c) luego se determinan los objetivos en dirección a fomentar la conducta ideal, d) los cambios conductuales son a corto plazo para ayudar a su mejoría. Con el tiempo, el cliente muestra una autodeterminación para percibir mejor los refuerzos del ambiente. De igual modo, Olivares y Méndez (2001), muestran las fases para manejar el autocontrol: a) autoobservación, enseña al cliente a manifestar pruebas concretas del problema, b) objetivos, promueve lo que el autocontrol desea alcanzar, c) aplicación de técnicas, elige la técnica eficaz y se ejecuta mediante un control conductual, d) revisión de los resultados, se conoce los inconvenientes que se presentaron para mejorar su actuación.

En base a las dimensiones del manejo del autocontrol, se detallan las tres siguientes:

Primero, la retroalimentación personal hace referencia a la delimitación conductual originada por el proceso de la autoobservación para identificar las causas (pensamientos y emociones) que promueven una reacción. Así, indaga el análisis contextual de la situación y la relación con el entorno social. Los indicadores son la exploración del problema, la autoobservación, autorregistro y contrato de contingencia (Olivares y Méndez, 2001).

Segundo, la programación conductual ejecuta nuevos comportamientos previamente planificados para desarrollar la conducta controlada manipulando las implicaciones de sus respuestas habituales y que la propia persona sea flexible a ellos. En tal sentido, se producen técnicas psicológicas que modifiquen el pensamiento y adquieran la conducta deseable para tolerar los hechos adversos con dominio propio. Los indicadores son las ideas alternativas, control de estímulos, autocastigo y autorreforzamiento (Olivares y Méndez, 2001).

Tercero, el autocontrol procesual promueve la capacidad de autoanálisis para que la persona compare su conducta previa con la que esperaba, predisponiendo autónomamente el sentimiento de culpabilidad o auto-gratificación por el resultado final. Este proceso pone a prueba la experiencia de la atención a la conducta para manifestar reproches; sin embargo, cuando se denota un cambio existe la voluntad de mantener esa conducta controlada después del tratamiento para ejercer reacciones asertivas con el medio. Los indicadores son la comparación del comportamiento y la conducta a largo plazo (Olivares y Méndez, 2001).

Por tal evento, el presente trabajo se justifica a nivel teórico debido a que, recopila la información relevante sobre la problemática del funcionamiento familiar. Así mismo, describe las bases teóricas del modelo cognitivo conductual según la definición del tipo de interacción familiar, siendo importante para el desarrollo descriptivo y diseño de la técnica



manejo del autocontrol en cuanto a su conceptualización, curso histórico, dimensiones e indicadores, promoviendo la cohesión y adaptabilidad de los hijos en relación con sus padres. A nivel metodológico dado que, la investigación utilizó el diseño descriptivo propositivo tomando el proceso de las técnicas de recolección de datos para la recopilación de fuentes indexadas que cumplan con los criterios de inclusión. Además, se utilizó un instrumento de medición que fue procesado por plataformas estadísticas. A nivel práctico puesto que, se estructuró la propuesta preventiva a través de una serie de estrategias didácticas de solución dentro de las actividades metodológicas que cumplan el mismo objetivo en común. Por ello, otros profesionales encargados en el área de salud mental pueden ejercer la propuesta y lograr resultados exitosos como tratamiento en las familias. Por último, se justifica a nivel social debido a que, su desarrollo es beneficioso para todos los miembros de la familia de cualquier edad, y además es útil para trabajar en el contexto familiar, escolar o social.

## **1.2. Formulación del problema**

¿Cuáles son los aspectos a considerar para diseñar una propuesta preventiva en base al modelo cognitivo conductual en el manejo del autocontrol para mejorar la funcionalidad familiar en estudiantes de un Colegio Privado en la ciudad de Trujillo?

## **1.3. Objetivos**

Diseñar una propuesta preventiva en base al modelo cognitivo conductual en el manejo del autocontrol para mejorar la funcionalidad familiar en estudiantes de un Colegio Privado en la ciudad de Trujillo.

### **1.3.1. Objetivos específicos**

- Identificar el nivel de funcionalidad familiar en estudiantes de un Colegio Privado en la ciudad de Trujillo.
- Determinar los aspectos teóricos del modelo cognitivo conductual para describir la base del desarrollo de la técnica manejo del autocontrol.
- Obtener el coeficiente de Aiken para la validez de contenido de la propuesta preventiva manejo del autocontrol.
- Analizar la triangulación reflexiva entre la variable fáctica, teórica y propositiva.

## CAPÍTULO II: METODOLOGÍA

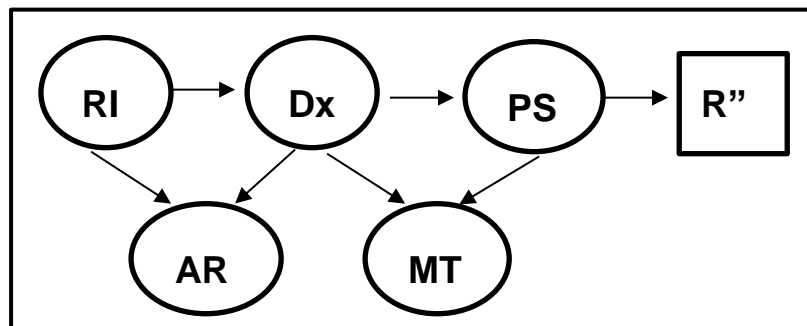
El tipo de investigación según su finalidad es práctico, porque hace uso de la teoría para dar solución a un problema, según naturaleza es cuantitativo porque utiliza un instrumento para conocer el nivel de funcionalidad familiar, según su carácter es propositivo porque diseña una propuesta preventiva en base a un determinado modelo.

Por lo tanto, Hernández et al., (2014) definen el diseño descriptivo propositivo:

**Diseño descriptivo:** Tiene como propósito describir y recopilar la búsqueda de información actualizada para sustentar las pruebas o datos porcentuales que manifieste la problemática hallada, utilizando el proceso de análisis sistemático que valore la conducta y las características de las variables sin manipularla más allá de su exposición.

**Diseño Propositivo:** Toma la información de una determinada problemática para elaborar la estructura de metas u objetivos que incorporen diversas técnicas de intervención, con el fin de dar solución y mejorar los resultados por medio de una propuesta.

De tal forma, el diseño de investigación se manifiesta en el siguiente diagrama:



**Fuente:** Aguado, A. (2014).

### Donde:

- ❖ RI = Realidad preliminar
- ❖ AR = Antecedentes concernientes a la realidad
- ❖ Dx = Problemática del estudio de la realidad preliminar
- ❖ MT = Modelo teórico para modificar la problemática de la realidad inicial
- ❖ PS = Propuesta de intervención
- ❖ R'' = Aspiración de la realidad transformada.

Con respecto a la población, está determinada por 63 estudiantes de las secciones “A” y “B” pertenecientes al 3er año del nivel secundario de un Colegio Privado en la ciudad de Trujillo. Así mismo, la muestra de estudio está conformada por 34 estudiantes de la sección “A” de 3er año del nivel secundario, siendo 21 estudiantes del sexo femenino y 13 estudiantes del sexo masculino de un Colegio Privado en la ciudad de Trujillo.

**Tabla 1.**

*Número de estudiantes por sexo.*

<b>Sexo</b>	<b>N° de estudiantes</b>	<b>Porcentaje</b>
Femenino	21	61.8%
Masculino	13	38.2%
Total	34	100%

Para este estudio se utilizó un muestreo no probabilístico de tipo por conveniencia.

Por tal motivo, Vásquez (2017), deduce que el muestreo no probabilístico, no selecciona al azar las unidades que pertenecen a la muestra, es decir, no son consideradas las probabilidades de selección o criterios científicos; si no, son tomadas a través del criterio personal del investigador para ejecutar la selección. A su vez, el tipo conveniencia realza la facilidad de aplicación del investigador, así como la proximidad de la muestra.

En base a las técnicas de recolección de datos, se utilizó la revisión documental y selección de fuentes bibliográficas. Ambas técnicas se adecuaron para recolectar una serie de artículos científicos que contengan información sobre los valores porcentuales de la funcionalidad familiar, así como la búsqueda de tesis de licenciatura y maestría para detallar los antecedentes internacionales, nacionales y locales, y los libros para describir el marco teórico de la variable fáctica, teórica y propositiva. En tal sentido, se creó una base de datos para organizar la información relevante y sus citas bibliográficas.

En cuanto al instrumento, la Escala de Evaluación de Cohesión y Adaptabilidad familiar, FACES III fue expuesta por los autores David Olson, Joyce Portner y Yoav Lavee en el año 1985, en la Universidad de Minnesota, utilizando como evaluación el Modelo

Circumplejo con la base familiar sistémica. Así mismo, el instrumento fue adaptado y estandarizado en la ciudad de Trujillo, Perú por Efrén Castillo en el año 2012. El objetivo es evaluar en qué medida se encuentran las funciones básicas y las normas que cumplen los miembros de la familia en su entorno. El tiempo es de 15 a 20 minutos y está dirigida a los integrantes de toda la familia, poniendo énfasis en la percepción real y satisfactoria familiar.

La estructura del instrumento consta de 20 reactivos de escala-real e ideal, dividido en 10 ítems para la dimensión cohesión y 10 para la adaptabilidad. Por lo tanto, los relativos a la dimensión de cohesión se mercantilizan en 2 ítems para cada uno de los siguientes puntos: coalición, tiempos y amigos, límites familiares, lazos emocionales, intereses comunes y recreación. Al mismo tiempo, los relativos a la dimensión de adaptabilidad se reparten en 2 ítems para cada uno de los siguientes puntos: liderazgo, control y disciplina; y 4 ítems por los conceptos combinados de roles y reglas de relación. A su vez, las opciones de respuesta con su valor calificativo dentro de la escala Likert son: 1= nunca (N), 2= casi nunca (CN), 3= a veces (AV), 4= casi siempre (CS) y 5= siempre (S). Para la calificación del instrumento, se suma de forma vertical el valor calificativo por dimensiones y luego la puntuación global. Así mismo, el instrumento contiene 4 niveles dentro de las 2 dimensiones que se producen entre muy bajas o muy altas. En la dimensión cohesión se hallan los niveles de familia separada, desligada, amalgamada y conectada; así también, para la dimensión adaptabilidad, presenta un nivel caótico, flexible, estructurado y rígido. La combinación de las dimensiones se promueve en 3 niveles: balanceadas, de rango medio y extremas.

La confiabilidad del cuestionario original indicó un coeficiente alfa de Cronbach de 0.68, siendo 0.77 para la dimensión cohesión y 0.62 para la adaptabilidad. Paralelo a ello, la validez sustenta la ejecución del análisis factorial exploratorio en rotación al tipo varimax, que expone cargas sobre el 0.30 con una varianza mayor al 50% para el orden obtenido.

Por otro lado, el instrumento adaptado elaboró la confiabilidad por medio del análisis de consistencia interna en el coeficiente alfa de Cronbach con 0.67 para la cohesión familiar y 0.75 para la adaptabilidad familiar; a su vez, obtuvo resultados test-retest con intervalo de 4 a 5 semanas, resultando un  $r = 0,83$  para la dimensión cohesión y  $r = 0,80$  para la adaptabilidad, confirmando la confiabilidad del instrumento. En cuanto a la validez de la prueba, su utilizó la validez de contenido a través de jueces expertos para calificar los ítems del constructo, concluyendo la validez y confiabilidad del instrumento.

## 2.1 Procedimiento

En concordancia al procedimiento general del presente estudio, su finalidad es mejorar la calidad de autocontrol en adolescentes que sostengan algún tipo de conducta inapropiada según su tipo de funcionalidad familiar. Desde el punto más específico, el proceso de la investigación se desarrolló de la siguiente manera:

1. Fase de diagnóstico: Como primera etapa, se utilizó las técnicas de la recopilación de datos para describir los índices porcentuales de la realidad problemática sobre la funcionalidad familiar, tomando en cuenta las diversas fuentes bibliográficas de artículos documentos científicos expuestos en las plataformas electrónicas que cumplan con los criterios de inclusión. Así, toda la fuente informativa fue organizado y procesado por una base de datos con las características más relevantes para la investigación científica. A su vez, se seleccionó la muestra de estudio de acuerdo a las características del investigador y la proximidad de los participantes, con el fin de aplicar un instrumento de medición que arroje un resultado verídico.
2. Fase de conceptualización teórica: Se extrae los elementos principales de las diferentes tesis actualizadas o artículos científicos para dar describir los antecedentes a nivel mundial, nacional, local o regional que contemplen hallazgos similares a las variables de estudio. Así mismo, para la descripción del marco teórico de la funcionalidad familiar, el modelo cognitivo conductual y la técnica del autocontrol, se utilizaron los diferentes libros de contenido psicológico para explicar la definición, surgimiento histórico, componentes, dimensiones e indicadores de cada variable.
3. Fase de diseño o proposición: Por último, con las dimensiones e indicadores establecidas, se estructuró la propuesta preventiva bajo la técnica del autocontrol. La propuesta fue validada por 5 jueces expertos en el área educativa y clínica, quienes calificaron las actividades metodológicas con la máxima puntuación; luego, se procesó los resultados en el estadístico V de Aiken alcanzando la puntuación mayor a 0.80. El diseño de la propuesta contiene 10 sesiones que cumplen con el objetivo de mejorar el funcionamiento familiar en adolescentes mediante el modelo cognitivo conductual y la técnica del autocontrol.

En relación al proceso del análisis de datos, las actividades metodológicas de la propuesta de intervención fueron administradas por el Coeficiente V de Aiken, utilizando la fórmula  $V = S / (n(c - 1))$  para obtener su validez con puntuaciones de 1 o cerca de 1 (Aiken, 1996). Así mismo, los ítems del instrumento fueron aplicados a través de la plataforma de Google Forms y sus resultados fueron procesados por la base de datos de Microsoft Excel.

## 2.2. Aspectos Éticos

Por otra parte, la presente investigación se basó en una serie de consideraciones éticas para el cumplimiento de la descripción verídica. Primero, los participantes encuestados permanecieron en el anonimato, ocultado sus datos personales en los resultados. Segundo, la información fue estrictamente confiable por el manejo de la investigadora, tomando fuentes confiables debidamente citadas y referenciadas, sin generar ningún acto de plagio. Tercero, la muestra de estudio tuvo una libre participación de mutuo acuerdo entre la investigadora y los participantes con honestidad y decisión, sin manipular los intereses personales a favor del estudio. Por lo tanto, se llevaron a cabo los principios éticos.

### CAPÍTULO III: RESULTADOS

**Tabla 2.**

*Diseño de una propuesta preventiva en base al modelo cognitivo conductual en el manejo del autocontrol para mejorar la funcionalidad familiar en estudiantes de un Colegio Privado en Trujillo.*

<b>Propuesta</b>	<b>Concepto teórico</b>	<b>Definición Operacional</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Objetivos</b>
Técnica Manejo del autocontrol	Bueno (2014), menciona que la técnica manejo del autocontrol es esencialmente útil para promover el aprendizaje de patrones de conducta impulsivos en las que se pueda afrontar los problemas diarios bajo habilidades que dirijan la propia consciencia mediante la autogestión, promoviendo la voluntad de moderar las emociones y regular el comportamiento de manera	La técnica manejo del autocontrol busca modificar los patrones de conducta para adaptar a la persona a su medio externo e interno. Por ello, el presente estudio propositivo diseña una propuesta preventiva bajo la técnica manejo del autocontrol, a través de dimensiones e indicadores que tienen como	Retroalimentación personal	Exploración del problema	Recopilar información relevante sobre las causas de la disfuncionalidad familiar y sus consecuencias fisiológicas.
				Autoobservación	Fomentar la capacidad de autoobservar las condiciones de la conducta disfuncional.
				Autorregistro	Estructurar un tablero de autorregistro que será desarrollado durante el proceso del tratamiento.
				Contrato de contingencia	Fomentar una carta de compromiso, detallando las conductas que se desean transformar dentro de un tiempo de vigencia.
			Programación conductual	Ideas alternativas	Ejecutar el método de control de estímulos, con el fin de modificar el ambiente y prevenir la conducta inadecuada.
				Control de estímulos	Aplicar diversas técnicas alternativas para disminuir o controlar la conducta disfuncional.

efectiva sin objetivo causar daño a mejorar la los demás. funcionalidad familiar en adolescentes.	Autocastigo	Incentivar la experiencia de la conducta adaptada a través del autorreforzamiento,
	Autorreforza Miento	Efectuar la técnica del autocastigo para autoadministrar los refuerzos aversivos contingentes a la conducta que se intenta controlar.
Autocontrol procesual	Comparación del comportamiento	Comparar la conducta previa con los resultados posteriores al tratamiento, midiendo su nivel de efectividad.
	Conducta a largo plazo	Determinar un listado de conductas que serán ejecutadas después del tratamiento para mantener una conducta controlada frente al medio.

Como se puede observar en la tabla 2, la técnica manejo del autocontrol presenta como concepto teórico a Bueno (2014), quien sustenta que la técnica es útil para promover el aprendizaje de patrones de conducta en las que se pueda afrontar los problemas diarios. A su vez, la definición operacional establece la propuesta de intervención cognitivo conductual basada en la técnica manejo del autocontrol para mejorar la funcionalidad familiar en estudiantes. De igual modo, establece 3 dimensiones globales con 10 indicadores y objetivos. La primera dimensión retroalimentación personal abarca la exploración del problema, autoobservación, autorregistro y el contrato de contingencia. La segunda dimensión programación conductual indica las ideas alternativas, control de estímulos, autocastigo y el autorreforzamiento. Por último, la tercera dimensión autocontrol procesual expone la comparación del comportamiento y la conducta a largo plazo. (Para observar el diseño de la propuesta, ver anexo 06).



**Tabla 3.**

*Funcionalidad familiar a nivel general y por dimensiones.*

Escala		Resultados		
		Cohesión familiar	Adaptabilidad familiar	Total
<b>Muy bajo</b>	N°	8	9	5
	%	23.6%	26.4%	14.7%
<b>Bajo</b>	N°	13	15	19
	%	38.2%	44.1%	55.9%
<b>Alto</b>	N°	9	5	7
	%	26.4%	14.7%	20.6%
<b>Muy alto</b>	N°	4	5	3
	%	11.8%	14.7%	8.8%
<b>Total</b>	N°	34	34	34
	%	100%	100%	100%

**Nota:** Base de datos del cuestionario aplicado a estudiantes de un colegio Privado en Trujillo.

Como se puede observar en la tabla 3, el total de estudiantes mostraron un porcentaje mayor de 55.9% ubicándose en un nivel bajo, el 20.6% manifiesta un nivel alto, el 14.7% refleja un nivel muy bajo y el 8.8% un nivel muy alto. De igual modo, la dimensión cohesión familiar arroja que el 38.2% torna un nivel bajo, el 26.4% se ubica en un nivel alto, el 23.6% denota un nivel muy bajo y el 11.8% un nivel muy alto. A su vez, la dimensión adaptabilidad familiar expone que, el 44.1% en su gran mayoría se encuentra en un nivel bajo, el 26.4% indica un nivel muy bajo, el 14.7% muestra un nivel alto y el 14.7% un nivel muy alto. Estos resultados evidencian que se debe mejorar la funcionalidad familiar en los estudiantes del nivel secundario.

**Tabla 4.**

*Aspectos teóricos del modelo cognitivo conductual para describir la base del desarrollo de la técnica manejo del autocontrol.*

<b>Variable Teórica</b>	<b>Concepto teórico</b>	<b>Definición Operacional</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>
<b>Modelo cognitivo conductual</b>	Naranjo (2016), deduce que el modelo cognitivo conductual es el principal enfoque explicativo para conocer el impacto de las cogniciones sobre la conducta en diversos hechos conflictivos, cuya finalidad es transformar los pensamientos negativos en positivos para equilibrar las emociones y mejorar la conducta.	El modelo cognitivo conductual modifica los pensamientos disfuncionales y genera conductas adaptables al medio. En relación al presente estudio, la argumentación del modelo explica los aspectos a considerar como base para desarrollar la técnica manejo del autocontrol en una propuesta preventiva para mejorar la funcionalidad familiar.	Identificación del problema	Descripción del problema
			Desarrollo cognitivo conductual	Consecuencias fisiológicas
				Entrenamiento cognitivo
				Control de las emociones
			Resultados y seguimiento	Ejercicios conductuales
				Técnica valorativa
Comprobación del resultado				
Seguimiento				

Como se puede observar en la tabla 4, el modelo cognitivo conductual presenta como concepto teórico a Naranjo (2016), quien define que es el principal enfoque explicativo para conocer el impacto de las cogniciones sobre la conducta humana en determinados hechos conflictivos; así mismo, la definición operacional imparte que la base teórica del modelo influye en el desarrollo de la técnica manejo del autocontrol para mejorar la funcionalidad familiar en estudiantes. Al mismo tiempo, establece 3 dimensiones globales. La dimensión identificación del problema integra su descripción y las consecuencias fisiológicas; la dimensión desarrollo cognitivo conductual expone el entrenamiento cognitivo, control de las emociones, y los ejercicios conductuales. Por último, la tercera dimensión resultados y seguimiento, trabaja la técnica valorativa, comprobación de los resultados y seguimiento.

**Tabla 5.**

*Coefficiente de Aiken para la validez de contenido de la propuesta preventiva manejo del autocontrol.*

Actividades metodológicas	Coherencia			Claridad		Relevancia	
	Total de acuerdos	V	Sig.(p)	Total de acuerdos	IA	Total de acuerdos	IA
1	5	0.93	.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	0.87	.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	0.93	.032*	5	1.00	5	1.00
10	5	0.93	.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	0.87	.032*	5	1.00	5	1.00
14	5	1	.032*	5	1.00	5	1.00
15	5	1	.032*	5	1.00	5	1.00
16	5	1	.032*	5	1.00	5	1.00
17	5	1	.032*	5	1.00	5	1.00
18	5	1	.032*	5	1.00	5	1.00
19	5	1	.032*	5	1.00	5	1.00
20	5	1	.032*	5	1.00	5	1.00

**Nota:**

V : 5 Coeficiente V de Aiken

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

\*p<.05 :Valido

IA : Índice de acuerdo

Como se puede observar en la tabla 5, se encuentra la calificación de las 20 actividades metodológicas planteadas para la propuesta preventiva manejo del autocontrol, en base a los componentes claridad, coherencia y relevancia dentro de la escala valorativa de 1 al 4. El total de acuerdos expresa la conformidad de los 5 jueces que a través del criterio de expertos según el Coeficiente de Aiken, reflejaron un índice de acuerdo de 1.00 y (p<.05), manifestando una validez notable y una conexión significativa con la variable de estudio.

**Tabla 6.**

*Análisis de la triangulación reflexiva entre la variable fáctica, teórica y propositiva.*

	<b>Fáctica</b>	<b>Teoría</b>	<b>Propuesta</b>	<b>Argumentación del análisis triangular</b>
<b>Variables</b>	Funcionalidad familiar	Modelo cognitivo conductual	Técnica manejo del autocontrol	En base a la funcionalidad familiar, Cruzado (2017) define que, son componentes estructurales que describen al sistema familiar bajo la buena comunicación y apoyo ante los problemas. La funcionalidad abarca normas y límites que equilibran la conducta para posibilitar su desarrollo. En contraste al presente estudio, el total de estudiantes mostraron un 37.9% en un nivel bajo, el 27.6% un nivel alto, el 22.4% un nivel muy bajo y el 12.1% un nivel muy alto. En tal sentido, el modelo cognitivo conductual promueve la mejora de la integración familiar; por ello, Naranjo (2016), lo determina como el principal enfoque explicativo para conocer el impacto de las cogniciones sobre la conducta en diversos hechos conflictivos, cuyo fin es cambiar los pensamientos negativos por positivos para equilibrar las emociones y la conducta. A su vez, existen diferentes técnicas, siendo la más viable el manejo del autocontrol para mejorar el funcionamiento familiar, ya que, Bueno (2014), refiere que promueve el aprendizaje de patrones de conducta, afrontando los problemas diarios bajo habilidades que dirijan la consciencia mediante la autogestión con voluntad de moderar las emociones y regular el comportamiento de manera efectiva sin causar daño a los demás.
<b>Dimensiones</b>	Cohesión familiar	Identificación del problema	Retroalimentación personal	Según Olson (2000), menciona que, la cohesión familiar explora la autonomía individual y el vínculo emocional que los integrantes conforman para ayudarse entre sí. El lazo familiar muestra las actitudes afectivas para brindar soporte en su prosperidad; sin embargo, cuando hay una separación emocional, los padres e hijos, toman decisiones desiguales. En contraste al presente estudio, el 41.3% torna un nivel bajo, el 25.9% un nivel alto, el 18.9% un nivel muy bajo y el 13.8% un nivel muy alto. De igual modo, Ruíz et al.,

(2012), deducen que, la identificación del problema describe la situación problemática con el fin de extraer los pensamientos disfuncionales, las emociones negativas y las conductas que la persona manifiesta de forma interna como en su entorno. También, involucra a otras personas, evaluando la falta de conexión que existe entre sus pares para proponer objetivos que logren una mejoría en la conducta. Al mismo tiempo, Olivares y Méndez (2001), exponen que, la retroalimentación personal toma la conducta originada por la autoobservación para identificar las causas que promueven la reacción. Así mismo, indaga el análisis contextual de la situación, donde se narra las consecuencias del problema en la persona y su relación con el entorno social. Los indicadores son la exploración del problema, la auto-observación, autorregistro y el contrato de contingencia.

Adaptabilidad familiar	Desarrollo cognitivo conductual	Programación conductual	Respecto a la adaptabilidad familiar Olson (2000), indica que es un sistema flexible y capaz de cambiar su estructura de poder, adecuando nuevas normas y roles para alcanzar el manejo del funcionamiento familiar ante los problemas situacionales o necesidades de cada miembro. En contraste al presente estudio, el 32.8% en su gran mayoría se encuentra en un nivel bajo, el 27.6% torna un nivel muy bajo, el 22.4% un nivel alto y el 17.2% un nivel muy alto. Igualmente, Ruíz et al., (2012), aseguran que el desarrollo cognitivo conductual enfoca el problema en un entreno de técnicas psicológicas que modifiquen el pensamiento y la conducta de forma intensiva para que la persona tenga una reacción más flexible al medio externo. Por ello, es necesario tomar parámetros que el propio cliente pueda tener según su propia autonomía. Del mismo modo, Olivares y Méndez (2001), expresan que la programación conductual ejecuta nuevas conductas planificados para controlar las implicaciones de sus respuestas y que la persona sea flexible a ellos. En tal sentido, se producen técnicas psicológicas que cambien el pensamiento y adquieran la conducta deseable para tolerar los problemas con dominio propio.
------------------------	---------------------------------	-------------------------	---

Comuni cación familiar	Resulta dos y seguim iento	Autocontrol procesual	En dirección a la comunicación familiar, Olson (2000), comenta que es el medio modificador de la adaptabilidad y cohesión, debido a su capacidad para expresar de forma asertiva los pensamientos o emociones que comparten sus integrantes. La práctica del diálogo empático, de apoyo y reflexivo logra un estilo de aprendizaje positivo en el área social. De igual modo, Ruíz et al., (2012) expresan que, los resultados y seguimiento evalúa exposición del entrenamiento mediante una técnica valorativa que arroje el efecto de la experimentación conductual. Es relevante comparar las consecuencias que aparecieron antes y las nuevas conductas ejercidas después para mejorar los aspectos de menor consistencias. Así mismo, Olivares y Méndez (2001), mencionan que el autocontrol procesual promueve la capacidad de autoanálisis para que la persona compare su conducta previa con la que esperaba, predisponiendo el sentimiento de culpabilidad o auto-gratificación por el resultado final. Este proceso experimenta la atención a la conducta para manifestar reproches; por ello, cuando hay un cambio en el comportamiento, se debe controlarla después del tratamiento.
------------------------------	-------------------------------------	--------------------------	---

Como se puede observar en la tabla 6, existe un análisis reflexivo entre la variable funcionamiento familiar, modelo cognitivo conductual y técnica manejo del autocontrol. A su vez, la primera clase dimensional, denota una conexión entre la cohesión familiar, identificación del problema y la retroalimentación personal; la segunda clase dimensional demuestra un análisis reflexivo entre la adaptabilidad familiar, el desarrollo cognitivo conductual y la programación conductual; la tercera clase dimensional abarca una conexión notable entre la comunicación familiar, los resultados y seguimiento, y el autocontrol procesual.

## CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

### 4.1. Discusión

Iniciando con el objetivo de diseñar una propuesta cognitivo conductual en el manejo del autocontrol para mejorar la funcionalidad familiar, se halló que, el concepto teórico expone el uso de la técnica para promover una conducta que afronte los problemas; también, la operacional toma la propuesta cognitivo conductual bajo el manejo del autocontrol en base a 3 etapas. La retroalimentación personal, analiza las secuelas fisiológicas; la programación conductual ejecuta nuevas acciones para controlar las respuestas; y el autocontrol procesual capacita el autoanálisis de la conducta previa con la que esperaba (Olivares et al., 2001). Esto indica que, el autocontrol diseña la retroalimentación personal, programación conductual y autocontrol procesual. Así, Pareja y Tantaleán (2020) crearon un programa cognitivo conductual para el autocontrol en 71 alumnos de 3ero de secundaria en Trujillo. El programa de 10 sesiones mostró el logro para tolerar hechos difíciles. En síntesis, los alumnos antes del programa tuvieron una funcionalidad caótica, pero luego se comprobó su efectividad.

Respecto al primer objetivo específico conocer el nivel de funcionalidad familiar en estudiantes de un Colegio Privado en Trujillo, se encontró que, de forma total el 55.9% expresa un nivel bajo, el 20.6% un nivel alto, el 14.7% un nivel muy bajo y el 8.1% un nivel muy alto. La dimensión cohesión arroja que el 38.2% torna un nivel bajo, el 26.4% un nivel alto, el 23.6% un nivel muy bajo y el 11.8% un nivel muy alto. Así mismo, la dimensión adaptabilidad expone que, el 44.1% indica un nivel bajo, el 26.4% un nivel muy bajo, el 14.7% un nivel alto y el 14.7% un nivel muy alto. Esto indica que los alumnos presentan una funcionalidad familiar de bajo nivel y la dimensión más común es la cohesión. Así, Flores y Vargas (2019) buscaron analizar el funcionamiento familiar en 80 alumnos de secundaria entre 13 a 16 años, quienes se les aplicó la Escala de Cohesión y Adaptabilidad Familiar Fase III, reflejando que, en la cohesión, el 47.5% imparte un tipo de familia unida con nivel alto, y en la adaptabilidad, el 42.5% denota una tipología caótica con nivel muy alto.

En relación al segundo objetivo específico determinar los aspectos teóricos del modelo cognitivo conductual para describir el manejo del autocontrol, se obtuvo que, el concepto teórico expone conocer el impacto de las cogniciones sobre la conducta en hechos conflictivos; así mismo, la operacional indica que la base teórica influye en la técnica para

la funcionalidad familiar en 3 dimensiones. La identificación del problema extrae las ideas disfuncionales, emociones y conductas; el desarrollo cognitivo conductual, entrena el pensamiento y conducta para ser flexible al medio; y los resultados y seguimiento, evalúa la exposición del ensayo mediante una técnica valorativa que arroje el efecto conductual (Ruíz et al., 2012). Esto indica que, el modelo establece la identificación del problema, desarrollo cognitivo conductual, resultados y seguimientos. Así, Gonzáles (2019), elaboró un programa cognitivo conductual de 8 sesiones para el autocontrol en 20 alumnos de 4to de secundaria. Se logró mejorías significativas en las habilidades sociales, autocontrol y empatía.

En base al tercer objetivo específico establecer el coeficiente de Aiken para la validez de contenido de la propuesta manejo del autocontrol, se encontró que, la calificación de las 20 actividades metodológicas en base a los componentes claridad, coherencia y relevancia dentro de la escala valorativa de 1 al 4 reflejaron un índice de acuerdo de 1.00 y ( $p < .05$ ), manifestando una validez notable y una conexión significativa con la variable de estudio. Todo ello indica que, las actividades metodológicas cuentan con una validez significativa para la descripción y estructura de la propuesta manejo del autocontrol. Esto guarda contraste con Aiken (1996), quien menciona que los cálculos de las valoraciones hacia un grupo deben ser procesadas por la fórmula  $V = S / (n(c - 1))$  para obtener su validez con puntuaciones de 1 o cerca de 1 dentro del índice de acuerdo y un valor por debajo al 0.05.

Finalmente, al tomar el objetivo de analizar la triangulación reflexiva entre la variable fáctica, teórica y propositiva, se obtuvo un análisis entre el funcionamiento familiar, modelo cognitivo conductual y manejo del autocontrol. Así mismo, la primera clase dimensional, denota una conexión entre la cohesión, identificación del problema y la retroalimentación personal; la segunda clase dimensional muestra un análisis reflexivo entre la adaptabilidad, desarrollo cognitivo conductual y programación conductual; la tercera clase dimensional abarca una conexión entre la comunicación, resultados y seguimiento, y el autocontrol procesual. Esto evidencia una conexión triangular notable entre la variable fáctica, teórica y propositiva. Así, Roldán (2017) afirma que, para tratar la disfuncionalidad familiar, se debe analizar el modelo cognitivo conductual debido a los ejes de pensamiento, conducta y emoción en el entorno familiar. Dentro de sus técnicas, el manejo del autocontrol regula la inteligencia emocional y la conducta para crear una relación más eficaz en el entorno.



## 4.2. Conclusiones

Respecto al diseño de la propuesta cognitivo conductual en el manejo del autocontrol para mejorar la funcionalidad familiar, se encontró la estructura de 3 dimensiones globales. Esto indica que el procedimiento que describe el desarrollo de las actividades metodológicas son aptas para trabajar el autocontrol en adolescentes, quienes hoy en día carecen de habilidades sociales y dominio de sus impulsos para las relaciones inter e intrapersonales.

En base al nivel de funcionalidad familiar en estudiantes de un Colegio Privado de Trujillo, se halló que, el mayor porcentaje de 37.9% expresa un nivel bajo. Esto quiere decir que, la mayor parte de los estudiantes presentan un clima disfuncional en relación a la falta de cohesión como unidad y adaptabilidad dentro del entorno familiar. Por ello, es importante diseñar una propuesta que mejore dicha conducta para que sea más adaptable a la sociedad.

En mención a los aspectos teóricos del modelo cognitivo conductual para describir el desarrollo del manejo del autocontrol, se obtuvo la estructura de 3 dimensiones globales. Esto explica que la fundamentación teórica del modelo cognitivo conductual es esencial para el diseño de la técnica manejo del autocontrol en adolescentes, puesto que, el cambio de pensamientos negativos por positivo hace que el comportamiento sea mejorado y se ajuste a las normativas y lazos afectos del entorno familiar.

Respecto al coeficiente de Aiken para la validez de contenido de la propuesta preventiva manejo del autocontrol, se halló un índice de acuerdo de 1.00 y ( $p < .05$ ) en base a las 20 actividades metodológicas. Esto quiere decir que la propuesta manejo del autocontrol alcanza una validez notable para poder ser aplicada en el futuro a personas que posean una disfuncionalidad familiar y sean carentes autocontrol emocional o de impulsos.

Por último, en base a la triangulación reflexiva del funcionamiento familiar, cognitivo conductual y manejo del autocontrol, se evidencia una conexión reflexiva entre las tres variables. Esto indica que la fundamentación teórica del enfoque cognitivo conductual sirve de sustento para diseñar la propuesta preventiva técnica del autocontrol, aplicando estrategias cognitivas que controlen el comportamiento para mejorar la funcionalidad familiar, creando un sistema estructurado con clima afectivo, adaptable y de cohesión.

## REFERENCIAS

- Abanto Gamio, G. A. (2017). *Propiedades psicométricas del cuestionario de personalidad eficaz en estudiantes de secundaria del distrito La Esperanza* [Tesis de licenciatura, Universidad Cesar Vallejo, Trujillo]. Repositorio Institucional - Universidad Cesar Vallejo.  
[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/642/abanto\\_gg.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/642/abanto_gg.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Aguado Pareja, A. L. (2014). *Propuesta de Know How para mejorar el grado de satisfacción de los clientes del multicentro Movistar de Sucre – Pueblo Libre* [Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio Institucional - Universidad Autónoma del Perú.  
<http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/130/1/AGUADO.pdf>
- Aguilar Arias, C. G. (2017). *Funcionamiento familiar según el modelo circunplejo de olson en adolescentes tardíos* [Tesis de licenciatura, Universidad de Cuenca]. Repositorio Institucional - Universidad de Cuenca.  
<https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/28397/1/Trabajo%20de%20Titulaci%c3%b3n.pdf>
- Aiken, L. R. (1996). *Tests psicológicos y evaluación*. Assessment and Psychological Tests.  
<https://books.google.com.pe/books?id=2LvyL8JEDmQC&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>
- Arias Gallegos, W. (2012). Algunas consideraciones sobre la familia y la crianza desde un enfoque sistémico. *Revista de Psicología de Arequipa*, 2(1), 32-46.  
<https://ucsp.edu.pe/imf/investigacion/investigaciones/investigacionesejecutadas/algunas-consideraciones-sobre-la-familia-y-la-crianza-desde-un-enfoque-sistemico/>
- Bados, A. (2008). La intervención psicológica: características y modelos. Recuperado de <http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/4963/1/IPCS%20caracter%20C3%ADstic%20y%20modelos.pdf>
- Basurto Milla, M. J. (2019). *Funcionamiento familiar en adolescentes de una institución educativa pública en la provincia de Huaraz* [Tesis de licenciatura, Universidad

- Nacional Federico Villareal]. Repositorio Institucional - Universidad Nacional Federico Villareal.  
[https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/3112/UNFV\\_BASURTO\\_MILLA\\_MIGUELTITULO\\_PROFESIONAL\\_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/3112/UNFV_BASURTO_MILLA_MIGUELTITULO_PROFESIONAL_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Becerra Agip, E. A. (2019). *Depresión y Agresividad en adolescentes del Distrito de Trujillo* [Tesis de licenciatura, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio Institucional – Universidad César Vallejo.  
[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/30293/becerra\\_ae.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/30293/becerra_ae.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Bueno, R. (2014). La taxonomía funcional de la conducta. *Revista de Psicología*, 2(16), 223–232. [http://ucvvirtual.edu.pe/contenido\\_web/Docs\\_Adic/20141103- II.pdf#page=95](http://ucvvirtual.edu.pe/contenido_web/Docs_Adic/20141103- II.pdf#page=95)
- Caballero Trujillo, M. Y., Ramírez Gaspar, A. y Villavicencio Laurente, G. K. (2017). *Funcionalidad familiar en adolescentes del 4º y 5º de secundaria de la Institución Educativa Jorge Basadre Grohmann, Los Olivos* [Tesis de licenciatura, Universidad de Ciencias y Humanidades]. Repositorio institucional - Universidad de Ciencias y Humanidades.  
[https://repositorio.uich.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12872/129/Caballero\\_MY\\_Ramirez\\_A\\_Villavicencio\\_GK\\_TENF\\_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uich.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12872/129/Caballero_MY_Ramirez_A_Villavicencio_GK_TENF_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Cruzado Miranda, E. M. (2017). *Relación entre las características familiares y empatía en adolescentes de 3ro, 4to y 5to grado de secundaria de una institución educativa de la ciudad de Cajamarca, Perú* [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Cayetano Heredia]. Repositorio institucional - Universidad Peruana Cayetano Heredia.  
<https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/1015>
- Encuesta Nacional sobre Relaciones Sociales. (2019, 2 de octubre). *Cifras de la violencia hacia los niños, niñas y adolescentes en el Perú*. Impulso País.  
<https://www.unicef.org/peru/sites/unicef.org/peru/files/2019-09/cifras-violencia-ninas-ninosadolescentes-peru-2019.pdf>
- Flores Huamán, M. C., y Vargas Montes, C. S. (2019). *Funcionamiento familiar de los estudiantes de educación secundaria de la I.E. P. Heinsberg Schools. Huancavelica* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de Huancavelica]. Repositorio

institucional - Universidad Nacional de Huancavelica.  
<https://repositorio.unh.edu.pe/bitstream/handle/UNH/2719/T.ACAD-SEGEPEFED-2019FLORES%20HU%20VARGAS%20MONTES.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2016, 12 de mayo). *Derechos humanos en la familia*. Naciones Unidas.  
[https://www.unicef.org/peru/spanish/children\\_3789.htm](https://www.unicef.org/peru/spanish/children_3789.htm)

González Chame, N. I. (2019), *Desarrollo del autocontrol en el programa dominio emocional en 4to de secundaria de la Institución Educativa Carlos Armando Laura* [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio institucional - Universidad César Vallejo.  
[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/32712/Gonzales\\_cn.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/32712/Gonzales_cn.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación científica*. Mc Graw-Hill

Herrera, S. (2000). Rol de género y funcionamiento familiar. *Revista Cubana de medicina general integral*. 16(6): 568-73. <http://scielo.sld.cu/pdf/mgi/v16n6/mgi08600.pdf>

Instituto Nacional de Estadística de España. (2018, 04 de julio). *Conteo de familias por disfuncionalidad*. Paeportal.  
[https://administracionelectronica.gob.es/pae\\_Home/pae\\_Biblioteca/pae\\_PublicacionesOtrasEntidades/Organismos-publicos-AGE/Instituto-Nacional-Estadistica-INE.html](https://administracionelectronica.gob.es/pae_Home/pae_Biblioteca/pae_PublicacionesOtrasEntidades/Organismos-publicos-AGE/Instituto-Nacional-Estadistica-INE.html)

Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2015). Informe de la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar-ENDES. Lima.

Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2016). Informe Técnico de la Evolución de la Pobreza Monetaria 2009-2015. Lima.

Kanfer, F., y Grimm, L. (1998). *Modificación de la conducta*, Psicoterapias contemporáneas. Bilbao: Grafo S.A.

López, O. (2015). Autoconcepto y fracaso escolar en adolescentes. Universidad Rafael Landívar. Recuperado de <https://doi.org/10.1007/s13398-014-0173-7.2>

- Medrano, L. A., y Moretti, L. (2015). Eficacia de un programa de entrenamiento para disminuir manifestaciones cognitivas de ansiedad ante los exámenes en ingresantes universitarios. *Informes Psicológicos*, 13(1), 41–52. doi:10.13140/RG.2.1.2922.9283
- Minici, A., Rivadeneira, C. y Dahab, J. (2001). ¿Qué es terapia cognitivo conductual? Rev. de terapia cognitivo conductual. 1. 1-6. <http://cetecic.com.ar/revista/pdf/que-es-la-terapia-cognitivo-conductual.pdf>
- Naranjo Guevara, L. A. (2016). *Diseño de un programa psico – educativo para el control de los niveles de ansiedad frente a exámenes en estudiantes universitarios* [Tesis de maestría, Pontificia Universidad Católica del Ecuador]. Repositorio Institucional - Universidad Católica del Ecuador. <http://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/1801>
- O’Donohue, W. (1998). *Learning and Behavior Therapy*. Boston: Allyn and Bacon.
- Olivares, J., y Méndez, F. X. (2001). *Técnicas de modificación de conducta*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Olson, D. (2000). Circumplex Model of Marital and Family Systems. *Journal of Family Therapy*, 22 (2), 144-167. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1111/1467-6427.00144>
- Organización de las Naciones Unidas. (2017, 3 de julio). Un día para las familias. Recuperado de <https://www.un.org/es/event/familyday/>
- Organización de las Naciones Unidas. (2019). Violencia en la vida de los niños y adolescentes. *Fondo de Naciones Unidas para la infancia*, 2,4-5. <https://www.sica.int/sica-onu/2019>
- Organización Mundial de la Salud. (2019, 21 de febrero). *Definición de familia*. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es>
- Pareja Guerrero, M. M. y Tantaleán Linares, M. T. (2020). *Efectos del programa “Educando mis emociones” en el autocontrol en un grupo de estudiantes de Trujillo* [Tesis de Magister en Psicología, Universidad Femenina del Sagrado Corazón]. Repositorio Institucional - Universidad Femenina del Sagrado Corazón.

[https://repositorio.unife.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.11955/708/Pareja%20Guerrero\\_Tantalean%20Linares\\_2020\\_resumenpdf?sequence&isAllowed=y](https://repositorio.unife.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.11955/708/Pareja%20Guerrero_Tantalean%20Linares_2020_resumenpdf?sequence&isAllowed=y)

Policía Nacional del Perú. (2016). Guía de procedimientos para la intervención de la policía nacional en el marco de la ley n° 30364 “ley para prevenir, sancionar y erradicar la violencia contra la mujer y los integrantes del grupo familiar”. Recuperado de [https://www.peru.gob.pe/docs/PLANES/13185/PLAN\\_13185\\_2016\\_GUIA\\_DE\\_PROCEDIMIENTO\\_\(PUBL.\\_14-10\).PDF](https://www.peru.gob.pe/docs/PLANES/13185/PLAN_13185_2016_GUIA_DE_PROCEDIMIENTO_(PUBL._14-10).PDF)

Puerta, J. y Padilla, D. (2011). Terapia cognitiva-conductual (TCC) Como tratamiento para la depresión: Una revisión del estado del arte. *Revista de la Facultad de Ciencias de la Salud*, 8(2). 251-257.

Rodríguez, J. (2010). Bajo Autocontrol y Conducta Antisocial. *Revista Cenipec*, 1, 213–240. <http://www.saber.ula.ve/bitstream/123456789/32363/1/articulo8.pdf>

Roldán Espionza, H. (2017). *Propiedades psicométricas del cuestionario de personalidad eficaz en adolescentes del distrito de La Esperanza* [Tesis de licenciatura, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio Institucional - Universidad Cesar Vallejo. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/708/roldan\\_ec.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/708/roldan_ec.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Ruíz, M., Díaz, M., Villalobos, A. (2012). *Manual de Técnicas de intervención cognitivo conductuales*. España: Desclée De Brouwer.

Sainos, D., Sánchez, M., Vázquez, E. y Guitérrez, I. (2015). Funcionalidad familiar en pacientes con anorexia nerviosa y bulimia. *Atención Familiar*, 22(2), 54-57. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1405887116300499#:~:text=La%20intervenci%C3%B3n%20familiar%20modifica%20patrones,y%20adoptar%20actitudes%20de%20comprensi%C3%B3n>.

Sigüenza Campoverde, W. G. (2015). *Funcionamiento familiar según el Modelo Circumplejo de Olson, 2015* [Tesis de Maestría, Universidad de Cuenca – Ecuador]. Repositorio Institucional - Universidad de Cuenca. <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/21878/1/TESIS.pdf>

Stallard, P. (2007). *Pensar bien y sentirse bien: Manual práctico de terapia cognitivoconductual para niños y adolescentes*. Editorial desclée de brouwer, S.A

Vásquez, M. (2017). Muestreo probabilístico y no probabilístico.  
<https://www.gestiopolis.com/wp-content/uploads/2017/02/muestreo-probabilistico-no-probabilistico-guadalupe.pdf>

Zavala García, G. (2001). *El clima familiar, su relación con los intereses vocacionales y los tipos caracterológicos de los alumnos de 5to. de secundaria de los colegios nacionales de Rímac* [Tesis Pregrado, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima]. Repositorio Institucional - Universidad Nacional Mayor de San Marcos.  
<https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/3150>

## ANEXOS

### Anexo 01: Consentimiento informado

## Escala de Evaluación de Cohesión y Adaptabilidad Familiar FACES III

CONSENTIMIENTO INFORMADO:

Declaro que he sido informado (a) e invitado (a) a participar en una investigación denominada "Propuesta cognitivo conductual en el manejo del autocontrol para el funcionamiento familiar en estudiantes de un Colegio Privado de Trujillo". Entiendo que uno de los principales objetivos del presente estudio es conocer el nivel de adaptabilidad familiar y sé que mi participación se llevará a cabo de manera virtual a través de la plataforma de Google Forms, en la cual consistirá en responder una cuestionario que demorará alrededor de 15 a 20 minutos.

Los responsables me ha explicado que la información registrada será confidencial, y que los nombres de los participantes serán asociados a un número de serie, esto significa que las respuestas no podrán ser conocidas por otras personas ni tampoco ser identificadas en la fase de publicación de resultados.

Asimismo, sé que puedo negar la participación o retirarme en cualquier etapa de la investigación, sin expresión de causa ni consecuencias negativas para mí.

### Preguntas previas

¿Quiero participar del cuestionario del presente estudio? \*

Si, acepto de forma voluntaria

No deseo participar del presente estudio

Edad \*

Tu respuesta \_\_\_\_\_

Sexo \*

Femenino

Masculino

Año e estudio \*

Tu respuesta \_\_\_\_\_



## Anexo 02: Matriz de consistencia

<b>Título:</b> Propuesta cognitivo conductual en el manejo del autocontrol para la funcionalidad familiar en estudiantes de un Colegio Privado de Trujillo.				
<b>PROBLEMA</b>	<b>OBJETIVOS</b>	<b>VARIABLES</b>	<b>METODOLOGÍA</b>	<b>POBLACIÓN- MUESTRA</b>
¿Cuáles son los aspectos a considerar para diseñar una propuesta preventiva en base al modelo cognitivo conductual en el manejo del autocontrol para mejorar la funcionalidad familiar en estudiantes de un Colegio Privado en la ciudad de Trujillo?	Diseñar una propuesta preventiva en base al modelo cognitivo conductual en el manejo del autocontrol para mejorar la funcionalidad familiar en estudiantes de un Colegio Privado en la ciudad de Trujillo.	<b>Variable fáctica</b> Funcionalidad familiar	El tipo de investigación según su finalidad es práctico, porque hace uso de la teoría para dar solución a un problema, según naturaleza es cuantitativo porque utiliza un instrumento para conocer el nivel de funcionalidad familiar, según su carácter es propositivo porque diseña una propuesta preventiva en base a un determinado modelo.	<b>Población</b> la población está determinada por 63 estudiantes de las secciones “A” y “B” pertenecientes al 3er año del nivel secundario de un Colegio Privado de Trujillo.
	<b>Objetivos específicos</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar el nivel de funcionalidad familiar en alumnos de un Colegio Privado de Trujillo.</li> <li>• Determinar los aspectos teóricos del modelo cognitivo conductual para describir la base del desarrollo de la técnica manejo del autocontrol.</li> <li>• Obtener el coeficiente de Aiken para la validez de contenido de la propuesta preventiva manejo del autocontrol.</li> <li>• Analizar la triangulación reflexiva entre la variable fáctica, teórica y propositiva.</li> </ul>	<b>Variable teórica</b> Modelo cognitivo conductual		<b>Muestra</b> la muestra de estudio está conformada por 34 estudiantes de la sección “A” de 3er año del nivel secundario, siendo 21 estudiantes del sexo femenino y 13 estudiantes del sexo masculino de un Colegio Privado en la ciudad de Trujillo.
		<b>Variable propositiva</b> Manejo del autocontrol		El tipo de muestreo es no probabilístico por conveniencia.

### Anexo 03: Matriz de Operacionalización

<b>Título:</b> Propuesta cognitivo conductual en el manejo del autocontrol para la funcionalidad familiar en estudiantes de un Colegio Privado de Trujillo.				
<b>VARIABLES</b>	<b>DEFINICIÓN CONCEPTUAL</b>	<b>DEFINICIÓN OPERACIONAL</b>	<b>DIMENSIONES</b>	<b>INDICADORES</b>
<b>Variable propositiva</b> Manejo del autocontrol	Bueno (2014), menciona que la técnica manejo del autocontrol es esencialmente útil para promover el aprendizaje de patrones de conducta impulsivos en las que se pueda afrontar los problemas diarios bajo habilidades que dirijan la propia consciencia mediante la autogestión, promoviendo la voluntad de moderar las emociones y regular el comportamiento de manera efectiva sin causar daño a los demás.	La técnica manejo del autocontrol busca modificar los patrones de conducta para adaptar a la persona a su medio externo e interno. Por ello, el presente estudio propositivo diseña una propuesta preventiva bajo la técnica manejo del autocontrol, a través de dimensiones e indicadores que tienen como objetivo mejorar la funcionalidad familiar en adolescentes.	Retroalimentación personal	Exploración del problema
				Autoobservación
				Autorregistro
				Contrato de contingencia
			Programación conductual	Ideas alternativas
				Control de estímulos
				Autocastigo
				Autorreforzamiento
			Autocontrol procesual	Comparación del comportamiento
				Conducta a largo plazo
<b>Variable teórica</b> Modelo cognitivo conductual	Naranjo (2016), deduce que el modelo cognitivo conductual es el principal enfoque explicativo para conocer el impacto de las cogniciones sobre la conducta humana en determinados hechos	El modelo cognitivo conductual modifica los pensamientos disfuncionales y genera conductas adaptables al medio. En relación al presente estudio, la argumentación del modelo	Identificación del problema	Descripción del problema
				Consecuencias fisiológicas
				Entrenamiento cognitivo
				Control de las emociones

	conflictivos, cuya finalidad es transformar los pensamientos negativos en positivos para equilibrar las emociones y mejorar la conducta en el entorno.	explica los aspectos a considerar como base para desarrollar la técnica manejo del autocontrol en una propuesta preventiva para mejorar la funcionalidad familiar.	Desarrollo cognitivo conductual	Ejercicios conductuales
			Resultados y seguimiento	Técnica valorativa
				Comprobación del resultado
				Seguimiento
<b>Variable fáctica</b> Funcionalidad familiar	Según Cruzado (2017), la funcionalidad familiar es una relación de componentes estructurales e intangibles que describen al sistema familiar bajo la buena comunicación y apoyo ante los problemas. La funcionalidad abarca normas, reglas y límites que equilibran la conducta de sus integrantes para posibilitar su desarrollo.	La funcionalidad familiar es la unión de los integrantes de una familia bajo pautas, normas y reglas para crear el desarrollo entre sus miembros. El presente estudio describe la problemática de la funcionalidad familiar y utiliza un instrumento para medir su nivel que será mejorado por una propuesta preventiva	Cohesión familiar	Dispersa
				Separada
				Amalgamada
				Conectada
			Adaptabilidad familiar	Estilos de negociación
				Disciplina
				Reglas de relación
			Comunicación familiar	Comunicación asertiva
				Escucha activa
				Empatía

## Anexo 04: Instrumento de medición

### FICHA TÉCNICA

<b>Autores:</b>	David Olson, Joyce Portner y Yoav Lavee
<b>Año</b>	1985
<b>Adaptación:</b>	Efrén Castillo en el año 2012 en un Colegio estatal de en Trujillo, Perú.
<b>Objetivo:</b>	Evaluar en qué medida se encuentran las funciones básicas y las normas que cumplen los miembros de la familia en su entorno.
<b>Personas dirigidas:</b>	Dirigido a los integrantes de toda la familia
<b>Administración:</b>	De 15 a 20 minutos
<b>Composición:</b>	Consta de 20 reactivos de escala-real e ideal, dividido en 10 ítems para la dimensión cohesión y 10 para la adaptabilidad
<b>Escala valorativa:</b>	1= nunca (N), 2= casi nunca (CN), 3= a veces (AV), 4= casi siempre (CS) y 5= siempre (S)
<b>Confiabilidad:</b>	Presenta un coeficiente alfa de Cronbach de 0.68, siendo 0.77 para la dimensión cohesión y 0.62 para la adaptabilidad.
<b>Validez:</b>	Sustenta la ejecución del análisis factorial exploratorio en rotación al tipo varimax, que expone cargas sobre el 0.30 con una varianza mayor al 50% para el orden obtenido.

## Escala de Evaluación de Cohesión y Adaptabilidad Familiar

**FACES III (David H. Olson, Joyce Portner y Yoav Lavee, 1985)**

### Instrucción:

A continuación, encontrarás una serie de afirmaciones acerca de cómo son las familias. Lea cada afirmación y marque con una (X) solo una alternativa que refleje cómo vive su familia, ninguna de las frases es falsa y verdadera, pues varía según la familia.

1 = Nunca (N)

4 = Casi siempre (CS)

2 = Casi nunca (CN)

5 = Siempre

(S) 3 3 = A veces (AV)

Pregunta	N	CN	AV	CS	S
1. Los miembros de tu familia se piden ayuda unos a otros.					
2. En la solución de problemas se tienen en cuenta las sugerencias de los hijos.					
3. En tu familia, todos aprueban los amigos que cada uno tiene.					
4. En cuanto al comportamiento, se tienen en cuenta la opinión de los hijos para establecer normas y obligaciones.					
5. Nos gusta hacer cosas solo con nuestra familia (con la que vives).					
6. Diferentes miembros de tu familia actúan en ella como líderes.					
7. Los miembros de tu familia se sienten más cerca entre sí, que con personas externas de la familia.					

8. En nuestra familia hacemos cambios en la forma de realizar los quehaceres cotidianos.					
9. A los miembros de tu familia les gusta pasar juntos su tiempo libre.					
10. Padres e hijos dialogan juntos las sanciones.					
11. Los miembros de tu familia se sienten muy cerca unos de otros.					

12. Los hijos toman las decisiones en tu familia.					
13. Cuando en tu familia se comparten actividades, todos están presentes.					
14. En tu familia las normas pueden cambiarse.					
15. Fácilmente se les ocurren cosas que pueden hacer en familia.					
16. Se turnan las responsabilidades de la casa.					
17. Los miembros de tu familia se consultan entre sí sus decisiones.					
18. Es difícil identificar quién es o quiénes son líderes en tu familia.					
19. La unión familiar es muy importante.					
20. Es difícil decir quién se encarga de determinadas labores del hogar.					

## **Anexo 05: Formato de jueces expertos**

### **Evaluación por juicio de expertos**

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar la propuesta preventiva “técnica manejo del autocontrol basado en el enfoque cognitivo conductual” con el fin de mejorar la funcionalidad familiar en estudiantes de un Colegio Privado en la ciudad de Trujillo”. La evaluación de la presente es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al área investigativa de diseño propositivo de la carrera de psicología como a sus aplicaciones. Agradezco su valiosa colaboración.

#### **1. Datos generales del juez**

---

**Nombre del juez:**

---

**Grado profesional:** Maestría ( )

Doctor ( )

---

**Área de Formación** Clínica ( )

**Educativa** ( )

**académica:** Social ( )

**Organizacional**( )

---

**Áreas de experiencia**

**profesional:**

---

**Institución donde labora:**

---

**Tiempo de experiencia** 2 a 4 años ( )

**profesional en el área :** Más de 5 años ( )

---

#### **2. Propósito de la evaluación:**

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

### 3. Datos de la estrategia preventiva técnica manejo del autocontrol

Nombre:	Técnica manejo del autocontrol
Autores:	José Olivares y Francisco Méndez
Beneficiarios:	Estudiantes de secundaria
Metodología:	Individual o colectiva
Tiempo de cada sesión:	60 minutos por sesión

### 4. Soporte teórico

#### 4.1. Técnica: Manejo del autocontrol

En base a la técnica manejo del autocontrol, Bueno (2014), menciona que es útil para promover el aprendizaje de patrones de conducta impulsivos en las que se pueda afrontar los problemas diarios bajo habilidades que dirijan la propia consciencia mediante la autogestión, promoviendo la voluntad de moderar las emociones y regular el comportamiento de manera efectiva sin causar daño a los demás. De igual modo, López (2015), deduce que su procedimiento consiste en reorganizar tanto el contexto externo (social y físico) como el medio interno (cognitivo y biológico). Así, tiene la función de reprimir las reacciones impulsivas, emociones o deseos por una falta de motivación para que la persona dirija su propia conducta por estímulos privados, iniciando un cambio rápido y estable. Así mismo, Tobergte y Curtis (2013), refieren que es una competencia para controlar las emociones y sentimientos a fin de que sean expresados sin agredir a otras personas, pensando de forma clara y objetiva en las situaciones difíciles.

#### 4.2. Dimensiones de la técnica manejo del autocontrol, según Olivares y Méndez (2001).

Dimensiones	Definición
Retroalimentación personal	Este proceso hace referencia a la delimitación conductual originada por el proceso de la autoobservación para identificar las causas (pensamientos y emociones) que promueven una determinada reacción. Así mismo, indaga el análisis contextual de la situación, donde se narra las consecuencias del problema en la persona y su relación con el entorno social.



<p>Programación conductual</p>	<p>El desarrollo de la programación ejecuta nuevos comportamientos previamente planificados para desarrollar la conducta controlada manipulando las implicaciones de sus respuestas habituales y que la propia persona sea flexible a ellos. En tal sentido, se producen técnicas psicológicas que modifiquen el pensamiento y adquieran la conducta deseable para tolerar las situaciones adversas con responsabilidad y dominio propio</p>
<p>Autocontrol procesual</p>	<p>Esta etapa promueve la capacidad de autoanálisis para que la persona compare su conducta previa con la que esperaba, predisponiendo autónomamente el sentimiento de culpabilidad o auto-gratificación por el resultado final. Este proceso pone a prueba la experiencia de la atención a la conducta para manifestar reproches; sin embargo, cuando se denota un cambio en el comportamiento existe la voluntad de mantener esa conducta controlada después del tratamiento para ejercer reacciones asertivas con el medio.</p>

### 5. Presentación de instrucciones para el juez:

A continuación, a usted le presento la técnica manejo del autocontrol de acuerdo con los siguientes indicadores. Califique cada una de las actividades metodológicas según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
<p><b>CLARIDAD</b> La actividad metodológica se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.</p>	<p>1 No cumple con el criterio</p>	<p>La actividad metodológica no es clara.</p>
	<p>2. Bajo Nivel</p>	<p>Las actividades metodológicas requieren 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.</p>
	<p>3. Moderado nivel</p>	<p>Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos de la actividad metodológica.</p>

	4. Alto nivel	La actividad metodológica es clara, tiene semántica y sintaxis adecuada.
<b>COHERENCIA</b> La actividad metodológica tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	La actividad metodológica no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo )	La actividad metodológica tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel )	La actividad metodológica tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	La actividad metodológica está relacionada con la dimensión que está midiendo.
<b>RELEVANCIA</b> La actividad metodológica es esencial o importante, es decir debe ser incluida.	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 otra puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	La actividad metodológica es relativamente importante.
	4. Alto nivel	La actividad metodológica se muestra 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 preventiva:

### Primera dimensión: Programación conductual

#### Objetivos de la Dimensión:

- Recopilar información relevante sobre las causas de la disfuncionalidad familiar y sus consecuencias fisiológicas.
- Fomentar la capacidad de autoobservar las condiciones de la conducta disfuncional.
- Estructurar un tablero de autorregistro que será desarrollado durante el proceso del tratamiento.

Indicadores	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Exploración del problema	Realizar una exploración histórica que recopile información relevante sobre el área cognitiva, emocional y conductual.				
	Delimitar las causas y consecuencias fisiológicas originadas por el impacto de los pensamientos para desequilibrar la emoción y alterar la conducta, a través de un cuadro comparativo				
Autoobservación	Sensibilizar la importancia de tener un registro específico acerca de las conductas o reacciones consecuentes de un problema.				
	Desarrollar la capacidad de detectar las condiciones de la conducta durante el tratamiento, mediante la técnica del modelado,				

	tomando como referencia la conducta de otro modelo.				
Autorregistro	Crear un autorregistro en base a las expresiones concretas, incorrectas, susceptibles y su cuantificación, con el fin de conocer los antecedentes y la frecuencia de la conducta.				

**Segunda dimensión:** Programación conductual

**Objetivos de la Dimensión:**

- Fomentar una carta de compromiso, detallando las conductas que se desean transformar dentro de un tiempo de vigencia.
- Ejecutar el método de control de estímulos, con el fin de modificar el ambiente y prevenir la conducta inadecuada.
- Aplicar diversas técnicas alternativas para disminuir o controlar la conducta disfuncional.
- Incentivar la experiencia de la conducta adaptada a través del autorreforzamiento,
- Efectuar la técnica del autocastigo para autoadministrar los refuerzos aversivos contingentes a la conducta que se intenta controlar.

<b>Indicadores</b>	<b>Actividades metodológicas</b>	<b>Claridad</b>	<b>Coherencia</b>	<b>Relevancia</b>	<b>Observaciones/ Recomendaciones</b>
Contrato de contingencia	Detallar el comportamiento que se va a modificar, así como las consecuencias de su ejecución a través de una carta de compromiso.				
	Planificar el entorno estimular (familiar), modificando los criterios que alteran la posibilidad de la				

Control de estímulos	respuesta controlada a través del método de la imaginación				
	Fomentar el control estimular en las conductas de cambio según la restricción física, descarte de estímulos, cambio social y fisiológico, a través de un organizador visual				
	Enumerar diversas estrategias alternativas que reemplacen los pensamientos y conductas inadecuadas, utilizando el método de la memorización basada en imágenes.				
Respuestas alternativas	Incrementar la conducta competente afectiva para disminuir el problema, a través de la respiración progresiva y relajación muscular de Jakobson				
	Aplicar la técnica de las autoinstrucciones para modificar la verbalización interna, autorregular la conducta y aumentar la autoconfianza por medio de afirmaciones constructivas				

	Explicar la importancia de la autorregulación emocional y promover ejercicios de autocontrol emocional para reforzar el autoconocimiento, la empatía, motivación y las habilidades sociales.				
Autorreforzamiento	Presenciar la situación inadecuada descrita en la primera sesión y aplicar las técnicas aprendidas, reforzando el hecho con un material físico o visual a interés personal.				
	Describir detalladamente el antes, durante y después del pensamiento, emoción y conducta al efectuar el ejercicio, así como las mejorías necesarias.				
	Seleccionar a qué conducta (mayor nivel de frecuencia) será aplicada el autocastigo, además de las condiciones y cantidad administrada. Todo ello será debatido en un conversatorio grupal.				

Autocastigo	Ejecutar la situación problemática aplicando el autocastigo (de menor a mayor intensidad). Luego, detallar las reacciones fisiológicas que ocurrieron.				
-------------	--	--	--	--	--

### Tercera dimensión: Autocontrol procesual

#### Objetivos de la Dimensión:

- Comparar la conducta previa con los resultados posteriores al tratamiento, midiendo su nivel de efectividad.
- Determinar un listado de conductas que serán ejecutadas después del tratamiento para mantener una conducta controlada frente al medio.

Indicadores	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Comparación del comportamiento	Analizar el tablero de autorregistro descrito durante el tratamiento y reflexionar sobre la conducta previa y posterior, predisponiendo el resultado con reproche o gratificación de lo observado				
	Medir los resultados del proceso de la programación conductual, utilizando la escala de satisfacción 0 a 10, y el grado valorativo de bueno, malo y excelente.				

Conducta a largo plazo	Crear una nueva lista de conductas modificadas para ser desarrolladas gradualmente después del tratamiento, tomando el tablero de autorregistro para medir la acción.				
	Fijar metas con tiempo de vigencia a cada nueva conducta que se desea tomar después del tratamiento.				

---


Firma de Evaluador

N° C.Ps. P.



### 5.1. Validación por jueces expertos:

**Juez 1:** Carlos Enrique Rodolfo Castro Roeder



---

Firma de Evaluador

N° C.Ps. P.14943

**Juez 2:** Janeth Imelda Suarez Pasco

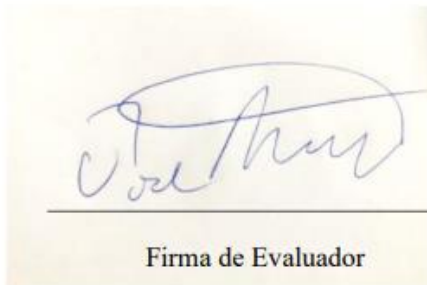


---

JANETH IMELDA SUAREZ PASCO

N° C.Ps. P. 8178

**Juez 3:** José Francisco Rodríguez Julca



---

Firma de Evaluador

N° C.Ps. P 8769.

**Juez 4:** Sandra Elizabeth Fuentes Chávez



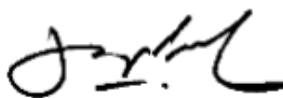
.....  
**Mg. Sandra Fuentes Chávez**  
**PSICÓLOGA**  
**C.P.S. 19924**

---

Firma de Evaluador

N° C.Ps. P 19924.

**Juez 5:** César Ruiz Alva



---

Firma de Evaluador

N° C.Ps. P. 0014

## Anexo 06: Propuesta preventiva

### ESTRUCTURA DE LA PROPUESTA PREVENTIVA MANEJO DEL AUTOCONTROL BAJO EL MODELO COGNITIVO CONDUCTUAL

#### I. DATOS GENERALES DE LA PROPUESTA:

<b>Nombre de la propuesta:</b>	Técnica Manejo del autocontrol
<b>Beneficiarios:</b>	58 estudiantes de las secciones “A” y “B” pertenecientes al 3er año del nivel secundario
<b>Institución:</b>	Colegio Privado en la ciudad de Trujillo
<b>N° de sesiones:</b>	10 sesiones
<b>Tiempo de duración:</b>	60 minutos
<b>Responsable:</b>	Wendolyn Anthonella Basilio Cornejo

## **II. Introducción**

La estructura de la presente propuesta preventiva técnica manejo del autocontrol basada en el modelo cognitivo conductual, es desarrollada a partir de los resultados porcentuales obtenidos dentro de la investigación de diseño descriptivo propositivo. Dicha técnica expuesta por Olivares y Méndez en el año 2001, guarda un amplio procedimiento desde la exploración de la situación actual hasta el plan de tratamiento aplicado para el logro de objetivos planteados; a su vez, las sesiones de trabajo tienen como propósito controlar los pensamientos disfuncionales, las emociones negativas y las conductas impulsivas para que la persona pueda adaptarse de una forma contundente y eficaz en las diversas áreas de la vida, a través de la aplicación de la nueva conducta frente a al suceso que se desea mejorar

Por otra parte, el diseño de la propuesta se rige mediante la dimensión retroalimentación personal, programación conductual y autocontrol procesual. De igual forma, lleva una estructura de 10 indicadores con múltiples actividades metodológicas, siendo el pilar más importante para mejorar la funcionalidad familiar en los estudiantes. Así mismo, el diseño comprende los términos generales en cuanto a la población seleccionada, desarrollo de las sesiones, objetivos, materiales, tiempo de duración y espacio; a modo similar, la metodología empleada dentro de las sesiones lleva la alineación de técnicas y modelos aplicados por la técnica manejo del autocontrol.

En base a lo mencionado, la descripción y procedimiento de la propuesta preventiva tiene como finalidad mejorar un inadecuado funcionamiento familiar en la vida de los estudiantes, optando por una mejor calidad de vida para el cuidado de la salud mental, además de un bienestar fisiológico y social.

### **III. Justificación**

La siguiente propuesta de intervención se justifica en base a los resultados obtenidos dentro de la investigación de diseño propositivo, reflejando que los estudiantes presentan una inadecuada funcionalidad familiar, expresando pensamientos disfuncionales, emociones negativas y comportamientos impulsivos. En tal sentido, es relevante diseñar una propuesta preventiva utilizando la técnica manejo del autocontrol para promover el aprendizaje de patrones de conducta inadaptados en las que se pueda afrontar los problemas diarios, a través de habilidades como la autogestión, moderación de las emociones y regulación del comportamiento de manera efectiva. De igual modo, es importante modificar la conducta de un adolescente para que esta no se vea afectada en la socialización con otras personas. Por otra parte, el estudio de investigación de diseño propositivo servirá como plan de tratamiento en el manejo del autocontrol para personas de cualquier edad o toda la comunidad, además de ser útil como antecedente para otros investigadores.

### **IV. Objetivos**

#### **Objetivo general:**

Diseñar una propuesta preventiva para mejorar la funcionalidad familiar, mediante la técnica manejo del autocontrol en los estudiantes de un Colegio Privado en Trujillo.

#### **4.1. Objetivos específicos:**

- Recopilar información relevante sobre las causas de la disfuncionalidad familiar y sus consecuencias fisiológicas.
- Fomentar la capacidad de autoobservar las condiciones de la conducta disfuncional.
- Estructurar un tablero de autorregistro que será desarrollado durante el proceso del tratamiento.
- Fomentar una carta de compromiso, detallando las conductas que se desean transformar dentro de un tiempo de vigencia.
- Ejecutar el método de control de estímulos, con el fin de modificar el ambiente y prevenir la conducta inadecuada.
- Aplicar diversas técnicas alternativas para disminuir o controlar la conducta disfuncional.

- Incentivar la experiencia de la conducta adaptada a través del autorreforzamiento,
- Efectuar la técnica del autocastigo para autoadministrar los refuerzos aversivos contingentes a la conducta que se intenta controlar.
- Comparar la conducta previa con los resultados posteriores al tratamiento, midiendo su nivel de efectividad.
- Determinar un listado de conductas que serán ejecutadas después del tratamiento para mantener una conducta controlada frente al medio.

## **V. Metodología**

En base al diseño de la propuesta preventiva, se desarrollará dentro de 10 sesiones psicoterapéuticas que serán descritas por 20 actividades metodológicas dirigidas a un grupo de alumnos del nivel secundario. Su estructura abarca objetivos específicos y dimensionales para cada sesión, además de materiales audiovisuales y físicos para trabajar el inicio, desarrollo y cierre de tratamiento, con una duración de 60 minutos.

De igual modo, el desarrollo descriptivo de la propuesta se rige en base a 3 etapas o dimensiones generales, siendo la primera retroalimentación personal, que trabajará el método de la exploración histórica, cuadro comparativo, sensibilización, técnica del modelado y autorregistro. Así mismo, la dimensión programación conductual desarrollará técnicas como la ejecución de la carta compromiso, método de la imaginación, realización de un organizador visual, memorización basada en imágenes, técnica de la respiración progresiva y relajación muscular de Jakobson, además de las afirmaciones constructivas, sensibilización, autorreforzamiento, conversatorio grupal y autocastigo. Finalmente, la tercera dimensión autocontrol procesual, expondrá técnicas como el autorregistro, escala valorativa y la fijación de metas a largo plazo.

Cabe mencionar que la propuesta preventiva contiene el financiamiento de los anexos y materiales que serán utilizados en cada sesión. De esta manera, se puede observar las diferentes técnicas progresivas que forman parte de la técnica manejo del autocontrol.

## VI. Actividades programadas

SESIONES	ACTIVIDADES METODOLÓGICAS	MATERIALES	TIEMPO
Exploración del problema	Realizar una exploración histórica que recopile información relevante sobre el área cognitiva, emocional y conductual.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diapositivas</li> <li>• Hojas de colores</li> <li>• Cartulina</li> <li>• Plumones</li> <li>• Regla</li> </ul>	60 minutos
	Delimitar las causas y consecuencias fisiológicas originadas por el impacto de los pensamientos para desequilibrar la emoción y alterar la conducta, a través de un cuadro comparativo.		
Autoobservación	Sensibilizar la importancia de tener un registro específico a cerca de las conductas o reacciones consecuentes de un problema.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diapositivas</li> <li>• Hoja A4</li> <li>• Cartulina</li> <li>• Plumones</li> <li>• Video reflexivo</li> </ul>	60 minutos
	Desarrollar la capacidad de detectar las condiciones de la conducta durante el tratamiento, mediante la técnica del modelado, tomando como referencia la conducta de otromodelo.		
Autorregistro	Crear un autorregistro en base a las expresiones concretas, incorrectas, susceptibles y su cuantificación, con el fin de conocer los antecedentes y la frecuencia de la conducta.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diapositivas</li> <li>• Hoja A4</li> <li>• Cartulina</li> <li>• Plumones</li> </ul>	60 minutos
Contrato de contingencia	Detallar el comportamiento que se va a modificar, así como las consecuencias de su ejecución a través de una carta de compromiso.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diapositivas</li> <li>• Hoja A4</li> <li>• Cartulina</li> </ul>	60 minutos
Control de estímulos	Planificar el entorno estimular (familiar), modificando los criterios que alteran la posibilidad de la respuesta controlada a través del método de la imaginación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diapositivas</li> <li>• Hoja A4</li> <li>• Hojas de colores</li> <li>• Cartulina</li> <li>• Plumones</li> <li>• Regla</li> </ul>	60 minutos
	Fomentar el control estimular describiendo las conductas de cambio según la restricción física, descarte de estímulos, cambio social y fisiológico, a través de un organizador visual		
	Enumerar diversas estrategias alternativas que reemplacen los pensamientos y conductas inadecuadas, utilizando el método de la memorización basada en imágenes.		
	Incrementar la conducta competente afectiva para disminuir el problema, a través de las técnicas de la respiración progresiva y relajación muscular de Jakobson	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diapositivas</li> <li>• Hoja A4</li> <li>• Cartulina</li> <li>• Plumones</li> </ul>	

Respuestas alternativas	Aplicar la técnica de las autoinstrucciones para modificar la verbalización interna, autorregular la conducta y aumentar la autoconfianza por medio de afirmaciones constructivas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Videos de You tube</li> <li>• Sonido relajante</li> </ul>	60 minutos
	Explicar la importancia de la autorregulación emocional y promover ejercicios de autocontrol emocional para reforzar el autoconocimiento, la empatía, motivación y las habilidades sociales.		
Autorreforzamiento	Presenciar la situación inadecuada descrita en la primera sesión y aplicar las técnicas aprendidas, reforzando el hecho con un material físico o visual a interés personal.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diapositivas</li> <li>• Hoja A4</li> <li>• Cartulina</li> <li>• Plumones</li> <li>• Regla</li> <li>• Colores</li> </ul>	60 minutos
	Describir el antes, durante y después del pensamiento, emoción y conducta al efectuar el ejercicio, así como las mejorías necesarias.		
Autocastigo	Seleccionar a qué conducta (mayor nivel de frecuencia) será aplicada el autocastigo, además de las condiciones y cantidad administrada. Todo ello será debatido en un conversatorio grupal.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diapositivas</li> <li>• Hoja A4</li> <li>• Cartulina</li> <li>• Plumones</li> <li>• You tube</li> </ul>	60 minutos
	Ejecutar la situación problemática aplicando el autocastigo (de menor a mayor intensidad). Luego, detallar las reacciones fisiológicas que ocurrieron.		
Comparación del comportamiento	Analizar el tablero de autorregistro descrito durante el tratamiento y reflexionar sobre la conducta, predisponiendo el resultado con reproche o gratificación de lo observado	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diapositivas</li> <li>• Hoja A4</li> <li>• Cartulina</li> <li>• Plumones</li> <li>• Colores</li> </ul>	60 minutos
	Medir los resultados del proceso de la programación conductual, utilizando la escala de satisfacción 0 a 10, y el grado valorativo de bueno, malo y excelente.		
Conducta a largo plazo	Crear una nueva lista de conductas modificadas para ser desarrolladas gradualmente después del tratamiento, tomando el tablero de autorregistro para medir la acción.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diapositivas</li> <li>• Hoja A4</li> <li>• Cartulina</li> <li>• Plumones</li> </ul>	60 minutos
	Fijar metas con tiempo de vigencia a cada nueva conducta que se desea tomar después del tratamiento.		



**6.1.Desarrollo:**

**Sesión 01: Exploración del problema**

OBJETIVO	ACTIVIDADES	MATERIALES	TIEMPO
<p>Recopilar información relevante sobre las causas de la disfuncionalidad familiar y sus consecuencias fisiológicas.</p>	<p><b>Inicio:</b></p> <p>Para dar inicio al plan de tratamiento, la facilitadora menciona la parte introductoria sobre el desarrollo, métodos, objetivos y técnicas de trabajo que se ejecutarán en la intervención. De igual modo, indica el objetivo de la sesión n°1 y los materiales que se van a aplicar. Por otro lado, explica la importancia general de la propuesta.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diapositivas</li> </ul>	<p>10 minutos</p>
	<p><b>Desarrollo:</b></p> <p>En base al desarrollo de la primera actividad, la responsable realiza una exploración histórica que recopile la información relevante sobre el área cognitiva, emocional y conductual según el contexto y frecuencia de los pensamientos disfuncionales por medio de 6 preguntas (Ver anexo A).</p> <p>Luego de obtener la comprensión del problema desde un panorama detallado, la responsable menciona que el siguiente trabajo está centrado en la delimitación de las causas y consecuencias fisiológicas originadas por el impacto de los pensamientos para desequilibrar la emoción y alterar la conducta, a través de un cuadro comparativo. Para ello, los alumnos haciendo uso de cartulina y colores, elaboran un cuadro comparativo, cuyo título general es el problema central, luego</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diapositivas</li> <li>• Hojas de colores</li> <li>• Cartulina</li> <li>• Plumones</li> <li>• Limpiatipo</li> <li>• Regla</li> </ul>	<p>40 minutos</p>

<p>dividen el cuadro en la variable pensamientos, emociones y conductas. De esta forma, los alumnos describen e interpretan las reacciones fisiológicas enumeradas por cada variable. (Ver anexo B). Finalmente, de forma voluntaria comentan el trabajo realizado en un conversatorio grupal.</p>		
<p><b>Cierre:</b> Al concluir la sesión, la facilitadora brinda un feedback sobre lo trabajado en la sesión, aclarando las dudas de los participantes y felicitándolos por su atención y compromiso durante el tratamiento.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diapositivas</li> </ul>	<p>10 minutos</p>

## Sesión 02: Autoobservación

OBJETIVO	ACTIVIDADES	MATERIALES	TIEMPO
Fomentar la capacidad de autoobservar las condiciones de la conducta disfuncional.	<p><b>Inicio:</b></p> <p>Para dar inicio a la segunda sesión, la facilitadora brinda un cordial saludo a los estudiantes y los felicita por el logro del objetivo en base a la sesión anterior. Así mismo, menciona el objetivo de la sesión y las técnicas a emplear. A su vez, selecciona a 3 participantes para que respondan a las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué pueden comentar sobre la sesión anterior?</li> <li>• ¿Cuál fue la actividad de mayor impacto para ustedes?</li> <li>• ¿De qué se tratará la sesión de hoy?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diapositivas</li> </ul>	10 minutos
	<p><b>Desarrollo:</b></p> <p>En base a la siguiente actividad, la responsable aclara que el primer paso para modificar una conducta es aprender a detectarla. Por ello, llevará a cabo el proceso de sensibilizar la importancia de tener un registro específico a cerca de las conductas o reacciones consecuentes de un problema. (Ver anexo C). Esta actividad tiene como finalidad motivar a los estudiantes, involucrándolos activamente en la propuesta para que puedan percibir de forma autónoma los efectos positivos que el manejo del autocontrol tiene sobre su conducta.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diapositivas</li> <li>• Hojas de colores</li> <li>• Cartulina</li> <li>• Plumones</li> <li>• Video reflexivo</li> </ul>	40 minutos

<p>Luego, la segunda actividad busca desarrollar la capacidad de detectar las condiciones de la conducta durante el tratamiento, mediante la técnica del modelado, tomando como referencia la conducta de otro modelo. Por lo tanto, los estudiantes visualizan un video reflexivo sobre un estudiante que utiliza la técnica manejo del autocontrol para tener una mejor respuesta a sus pares y familiares. (Ver anexo D). Luego describen una síntesis de lo observado.</p> <p>A su vez, la autoobservación incluye la técnica del feedback para tener una mejor posibilidad de cambiar la conducta y buscar una mejor adaptación. Por ello, se abre un cuadro de diálogo grupal para desarrollar el feedback que estimule e incremente la conducta.</p>		
<p><b>Cierre:</b> Al concluir la sesión, la facilitadora brinda un feedback sobre lo trabajado en la sesión, aclarando las dudas de los participantes y felicitándolos por su atención y compromiso durante el tratamiento.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diapositivas</li> </ul>	<p>10 minutos</p>

### Sesión 03: Autorregistro

OBJETIVO	ACTIVIDADES	MATERIALES	TIEMPO
<p>Estructurar un tablero de autorregistro que será desarrollado durante el proceso del tratamiento.</p>	<p><b>Inicio:</b></p> <p>Para dar inicio a la tercera sesión, la facilitadora brinda un cordial saludo a los estudiantes y los felicita por el logro del objetivo en base a la sesión anterior. Así mismo, menciona el objetivo de la sesión y las técnicas a emplear. A su vez, selecciona a 4 participantes para que respondan a las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué pueden comentar sobre la sesión anterior?</li> <li>• ¿Cuál fue la actividad de mayor impacto para ustedes?</li> <li>• ¿Por qué es importante la autoobservación en la conducta?</li> <li>• ¿De qué se tratará la sesión de hoy?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diapositivas</li> </ul>	<p>10 minutos</p>
	<p><b>Desarrollo:</b></p> <p>Respecto a la siguiente actividad, la responsable promueve crear un autorregistro en base a las expresiones concretas, incorrectas, susceptibles y su cuantificación, con el fin de conocer los antecedentes y la frecuencia de la conducta. (Ver anexo E). Para ello, este proceso indica llevar anotaciones en las que se produzca un comportamiento inadecuado, con el fin de conocer las consecuencias o antecedentes en el ambiente familiar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diapositivas</li> <li>• Hoja A4</li> <li>• Cartulina</li> <li>• Plumones</li> <li>• Regla</li> </ul>	

<p>Los estudiantes, haciendo uso de una cartulina y plumón, diseñan la estructura del autorregistro y reciben un feedback de la responsable para mejorar o felicitar por el trabajo realizado. Este tabloeo de autorregistro será desarrollado durante todo el proceso de tratamiento.</p>		<p>40 minutos</p>
<p><b>Cierre:</b> Al concluir la sesión, la facilitadora brinda un feedback sobre lo trabajado en la sesión, aclarando las dudas de los participantes y felicitándolos por su atención y compromiso durante el tratamiento.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diapositivas</li> </ul>	<p>10 minutos</p>

### Sesión 04: Contrato de contingencia

OBJETIVO	ACTIVIDADES	MATERIALES	TIEMPO
Fomentar una carta de compromiso, detallando las conductas que se desean transformar	<p><b>Inicio:</b> Respecto a la cuarta sesión, la responsable brinda un cordial saludo a los estudiantes y los felicita por el logro del objetivo en base a la sesión anterior. A su vez, selecciona a 3 participantes para que respondan a las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cuál es la importancia de la sesión anterior?</li> <li>• ¿Cómo se va a desarrollar el tablero de autorregistro?</li> <li>• ¿De qué se tratará la sesión de hoy?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diapositivas</li> </ul>	10 minutos
	<p><b>Desarrollo:</b> La responsable menciona que antes de llevar a cabo la exploración de la conducta, es imprescindible detallar el comportamiento que se va a modificar, así como las consecuencias de su ejecución a través de una carta de compromiso. (Ver anexo F). De tal modo, en una hoja A4, los estudiantes redactan la conducta inadecuada que sostienen dentro de la familia, colocan el pensamiento, emoción y las reacciones que genera. Luego, la responsable hace entrega de la carta compromiso para que los estudiantes coloquen el acuerdo y esfuerzo que van a ejecutar durante y después del tratamiento.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diapositivas</li> <li>• Hoja A4</li> <li>• Plumones</li> <li>• Lapiceros</li> <li>• Regla</li> </ul>	40 minutos

dentro de un tiempo de vigencia.	<p><b>Cierre:</b> Al concluir la sesión, la facilitadora brinda un feedback sobre lo trabajado en la sesión, aclarando las dudas de los participantes y felicitándolos por su atención y compromiso durante el tratamiento.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diapositivas</li> </ul>	10 minutos
----------------------------------	---	--	------------



**Sesión 05: Control de estímulos**

OBJETIVO	ACTIVIDADES	MATERIALES	TIEMPO
<p>Ejecutar el método de control de estímulos, con el fin de modificar el ambiente y prevenir la conducta inadecuada.</p>	<p><b>Inicio:</b></p> <p>En base a la quinta sesión, la responsable brinda un cordial saludo a los estudiantes y los felicita por el logro del objetivo en base a la sesión anterior. Así mismo, menciona el objetivo de la sesión y las técnicas a emplear. A su vez, selecciona a 4 participantes para que respondan a las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cuál es la importancia de la sesión anterior?</li> <li>• ¿Cómo expresarán el compromiso y esfuerzo durante el tratamiento?</li> <li>• ¿De qué se tratará la sesión de hoy?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diapositivas</li> </ul>	<p align="center">10 minutos</p>
	<p><b>Desarrollo:</b></p> <p>Para dar inicio a la primera actividad, la responsable busca planificar el entorno estimular (familiar), modificando los criterios que alteran la posibilidad de la respuesta controlada a través del método de la imaginación. Para ello, los estudiantes tomando la hoja descrita de la conducta que se desea modificar, imaginan cómo podrían cambiar el ambiente social, físico y familiar para evitar que la conducta inadecuada se desenvuelva. Luego describen las ideas en la misma</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diapositivas</li> <li>• Hoja A4</li> <li>• Cartulina</li> <li>• Plumones</li> <li>• Colores</li> <li>• Regla</li> </ul>	

<p>hoja para observar los aspectos que podrían tener la probabilidad de que la respuesta sea controlada.</p> <p>De igual modo, la segunda actividad se basa en fomentar el control estimular describiendo las conductas de cambio según la restricción física, descarte de estímulos, cambio social y fisiológico. (Ver anexo G). Posteriormente, los estudiantes elaboran un organizador visual sobre las estrategias para llevar a cabo un control estimular.</p> <p>Por último, para reforzar la creación de técnicas de solución, los estudiantes deberán enumerar diversas estrategias alternativas que reemplacen los pensamientos y conductas inadecuadas, utilizando el método de la memorización basada en imágenes. Esta técnica consiste en que los alumnos deberán cerrar los ojos y revivir el hecho familiar inadaptado, recordando los pensamientos, emociones y conductas durante el suceso. Luego, describirán los beneficios que obtendrán si mejoraran su comportamiento, creando nuevas soluciones viables en familia.</p>		40 minutos
<p><b>Cierre:</b> Al concluir la sesión, la facilitadora brinda un feedback sobre lo trabajado en la sesión, aclarando las dudas de los participantes y felicitándolos por su atención y compromiso durante el tratamiento.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diapositivas</li> </ul>	10 minutos

### Sesión 06: Respuestas alternativas

OBJETIVO	ACTIVIDADES	MATERIALES	TIEMPO
<p>Aplicar diversas técnicas alternativas para disminuir o controlar la conducta disfuncional.</p>	<p><b>Inicio:</b></p> <p>Respecto a la sexta sesión, la responsable brinda un cordial saludo a los estudiantes y los felicita por el logro del objetivo en base a la sesión anterior. Así mismo, menciona el objetivo de la sesión y las técnicas a emplear. A su vez, selecciona a 3 participantes para que respondan a las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Por qué es importante aprender a controlar los estímulos?</li> <li>• ¿Cuál fue la estrategia más significativa para cambiar la conducta?</li> <li>• ¿Cómo se sintieron al revivir el hecho y poder afrontar con soluciones reales?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diapositivas</li> </ul>	<p>10 minutos</p>
	<p><b>Desarrollo:</b></p> <p>Como primera actividad, la responsable buscará incrementar la conducta competente afectiva para disminuir el problema, a través de las técnicas de la respiración progresiva y relajación muscular de Jakobson. (Ver indicaciones en el anexo H). Estos pasos tienen como función relajar la mente y el cuerpo para que el estudiante pueda</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diapositivas</li> <li>• Hoja A4</li> <li>• Plumones</li> <li>• Videos de You tube</li> </ul>	

<p>experimentar la nueva conducta reviviendo el hecho inicial. Por ello, la responsable explica que relajación aporta fundamentalmente al descanso y ayuda a equilibrar el metabolismo en un estado natural.</p> <p>De la misma forma, la facilitadora aplica la técnica de las autoinstrucciones para modificar la verbalización interna, autorregular la conducta y aumentar la autoconfianza por medio de afirmaciones constructivas. (Ver indicaciones en el anexo I). Esta técnica es eficaz para realizar sugerencias que controlen la dirección de la tarea, controlando el pensamiento mediante un diálogo interno y modificando la conducta expuesta a la situación real.</p> <p>Por último, la responsable explica la importancia de la autorregulación emocional y promueve ejercicios de autocontrol emocional para reforzar el autoconocimiento, la empatía, motivación y las habilidades sociales.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sonido relajante</li> </ul>	<p>40 minutos</p>
<p><b>Cierre:</b> Al concluir la sesión, la facilitadora brinda un feedback sobre lo trabajado en la sesión, aclarando las dudas de los participantes y felicitándolos por su atención y compromiso durante el tratamiento.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diapositivas</li> </ul>	<p>10 minutos</p>

### Sesión 07: Autorreforzamiento

OBJETIVO	ACTIVIDADES	MATERIALES	TIEMPO
<p>Incentivar la experiencia de la</p>	<p><b>Inicio:</b></p> <p>En base a la séptima sesión, la responsable brinda un cordial saludo a los estudiantes y los felicita por el logro del objetivo en base a la sesión anterior. Así mismo, menciona el objetivo de la sesión y las técnicas a emplear. A su vez, selecciona a 3 participantes para que respondan a las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo se sintieron al practicar la técnica de relajación?</li> <li>• ¿Cuál es la importancia de dirigir el diálogo interno mediante la técnica de autoinstrucciones?</li> <li>• ¿Qué tal útil fueron las técnicas de la autorregulación emocional?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diapositivas</li> </ul>	<p>10 minutos</p>

conducta adaptada a través del autorreforzamiento	<p><b>Desarrollo:</b></p> <p>Para iniciar la primera actividad, la responsable guía a los participantes para que puedan presenciar la situación inadecuada descrita en la primera sesión y aplicar las técnicas aprendidas, reforzando el hecho con un material físico o visual a interés personal. Para ello, deberán dibujar la situación problemática en familiar y dramatizar dicho hecho para revivir la situación que se desea cambiar. Luego, se toma en acción las técnicas anteriormente practicadas y se ejecutan para controlar el pensamiento, regular la emoción y cambiar el comportamiento por uno más adaptado al entorno familiar.</p> <p>De tal modo, la segunda actividad promueve a la descripción detallada del antes, durante y después del pensamiento, emoción y conducta al efectuar el ejercicio, así como las mejorías necesarias. Posteriormente, se realiza un diálogo grupal para que los alumnos comenten sus experiencias y ayuden a los demás.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diapositivas</li> <li>• Cartulina</li> <li>• Colores</li> <li>• Regla</li> <li>• Lápiz</li> </ul>	40 minutos
	<p><b>Cierre:</b></p> <p>Al concluir la sesión, la facilitadora brinda un feedback sobre lo trabajado en la sesión, aclarando las dudas de los participantes y felicitándolos por su atención y compromiso durante el tratamiento.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diapositivas</li> </ul>	10 minutos

### Sesión 08: Autocastigo

OBJETIVO	ACTIVIDADES	MATERIALES	TIEMPO
<p>Efectuar la técnica del autocastigo para autoadministrar los refuerzos aversivos contingentes a la conducta que se intenta controlar.</p>	<p><b>Inicio:</b></p> <p>Para efectuar la octava sesión, la responsable brinda un cordial saludo a los estudiantes y los felicita por el logro del objetivo en base a la sesión anterior. Así mismo, menciona el objetivo de la sesión y las técnicas a emplear. A su vez, selecciona a 3 participantes para que respondan a las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo se sintieron al dramatizar el hecho inicial?</li> <li>• ¿Qué fue lo más importante que aprendieron el diálogo grupal?</li> <li>• ¿De qué se tratará la sesión de hoy?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diapositivas</li> </ul>	<p>10 minutos</p>
	<p><b>Desarrollo:</b></p> <p>Para iniciar las actividades, la responsable muestra un video reflexivo sobre un adolescente controlando su conducta mediante el autocastigo (Ver anexo J). Seguidamente, en base a la primera actividad, la responsable dirige a los estudiantes para que puedan seleccionar a qué conducta (mayor nivel de frecuencia) será aplicada el autocastigo, además de las condiciones y cantidad administrada. Para ello, los alumnos de forma individual deberán analizar el listado</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diapositivas</li> <li>• Hoja A4</li> <li>• Cartulina</li> <li>• Plumones</li> <li>• You tube</li> </ul>	<p>40 minutos</p>

<p>de conductas que desean modificar descritas en la sesión 1 y anticipar el resultado del autocastigo imaginando las consecuencias posteriores a su ejecución. Luego, todo ello será debatido en un conversatorio grupal.</p> <p>Posteriormente, los alumnos deberán ejecutar la situación problemática aplicando el autocastigo (de menor a mayor intensidad). Luego, detallarán las reacciones fisiológicas que ocurrieron en base al pensamiento, emoción y conductas realizadas durante y después de la ejecución.</p>		
<p><b>Cierre:</b> Al concluir la sesión, la facilitadora brinda un feedback sobre lo trabajado en la sesión, aclarando las dudas de los participantes y felicitándolos por su atención y compromiso durante el tratamiento.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diapositivas</li> </ul>	<p>10 minutos</p>



### Sesión 09: Comparación del comportamiento

OBJETIVO	ACTIVIDADES	MATERIALES	TIEMPO
<p>Comparar la conducta previa con los resultados posteriores al tratamiento, midiendo su nivel de efectividad.</p>	<p><b>Inicio:</b></p> <p>En base a la novena sesión, la responsable brinda un cordial saludo a los estudiantes y los felicita por el logro del objetivo en base a la sesión anterior. Así mismo, menciona el objetivo de la sesión y las técnicas a emplear. A su vez, selecciona a 3 participantes para que respondan a las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo se sintieron en la sesión anterior?</li> <li>• ¿Qué fue lo más significativo al realizar la técnica del autocastigo?</li> <li>• ¿De qué se tratará la sesión de hoy?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diapositivas</li> </ul>	<p>10 minutos</p>
	<p><b>Desarrollo:</b></p> <p>Para iniciar la primera actividad, la facilitadora explica que es importante verificar el progreso de la conducta modificada para evidenciar su logro. Para ello, los estudiantes deberán analizar el tablero de autorregistro descrito durante el tratamiento y reflexionar sobre la conducta previa y posterior, predisponiendo el resultado con reproche o gratificación de lo observado (Ver anexo F). Pueden modificar algunos aspectos que han descrito para que el autorregistro</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diapositivas</li> <li>• Hoja A4</li> <li>• Cartulina</li> <li>• Plumones</li> <li>• Colores</li> </ul>	<p>40 minutos</p>

<p>sea válido y estable.</p> <p>Seguido a ello, los estudiantes deberán medir los resultados del proceso de la programación conductual, utilizando la escala de satisfacción 0 a 10, y el grado valorativo de bueno, malo y excelente. (Ver anexo K). De esta forma se evidencia si la conducta logró con el cambio predispuesto, analizando las reacciones fisiológicas previo y posterior al tratamiento.</p>		
<p><b>Cierre:</b> Al concluir la sesión, la facilitadora brinda un feedback sobre lo trabajado en la sesión, aclarando las dudas de los participantes y felicitándolos por su atención y compromiso durante el tratamiento.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diapositivas</li> </ul>	<p>10 minutos</p>

### Sesión 10: Conducta a largo plazo

OBJETIVO	ACTIVIDADES	MATERIALES	TIEMPO
<p>Determinar un listado de conductas que serán ejecutadas después del tratamiento para mantener una conducta controlada frente al medio.</p>	<p><b>Inicio:</b></p> <p>Respecto a la décima sesión final, la responsable brinda un cordial saludo a los estudiantes y los felicita por el logro del objetivo en base a la sesión anterior. Así mismo, menciona el objetivo de la sesión y las técnicas a emplear. A su vez, selecciona a 3 participantes para que respondan a las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cuál fue la sesión que logró un mayor impacto en sus vidas?</li> <li>• ¿Cuál es la nueva perspectiva que tienen frente a su entorno familiar?</li> <li>• ¿Están comprometidos con la nueva conducta que mejorará su calidad de vida?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diapositivas</li> </ul>	<p>10 minutos</p>
	<p><b>Desarrollo:</b></p> <p>Para dar inicio a la primera actividad, la facilitadora motiva a los estudiantes para que puedan crear una nueva lista de conductas modificadas que serán desarrolladas gradualmente después del tratamiento, tomando el tablero de autorregistro para medir la acción. En otras palabras, realizarán un nuevo autorregistro para medir las nuevas conductas, en caso contrario, servirá para medir el mismo</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diapositivas</li> <li>• Hoja A4</li> <li>• Cartulina</li> <li>• Plumones</li> </ul>	<p>40 minutos</p>

<p>proceso de la conducta elegida durante el tratamiento con mayor logro y efectividad, constatando de que perdure en el tiempo.</p> <p>A su vez, es relevante fijar metas con tiempo de vigencia a cada nueva conducta que se desea tomar después del tratamiento. Para ello, se elaborará un cuadro comparativo entre las nuevas conductas y las metas que serán cumplidas para mejorar la cohesión familiar. (Ver anexo L).</p>		
<p><b>Cierre:</b></p> <p>Al concluir la sesión, la facilitadora brinda un feedback sobre lo trabajado en la sesión, aclarando las dudas de los participantes y felicitándolos por su atención y compromiso durante el tratamiento.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diapositivas</li> </ul>	<p>10 minutos</p>

## VII. FINANCIAMIENTO

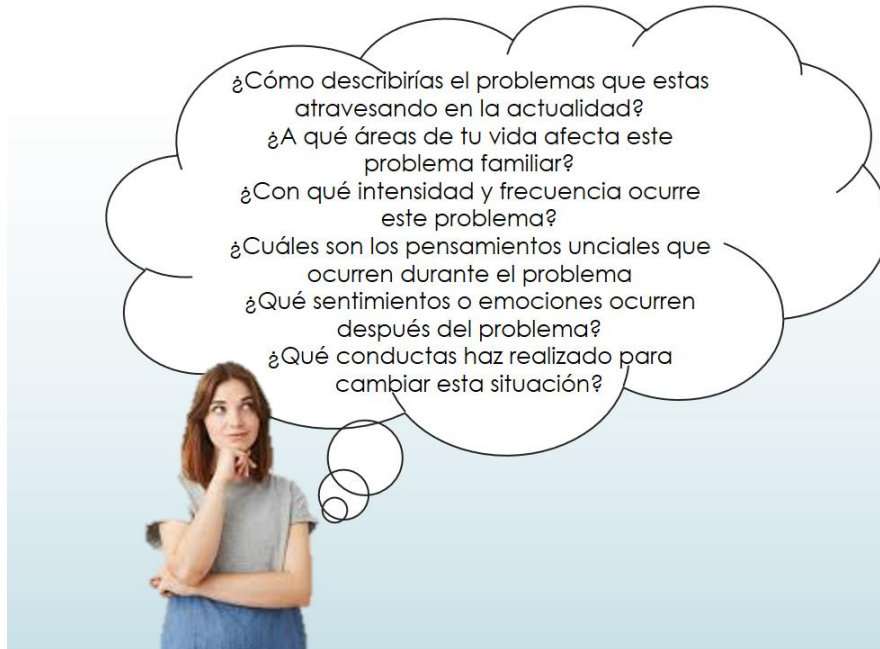
Para la siguiente propuesta de intervención, se tomaron en cuenta los siguientes materiales por unidad y costo:

<b>MATERIALES</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>COSTO S/.</b>
Hojas bond A4	100 unidades	10.00
Hojas de colores	100 unidades	15.00
Lapiceros	40 unidades	50.00
Cartulina	40 unidades	20.00
Plumones	45 unidades	45.00
Regla	45 unidades	40.00
<b>TOTAL</b>		<b>180.00</b>

## VIII. Anexos por cada sesión

### Sesión 1

#### Anexo A:

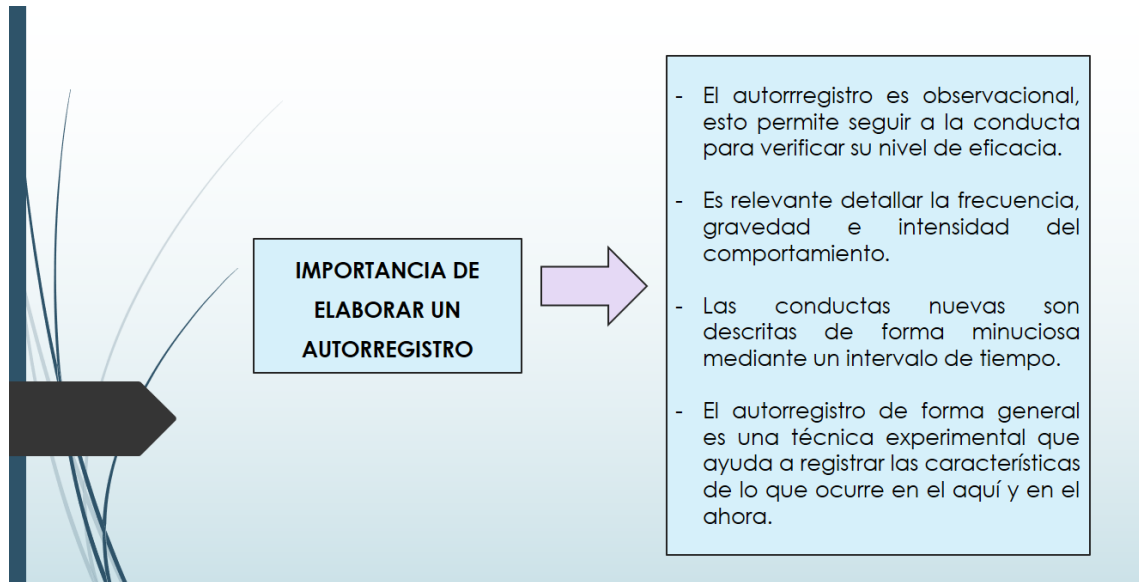


#### Anexo B:

DISFUNCIONALIDAD FAMILIAR		
PENSAMIENTO	EMOCIÓN	COMPORTAMIENTO
Mis padres no me escuchan	Ira	No quiero estar dentro de casa
Mis hermanos prefieren a mi hermano menor	Aversión	Prefiero salir con mis amigos
No viajamos en familia	Enojo	Solo quiero estar en mi cuarto
Mis padres discuten todas las semanas	Miedo	Discute con ellos y me alejo después
Mayormente me cuida mis abuelos	Tristeza	Desobedezco a mis padres

## Sesión 2

### Anexo C:



### Anexo D:

YouTube FE Buscar

Las familias difícilmente acuden con el médico familiar refiriendo que son familias disfuncionales.

- Principal motivo de consulta es de orden biológico.
- Si acaso se detecta alteración psicosocial.
- **Reto del médico:**
- Síntoma acceder a la interacción familiar.

1:46 / 34:58

**Funcionalidad familiar**  
2831 visualizaciones 14 abr 2020 Dra. Ingrid V. Sánchez Rosas.  
Materia Familia | ...más

42 No me gusta Compartir Descargar Clip Guardar ...

Link de enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=2oyk57Z1POc>

### Sesión 3

#### Anexo E:

AUTOTERRISTRO CONDUCTUAL					
Expresiones concretas	Expresiones incorrectas	Expresiones susceptibles	Experimento	Tiempo y espacio	Resultados
Consecuencias	Consecuencias	Consecuencias	¿Qué se hará?	Fecha	
Gravedad	Gravedad	Gravedad		Hora	
Intensidad	Intensidad	Intensidad		Contexto	
Grado de conducta	Grado de conducta	Grado de conducta	¿En qué se fijará?	Participantes	
				Materiales	

### Sesión 4

#### Anexo F

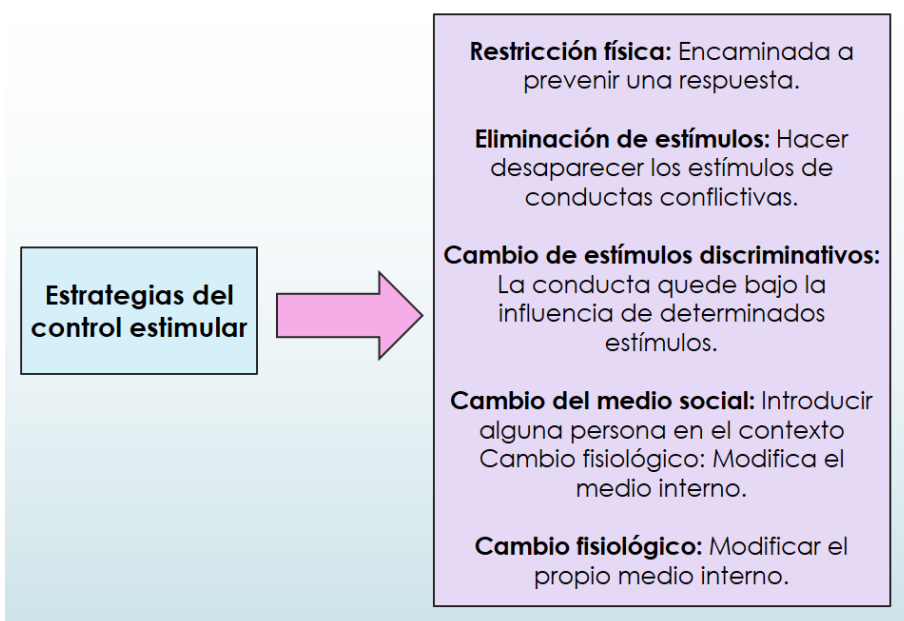
Yo, estudiante de ..... del nivel....., me comprometo a participar de las 10 sesiones que integran la propuesta manejo del autocontrol para abordar técnicas cognitivo conductuales que mejoren el funcionamiento familiar. Estoy de acuerdo en dar todo mi esfuerzo y disponibilidad para obtener resultados satisfactorios, siguiendo todas las fases que cumplan con el objetivo en común.

Estudiante de 3° año del nivel secundario



## Sesión 5

### Anexo G



## Sesión 6

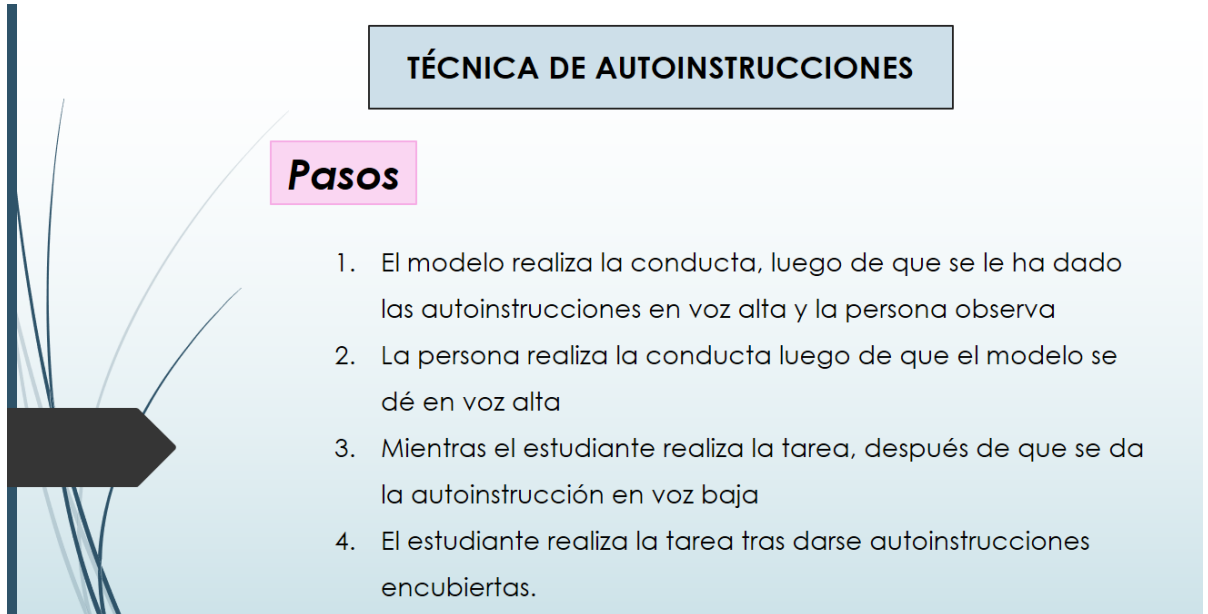
### Anexo H

#### RELAJACIÓN MUSCULAR Y RESPIRACIÓN PROGRESIVA

- **Mano y antebrazo dominantes:** Cerrar el puño y apretarlo, mantener la tensión y luego abrir la mano.
- **Bíceps dominante:** Empujar el codo contra el brazo del sillón y sentir la tensión en el músculo.
- **Frente:** Arrugar la frente subiéndola hacia arriba. Notar la tensión sobre el puente de la nariz y alrededor de cada ceja. Comenzar a relajar muy despacio tomando conciencia de estas zonas que antes estaban tensas.
- **Mejillas y nariz:** Arrugar la nariz y sentir la tensión en las mejillas en el puente y en los orificios de la nariz.
- **Mejillas y mandíbula:** Apretar los dientes como si estuviera mordiendo y sentir la tensión de los músculos a los lados de la cara y en las sienes.
- **Cuello:** Empujar la barbilla hacia abajo, apretar y tensar el cuello.
- **Pecho, hombros y espalda:** Echar los hombros hacia atrás. Sentir la tensión en el pecho, en los hombros y en la parte superior de la espalda.
- **Abdomen:** Respirar profundamente y tensar el estómago. Ahora respirar y dejar que los músculos se vayan relajando para liberarse de la tensión.
- **Pierna y muslo dominantes:** Poner el músculo largo de encima de la pierna en contraposición con los de la parte de atrás. Intentar levantarse del asiento, pero sin llegar a conseguirlo.
- **Pantorrilla dominante:** Respirar profundamente y hacer que los dedos del pie miren hacia arriba, sintiendo la tensión y después hacer volver el pie a su posición original mientras espira y deja escapar la tensión.
- **Pie dominante:** Respirar y estirar la punta del pie, girándolo hacia dentro y curvando al mismo tiempo los dedos, pero no tensar demasiado, ya que podría ocasionar daño. A continuación, relajar los músculos y notar la ausencia de tensión.
- **Parte superior de la pierna y muslo no dominantes:** (igual que con los dominantes).

## Sesión 7

### Anexo I



El diagrama muestra un flujo de información. A la izquierda, una línea vertical azul se ramifica en varias líneas que apuntan hacia un recuadro superior derecho con el título 'TÉCNICA DE AUTOINSTRUCCIONES'. Desde la parte inferior izquierda, una flecha negra apunta hacia un recuadro rosa con el título 'Pasos'. A la derecha de este recuadro, se listan cuatro pasos numerados.

### TÉCNICA DE AUTOINSTRUCCIONES

#### Pasos

1. El modelo realiza la conducta, luego de que se le ha dado las autoinstrucciones en voz alta y la persona observa
2. La persona realiza la conducta luego de que el modelo se dé en voz alta
3. Mientras el estudiante realiza la tarea, después de que se da la autoinstrucción en voz baja
4. El estudiante realiza la tarea tras darse autoinstrucciones encubiertas.

## Sesión 8

### Anexo J



La imagen es una captura de pantalla de un video de YouTube. En la parte superior izquierda se ve el logo de YouTube y el botón de búsqueda. El video muestra a una mujer con un auricular y un signo de interrogación en un pensamiento, con el texto 'AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL'. La barra de reproducción indica que el video está a los 0:25 de un total de 2:06. Debajo del video, se muestra el título 'Técnicas de auto-control emocional', el número de visualizaciones (14.629), la fecha (16 ago 2020) y opciones de interacción como 'Me gusta', 'Compartir', 'Descargar' y 'Guardar'.

Link de enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=U1sFyq3FUjA>

## Sesión 9

### Anexo K

PLANTILLA PARA LA EVALUACIÓN DE LA EXPERIMENTACIÓN						
PENSAMIENTO	0 A 10	EMOCIÓN	0 A 10	CONDUCTA	0 a 10	NIVELES

## Sesión 10

### Anexo L

PLANTILLA CONDUCTAS A LARGO PLAZO	
NUEVO PENSAMIENTO Y CONDUCTA	SOLUCIONES Y METAS
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.