

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de **PSICOLOGÍA**

“PROPUESTA DEL MODELADO DEL ENFOQUE
COGNITIVO CONDUCTUAL PARA MEJORAR LAS
HABILIDADES SOCIALES EN ESTUDIANTES DE
UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE TRUJILLO”

Tesis para optar al título profesional de:

Licenciada en Psicología

Autor:

Alexandra Carolina Diaz Majo

Asesor:

Dra. Janeth Molina Alvarado

<https://orcid.org/0000-0002-6451-8613>

Trujillo - Perú

JURADO EVALUADOR

Jurado 1 Presidente(a)	Dania Vertiz Carlos	20092638
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

Jurado 2	Romy Diaz Fernandez	18180326
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

Jurado 3	David Aranaga Zavaleta	18186656
	Nombre y Apellidos	Nº DNI



Document Information

Analyzed document	29 agosto-22 Tesis - CAROLINA DIAZ.docx (D143377475)
Submitted	2022-08-30 04:50:00
Submitted by	JANETH MOLINA ALVARADO
Submitter email	janeth.molina@upn.pe
Similarity	12%
Analysis address	janeth.molina.delnor@analysis.orkund.com

Sources included in the report

	Universidad Privada del Norte / 1 julio-22 Tesis - CAROLINA DIAZ.docx	
SA	Document 1 julio-22 Tesis - CAROLINA DIAZ.docx (D141613951)	
	Submitted by: janeth.molina@upn.pe	 49
	Receiver: janeth.molina.delnor@analysis.orkund.com	

Entire Document

DEDICATORIA

A mis padres por el amor y la confianza que depositan en mi día a día, por el apoyo incondicional y por el esfuerzo inalcanzable que realizan día a día alentándome para seguir adelante.

AGRADECIMIENTO

A mis padres por ser mi soporte fundamental dentro de esta etapa de mi vida, por el apoyo incondicional que me brindan, por los valores y principios enseñados que me servirán para ser una profesional integra y exitosa.

A mis amigas Angie y Jhasmin por ser unas excelentes compañeras de estudio y amigas a lo largo de estos cinco años, por motivarme y ayudarme cuando más las necesitaba, gracias por su apoyo, comprensión y sobre todo por su amistad.

Tabla de contenido

JURADO CALIFICADOR	2
INFORME DE SIMILITUD	3
DEDICATORIA	4
AGRADECIMIENTO	5
TABLA DE CONTENIDO	6
ÍNDICE DE TABLAS	7
RESUMEN	8
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN	9
1.1. Realidad problemática	9
1.2. Formulación del problema	10
1.3. Objetivos	10
CAPÍTULO II: METODOLOGÍA	35
CAPÍTULO III: RESULTADOS	41
CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	48
REFERENCIAS	53
ANEXOS	65

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Propuesta del modelado del enfoque cognitivo conductual para mejorar las habilidades sociales en estudiantes de una universidad Privada de Trujillo.....	40
Tabla 2. Nivel de las Habilidades Sociales y sus dimensiones en los estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo.....	42
Tabla 3. Aspectos teóricos del Enfoque Cognitivo Conductual para diseñar una propuesta de la Técnica del Modelado en los estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo.....	43
Tabla 4. Coeficiente de Aíken para la validez de contenido en coherencia, claridad y relevancia de los indicadores de la Técnica del Modelado en los estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo.....	44
Tabla 5. Análisis reflexivo de la triangulación: Habilidades Sociales, Cognitivo Conductual, Técnica del Modelado en los estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo.....	45

RESUMEN

La presente investigación fue realizada con el objetivo de diseñar la propuesta del modelado del enfoque cognitivo conductual para mejorar las habilidades sociales en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo. La muestra fue obtenida mediante un proceso no probabilístico por conveniencia, conformada por 40 estudiantes del primer ciclo de la carrera de Psicología, quienes fueron evaluados a través del instrumento de la Escala de Habilidades Sociales (Gismero, 1997). La presente investigación, según su carácter es propositiva, porque en su culminación, brinda una propuesta de mejora, basado en la teoría cognitivo conductual. Según su finalidad, es práctica debido a que hace uso de la técnica de entrenamiento del modelado. Para la recolección de la información teórica, se empleó la revisión documental sistematizada, a través de fuentes bibliográficas científicas. El estudio concluyó que existe un nivel bajo de Habilidades Sociales; es por ello, que los estudiantes no cuentan con los recursos necesarios para desarrollarse de manera óptima, y para ello se necesita moldear ciertas conductas que permitirán un mejor desenvolvimiento dentro de un ámbito interpersonal, manifestando sus sentimientos, emociones, actitudes y deseos, sin temor alguno. Por lo que, la propuesta que aplica la técnica de modelado basado en el enfoque cognitivo conductual va a permitir que los estudiantes puedan seguir adquiriendo un modelo positivo para generar nuevas conductas, pensamientos y actitudes que impliquen un cambio beneficioso.

PALABRAS CLAVES: Cognitivo conductual, habilidades sociales, técnica del modelado.

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

1.1. Realidad problemática

En la actualidad, el Perú se encuentra bajo un estado de emergencia, debido a la situación de la COVID 19, lo cual indica que las personas se encuentran en sus hogares refugiados ante el temor de ser contagiados, todo ello conlleva a otro gran problema el cual es el desarrollo de las habilidades sociales en los jóvenes de manera natural. Lora, Sevillano, García Rodríguez y Vilca (2021), sugieren que el deterioro de la calidad de vida del adolescente es uno de los daños colaterales más importantes de la epidemia de COVID-19. Con esta enfermedad vino el confinamiento social forzado, el cierre de escuelas, la prohibición de desarrollar actividades de recreación social, y otras medidas que inevitablemente llevaron a niveles de estrés, ansiedad, miedo, incredulidad y pánico más altos de lo habitual que nunca se habían visto en los últimos años. Las familias y diversos grupos sociales ya no pueden garantizar a los adolescentes una educación inclusiva y equitativa, ya que ellos mismos se ven obligados a adherirse a las políticas y medidas de contención de la crisis sanitaria mundial.

Tal como indica Pinedo (2018), muchos de los problemas psicológicos que presentan actualmente los adolescentes, es en cierto grado su dificultad para desarrollarse dentro de un entorno social de una manera correcta, conlleva a tener pocas capacidades para afrontar los problemas, pueden convertirse en una fuente de malestar físico (trastornos psicosomáticos) y mental (ansiedad y depresión). Se percibe que durante estos años que el evitar que dichos problemas traigan consecuencias más graves es una acción considerada como urgente.

Bajo los argumentos antes mencionados nace la necesidad de diseñar una propuesta para mejorar el desarrollo de las habilidades sociales en esta investigación, aumentando la capacidad del adolescente para un mejor desenvolvimiento frente al entorno social.

1.2. Formulación del problema

¿Cómo la propuesta del modelado del enfoque cognitivo conductual puede ser útil para mejorar las habilidades sociales en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo General

Diseñar una propuesta del modelado del enfoque cognitivo conductual para mejorar las habilidades sociales en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo.

1.3.2. Objetivos Específicos

- Conocer el nivel de las habilidades sociales y sus dimensiones en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo.
- Identificar los aspectos teóricos del Enfoque cognitivo conductual para proponer un diseño del modelado en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo.
- Establecer la validez de contenido a través del Coeficiente de Aiken en coherencia, claridad y relevancia de los indicadores de la Técnica del Modelado en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo.
- Analizar reflexivamente la triangulación entre las variables fáctica de Habilidades Sociales; la variable Teórica Cognitivo Conductual y variable propositiva para el diseño de la propuesta del Modelado en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo.

A partir de ello, se realizó una propuesta basada en el enfoque cognitivo-conductual para mejorar el desarrollo de las habilidades sociales en el cual se encontró diversos estudios a nivel internacional, nacional y local, que se presentan a continuación:

Antecedentes Internacionales

Según Rose (2012), en el artículo titulado "Terapia cognitivo-conductual", publicado en la revista online Health and Medicine, menciona que los primeros tratamientos de terapia conductual grupal se realizaron en los años 70, orientados hacia el desarrollo de habilidades sociales, Desde el año 1979 hasta 1985 se inicia el uso de técnicas como la reestructuración cognitiva, el entrenamiento de intervención y el manejo de situaciones, por consiguiente se pasan de habilidades sociales a manejo de estrés y la agresividad, cuando se trabaja en grupo muchas de las posturas son socio-interaccionales, lo cual va a permitir al terapeuta observar en un medio social al sujeto y a este a poner en práctica las nuevas habilidades sociales, reforzando a otros compañeros, y ellos viene a ser recíproco. Como resultado, los pacientes pasaron de las habilidades sociales a las habilidades cognitivas.

Para Tzorin (2004), el objetivo principal de su estudio, que incluyó a estudiantes de primer año y utilizó el inventario SPIN para evaluar cuatro niveles de ansiedad social antes y después del tratamiento, fue identificar los factores que influyen en este tipo de comportamiento y, lo más importante, establecer la importancia de esta terapia. El estudio llegó a la conclusión de que la terapia es efectiva para tratar la fobia social, puesto que se logró un mejor desenvolvimiento social dentro de cualquier entorno al que este expuesto una persona, por lo que genero un resultado positivo, es por ello que el modelo cognitivo-conductual se propone para los adolescentes en sus múltiples cambios de conducta,

permitiéndoles entenderse y comunicarse efectivamente entre sí y con sus autoridades educativas, que incluyen a sus padres de familia y sus allegados.

De igual manera, para Chambless y Ollendick (2011), quienes revisan varias investigaciones y descubren intervenciones psicológicas que han sido apoyadas empíricamente o Tratamientos con Apoyo Empírico (TAE), los estudios han demostrado que las opciones de intervención específicas más útiles y efectivas para la mayoría de los pacientes de salud mental, los problemas en adultos y niños (a menudo junto con otros tratamientos de la terapia farmacológica) son los procedimientos y técnicas cognitivas y conductuales. En niños, trastornos de conducta, fobias, depresión, trastorno por déficit de atención con hiperactividad, enuresis, encopresis, trastornos de ansiedad, retraso mental, autismo, etc. Además, se ha demostrado que la TCC es eficaz en el tratamiento de una serie de dolencias físicas, como la demencia, el dolor de la artritis reumatoide y los efectos secundarios de la quimioterapia en pacientes con cáncer. Diabetes, fibromialgia, obesidad, migraña y más.

Por otro lado, Ortiz (2013), propone en su estudio disminuir la depresión en un grupo de adolescentes del Instituto Técnico Superior Gran Colombia de 12 a 15 años aplicando la terapia cognitiva de Beck. Utiliza un diseño experimental, intrasujeto, con una muestra de 11 adolescentes que puntuaron depresión moderada, severa y extrema en el Inventario de Depresión de Beck, y concluye que el tratamiento permitió un gran logro en cuanto a la solución de los conflictos y modificar con éxito los pensamientos y creencias disfuncionales, reduciendo la depresión de los adolescentes en un 90%.

Por su parte Mejía (2013), en el manual Terapia cognitivo-conductual con adolescentes, afirma que los fundamentos teóricos de la terapia cognitivo conductual se

basan en la teoría del aprendizaje de Albert Bandura, que sostiene que el entorno, las preferencias personales y el comportamiento de una persona se determinan mutuamente. Como resultado, esta teoría ve el comportamiento como dinámico y en constante cambio, con interacciones entre este y otros factores.

En la investigación de Aubone (2016), se comparó a niños que asistieron a una escuela infantil antes de los 3 años con niños que no habían tenido ese tipo de escolaridad, para medir su nivel de habilidades sociales y determinar si existen diferencias entre los sexos. Para ello, se administró la Escala de Comportamiento Preescolar y Jardín Infantil (Marrell, 2003; adaptada por Reyna y Brussino, 2009) a maestras de 35 niños en aulas de 3 años de un jardín público de la provincia de Buenos Aires, los resultados mostraron que los niños que asistieron al jardín materno, antes de los 3 años, tienen mayores habilidades sociales que los niños que ingresaron directamente al sistema preescolar. Como resultado, estos hallazgos sugieren que tener la experiencia en el jardín materno será beneficioso para el aprendizaje de las normas sociales y la práctica de las conductas sociales, ya que los niños pueden haber tenido más interacción con los padres y maestros. Del mismo modo, no hubo diferencias apreciables en cuanto al sexo.

Para Rubio, León-Pérez y Sánchez (2013), formación en habilidades sociales y responsabilidad social corporativa: un estudio de caso. Este estudio examina la efectividad de la capacitación en habilidades sociales para fomentar el aprendizaje y mejorar las habilidades de comunicación necesarias para ejecutar y desarrollar estrategias de responsabilidad social corporativa para una PYME (pequeña y mediana empresa). Se optó por un diseño cuasi-experimental con medidas de formación pre-post, participando 56 directivos y mandos intermedios de la mencionada empresa, frente al grupo de comparación, que estaba formado por 28 empleados del mismo trabajo de otra empresa del mismo sector.

Composición productiva y similar. Los resultados mostraron que después de la capacitación, los participantes obtuvieron en promedio escalas más altas que antes en términos de adoptar la perspectiva del "otro" y una de interés empático. Asimismo, obtuvieron promedios más altos post-entrenamiento que los informados por el grupo de comparación para ambas variables, así como una medida de heteroevaluación a través de un diferencial semántico en la empatía.

Antecedentes Nacionales

Para Cuba (2017), realizo un estudio en el Hospital Nacional Carlos Alberto Seguin de la ciudad de Arequipa sobre la efectividad de un programa de intervención cognitivo-conductual para la depresión en niños con cáncer, el objetivo del estudio fue reducir los síntomas depresivos en 4 niños y niñas, pacientes con cáncer de 8 a 13 años mediante la implementación de un programa de intervención cognitivo-conductual utilizando una metodología experimental de caso único, donde se empleó como instrumento de evaluación la escala de depresión para niños (CDS- Children's Depression Scale), la intervención terapéutica constó de 16 sesiones, desarrollando técnicas de reconocimiento emocional, identificación de pensamientos y la relación de estos con la conducta. Adicionalmente, la reestructuración cognitiva y el control de impulsos adecuados a cada etapa de la vida permitieron disminuir los niveles de depresión en niños y niñas.

Según Doménique (2012), utilizó un diseño descriptivo correlacional para examinar la relación entre los comportamientos maternos y las habilidades sociales en niños de 5 años de la red N° 10 Callao se tomó como muestra a la población de 570 niños, pero no se consideró a los niños que presentaban discapacidades sensoriales, motrices, intelectuales, emocionales severas o que superaban el límite de edad establecido (5 años, 11 meses),

llegamos a la conclusión de que mientras los comportamientos maternos positivos no se relacionan con las habilidades sociales de los niños, los comportamientos negativos sí, por lo que los hijos de madres con comportamientos menores negativos tienen hijos que desarrollan mejores sus habilidades sociales. Esta investigación forma parte de la red N° 10 de la región Callao.

Así también Cáceres (2017), en la tesis de tercer año de secundaria, Instituciones Educativas de la Red 12, Chorrillos 2017, sobre Habilidades Sociales y Convivencia Escolar. El presente trabajo de investigación tuvo como propósito determinar la relación entre las habilidades sociales y la convivencia escolar en jóvenes de tercer año de secundaria. que asistieron a las instituciones educativas Red 12. Esta investigación fue de enfoque cuantitativo, fue de tipo básico, con un diseño no experimental-transversal-correlacional con dos variables. 394 estudiantes de tres instituciones educativas de chorrillos conformaron la población, y 195 estudiantes integraron la muestra. Llegando a la conclusión de que existe una relación entre las habilidades sociales y la convivencia escolar en los estudiantes de tercero de secundaria de la Red 12, Ugel 07, Chorrillos.

Por otro lado, Cunza y Quinteros (2015), en la tesis las habilidades sociales y hábitos de estudio de los estudiantes de 5° año de secundaria de una institución educativa pública de Chosica, Lima. El objetivo del estudio es establecer la relación entre las habilidades sociales y los hábitos de estudio en estudiantes de quinto año de secundaria. Se optó por utilizar un diseño no experimental, transversal y descriptivo-correlacional para determinar cómo se relacionan las habilidades sociales y los hábitos de estudio. Los hallazgos en cuanto al nivel de habilidades sociales fueron que el 20% de los estudiantes evaluados mostró un nivel medio, el 26% demostró un nivel muy bajo y el 7% demostró un nivel alto. De manera similar, el 18% de la población estudiantil tiene un nivel promedio en hábitos de estudio,

mientras que el 54% tiene hábitos de estudio muy bajos y el 4% tiene un nivel muy alto de hábitos de estudio. Adicionalmente, se demostró que existe una relación ($p < .01$) entre las habilidades comunicativas con métodos generales y técnicas de estudio, con el empleo, con la preparación de exámenes, con las notas en clase y con acompañamiento al estudio. Además, existe una relación entre la autoestima y los métodos generales y las técnicas de estudio, así como entre la autoestima y las notas de clase. Adicionalmente, se concluye que existe una correlación significativa ($p < 0.01$), positivo entre habilidades sociales y hábitos de estudio que es positiva entre niveles débil y medio.

Antecedentes Locales

Según Rivera y Zavaleta (2015), en su investigación utilizaron un diseño descriptivo correlacional, de corte transversal, con una muestra de 208 estudiantes de la Institución Educativa Torres Araujo para determinar si existe relación entre el nivel de habilidades sociales y las conductas de riesgo en estudiantes de la Institución Educativa Torres Araujo-Trujillo en el año 2015. Llegaron a la conclusión de que existe una relación significativa, entre el nivel de habilidades sociales y las conductas de riesgo como el consumo de bebidas alcohólicas, consumo de tabaco, consumo de drogas e inicio de relaciones sexuales.

Por otra parte, Calderón y Fonseca (2014), en su investigación realizada utilizaron un diseño de tipo descriptivo correlacional, de corte transversal con una muestra de 91 adolescentes de la Institución de Educación Privada-Parroquial José Emilio Lefebvre Francoeur de Moche con el objetivo de determinar la relación entre el funcionamiento familiar y las habilidades sociales de los adolescentes de la Institución Educativa Privada - Parroquial José Emilio Lefebvre Francoeur. Moche 2014. Esto lleva a concluir que en el 40.7% de los adolescentes tanto su nivel de funcionamiento familiar como su nivel de

habilidades sociales son bajos, el 25.3% de adolescentes en cuanto a su nivel de funcionamiento familiar y su nivel de habilidades sociales ambos son medios y el 34.0% de los adolescentes su nivel de funcionamiento familiar y su nivel de habilidades sociales ambos son altos.

Con el fin de conocer y profundizar las variables técnicas del modelado, enfoque cognitivo conductual y habilidades sociales es importante conceptualizarlas.

Técnica del Modelado

Por consiguiente, la definición del concepto de la técnica del modelado se utilizó de la explicación de diferentes autores entre ellos Cormier y Cormier (1994), quienes la definieron como un proceso de aprendizaje observacional en el que el comportamiento de un individuo o grupo tiende a servir como modelo o de estimulación conductual – el modelo -. Observar los pensamientos, actitudes o comportamientos del modelo hacia otro individuo o grupo. Para Sanz (2020), la teoría del aprendizaje social de Bandura incluye la técnica de modelado, que se basa en la idea de imitar los comportamientos realizados por el individuo como modelo, comportamiento modelo que es ocurrido de manera cotidiana y que son más significativa en la infancia. Se puede utilizar como técnica terapéutica para modificar conductas. Según Bandura (1969), la técnica del modelado consiste en que el sujeto observe el comportamiento del modelo y lo imite para: obtener nuevos patrones de respuesta; fortalecer o debilitar la respuesta; y fomentar la implementación de las respuestas ya presentes en el repertorio de comportamiento del sujeto.

Entre los factores que intervienen en la técnica del modelado, Sanz (2020), menciona una variedad de factores que intervienen al momento de aplicar esta técnica, entre ellos están: las características del modelo, esta técnica es más efectiva cuando las características físicas

y personales del modelo son o sean similares a las nuestras, y también tendemos a imitar más a estos modelos cuando sentimos que tienen algún tipo de influencia sobre nosotros. Los principales modelos a imitar de los niños serán sus padres, maestros o hermanos mayores. Otro punto importante serán las características del sujeto serán otro factor clave, especialmente si tiene un déficit sensorial (como la ceguera) o si experimenta altos niveles de ansiedad. La situación también es un elemento crucial, ya que debe despertar el interés del sujeto lo suficiente como para que preste atención. La imitación será usada generalmente cuando la situación es desconocida, difícil o incierta.

Además, Ángeles, Villalobos y Díaz (2017), consideran que el modelado sigue una secuencia de tres fases: la primera etapa es la Exposición y observación, donde el primer paso es la observación de la conducta del modelo real o simbólico; la segunda fase es la Adquisición, donde el segundo paso es lograr que el observador adquiera la conducta del modelo; es por ello que en esta fase es donde se atiende y retiene la conducta o secuencia para su posterior reproducción; y la tercera fase es la Aceptación/ejecución/imitación, donde las conductas observadas y adquiridas se ejecutan, por lo tanto, esta última fase incluye cuatro tipos diferentes de ejecución de conductas. Primero, está la Imitación específica, en la que el observador actúa de la misma manera que el comportamiento del modelo; en segundo lugar, está la Imitación general, en la que el observador realizara una acción similar a la conducta del modelo, pero no exactamente igual; la tercera, conocida como Contra imitación específica, en donde el observador adopta un comportamiento diferente al del modelo observado. La cuarta, conocida como Contra imitación general, donde el observador muestra una conducta diferente a la del modelo.

Por otro lado, también encontramos procesos fundamentales que intervienen en el modelado. Según Bandura y Jeffery (1973), cualquier proceso de modelado implica cuatro

procesos clave. La primera es la atención, en la que las actividades del observador se centran en el modelado. La segunda es la retención, que se define como la codificación simbólica o lingüística del modelo propuesto, así como la organización cognitiva y ensayo encubierto del modelado. El tercero es la reproducción; en este caso, el observador tiene la capacidad de poner en práctica el comportamiento que ha observado en el modelo. Dado que la motivación es un cuarto factor en esta situación, los observadores tienden a tratar los objetivos propuestos como sus propios objetivos utilizando las técnicas de modelado.

Por su parte, Labrador y Cols (1993), y Olivares y Méndez (1998), señalan que este modelado presenta una amplia cantidad de variantes técnicas que pueden ser clasificadas de acuerdo a un conjunto de dimensiones fundamentales, clasificándolas de la siguiente manera: El primero es la conducta del observador; dentro de él encontramos el modelo pasivo, en el que el sujeto sólo puede observar la conducta del modelo y no puede reproducirla durante el entrenamiento, y el modelo activo, en el que el sujeto puede observar la ejecución del modelo y luego reproduce el comportamiento modelado durante la misma sesión de tratamiento. Como segundo, tenemos la presentación del modelo, dentro de este tenemos al modelo simbólico, que implica que el modelado se da mediante grabaciones de audio, video, películas, casetes o cualquier otro tipo de medio audiovisual. A diferencia del modelado en vivo, que realiza la conducta en presencia del observador, y el modelo encubierto, en donde el sujeto imagine el comportamiento del modelo.

También tenemos como tercera clasificación a la adecuación de la conducta del modelo. Esta clasificación al modelado positivo, que modela el comportamiento adecuado o conducta-meta; el modelado negativo, que se refiere a comportamientos indeseables y/o no

anhelados; y el modelado mixto, que primero realiza el modelado negativo y luego el modelado positivo. Como cuarta, tenemos al grado de dificultad de la conducta a modelar y, dentro de ella tenemos, al modelo de conductas intermedias, y estas conductas intermedias gradualmente modeladas y asimiladas por el sujeto y el modelado de conductas-objetivo; si conducta-objetivo no es demasiado complicada, el modelado se puede hacer directamente.

Como quinto tipo, tiene al número de observadores. Dentro de ella tenemos el modelo individual, que típicamente ocurre frente a un solo observador en un entorno terapéutico, y el modelo grupal, que surge frente a un grupo y normalmente ocurre en el contexto de la educación.

Por añadidura como parte de la sexta clasificación, tenemos al modelado simple, que es la presentación de un solo y/o único modelo, y el modelado múltiple, que utiliza varios modelos, distintos y similares al observador. Como séptima clasificación tenemos a la identidad del modelo dentro de él, nos encontramos con el automodelado, en la que el modelo es el propio observador, utilizando medios audiovisuales y al modelado, y en donde el modelo y observador son personas distintas, siendo esta la estrategia más común. Como octavo tenemos a la naturaleza del modelo, en donde se encuentra el modelado humano, en donde el modelo es una persona que debe tener características de similitud y/o prestigio para el observador, y también se encuentra el modelado no humano, que vienen a ser los dibujos animados, marionetas, muñecos o seres fantásticos que se utilizan como modelos, preferentemente (aunque no exclusivamente) con niños.

Y como noveno y último tipo tenemos a la competencia mostrada por el modelo en el que se encuentra dentro de ella al modelado mastery, aquí, el modelo tiene las habilidades

y los recursos necesarios para manejar la situación de manera efectiva desde el principio y el modelado de afrontamiento, aquí el modelo da a conocer inicialmente habilidades similares a las del observador y luego demostrar gradualmente las habilidades requeridas para resolver la situación satisfactoriamente.

Por último, a partir de las aportaciones realizadas por diversos autores (Cormier y Cormier,1994; Gavino 1997; Kanfer y Goldstein 1987; Muñoz y Bermejo,2001; Olivares y Méndez,1998), sobre la aplicación efectiva del modelado en un entorno psicoterapéutico, es posible extraer una serie de principios-guías, ya sea al propio modelado en sí o el proceso de prueba de la conducta y la retroalimentación, que son necesarios para cualquier proceso de modelado efectivo: El primero son los Principios del Modelado dentro del encontramos a la optimización del modelo utilizado en el proceso, que vienen a ser las características similares al observador, prestigio, habilidades similares de afrontamiento o énfasis en los componentes emocionales; la utilización de una variedad de modelos: Mastery, Negativo, Automodelado, Simple, etc.; la graduación y jerarquización del proceso de modelado, viene a ser la descomposición de comportamientos complejos en comportamientos simples que ayuden y aseguren el aprendizaje; el uso estrategias de aprendizaje que conduzcan al proceso de asimilación, usando resúmenes explicativos (cliente o terapeuta), repita las claves básicas, elimine los estímulos que distraen (ruido, ansiedad ...) o use instrucciones específicas antes y después del modelado y la programación de reforzadores para la conducta del modelo, a través del modelo, la ejecución del comportamiento requerido se reforzará sistemáticamente.

Por consiguiente, como segundo estan los Principios del Ensayo Conducta dentro de este encontramos a la similitud entre la práctica programada y el medio natural del cliente; a las situaciones de entrenamiento repetidas y diversas; a la práctica programada en el medio natural del cliente; el adoptar métodos inductivos frente a conductas de especial dificultad,

como por ejemplo, a través de la utilización de guías físicas o verbales, apoyo y consejo, práctica repetida por fragmentos de comportamiento, aumento progresivo del tiempo / dificultad / riesgo de la práctica o la utilización de técnicas complementarias como el encadenamiento y moldeamiento y el programar reforzadores efectivos en el entorno natural del cliente.

Por último, tenemos a los Principios de la Retroalimentación dentro de este tenemos a la retroalimentación específica, que evita la universalidad, la ambigüedad y la sobreextensión, feedback claro, breve, conciso y específico; la retroalimentación conductual, que debe centrarse en los aspectos conductuales del ensayo de conducta, además, de las valoraciones personales; la retroalimentación comprensible, se debe adaptar al lenguaje del cliente, limitando la terminología técnica y la complejidad innecesaria y superflua; la retroalimentación positiva, donde las críticas necesarias se deben reducir y se debe alentar los pequeños esfuerzos y progresos para hacer cambios y la retroalimentación flexible, en la cual se recomienda utilizar formas distintas de retroalimentación, como la grabación de video, para evitar depender completamente de la retroalimentación verbal.

Enfoque cognitivo conductual

Para pasar a definir el enfoque que se trabajara en esta investigación cognitivo – conductual se buscó información de una variedad de autores como Pinto (2008), que refiere que el enfoque cognitivo conductual es una forma de entender cómo las personas se perciben a sí mismas, a los demás y al mundo que las rodea, así como también cómo sus acciones afectan sus pensamientos y sentimientos. Para Stallard (2001), la terapia cognitivo -

conductual se utiliza para describir intervenciones diseñadas para disminuir el malestar psicológico y el comportamiento inapropiado modificando los procesos cognitivos. Para Moros (2018), el objetivo de la terapia cognitiva conductual funciona cambiando los pensamientos desadaptativos y sus reacciones en las que se dan comportamientos inútiles o negativos, en una psicología más positiva para el paciente.

Para Donohue (1998), ha habido tres generaciones o etapas en el transcurso de la historia de la terapia conductual. La primera generación o etapa basa su aplicación en el paradigma estímulo-respuesta e intenta ilustrar soluciones a problemas clínicamente relevantes basados en principios generales de aprendizaje para la modificación de la conducta. (Kazdin, 1998; O' Donohue, 1998). El segundo se basa en tratar de superar la psicología del estímulo-respuesta y el nivel de análisis de aprendizaje popular en ese momento, lo que resultó en una mezcla de métodos conductuales y métodos cognitivos, promoviendo así la existencia de varios modelos teóricos que combinan variables cognoscitivas junto con el rigor científico y experimental que aprecian los conductistas Trull y Phares (2003), y el tercero se basa en una nueva investigación para aprender a comprender y tratar problemas clínicos, como el condicionamiento clásico, el modelo de los dos factores, la conducta gobernada por reglas, equivalencia de estímulo, etc., lo que resulta a las terapias de aceptación y compromiso y a la terapia de análisis funcional (Kazdin, 1998; O' Donohue, 1998).

Asimismo, para Beck (1983), las técnicas que conforman este enfoque cognitivo-conductual son las Técnicas Cognitivas que proporcionan al paciente a reorganizar la estructura cognitiva, que se logra a través de su reconocimiento de sus pensamientos ilógicos y la comprensión de las reglas formuladas para organizar la validez que soportan a estas cogniciones y las Técnicas conductuales donde muestran que el tratamiento terapéutico se

centra en el comportamiento del paciente, todas las actividades serán dirigidas al logro de los objetivos terapéuticos basados en la atención conductual. Estas tecnologías están diseñadas para lograr un cambio de en las actitudes negativas y cuando estas se ven contradictorias, la persona se siente motivada para realizar sus tareas que pueden considerarse más difíciles en términos de afrontamiento con sus propios obstáculos.

Por otra parte, Ruiz, Díaz y Villalobos (2012), ofrecen las principales características en base a este enfoque: Este enfoque es una actividad terapéutica de carácter psicológico que se basa en la psicología del aprendizaje, por lo que hoy en día parte de sus intervenciones que están establecidas en la psicología científica, que busca ser su punto de referencia; los procedimientos y técnicas utilizados en este enfoque están en su mayoría basados científicamente o experimentalmente, por otro lado, algunos procedimientos surgen de la experiencia clínica; el objetivo de este tratamiento es la conducta, y sus procesos subyacentes, en sus diferentes niveles (cognitivo, conductual, emocional y fisiológico) fundamentado como actividad de evaluación y medición en la cual se van a introducir aspectos visibles como ocultos; este enfoque enfatiza los determinantes del comportamiento actual, sin embargo, tiene en cuenta factores históricos que explican la razón del porque se está dando la situación actual.

Habilidades sociales

Las habilidades sociales son definidas según Goldstein, Sprafkin, Gershaw y Klein (1989), como comportamientos esenciales en la vida, porque permiten que las personas tengan éxito en diferentes aspectos de su vida como en sus relaciones personales e interpersonales y trabajar de una manera más sana, asimismo, Para Monjas (2000), las habilidades sociales son conductas o destrezas sociales específicas necesarias para llevar a

cabo con eficacia las tareas de comunicación interpersonal, implica un conjunto de conductas de aprendizaje y adquisición, y no un rasgo de personalidad. Son una serie de conductas complejas de comunicación interpersonal que entran en juego al interactuar con otras personas. Para Caballo (2005), las habilidades sociales son un conjunto de comportamientos que permiten a las personas desenvolverse en un contexto individual o interpersonal, y expresar sus sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de una manera que se adapte a la situación. Por lo general, siempre que las personas respeten el comportamiento de los demás, los problemas se pueden resolver inmediatamente y así minimizar o reducir problemas futuros.

Para Fernández (1994), considera que las habilidades sociales presentan las siguientes características: La primera es la heterogeneidad, porque el constructo de habilidades sociales abarca una variedad de comportamientos en diferentes etapas evolutivas, en diferentes niveles de funcionamiento y en todas las situaciones en las que puede ocurrir la actividad humana; la segunda es la naturaleza interactiva del comportamiento social, porque se enfoca en ser un comportamiento interdependiente que se adapta al comportamiento del interlocutor o sujeto en un contexto dado, los comportamientos sociales aparecen en un orden fijo y se realizan de manera integrada; y como tercera es la especificidad situacional del comportamiento social, por lo que debemos considerar de manera fundamental los contextos socioculturales.

Por otro lado, se hablará acerca del desarrollo de las habilidades sociales en niños y adolescentes ya que en la comunidad científica ha habido consenso de que en la infancia y la adolescencia son períodos especiales para el aprendizaje y la práctica de habilidades sociales, porque se ha establecido cuán cruciales son estas capacidades en el desarrollo de

los niños y en posterior funcionamiento psicológico, académico y social. Por lo tanto, es importante identificar las principales habilidades sociales en la infancia y en la adolescencia, según Lacunza y Contini (2009), en los años preescolares, las habilidades sociales implican interactuar con otras personas, realizar las primeras manifestaciones prosociales, la explorar las reglas, comprender las emociones, etc. Las interacciones con el entorno suelen ser más frecuentes y duraderas en actividades lúdicas, el niño realiza la transición de un jugador o de juegos paralelos a juegos más interactivos y cooperativos, donde la simbolización y el ejercicio de roles le permitirá superar el egocentrismo infantil y desarrollar una comprensión gradual del mundo social.

Para Griffa y Moreno (2005), consideran que, por ejemplo, a los cinco años, el juego colectivo se caracteriza por la participación activa y la comunicación, en la que se definen las capacidades de liderazgo, y en el que todos los miembros trabajan juntos para mantener la cohesión. Por otro lado, Hatch (1987), analizó varias encuestas sobre el desarrollo de la competencia social infantil y encontró que aproximadamente a la edad de cuatro años, los niños generalmente suelen tener conceptos de sí mismos, esta breve autodefinición permite a los niños desarrollar relaciones amistosas, especialmente con aquellas personas que les sonrían, los saludan, les extienden una mano amiga o están físicamente más cerca de ellos. Ya durante los años escolares, a medida que los niños se involucran más en otros contextos significativos (por ejemplo, como actividades escolares o extracurriculares), aumenta su participación en la comunicación interpersonal, durante este período, las habilidades sociales enfatizan las relaciones con las demás personas, por lo que va ser necesario que muestren comportamientos y posean habilidades tales como saludar, hacer críticas y elogios, disentir, ofrecer ayuda, expresar opiniones y resistencia a la presión grupal, entre otras (Monjas Casares, 2004).

Otro autor como Semrud (2007), cree que la integración de los niños al ambiente escolar constituye una segunda etapa de socialización, la educación tiene lugar en un entorno social con características propias, donde los comportamientos sociales de los estudiantes, de los maestros y la interacción entre ambos son cruciales para el proceso educativo y para el desarrollo de la competencia social infantil, por tanto la interacción con pares durante la adolescencia juega un papel decisivo en la confirmación de la propia identidad de los adolescentes, según Garaigordobil (2008), el grupo es ahora la organización socializadora por antonomasia, ya que la relación con pares del mismo sexo o de diferente sexo permite a los adolescentes a desarrollar su autoconcepto y sentar las bases para futuras relaciones entre adultos. Para esta autora, la formación de grupos durante esta etapa permite a los adolescentes preparar ideas y experiencias, discutir ideologías y opiniones y desarrollar amistades y el interés por el enamoramiento.

Por su parte, Zabala, Valadez y Vargas (2008), aseguran que las habilidades sociales juegan un papel muy importante en la aceptación social de los adolescentes, definen la aceptación social como la situación personal de un sujeto con respecto a un grupo de referencia; en el caso de los adolescentes, esta situación está relacionada con habilidades como el liderazgo, popularidad, compañerismo, jovialidad, respeto, entre otras. la visibilidad, la amistad, la amabilidad, el respeto, etc.

En cuanto a la clasificación de las habilidades sociales Ortega, López y Álvarez (2016), las clasifica de la siguiente manera: Escuchar; saludar, presentarse y despedirse; iniciar, mantener y finalizar la conversación; emitir y rechazar peticiones; disculparse o admitir ignorancia; defender los derechos; negociar; expresar y defender opiniones, incluidas las diferencias de opinión; enfrentarse a las críticas; hacer y recibir cumplidos; formular y rechazar peticiones; expresar amor, alegría y afecto; expresar de manera justificada molestia,

insatisfacción o enojo; pedir cambiar el comportamiento de la otra parte; cooperar y compartir; expresar y recibir emociones; dirigir a otros; resolver conflictos; proporcionar y recibir retroalimentación y efectuar una entrevista.

Igualmente, para Rodríguez (2016), las habilidades sociales básicas se clasifican de la siguiente manera: Apego, que es la capacidad de establecer lazos afectivos con los demás; empatía, significa ser capaz de ponerse en la posición del otro y ser capaz de comprender la perspectiva de la otra persona; asertividad, significa defender sus derechos y opiniones sin dañar a otras personas; cooperación, capacidad de cooperar con otros para lograr objetivos compartidos; la comunicación, capacidad de expresar y escuchar sentimientos, emociones, pensamientos, entre otros; el autocontrol, capacidad de explicar las creencias y sentimientos de uno mismo y controlar los impulsos; la comprensión de situaciones, es la capacidad de comprender las situaciones sociales en lugar de tomarlas como algo personal o culparse de determinadas circunstancias; y la resolución de conflictos, que viene a ser la capacidad de explicar un conflicto y encontrar soluciones alternativas.

En cuanto a las teorías sobre las habilidades sociales tenemos a la teoría de Piaget y Vygotsky que esta viene a ser para, Piaget (citado por Reinoso, 2014) hace referencia en que todos han pasado por cuatro estadios en el proceso de alcanzar la madurez mental, lo que conduce a la modificación y dominación de habilidades de acuerdo con los procesos de adaptación proporcionados por la asimilación y la adaptación. Esto significa que, en la familia, el adulto importante y en la escuela, el maestro debe planificar situaciones relacionadas con las habilidades sociales y valores, que deben comenzar con el proceso de

madurez intelectual que cada niño demuestra, para hacer frente de manera efectiva a las actividades cognitivas de entender cada información y adaptarla a la información existente para finalmente formar el aprendizaje de los principios, reglas y normas que determinan su convivencia en el entorno, sin embargo, el proceso de socialización que realiza cada niño o niña en su entorno, va a tener como objetivo obtener conductas socializadoras que será resultado del proceso de imitación, donde la familia se convierte en la primer escenario de la vida social responsable de proporcionar experiencias caracterizadas por valores éticos. Por lo tanto, Vygotsky (Citado por Molina, 2014) afirmo que "la convivencia en un entorno social es responsable de proporcionar a los individuos experiencias que le permitirán comprender las regulaciones, intereses y valores" (p. 233).

Y, la Teoría del Aprendizaje Social de Bandura, en la cual Bandura (1987) explica en que "el funcionamiento psicológico se explica por la interacción continua y mutua entre los factores determinantes personales y ambientales", es importante mencionar las expectativas de éxito o fracaso, incluida la autoeficacia o la creencia de que la persona eventualmente lograra sus objetivos deseados de manera efectiva, por lo tanto, si el comportamiento tiene un seguimiento en gran medida por factores de origen externos, también es sensato asegurarse de que las personas puedan controlar su comportamiento a través de metas establecidas por ellos mismos y sus propias consecuencias generadas (auto reforzamiento). De esta manera, la adquisición de habilidades sociales es el resultado directo de varios mecanismos básicos de aprendizaje: consecuencias del refuerzo directo; el resultado de la experiencia de observación; el efecto de la retroalimentación interpersonal; y la conclusión sobre el desarrollo de las expectativas cognitivas de las situaciones interpersonales.

En los modelos y enfoque teóricos utilizados en el estudio de habilidades sociales, Caballo (2005), considera importante tres modelos teóricos: El primero es el modelo personalista o de rasgos, basándose en mejorar sistemáticamente las respuestas deseadas para lograr eliminar las características no deseables (ansiedad, depresión, conflicto personal, etc.), este modelo ha sido superado y mejorado durante el proceso de desarrollo teórico y experiencial; el segundo es el modelo conductual, que tiene como objetivo basarse en las nuevas competencias conductuales controlando el posible malestar personal del sujeto. El aprendizaje será producido por la experiencia del sujeto basada en las experiencias anteriores; y el tercero será el modelo interactivo, enfatizando el importante papel de los agentes ambientales, las características personales y las interacciones entre ellas para producir el comportamiento, este modelo expresa la forma en que los niños deben comportarse de acuerdo con lo que sucede en su entorno, una situación de conducta, no solo establece la necesidad de la intervención del agresor y en la víctima, sino también que implique a todo el grupo, es decir, los compañeros de clase y los maestros dado un enfoque interactivo (Goldstein, 1999).

En cuanto a los componentes de las habilidades sociales Caballo (2005), señaló que las habilidades sociales están conformadas por tres componentes: El primero son los componentes conductuales, que son la forma de como una persona se muestra externamente, estas conductas o comportamientos se basan en la formación y aprendizaje personal, familiar y social, están formadas por los componentes no verbales, como, por ejemplo: la mirada, la sonrisa, los gestos, expresiones faciales, posturas, expresiones corporales, distancia,

proximidad, apariencia personal, etc; los componentes paralingüísticos, se considera a la voz: su tono, claridad, velocidad, timbre; tiempo del habla, alteración del habla y fluidez del habla; y el componente verbal, se usa el contenido general (requisitos para nuevos comportamientos, contenido de anuencia, contenido de aprecio, autor revelaciones, refuerzos verbales, humor, verbalizaciones positivas, claridad, etc.).

Además, como segundo componente se encuentran los componentes cognitivos, que vienen a ser las situaciones y el ambiente afectan los pensamientos, sentimientos y acciones de todas las personas, todos buscan ciertas situaciones y evitan otras, es decir, se deja alterar por las situaciones, pero al mismo tiempo también afecta a lo que está sucediendo, por lo tanto, contribuye a los cambios en las condiciones situacionales y las condiciones ambientales de sí mismo y para lo demás, es aquí, los procesos cognitivos intervienen para percibir, construir y evaluar las situaciones y los acontecimientos y como tercero a los componentes fisiológicos, que incluyen la tasa cardíaca, la presión sanguínea, flujo sanguíneo, respuesta electro dermal (activación de glándulas sudoríparas, respuesta de electromiografía (Caballo, 2005). Todo esto se comprueba debido al problema de inscribir los componentes cognitivos de una manera segura y a la dificultad de alinear de los aparatos precisos y obtener mediciones fisiológicas del sujeto.

Por otro lado, la autora Abugattas (2016), propone tres dimensiones haciendo referencia al Test de habilidades de interacción social en niños de 3 a 6 años, en el cual indica que, aunque hay cientos de habilidades sociales importantes para que los estudiantes aprendan, estas pueden organizarse y distribuirse de la siguiente manera: La primera son las habilidades para relacionarse, por ejemplo, escuchar, seguir instrucciones, ignorando o

haciendo caso omiso a las distracciones, usar conversaciones amables o valiente, recompensarse a sí mismo. En este sentido Abgattas (2016), afirma que esta habilidad se comprueba, a través de la capacidad de juego en los niños, a la actitud de iniciativa, el comportamiento entre los compañeros de clase y la forma de pedir prestado lo que se necesite extendiendo niveles de amistad de una manera sencilla y con la capacidad de seguir órdenes y directivas (p. 22).

Como segunda dimensión de las habilidades sociales tenemos a la autoafirmación, que usualmente representado por el niño frente a las burlas, acusaciones y presión de grupo. Para Abugattas (2016), entiende particularmente "saber defenderse a sí mismo y defender a los demás, expresando quejas y ser capaz de expresar interrogante sobre lo que no se conoce" (p. 25). Esto muestra que esta habilidad, exige delimitar y especificar con precisión el problema, haciendo preguntas y resolviendo conflictos que surjan y como tercera dimensión es la expresión de emociones, en las que se evidencia, por ejemplo, expresión de alegría, tristeza, enojo. Para Abugattas (2016), entiende "las habilidades de agrado y simpatía, y la expresión de gestos y palabras expresen emociones" (p. 25).

Por consiguiente, en la Escala de habilidades sociales, estandarizada por Ruiz (2006), se encuentra compuesta por seis sub-escalas o factores, la primera vendría a ser la Autoexpresión de Situaciones Difíciles, que refiere a la capacidad de poder expresarse de forma espontánea y sin ansiedad en diferentes tipos de situaciones sociales; la segunda vendría a ser la Defensa de los propios derechos como consumidor, haciendo referencia a la expresión de conductas asertivas frente a desconocidos en defensa de los propios derechos

en situaciones de consumo; como tercera es la Expresión de enfado o disconformidad, donde refiere que será la capacidad para expresar enfado o sentimientos negativos justificados, así como la dificultad para expresar discrepancias y el preferir callar para evitar situaciones conflictivas.

Como cuarta sub-escala o factor es el Decir no y cortar interacciones, que viene a ser un aspecto de la aserción en el cual va ser primordial cortar interacciones y saber decir no a otras personas que no desean mantener más, ya sea por un corto o largo plazo; como quinta es Hacer peticiones, donde es la expresión de peticiones a otras personas de algo que deseamos y como sexta sub-escala o factor es Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto, que viene a ser la habilidad para iniciar interacciones con el sexo contrario y de poder hacer un halago, cumplido, tratándose de intercambios positivos, que va a resultar atractivo con la otra persona.

De esta manera, esta investigación se justifica de manera metodológica ya que debido al escaso nivel en la práctica de habilidades sociales es que surgen diversos conflictos a la hora de la convivencia diaria, puesto que estas tienen un alto grado de importancia en la vida de las personas, especialmente cuando son aprendidas desde la niñez, todo ello va a conllevar a que en un futuro el individuo tenga éxito en los diferentes ámbitos de su vida es por ello, que a través de este estudio se va a elaborar una propuesta para mejorar el desarrollo de las habilidades sociales en estudiantes universitarios.

Así también, esta investigación se justifica de manera teórica porque está basándose en teorías preestablecidas para establecer su relación con el entorno, es por ello que el enfoque cognitivo conductual es el más utilizado empíricamente porque va a permitir que la persona plantee su realidad a partir de su percepción personal de los estímulos que desee

lograr, y el procesamiento y la utilización de esa información estará siempre mediada por patrones que el sujeto ha desarrollado a lo largo de su vida y no se va ver afectada por circunstancias externas.

Finalmente, esta investigación se justifica de manera práctica ya que ante los diversos problemas psicológicos que hoy en día presentan los adolescentes, estos son los más perjudicados, afectando gravemente su estado físico y mental, ya que con el pasar de los años estos problemas psicológicos han venido incrementándose de manera elevada y es por ello que en los próximos años se espera reducir este tipos de cuestión proponiendo estrategias para mejorar el desarrollo de habilidades sociales disminuyendo así cualquier problema que afecte la salud física y mental del adolescente ocurrida en el Perú.

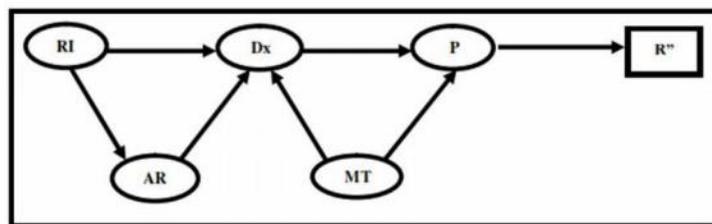
CAPÍTULO II: METODOLOGÍA

Tipo de investigación

El tipo de investigación según su propósito es práctico porque utiliza la teoría para resolver problemas, ya que para autores como Hernández, Fernández y Baptista (2014), este tipo de investigación presenta fines prácticos en el sentido que busca solucionar problemas encontrados en un área del conocimiento, ligándose a la aparición de necesidades o problemas concretos y el deseo del investigador de solucionarlos.

Según su carácter es propositiva, porque finaliza en una propuesta basada en una teoría correspondiente a ella, según el autor Del Rincón (1995), este tipo de investigación propositiva la describe como parte de un diagnóstico en donde se establecen metas y se diseñan estrategias para alcanzarlas.

Por lo tanto, esta investigación es de diseño descriptivo propositivo, teniendo como diagrama el siguiente gráfico:



Fuente: Aguado (2014)

Dónde:

R1 = Realidad problemática

AR = Antecedentes relacionados con la realidad

Dx = Problemática del estudio de la realidad inicialmente observada

MT = Modelo teórico para transformar la problemática de la realidad inicial

PS = Propuesta de solución

R'' = Aspiración de la realidad mejorada

Población y muestra (Materiales, instrumentos y métodos)

La investigación se realizó en la ciudad de Trujillo. La población de estudio está determinada por una cantidad de estudiantes universitarios de una Universidad Privada que suman un total de 1350. Asimismo, la muestra quedó conformada por 40 estudiantes universitarios del Primer Ciclo de la Escuela Profesional de Psicología, considerándose de esta manera 15 estudiantes del sexo masculino y 25 estudiantes del sexo femenino.

Para realizar esta investigación se utilizó la técnica de muestreo no probabilístico por conveniencia, para la creación de la muestra de acuerdo a la facilidad de acceso de la investigadora con respecto a su muestra.

Se efectuó de manera virtual contactando a los estudiantes de la Universidad Privada, a través de una base de datos creada con sus números de contacto personal y redes sociales. Se colocó una fecha en específico para que se aplique el instrumento a la cantidad total de estudiantes al mismo tiempo.

Técnicas e instrumentos de recolección y análisis de datos

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

Revisión bibliográfica y documental

La técnica de revisión bibliográfica, fue empleada con el objetivo de recopilar información teórica, en los diferentes textos que plantean la temática sobre habilidades sociales, es por ello que se prepararon fichas bibliográficas, textuales, con una idea analizada, que desempeñaron la función de soporte para la elaboración del marco teórico del estudio, también fue útil para tener discernimiento del funcionamiento del constructo como objeto de análisis. Por otra parte, se recopilaron documentos relacionados con las habilidades sociales realizados por los distintos autores.

Instrumento de Evaluación

Respecto al instrumento, se utilizará la "Escala de Habilidades Sociales" que fue creada por Elena Gismero Gonzales, procedente de la Universidad Pontificia de Comillas (Madrid) en el año 1997 y esta escala fue estandarizada en Trujillo, Perú por César Ruiz Alva y María Esther Quiroz Alcalde en el año 2013. Esta escala de uso completamente individual, en su versión definitiva, está compuesta por 33 ítems, 28 de los cuales están redactados en el sentido de falta de aserción o déficit de habilidades sociales y 5 de ellos en el sentido positivo; consta de 4 alternativas de respuesta, desde "No me identifico en absoluto; la mayoría de las veces no me ocurre o no lo haría" a "Muy de acuerdo y me sentiría o actuaría así en la mayoría de los casos"; por ello, a mayor puntuación global, el sujeto expresa más habilidades sociales y capacidad de aserción en distintos contextos. A su vez, se encuentra compuesta por 6 sub-escalas o factores: Autoexpresión en situaciones sociales, defensa de los propios derechos como consumidor, expresión de enfado o disconformidad, decir no y cortar interacciones, hacer peticiones e, iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto. Es así que, la Escala de Habilidades sociales no se considera una prueba de rendimiento, por lo que conviene motivar a los sujetos explicándoles que se trata de un conjunto de situaciones ante las que cada uno actúa o se siente de distinta forma,

por lo cual no existen respuestas correctas o incorrectas. Es importante que el sujeto se encuentre en una atmósfera tranquila y pueda responder con la mayor sinceridad, en cada caso expresando su forma habitual de responder, o la forma en que cree que prefiere responder. Si un término es incomprensible para la persona que será evaluada, no hay problema para reemplazarlo por un sinónimo más familiar para él, se trata de que logre la comprensión de las situaciones.

Este instrumento está validado a través del método de correlación Ítem-test, en una muestra de 2,371 sujetos, de los cuales 1, 157 fueron adolescentes de 12 a 17 años, de ambos sexos, todos fueron de educación secundaria y 1214 jóvenes de ambos sexos, con edades entre 18 y 25 años de educación universitaria y no universitaria, tecnológica y trabajadores, todos de los estratos socioeconómicos alto, medio y bajo de la ciudad de Trujillo, Perú, registrando índices de correlación que superan el valor mínimo requerido de .20, los mismos que oscilan entre .25 y .37, lo que indicaría que esta escala es válida. También Ruiz y Quiroz (2014) estimaron la confiabilidad de la EHS, mediante el método de consistencia interna, empleando el estadístico Kuder Richardson, alcanzando los siguientes índices: Autoexpresión de situaciones sociales (.887); Defensa de los propios derechos como consumidor (.876); Expresión de enfado o disconformidad (.887); Decir no y cortar interacciones (.895); Hacer peticiones (.892); Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto (.873); y Escala General (.902); lo que nos indicaría que es consistente en el tiempo.

Procedimiento

En cuanto al procedimiento de investigación, en términos generales, es la comparación entre la situación actual y la situación ideal del constructo de habilidades

sociales, es decir, del “ser” contra el “deber ser” y la proposición de lineamientos para alcanzar el “deber ser”. En términos más específicos, el procedimiento de investigación es el siguiente:

Fase de diagnóstico. - En la primera fase de esta investigación, se procedió a realizar el diagnóstico de la problemática que ya se había planteado, así también, se realizó la evaluación a la población a través de la Escala de Habilidades Sociales en estudiantes universitarios de Trujillo, dentro de la cual su objetivo principal es determinar la evidencia de los procesos psicométricos de la Escala Habilidades Sociales en estudiantes universitarios, para así obtener la recolección de datos y determinar la situación actual de las habilidades sociales, las cuales son imprescindibles en esta investigación.

Fase de conceptualización teórica. - En la segunda fase de esta investigación, se extrajo y se conceptualizó la variable fáctica Habilidades Sociales, para ello se utilizó el enfoque psicológico Cognitivo Conductual, suponiendo como referencia investigaciones realizadas por diferentes autores, con la finalidad de establecer si el enfoque es factible para la siguiente fase de esta investigación. Por consiguiente, se determinó la factibilidad de los resultados obtenidos y una indagación del enfoque manifestado.

Fase de diseño o proposición. – Para finalizar, en esta tercera fase de la investigación, partiendo de los resultados obtenidos en las dos fases anteriores, la información diagnóstica y conceptual fueron formuladas sistemáticamente con el fin de proponer un diseño estructurado, de manera progresiva, el cual busca mejorar el desarrollo de las habilidades sociales en estudiantes universitarios. Del mismo modo, después de la elaboración de la

propuesta, se realizará la validez a través del método de criterio de expertos para su futura implementación.

Aspectos éticos

Los aspectos éticos de esta investigación son de total confidencialidad y anonimato, además que en esta investigación se contó con la participación voluntaria de cada estudiante, siendo debidamente informado antes de su aplicación, aceptando participar de manera anónima y guardando por parte del aplicador la debida confidencialidad para los resultados de dicha investigación.

así mismo, se define operacionalmente, describiendo las características y procedimientos necesarios para su aplicación. De la misma manera, se mencionan sus aspectos dimensionales, los cuales se encuentran basados en las fases necesarias para su desarrollo, siendo estas la exposición y la observación, la adquisición y la aceptación/ejecución/imitación; teniendo cada uno de ellos un objetivo para su cumplimiento. Cada dimensión, cuenta con una cantidad determinada de indicadores, la cual varía entre uno a cinco. Para mayor conocimiento de la propuesta ver Anexo n° 3

Tabla 2

Nivel de desarrollo de Habilidades Sociales y sus dimensiones en los estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo

Escalas		Total	Aut. De Dif. Sit.	Def. De los Pro. Der.	Exp. De Enfado	Decir No Cor. Int.	Hacer Pet. Int.	Ini. Int.
Bajo	N°	10	9	9	3 18	18	18	12
	%	25	22.5	22.5	7.5	45	45	30
Medio	N°	11	15	17	3	19	19	18
	%	27.5	37.5	42.5	7.5	47.5	47.5	45
Alto	N°	19	16	16	34	3	3	10
	%	47.5	40	40	85	7.5	7.5	25
Total	N°	40	40	40	40	40	40	40
	%	100	100	100	100	100	100	100

Fuente: Base de datos de la escala de Habilidades Sociales, aplicado a estudiantes de una Universidad Privada de la Ciudad de Trujillo.

Como se puede visualizar en la Tabla 2, los estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo referente al nivel de Habilidades Sociales alcanzaron un porcentaje bajo con un 25% ubicándose en un nivel bajo. Así también en la dimensión autoexpresión de situaciones difíciles, el 22.5% alcanza un nivel bajo. En la dimensión defensa de los propios derechos como consumidor alcanzaron un 22.5% en el nivel bajo. En la dimensión expresión de enfado o disconformidad alcanzaron un 7.5% en el nivel bajo. En la dimensión decir no y cortar interacciones alcanzaron un 45% en el nivel bajo. En la dimensión hacer peticiones alcanzaron un 45% en el nivel bajo y en la dimensión iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto el 30% alcanzo un nivel bajo.

Tabla 4

Coeficiente de Aiken para la validez de contenido en coherencia, claridad y relevancia de los indicadores de la Técnica del Modelado en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo

Actividades Metodológicas	Coherencia			Claridad		Relevancia	
	Total de acuerdos	V	Sig.(p)	Total de acuerdos	IA	Total de acuerdos	IA
1	5	1	.032*	5	1.00	5	1.00
2	5	1	.032*	5	1.00	5	1.00
3	5	1	.032*	5	1.00	5	1.00
4	5	1	.032*	5	1.00	5	1.00
5	5	1	.032*	5	1.00	5	1.00

Nota: V : Coeficiente V de Aiken
 Sig. (p): Probabilidad de rechazar la hipótesis nula siendo cierta
 *p<.05 : Válido
 IA : Índice de acuerdo

En la Tabla 4, Los resultados del juicio de los 5 expertos, que evaluaron la técnica del Modelado fueron procesados con el estadístico de V de Aiken, lo que se indica en cada uno de los componentes.

Validez de contenido en coherencia, claridad y relevancia

La totalidad de los indicadores que pertenecen a la técnica del Modelado, presentan índices de acuerdo (IA) de 1.00 y (p< .05), lo cual indica que dichos indicadores son considerados válidos y tienen relación lógica con la variable principal de estudio.

Tabla 5

Análisis reflexivo de la triangulación Habilidades Sociales, Cognitivo Conductual, Técnica del Modelado en estudiantes de una universidad Privada de Trujillo

	Fáctica o hecho	Teoría /Fundamento	Propuesta	Argumentación de análisis triangular
Variable	Habilidades Sociales	Cognitivo conductual	Técnica del Modelado	Considerando que las habilidades sociales, son importantes, en la medida en que las conductas manifestadas por un individuo en una situación de interacción social se pueden corregir, a través de correcciones en determinados objetivos (Cayla, 2016). El enfoque cognitivo conductual se centra en tratar de cambiar ciertos comportamientos problemáticos, aumentando unos y disminuyendo otros, creando nuevos comportamientos, ayudando a relativizar o mejorar otros, buscando siempre el objetivo de que la persona adapte eficazmente sus comportamientos a su entorno. (Torres, 2014). En tal sentido el enfoque cognitivo conductual en su teoría, resalta que la técnica del modelado a través de la imitación, el individuo aprende comportamientos nuevos observando e imitando el comportamiento de otras personas, con ello cambia la conducta que se desea modificar.
Dimensiones	Autoexpresión en situaciones sociales	<ul style="list-style-type: none"> • Técnicas Cognitivas • Técnicas Conductuales 	<ul style="list-style-type: none"> • Exposición y Observación • Adquisición • Aceptación/ejecución/imitación 	Después de haber aplicado el instrumento para medir las habilidades sociales en la población escogida, se puede observar que el 40% de los 40 estudiantes universitarios presentan un nivel alto en la dimensión Autoexpresión en situaciones difíciles. Es por esto que se considera conveniente el uso de la Exposición y Observación, Adquisición y la Aceptación/ejecución/imitación que le permita modificar en el estudiante la capacidad de expresarse y de interactuar con los demás ante las diferentes situaciones sociales.
Dimensiones	Expresión de enfado o disconformidad	<ul style="list-style-type: none"> • Técnicas Cognitivas • Técnicas Conductuales 	<ul style="list-style-type: none"> • Exposición y Observación • Adquisición • Aceptación/ejecución/imitación 	La aplicación del instrumento Escala de Habilidades Sociales en una muestra de 40 estudiantes universitarios nos muestra que el 85% de dicha muestra presentan un nivel alto en la dimensión Expresión de enfado o disconformidad. Por lo que se considera apropiado emplear el uso de la Exposición y Observación, Adquisición y la

Aceptación/ejecución/imitación los cuales permitan al estudiante analizar la capacidad de expresar el enfado o los sentimientos negativos de una manera adecuada, para posteriormente modificarla y que sea adquirida.

CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

4.1. Discusión

El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo general elaborar un esquema de diseño de una estrategia del Modelado para medir las habilidades sociales, definiéndola de manera conceptual y operacional, considerando las fases y los procedimientos necesarios para su aplicación. Del mismo modo, se plantearon sus aspectos dimensionales, teniendo en cuenta los índices necesarios para su desarrollo. Esto puede corroborarse por Cormier y Cormier (1994), quienes hacen referencia que el modelado como es un proceso de aprendizaje observacional, donde el comportamiento de un individuo (El modelo), actúa como estímulo para los pensamientos, actitudes o conductas de otro individuo que observa la ejecución del modelo. Por lo que, la mayor parte de la conducta humana se aprende por observación, ya sea para adquirir nuevos patrones de conducta, para fortalecer o debilitar ciertas conductas, o para facilitar la ejecución de la respuesta de una conducta ya existente en el individuo, obteniendo resultados satisfactorios en cualquier ámbito de nuestra vida.

Como objetivo específico 1, conocer el nivel de habilidades sociales y sus dimensiones en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo, obteniendo como resultado que un 25% de los estudiantes evidencian un nivel bajo de Habilidades Sociales, en la dimensión autoexpresión de situaciones difíciles el 22.5% presento un nivel bajo, en la dimensión defensa de los propios derechos como consumidor el 22.5% presento un nivel bajo, en la dimensión expresión de enfado o disconformidad el 7.5% presento un nivel bajo, en la dimensión decir no y cortar interacciones alcanzaron el 45% presento un nivel bajo, en la dimensión hacer peticiones el 45% presento un nivel bajo y en la dimensión iniciar

interacciones positivas con el sexo opuesto el 30% presento un nivel bajo. Esto quiere decir que los estudiantes no cuentan con los recursos necesarios para desarrollarse de manera óptima y para ello se necesita moldear ciertas conductas que permitirán un mejor desenvolvimiento dentro de un ámbito interpersonal, manifestando sus sentimientos, emociones, actitudes y deseos, sin temor alguno, así como dar a conocer sus pensamientos y opiniones de forma adecuada y asertiva de acuerdo al contexto que vivencien cotidianamente. Estos resultados se corroboran con los obtenidos por Caballo (1997), quien refiere que, el conllevar a tener relaciones interpersonales positivas, los sujetos serán capaces de solucionar y afrontar los problemas que se les presenten. De esta manera, se obtendrá como resultado el desarrollo íntegro de su persona. Analizando estos resultados, el poseer unas buenas relaciones interpersonales con el entorno, va a favorecer en nuestro bienestar personal y social, contribuyendo al manejo en la solución de problemas y alcanzando el éxito personal.

Como objetivo específico 2, se identificó los aspectos teóricos del Enfoque cognitivo conductual para proponer un diseño de la técnica del modelado, definiéndola de manera conceptual y operacional, con sus clasificaciones necesarias para su desarrollo y ejecución, contando cada una de ellas con indicadores que permitan evaluar su cumplimiento. Esto quiere decir que las técnicas cognitivas y las técnicas conductuales son de gran utilidad en la modificación de conductas y pensamientos, transformándolas de manera beneficiosa para la persona. Estos resultados se corroboran con los obtenidos por Badía (2020), quién refiere que el enfoque cognitivo conductual consiste en cambiar la forma de pensar, sustituir los pensamientos basados en creencias irracionales y distorsiones cognitivas por pensamientos más objetivos y adaptativos, así también moldea los comportamientos menor utilidad en conductas beneficiosas. Por lo que el enfoque cognitivo conductual reúne partes de ambas técnicas, siendo la principal diferencia de este, con las técnicas el enfoque teórico de partida,

si es la cognición o es la conducta, ya que el enfoque cognitivo conductual centra en la relación entre cognición y conducta.

Así también, como objetivo específico 3, se estableció el Coeficiente de Aiken para la validez de contenido en coherencia, claridad y relevancia de los indicadores de la Técnica del Modelado. Los resultados que reflejaron las actividades metodológicas que pertenecen a la Técnica del Modelado, presentan índices de acuerdo (IA) de 1.00 y ($p < .05$), lo cual indica que dichos indicadores son considerados válidos y tienen relación lógica con la variable principal de estudio. Frente a lo mencionado se rechaza la hipótesis nula, y se acepta la hipótesis de investigación, donde refiere que el Coeficiente de Aiken si establece la validez de contenido en coherencia, claridad y relevancia. Estos resultados son corroborados por Aiken (1985) quién refiere que es una herramienta que permite cuantificar la relevancia de los ítems respecto a un dominio de contenido a partir de las valoraciones de N jueces, combinando la facilidad del cálculo y la evaluación de los resultados a nivel estadístico. Asimismo, el resultado de coeficiente puede tener valores entre 0 y 1, mientras sea más cercano a 1, entonces tendrá una mayor validez de contenido, puesto que, el valor 1 es el mayor valor posible e indica un acuerdo perfecto entre los jueces y expertos respecto a la mayor puntuación de validez que pueden recibir los ítems.

Finalmente, como objetivo específico 4, se analizó el constructo de estudio a través de una tabla triangular, teniendo como resultado que existe una relación directa entre las habilidades sociales, el enfoque cognitivo conductual y la Técnica del Modelado. Esto quiere decir que las tres variables de estudio se encuentran relacionadas. Esto se ve reflejado cuando el enfoque cognitivo conductual busca modificar conductas problemáticas y crear o mejorar a conductas positivas. Teniendo como finalidad de este enfoque que es que la conducta es aprendida y susceptible de ser medida y modificada, así también va a buscar el cambio

cognitivo, conductual, emocional, excluyendo conductas inadecuadas transformando los procesos cognitivos (Díaz, Ruiz y Villalobos, 2012). Por lo que mediante la observación de la actuación de los demás, los individuos pueden adquirir habilidades cognitivas y nuevos patrones de conducta, este aprendizaje puede consistir en patrones de conducta nuevos, criterios de evaluación, competencias cognitivas y reglas generativas de nuevas conductas (Bandura, 1987, p. 70).

El presente trabajo de investigación presenta las siguientes conclusiones

- Se ubicó la definición de la Técnica del Modelado de manera conceptual y operacional, considerando las fases y los procedimientos necesarios para su aplicación. Del mismo modo, se plantearon sus aspectos dimensionales, teniendo en cuenta los indicadores necesarios para su desarrollo.
- El nivel de los estudiantes es bajo y para ello es necesario moldear ciertas conductas que permitirán un mejor desenvolvimiento dentro de un ámbito interpersonal, manifestando sus sentimientos, emociones, actitudes y deseos, sin temor alguno. Se identificó que dar a conocer sus pensamientos y opiniones de forma adecuada y asertiva de acuerdo al contexto que viven cotidianamente es una acción complicada para ellos.
- El modelo cognitivo-conductual, en base a la teoría y aplicado finalmente en una propuesta concreta, ha sido de gran efectividad para tratar con algún tipo de temor que pueda aquejar un niño, un adolescente o un adulto. Se podría concluir que las técnicas cognitivas y las técnicas conductuales son de gran utilidad en la modificación de conductas y pensamientos al tener definido cómo piensa uno acerca de sí mismo, de otras personas y, por último, del mundo que le rodea y así desarrollar de una manera

eficaz sus habilidades sociales, ya que estas estas son de suma importancia a la hora de interactuar en el entorno social.

- Los indicadores son considerados válidos y tienen relación lógica con la variable principal de estudio. Estos fueron obtenidos en su totalidad de las actividades metodológicas que pertenecen a la Técnica del Modelado que presentan índices de acuerdo (IA) de 1.00 y ($p < .05$).
- Por último, con respecto al desarrollo y a la práctica de las habilidades sociales que se ha visto escasa en los últimos años, se analiza que esto es un factor primordial en la existencia de una persona puesto que, si no se logra un buen desarrollo desde temprana edad, estas se verán reflejadas a futuro en la vida adulta, en distintos ámbitos como: académico, social, psicológico y sobre todo personal. Por esta razón es que se concluye que la técnica del modelado se convierte en una propuesta de intervención, bajo el enfoque cognitivo conductual, que se basa en la observación de cierto comportamiento que se desee moldear para luego ser replicado, y así obtener respuestas positivas por parte de la persona. Se determina finalmente que existe coherencia entre las variables en estudio: Habilidades Sociales, el Enfoque Cognitivo Conductual y la Técnica del Modelado.

REFERENCIAS

- Abugattas, S. (2016). *Construcción y validación del test "habilidades de interacción social" en niños de 3 a 6 años de los distritos de Surco y la Molina de Lima* (Trabajo de investigación para optar el título profesional de Licenciado en Psicología).
<http://repositorio.ulima.edu.pe/handle/ulima/4012>
- Acevedo, A. y Romel, C. (2014). *Propuesta de intervención clínica cognitivo-conductual para personas que enfrentan problemas psicosociales*. Tesis Psicológica, 9(1),156-171. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=1390/139031679013>
- Aguado, A. (2014). "Propuesta de Know How para mejorar el grado de satisfacción de los clientes del multicentro Movistar de Sucre – Pueblo Libre, 2012". Tesis para obtener el grado de licenciado de administración.
<http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/130/1/AGUADO%20PA REJA.pdf>
- Aiken, L. (1985). *Three Coeficients for Analyzing the Reliability and Validity of Ralings*. *Educatonai and Psychological Measurement* 45, 131-142
- Alania R., Márquez G., Gutiérrez Z., De La Cruz M., y Ortega D. (2019). *Escala de habilidades sociales avanzadas para estudiantes de Ciencias de la Comunicación*. *Conrado*, 15(69), 96-103. Epub 02 de septiembre de 2019.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S199086442019000400096&lng=es&tlng=en.
- Ángeles, M., Villalobos, A. y Díaz, M. (2017). *Técnicas de modelado y entrenamiento en habilidades sociales*.

<https://www.e-quipu.pe/publication/capitulo-6-tecnicas-de-modelado-y-entrenamiento-en-habilidades-sociales-1579310549>

Aubone, N. (2016). *Habilidades sociales en niños y su relación con el jardín maternal.*

<http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC121372.pdf>

Badia, A. (2018). *Técnicas que se basan en el modelamiento.*

<https://www.psicologia-online.com/tecnicas-que-se-basan-en-el-modelamiento-635.html>

Badia, A. (2020). *Terapia cognitivo-conductual: qué es y qué técnicas utiliza.*

<https://www.psicologia-online.com/terapia-cognitivo-conductual-que-es-y-que-tecnicas-utiliza-4395.html>

Bandura, A., y Jeffery, R. (1973). *Role of symbolic coding and rehearsal processes in observational learning.* Journal of personality and social psychology, 26,122-130.

<https://experts.umn.edu/en/publications/role-of-symbolic-coding-and-rehearsal-processes-in-observational->

Bandura, A. (1987). *Pensamiento y Acción, fundamentos sociales (2º ed: trad).* Barcelona: Ediciones Martínez Roca.

Beck, A. (1983). *Terapia Cognitiva de la depresión.* Bilbao: Desclee de Brouwer.

Betina, A. y Contini, N. (2009). *Las habilidades sociales en niños preescolares en contextos de pobreza.* Ciencias Psicológicas (Scielo, Argentina), 3(1), 57-66.

<http://www.scielo.edu.uy/scieloOrg/php/reference.php?pid=S1688-42212009000100006&caller=www.scielo.edu.uy&lang=es>

Betina, A. y Contini, N. (2011). *Las habilidades sociales en niños y adolescentes. Su importancia en la prevención de trastornos psicopatológicos*. Fundamentos en Humanidades, XII (23),159-182.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=184/18424417009>

Caballo, V. (1997). *Manual de evaluación y entrenamiento d las habilidades sociales*. Madrid: Editores S.A

Caballo, V. (2005). *Manual de Evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. (6° Edición). Madrid: Siglo XXI.

<https://cideps.com/wp-content/uploads/2015/04/Caballo-V.-Manual-de-evaluaci%C3%B3n-y-entrenamiento-de-las-habilidades-sociales-ebook.pdf>

Caballo, V. (2005). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. España: Siglo XXI.

Cáceres, R. (2017). *Habilidades sociales y convivencia escolar en estudiantes del tercer año de secundaria, instituciones educativas de la Red 12, Chorrillos* (Tesis Maestría)
http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/5855/C%C3%A1ceres_JRB.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Calderón, S. y Fonseca, F. (2014). *Funcionamiento familiar y su relación con las habilidades sociales en adolescentes. institución educativa privada - parroquial José emilio lefebvre francoeur. moche 2014* (Tesis pregrado). Universidad Privada Antenor Orrego, Trujillo.

<http://repositorio.upao.edu.pe/handle/upaorep/924>

Campos, D. y Odar, E. (2018). *Programa desde el enfoque cognitivo conductual en la resiliencia en internos drogodependientes de un centro de rehabilitación* (Tesis de pregrado). Universidad Señor de Sipán, Pimentel.

<http://200.60.28.13/bitstream/handle/uss/5476/Campos%20Heredia%20%26%20Odar%20Regalado.pdf?seq&fbclid=IwAR2zKNaoCtZEMNi5M7BfiLmKC-foF4aw74NOOyX08mI--BjrZ96DrO5EuAY>

Chambless, D. y Ollendick, T. (2011). *Terapias psicológicas basadas en la evidencia*.
<https://www.redalyc.org/pdf/2819/281921798006.pdf>

Corbera, R. y Mejía, S. (2018). *La intervención del juego en el desarrollo de las habilidades sociales en niños de 3 y 4 años de la I.E.I. 516 Villa María del Triunfo - 2012*. (Tesis de maestría). Universidad César Vallejo. Lima, Perú.

<https://core.ac.uk/reader/225610456>

Cormier, W. y Cormier, L. (1994). *Estrategias de entrevista para terapeutas*. Bilbao. DDB.
https://www.academia.edu/39289261/Estrategias_de_entrevista_para_-_Cormier_William_H._Author_

Coronel, C., Levin, M. y Mejail, S. (2011). *Las habilidades sociales en adolescentes tempranos de diferentes contextos socioeconómicos*. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 9(1),241-261.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=2931/293122834012>

Cuba, K. (2017). *Efecto de un programa cognitivo-conductual para la depresión en niños con cáncer* (Tesis de pregrado). Universidad Católica de Santa María, Arequipa, Perú.
Recuperado de Biblioteca - Universidad Católica de Santa María:

<https://tesis.ucsm.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/UCSM/6425/76.0316.PS.pdf>

?sequence=1&isAllowed=y

Cunza, F. y Quinteros, D. (2015). *Habilidades sociales y hábitos de estudio de 5° año de secundaria de una institución educativa pública de Chosica-Lima* (Tesis de maestría).

http://revistascientificas.upeu.edu.pe/index.php/rc_salud/article/view/202

Del Rincón, D. (1995). *Técnicas de investigación en ciencias sociales*. Madrid: Dykinson

Díaz, N., Soto H. y Ortega, G. (2016). *Terapias Cognitivas y Psicología Basada en la Evidencia. Su especificidad en el mundo infantil*. Universidad de Costa Rica. 11 (1):

19-38. Recuperado de: C:/Users/USUARIO/Downloads/Dialnet-

TerapiasCognitivasYPsicologiaBasadaEnLaEvidencia-5454919.pdf

Doménique, Y. (2012). *Actitudes maternas y habilidades sociales en hijos de 5 años en la red N°10 del Callao* (Tesis de maestría). Universidad San Ignacio de Loyola, Lima, Perú.

http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/123456789/1148/1/2012_Dom%C3%A9nique

[_Actitudes-maternas-y-habilidades-sociales-en-hijos-de-5-a%C3%B1os-en-la-Red-](http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/123456789/1148/1/2012_Dom%C3%A9nique_Actitudes-maternas-y-habilidades-sociales-en-hijos-de-5-a%C3%B1os-en-la-Red-)

[N%C2%B0-10-del-Callao.pdf](http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/123456789/1148/1/2012_Dom%C3%A9nique_Actitudes-maternas-y-habilidades-sociales-en-hijos-de-5-a%C3%B1os-en-la-Red-N%C2%B0-10-del-Callao.pdf)

Fernández, R. (1994). *Evaluación conductual hoy. Un enfoque para el cambio en psicología clínica y de la salud*. Madrid: Pirámide.

Garaigordobil, M. (2008). *Intervención psicológica con adolescentes: un programa para el desarrollo de la personalidad y la educación en derechos humanos*. Madrid: Pirámide.

Gavino, A. (1997). *Técnicas de terapia de conducta*. Barcelona. Martinez Roca.

Goldstein, A. (1999). *Habilidades sociales y autocontrol en la adolescencia*. Barcelona:

Martínez Roca.

Goldstein, A., Sprafkin, R., Gershaw, J., y Klein, P. (1989). *Habilidades sociales y autocontrol en la adolescencia. Un programa de enseñanza*. Barcelona: Martínez

Roca.

file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/Psicologia_HHSS_autocontrol_adolescencia.

pdf

Griffa, M. y Moreno, J. (2005). *Claves para una Psicología del Desarrollo. Vida prenatal. Etapas de la niñez*. Buenos Aires: Lugar Editorial.

Hatch, J. (1987). *Peer interaction and the development of social competence*. Child Study Journal, 17 (3), 16-183.

Hernández, M. (2010). *Tratamiento cognitivo conductual de la depresión, un análisis de caso* (Tesis pregrado). Universidad Autónoma de México, Atlacomulco.
<https://amapsi.org/Imagenes/TratamientoCognitivoDepresion.pdf>

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación*. México: Lugar Editorial

Kanfer, F. y Goldstein, A. (1987). *Cómo ayudar al cambio en psicoterapia*. Bilbao. Ed.DDB

Kazdin, A. (1998). *Research Design in Clinical psychology*. México D. F.: Manual Moderno.

Labrador, F. y Cols, M. (1993). *Manual de Técnicas y Terapia de Conducta*. Madrid. Pirámide.

Labrador, F., Echeburúa, E. y Becoña, E. (2000). *Guía para la elección de tratamientos psicológicos efectivos*. Madrid. Dykinson.

<http://reme.uji.es/articulos/avxzqf1130806100/texto.html>

Lacunza, A. y Contini, N. (2009). *Las habilidades sociales en niños preescolares en contextos de pobreza*. *Ciencias Psicológicas*, 3 (1), 57-66.

http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1688-42212009000100006

Mejia, O. (2013). *Terapia cognitivo-conductual con adolescentes*. INCOSAME.

http://www.incosame.com.mx/uploads/13/03/docu_5148972d0602c.pdf

Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables (2016). *Decreto Supremo que aprueba el “Plan Nacional Contra la Violencia de Género 2016 - 2021”*.

https://www.mimp.gob.pe/files/programas_nacionales/pncvfs/procesos/DS-008-2016-mimp-PlanNacionalContraVioleciaGenero.pdf

Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables (2017). *Informe Estadístico*.

https://www.mimp.gob.pe/files/programas_nacionales/pncvfs/publicaciones/informe-estadistico-01-PNCVFS-UGIGC.pdf

Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables (2018). *Informe Estadístico*.

https://www.mimp.gob.pe/files/programas_nacionales/pncvfs/publicaciones/informe-estadistico-02_2018-PNCVFS-UGIGC.pdf

Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables (2019). *Informe Estadístico*.

[file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/informe-estadistico-01-2019_PNCVFS-UGIGC%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/informe-estadistico-01-2019_PNCVFS-UGIGC%20(1).pdf)

Ministerio de la Mujer y Poblaciones vulnerables. (2020). *Programa Nacional para la prevención y erradicación de la violencia contra las mujeres e integrantes del grupo familiar – AURORA*. <https://www.mimp.gob.pe/contigo/contenidos/pncontigo-articulos.php?codigo=33>

Monjas, M. (2004). *Ni sumisas ni dominantes. Los estilos de relación interpersonal en la infancia y en la adolescencia*. Memoria de Investigación, Plan Nacional de Investigación Científica, Desarrollo e Innovación Tecnológica. Valladolid, España.
http://www.inmujer.migualdad.es/mujer/mujeres/estud_inves/672.pdf

Monjas, M. (2000). *Programa de enseñanza de habilidades de interacción social (PEHIS) para niños y niñas en edad escolar*. Madrid: CEPE.

Montalvo, M. (2019). *Habilidades Sociales en niños de cinco años de una institución educativa pública de san juan de Lurigancho* (Tesis de Maestría). Universidad San Ignacio de Loyola, Lima.

http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/USIL/8902/1/2019_Montalvo-Suarez.pdf?fbclid=IwAR33i_hYM4_6wLrG1dZA5EEExPNkgGRb5fCD3syOK711jzMmypOsyqIEv5Mc

Monterroso, S. (2016). *Terapia cognitivo-conductual y sociabilidad* (Tesis de grado). Universidad Rafael Landívar, Quetzaltenango.

http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesisjcem/2016/05/42/Monterroso-Sthephanie.pdf?fbclid=IwAR0IxF_GUMdoV3lBmRR5CEiUgOFfmfqwtHaYjgTMZNdmBrsGgeVtBbcbQ7U

Moros, C. (2018). *¿Qué es y en que consiste la terapia cognitivo conductual?*

https://psicotep.com/terapiacognitivoconductual/?fbclid=IwAR2iqkhUOlrGcEU0ZV_kPLGJzzgAAD-eptolPRqmWbHEo_vvDS5IV7wa48AQ

Muñoz, M. y Bermejo, M. (2001). *Entrenamientos Inoculación de Estrés*. Madrid: Síntesis.

Navarro, M. (2018). *Intervención cognitivo conductual de una paciente adolescente de 17 años con depresión mayor: estudio de caso único* (Tesis de maestría). Universidad del Norte, Barranquilla.

<http://manglar.uninorte.edu.co/bitstream/handle/10584/8271/133881.pdf?sequence=1>

Ñahui, C. y Choque, M. (2018). *Nivel de desarrollo de habilidades sociales en los niños de la institución educativa inicial n° 618 de huarirumi – anchonga, angaraes – huancavelica* (Tesis para optar el título de segunda especialidad profesional de educación inicial). Universidad Nacional de Huancavelica, Perú.

http://repositorio.unh.edu.pe/bitstream/handle/UNH/1664/TESIS%20%20c3%91AHUI%20Y%20CHOQUE.pdf?sequence=1&isAllowed=y&fbclid=IwAR0ezpSTaTOt9IZqcRVzx5loLeB_-OuH3m2FQ0hXmSaX8LjNPmZn1zcc3YA

O'Donohue, W. (1998). *Learning and Behavior Therapy*. Boston: Allyn and Bacon.

Observatorio Nacional de la violencia contra las mujeres los integrantes del grupo familiar (2019). *Seguimiento del Plan Nacional Contra la Violencia de Genero 2016-2021*.

<https://observatorioviolencia.pe/plan-nacional/indicadores-2/>

OMS (2013). *Estimaciones mundiales y regionales de la violencia contra la mujer: prevalencia y efectos de la violencia conyugal y de la violencia sexual no conyugal en la salud*.

https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/85243/WHO_RHR_HRP_13.06_spa.pdf;jsessionid=4D4BC6AB762F315927B7344A55FB1538?sequence=1

Olivares, J. y Méndez, F. (1998). *Técnicas de Modificación de Conducta*. Madrid. Editorial Biblioteca Nueva.

Ortega, M., López, S., y Álvarez, M. (2016). *Tema 7. Habilidades sociales. Obtenido de Ciencias psicosociales.*

http://ocw.unican.es/ciencias-de-la-salud/cienciaspsicosociales-i/pdf-reunidos/tema_07.pdf

Ortiz, A. (2013). *Aplicación de la terapia cognitiva de Beck para el tratamiento de depresión en un grupo de adolescentes de 12 a 15 años, del Instituto Técnico Superior Gran Colombia de la ciudad de Quito de octubre del 2011 a enero del 2012.*
Recuperado de: <http://localhost:8080/xmlui/handle/123456789/17>

Pinto, C. (2008). *La Terapia Cognitivo – Conductual (TCC).*

<http://www.sepsiq.org/file/Royal/LA%20TERAPIA%20COGNITIVO-CONDUCTUAL.pdf>

Puchol, D. (2018). *El Modelado: Definición, factores claves y ámbitos de aplicación en psicoterapia.*

<https://www.psicologia-online.com/el-modelado-definicion-factores-clave-y-ambitos-de-aplicacion-en-psicoterapia-1214.html>

Rivera, N. y Zavaleta, G. (2015). *Habilidades Sociales y Conductas de Riesgo en adolescentes escolarizados. institución educativa Torres Araujo – Trujillo, 2015* (Tesis pregrado). Universidad Privada Antenor Orrego, Trujillo.

http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/upaorep/1666/3/RE_ENFER_HAB.SOCIAL_ES-COND.RIESGO-ADOLESCOLARIZADOS_DATOS.pdf

Rodríguez, C. (2016). *Habilidades sociales: educar para las relaciones sociales*.

<http://www.educapeques.com/escuela-depadres/habilidades-sociales-educar-para-las-relaciones-sociales.html>

Rodríguez, G., Gil, J. y García, E. (1996). *Metodología de la investigación cualitativa*. Ediciones Aljibe. Granada (España).

Rose, S. (2012). *Terapia cognitivo-conductual*. Health & Medicine.

<http://www.slideshare.net/Ricardo3010/terapia-de-grupo-cognitivo-conductual>

Rubio, J., León-Pérez, J., y Sánchez, I. (2013). *Entrenamiento en habilidades sociales y responsabilidad social corporativa: estudio de un caso*. *Apuntes de Psicología*, 31(1), 101-107.

https://scholar.google.com.pe/scholar?as_ylo=2012&q=tesis+habilidades+sociales+2010&hl=es&as_sdt=0,5

Ruíz, C. (2016). *Escala de habilidades sociales*

Ruíz, A., Díaz, I. y Villalobos, A. (2012). *Manual de Técnicas de intervención Cognitivo Conductuales*. Recuperado de:

https://www.academia.edu/10436026/MANUAL_DE_T%C3%89CNICAS_DE_INTERVENCION_COGNITIVO_CONDUCTUALES

Ruiz, C. y Quiroz, M. (2014). *EHS: Escala de habilidades sociales: características psicométricas de confiabilidad, validez y normalización para adolescentes y jóvenes de la ciudad de Trujillo*. Trujillo, Perú.

- Sánchez, H. (2002). *Manual de psicoterapia cognitivo conductual para trastornos de la salud*. México: Libros en Red. Recuperado de: <https://cideps.com/wp-content/uploads/2015/04/CaballoV.-Manual-para-el-tratamiento-cognitivo-conductual-de-los-trastornos-psicol%C3%B3gicos-Vol.2-ebook.pdf>
- Sanz, E. (2020). *La técnica del modelado*. Recuperado de: <https://eresmama.com/la-tecnica-del-modelado/>
- Semrud-Clikerman, M. (2007). *Social competence in children*. New York: Springer.
- Stallard, P. (2001). *Pensar bien-Sentirse bien: Manual práctico de terapia cognitivo conductual para niños y adolescentes*. EUA: Editorial Desclée de Brawer. Recuperado de: tuvntana.files.wordpress.com/2015/06/pensar_bien_-_sentirse_bien__ma_-_stallard_paul1.pdf
- Trull, T. y Phares, J. (2003). *Psicología Clínica. Conceptos, métodos y aspectos prácticos de la profesión*. México D. F.: Thomson Editores.
- Tzorin, P. (2004). *Terapia cognitivo conductual para la fobia social en adolescentes de primero básico del instituto por cooperativa de San Juan Ostuncalco Quetzaltenango* (Tesis de licenciatura inédita). Universidad Rafael Landívar, Quetzaltenango. Recuperado de: biblio3.url.edu.gt/Tesis/2012/05/22/Rivera-Priscila.pdf
- Zavala, M., Valadez, M. y Vargas, M. (2008). *Inteligencia emocional y habilidades sociales en adolescentes con alta aceptación social*. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa*, 6 (2), 319-338.
- www.investigacionpsicopedagogica.org/revista/articulos/15/espanol/Art_15_271.pdf
- f

ANEXO 1: Cuestionario

INSTRUCCIONES :

A continuación aparecen frases que describen diversas situaciones , se trata de que las lea muy atentamente y responda en qué medida se identifica o no con cada una de ellas, si le describe o no . No hay respuestas correctas ni incorrectas , lo importante es que responda con la máxima sinceridad posible.

Para responder utilice la siguiente clave:

A = No me identifico , en la mayoría de las veces no me ocurre o no lo haría.

B = No tiene que ver conmigo, aunque alguna vez me ocurra

C = Me describe aproximadamente, aunque no siempre actúe así o me sienta así

D = Muy de acuerdo, me sentiría así o actuaría así en la mayoría de los casos

Encierre con un círculo la letra escogida a la derecha, en la misma línea donde está la frase que está respondiendo.

1. A veces evito hacer preguntas por miedo a parecer tonto	A B C D					
2. Me cuesta telefonar a tiendas , oficinas, etc. para preguntar algo	A B C D					
3. Si al llegar a mi casa encuentro un defecto en algo que he comprado , voy a la tienda a devolverlo.		A B C D				
4. Cuando en un tienda atienden antes a alguien que entro después que yo, me quedo callado.		A B C D				
5. Si un vendedor insiste en enseñarme un producto que no deseo en absoluto , paso un mal rato para decirle que "NO"				A B C D		

6. A veces me resulta difícil pedir que me devuelvan algo que deje prestado.					ABCD	
7. Si en un restaurant no me traen la comida como le habla pedido, llamo al camarero y pido que me hagan de nuevo.					ABCD	
8. A veces no sé qué decir a personas atractivas al sexo opuesto.						ABCD
9. Muchas veces cuando tengo que hacer un halago no sé qué decir.						ABCD
10. Tiendo a guardar mis opiniones a mí mismo	ABCD					
11. A veces evito ciertas reuniones sociales por miedo a hacer o decir alguna tontería.	ABCD					
12. Si estoy en el cine y alguien me molesta con su conversación, me da mucho apuro pedirle que se calle.		ABCD				
13. Cuando algún amigo expresa una opinión con la que estoy muy en desacuerdo prefiero callarme a manifestar abiertamente lo que yo pienso.			ABCD			
14. Cuando tengo mucha prisa y me llama una amiga por teléfono, me cuesta mucho cortarla.				ABCD		
15. Hay determinadas cosas que me disgusta prestar, pero si me las piden, no se como negarme.				ABCD		
16. Si salgo de una tienda y me doy cuenta de que me han dado mal vuelto, regreso allí a pedir el cambio correcto					ABCD	
17. No me resulta fácil hacer un cumplido a alguien que me gusta.						ABCD
18. Si veo en una fiesta a una persona atractiva del sexo opuesto, tomo la iniciativa y me acerco a entablar conversación con ella.						ABCD
19. Me cuesta expresar mis sentimientos a los demás	ABCD					
20. Si tuviera que buscar trabajo, preferiría escribir cartas de presentación a tener que pasar por entrevistas personales.	ABCD					
21. Soy incapaz de regatear o pedir descuento al comprar algo.		ABCD				
22. Cuando un familiar cercano me molesta, prefiero ocultar mis sentimientos antes que expresar mi enfado.			ABCD			

23. Nunca se como "cortar " a un amigo que habla mucho				ABCD		
24. cuando decido que no me apetece volver a salir con una personas, me cuesta mucho comunicarle mi decisión				ABCD		
25. Si un amigo al que he prestado cierta cantidad de dinero parece haberlo olvidado , se lo recuerdo.					ABCD	
26. Me suele costar mucho pedir a un amigo que me haga un favor.					ABCD	
27. Soy incapaz de pedir a alguien una cita						ABCD
28. Me siento turbado o violento cuando alguien del sexo opuesto me dice que le gusta algo de mi físico	ABCD					
29. Me cuesta expresar mi opinión cuando estoy en grupo	ABCD					
30. Cuando alguien se me " cuele " en una fila hago como si no me diera cuenta.		ABCD				
31. Me cuesta mucho expresar mi ira , cólera, o enfado hacia el otro sexo aunque tenga motivos justificados			ABCD			
32. Muchas veces prefiero callarme o "quitarme de en medio " para evitar problemas con otras personas.			ABCD			
33. Hay veces que no se negarme con alguien que no me apetece pero que me llama varias veces.				ABCD		
TOTAL						

ANEXO 2: MATRIZ DE CONSISTENCIA

ESTUDIANTE(S): Díaz Majo, Alexandra Carolina

Diseño de la técnica del modelado basado en el enfoque cognitivo conductual para mejorar las habilidades sociales en estudiantes universitarios de una universidad privada de Trujillo.					
PROBLEMA	OBJETIVOS		VARIABLES	METODOLOGÍA	POBLACIÓN- MUESTRA
¿Cuáles el nivel de desarrollo de habilidades sociales y qué aspectos se puede considerar del enfoque cognitivo conductual para proponer un diseño de la técnica del modelado en estudiantes de una universidad	Establecer el nivel de desarrollo de habilidades sociales y qué aspectos se puede considerar del enfoque cognitivo conductual para proponer un diseño de la técnica del modelado en estudiantes universitarios de una universidad privada de Trujillo.		VARIABLE FÁCTICA Habilidades sociales	El tipo de investigación según su propósito es práctico porque utiliza la teoría para resolver problemas; según la naturaleza, es cualitativa porque analiza y manifiesta una realidad de forma descriptiva; según su carácter es propositiva, porque finaliza en una propuesta basada en una teoría correspondiente a ella.	POBLACIÓN La población está conformada por 1350 estudiantes universitarios de una universidad privada de la ciudad de Trujillo de la Escuela profesional de Psicología.
	OBJETIVOS ESPECIFICOS Conocer el nivel de habilidades sociales y sus dimensiones en estudiantes de una Universidad Privada de la Ciudad de Trujillo. Identificar los aspectos teóricos del Modelo cognitivo conductual para proponer un diseño de la técnica del modelado en estudiantes de una Universidad Privada de la Ciudad de Trujillo.		VARIABLE TEÓRICA Enfoque cognitivo conductual		MUESTRA La muestra está conformada por 40 estudiantes universitarios del primer ciclo de una universidad privada de la ciudad de Trujillo de la Escuela profesional de Psicología.

privada de Trujillo?	<p>Establecer el Coeficiente de Aiken para la validez de contenido en coherencia, claridad y relevancia de los indicadores de la Técnica del Modelado en una Universidad Privada de la Ciudad de Trujillo.</p> <p>Elaborar un esquema de diseño de una estrategia de la Técnica del Modelado para medir las habilidades sociales en una Universidad Privada de la Ciudad de Trujillo.</p> <p>Elaborar un análisis reflexivo de la triangulación de las variables Habilidades Sociales, Cognitivo Conductual, Técnica del Modelado en estudio.</p>	<p>VARIABLE PROPOSITIVA</p> <p>Diseño de la técnica del modelado</p>		<p>El muestreo es no probabilístico por conveniencia.</p>
----------------------	---	---	--	---

ANEXO 3: MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN

TÍTULO: “Diseño de la técnica del modelado basado en el enfoque cognitivo conductual para mejorar las habilidades sociales en estudiantes universitarios de una universidad privada de Trujillo.”				
VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES
VARIABLE PROPOSITIVA: Técnica del modelado	Es parte de la teoría del aprendizaje social de Bandura, que se basa en imitar los comportamientos realizados por las personas como modelos, un proceso que ocurre todos los días y toma mayor importancia en la infancia. (Sanz, 2020)	La investigación se desarrollará en base a una serie de investigaciones del análisis de la técnica del modelado desarrollando la imitación de una conducta que será ejecutada por medio de un modelo.	Exposición y Observación	<ul style="list-style-type: none"> • Conducta del modelo real o simbólico
			Adquisición	<ul style="list-style-type: none"> • Atención y retención de conducta • Reproducción
			Aceptación/ejecución/imitación	<ul style="list-style-type: none"> • Ejecución de conductas observadas • Imitación Específica • Imitación General • Contra-imitación específica • Contra-imitación general
VARIABLE TEÓRICA:	El enfoque cognitivo conductual es una forma de entender cómo una persona se percibe a sí misma, a los demás y al mundo que la rodea, y cómo sus acciones van a afectar sus	Para la evaluación del enfoque, será necesario contar con los datos asertivos recolectados por las diferentes investigaciones de estudio tanto nacionales	Técnicas cognitivas	<ul style="list-style-type: none"> • Reorganización de la estructura cognitiva • Pensamientos ilógicos • Comprensión de reglas formuladas
			Técnicas conductuales	<ul style="list-style-type: none"> • Comportamiento del paciente

<p>Enfoque cognitivo conductual</p>	<p>pensamientos y sentimientos. (Pinto, 2008)</p>	<p>como internacionales, para de este modo, medir la conducta y sobretodo ante que estímulos se puede modificar la conducta deseada.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Objetivos terapéuticos Atención conductual
<p>VARIABLE FÁCTICA Habilidades Sociales</p>	<p>Son una serie de comportamientos que permiten a las personas desarrollarse en un contexto individual o interpersonal, expresar sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de una manera que se adapte a la situación. (Caballo, 2005)</p>	<p>Se evaluará a través de la Escala de Habilidades Sociales que contempla seis dimensiones que son: Autoexpresión en situaciones sociales, defensa de los propios derechos como consumidor, expresión de enfado o disconformidad, decir no y cortar interacciones, hacer peticiones e, iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto.</p>	<p>Autoexpresión en situaciones sociales</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Capacidad de expresarse uno mismo • Forma espontánea • Situaciones sociales
			<p>Defensa de los propios derechos como consumidor</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Conductas asertivas • Defensa de los propios derechos • Situaciones de consumo
			<p>Expresión de enfado o disconformidad</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Expresar enfado • Sentimientos negativos justificados • Desacuerdos con otras personas
			<p>Decir no y cortar interacciones</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aspecto de la aserción • Decir no a otras personas • Cortar interacciones
			<p>Hacer peticiones</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Expresión de peticiones • Algo que deseamos • Situaciones de consumo
			<p>Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Iniciar interacciones con el sexo opuesto • Cumplido, halago • Intercambios positivos

ANEXO 4: CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

El propósito de este protocolo es informarle sobre el proyecto de investigación y solicitarle su consentimiento. De aceptar, el investigador se quedará con una copia firmada de este documento, mientras usted poseerá otra copia también firmada.

La presente investigación se titula “Diseño de la Técnica del Modelado basado en el Enfoque Cognitivo Conductual para mejorar las habilidades sociales en estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Trujillo”.

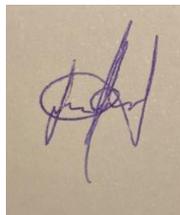
Para ello, se le solicita participar en una encuesta que le tomará 20 minutos de su tiempo. Su participación en la investigación es completamente voluntaria y usted puede decidir interrumpirla en cualquier momento, sin que ello le genere ningún perjuicio. Asimismo, participar en esta encuesta no le generará ningún inconveniente. Si tuviera alguna consulta sobre la investigación, puede formularla cuando lo estime conveniente.

Su identidad será tratada de manera anónima, es decir, el investigador no conocerá la identidad de quién completó la encuesta. Asimismo, su información será analizada de manera conjunta con la respuesta de sus compañeros y servirá para la elaboración del proyecto de investigación académica.

Nombre: Alexandra Carolina Diaz Majo

Fecha: 05/07/2021

Firma del participante:

A handwritten signature in blue ink on a light brown background. The signature is stylized and appears to be the name of the participant, Alexandra Carolina Diaz Majo.

ANEXO 5: EVALUACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar la Técnica del MODELADO BASADO EN EL ENFOQUE COGNITIVO CONDUCTUAL. La evaluación de la técnica es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al área de la PSICOLOGÍA EDUCATIVA como a sus aplicaciones. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. DATOS GENERALES DEL JUEZ

Nombre del juez:		
Grado profesional:	Maestría ()	Doctor ()
Área de Formación académica:	Clínica ()	Educativa ()
	Social ()	Organizacional()
Áreas de experiencia profesional:		
Institución donde labora:		
Tiempo de experiencia profesional en el área :	2 a 4 años ()	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 DEL PROGRAMA/O TALLER DEL MODELADO

Nombre:	Técnica del Modelado
Autores:	Albert Bandura
Beneficiarios:	Jóvenes
Metodología:	Colectivo
Tiempo de cada sesión:	Entre 40 minutos a 50 minutos por sesión

4. SOPORTE TEÓRICO

El modelado es una de las técnicas cognitivas, y forma parte de la teoría del aprendizaje social de Bandura, el cual hace referencia que aprendemos a través de la observación de los actos de otras personas y las consecuencias que los siguen. Esta técnica se basa en la imitación de una conducta ejecutada por alguien que va a servir como modelo, además de ser un aprendizaje natural, también es utilizada como

técnica terapéutica para modificar la conducta. Según Sanz (2020) refiere que la técnica del modelado tiene diversas funciones las cuales serían: Adquirir nuevos comportamientos, desinhibir conductas que no se emitían por encontrarse bloqueadas por el miedo o la ansiedad e inhibir conductas excesivas o indeseables. Para este autor la función principal es que sirve para adquirir nuevos comportamientos, pero también puede inhibir o desinhibir conductas; esto depende de las expectativas de la persona en relación a las consecuencias.

Dimensiones que sustenta la técnica del modelado:

Dimensiones	Definición
Exposición y Observación	El primer paso es la observación, acciones y opiniones de la conducta del modelo real o simbólico.
Adquisición	El segundo paso es asegurar que el observador adquiere la conducta del modelo. Es necesario asegurarse que el observador presta atención al modelo, retiene la conducta y será capaz de reproducirla posteriormente.
Aceptación/ejecución/imitación	El tercer paso es donde las conductas observadas y adquiridas, se ejecutan. Spiegler señala cuatro tipos diferentes de ejecución después de haber sido expuesto al modelo: Imitación específica en la que el observador lleva a cabo la misma conducta del modelo. Imitación general en la que el observador se comporta de forma similar al modelo, pero no idénticamente. Contra-imitación específica en la que el observador realiza justo la conducta contraria a la observada en el modelo. Contra-imitación general en la que el observador se comporta diferente al modelo, aunque no necesariamente en la dirección opuesta.

5. PRESENTACIÓN DE INSTRUCCIONES PARA EL JUEZ:

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

Categoría	Calificación	Indicador
CLARIDAD La actividad metodológica se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1 No cumple con el criterio	La actividad metodológica no es clara.
	2. Bajo Nivel	La actividad metodológica requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de las mismas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos de la actividad metodológica.
	4. Alto nivel	La actividad metodológica es clara, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA 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 se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA La actividad metodológica es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1 No cumple con el criterio	La actividad metodológica puede ser eliminada sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	La actividad metodológica tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	La actividad metodológica es relativamente importante.
	4. Alto nivel	La actividad metodológica es muy relevante y debe ser incluido.

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

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

DIMENSIONES DEL PROGRAMA:

- Primera dimensión: Exposición y Observación
- Objetivos de la Dimensión: Explorar las posibles conductas del modelo que se quiere imitar

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Conducta del modelo real o simbólico	Explicación de la duración de la sesión				
	Establecimiento de rapport				
	Explicación de los mensajes tu y yo				
	Explicación de las partes mensaje con el pronombre «yo»				
	Feedback de la sesión				

- Segunda dimensión: Adquisición
- Objetivos de la Dimensión: Reforzar la conducta del modelo, para que posteriormente sea adquirida

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Atención y Retención de la conducta	Explicación de la duración de la sesión				

	Establecimiento de rapport				
	Lluvia de ideas				
	Emplear la frase: me siento bien, porque (seguido del comportamiento de la persona que lo hizo sentir bien).				
	Se mostrarán ejemplos de mensajes empleando el pronombre «yo»				
	Ejemplificación de las partes del mensaje con el pronombre «yo»				
	Feedback de la sesión				
Reproducción	Explicación de la duración de la sesión				
	Establecimiento de rapport				
	Lluvia de ideas				
	Expresión de emociones con el pronombre Yo				
	Expresar por qué está enojado				
	Feedback de la sesión				

- Tercera dimensión: Aceptación/ejecución/imitación
- Objetivos de la Dimensión: Efectuar la ejecución de la conducta del modelo deseado

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Ejecución de Conductas observadas	Explicación de la duración de la sesión Establecimiento de rapport Lluvia de ideas Actuación y representación de una situación de enojo Análisis de una situación conflictiva Feedback de la sesión				
Imitación Específica	Explicación de la duración de la sesión Establecimiento de rapport Lluvia de ideas Actuación de respuesta ante una situación de conflicto en primera persona. Feedback de la sesión				
Imitación General	Explicación de la duración de la sesión Establecimiento de rapport Lluvia de ideas Análisis, respuesta y actuación ante ejemplos de situaciones conflictivas Feedback de la sesión				
Contra-Imitación Específica	Explicación de la duración de la sesión Establecimiento de rapport Lluvia de ideas Responder, retener y actuar ante una situación de conflicto, pero de forma positiva. Feedback de la sesión				

Contra-Imitación General	<p>Explicación de la duración de la sesión</p> <p>Establecimiento de rapport</p> <p>Lluvia de ideas</p> <p>Registro las respuestas en primera persona (Mensajes Yo) que será la réplica de la hoja que se dio en la sesión 5, (Anexo)</p> <p>Descripción de la situación de enojo, ante cada respuesta elaborada</p> <p>Feedback de la sesión</p>				
--------------------------	---	--	--	--	--

Firma de Evaluador

Nº C.Ps. P.

Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar la Técnica del Modelado basado en el Enfoque Cognitivo Conductual. La evaluación de la técnica es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al área de la PSICOLOGÍA EDUCATIVA como a sus aplicaciones. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. DATOS GENERALES DEL JUEZ

Nombre del juez:	<i>Fina Roldan</i>		
Grado profesional:	Maestría ()	Doctor ()	
Área de Formación académica:	Clinica (<input checked="" type="checkbox"/>)	Social ()	Educativa () Organizacional (<input checked="" type="checkbox"/>)
Áreas de experiencia profesional:	<i>Clinica, Psy.</i>		
Institución donde labora:	<i>UPN - Docente - Consult. Privada.</i>		
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años ()	Más de 5 años (<input checked="" type="checkbox"/>)	

2. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

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

3. DATOS DEL PROGRAMA/O TALLER DEL MODELADO

Nombre:	Técnica del Modelado
Autores:	Albert Bandura
Beneficiarios:	Jóvenes
Metodología:	Individual o colectiva
Tiempo de cada sesión:	Entre 40 minutos a 50 minutos por sesión

4. SOPORTE TEÓRICO

El modelado es una de las técnicas cognitivas, y forma parte de la teoría del aprendizaje social de Bandura, el cual hace referencia que aprendemos a través de la observación de los actos de otras personas y las consecuencias que los siguen. Esta técnica se basa en la imitación de una conducta ejecutada por alguien que va a servir

DIMENSIONES DEL PROGRAMA:

- Primera dimensión: Exposición y Observación
- Objetivos de la Dimensión: Explorar las posibles conductas del modelo que se quiere imitar

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Conducta del modelo real o simbólico	Explicación de la duración de la sesión y de que va a tratar	4	4	4	
	Información acerca de la Técnica del Modelado	4	4	4	
	Establecimiento de rapport				
	Explicación de los mensajes tu y yo	4	4	4	
	Explicación de las partes mensaje con el pronombre «yo»	4	4	4	
	Feedback de la sesión	4	4	4	

- Segunda dimensión: Adquisición
- Objetivos de la Dimensión: Reforzar la conducta del modelo, para que posteriormente sea adquirida

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Atención y Retención de la conducta	Explicación de la duración de la sesión y de que va a tratar	4	4	4	
	Establecimiento de rapport	4	4	4	
	Lluvia de ideas	4	4	4	
	Emplear la frase: me siento bien, porque (seguido del	4	4	4	

	comportamiento de la persona que lo hizo sentir bien).	4	4	4	
	Se mostrarán ejemplos de mensajes empleando el pronombre «yo»	4	4	4	
	Ejemplificación de las partes del mensaje con el pronombre «yo»	4	4	4	
	Feedback de la sesión	4	4	4	
Reproducción	Explicación de la duración de la sesión	4	4	4	
	Establecimiento de rapport	4	4	4	
	Lluvia de ideas	4	4	4	
	Expresión de emociones con el pronombre Yo	4	4	4	
	Expresar por qué está enojado	4	4	4	
	Feedback de la sesión	4	4	4	

- Tercera dimensión: Aceptación/ejecución/imitación
- Objetivos de la Dimensión: Efectuar la ejecución de la conducta del modelo deseado

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
-------------	---------------------------	----------	------------	------------	--------------------------------

Ejecución de Conductas observadas	Explicación de la duración de la sesión y de que va a tratar Establecimiento de rapport Lluvia de ideas Actuación y representación de una situación de enojo Análisis de una situación conflictiva Feedback de la sesión	4	4	4	
Imitación Específica	Explicación de la duración de la sesión Establecimiento de rapport Lluvia de ideas Actuación de respuesta ante una situación de conflicto en primera persona. Feedback de la sesión	4	4	4	
Imitación General	Explicación de la duración de la sesión Establecimiento de rapport Lluvia de ideas Análisis, respuesta y actuación ante ejemplos de situaciones conflictivas Feedback de la sesión	4	4	4	
Contra-Imitación Específica	Explicación de la duración de la sesión Establecimiento de rapport Lluvia de ideas Responder, retener y actuar ante una situación de conflicto, pero de forma positiva. Feedback de la sesión	4	4	4	
Contra-Imitación General	Explicación de la duración de la sesión Establecimiento de rapport Lluvia de ideas Registro las respuestas en primera persona (Mensajes Yo) que será la réplica de la hoja	4	4	4	

	que se dio en la sesión 5, (Anexo) Descripción de la situación de enojo, ante cada respuesta elaborada Feedback de la sesión	4	4	4	
--	---	---	---	---	--

[Firma manuscrita]

Firma de Evaluador

Nº C.Ps. P. 13 224

EVALUACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar la Técnica del MODELADO BASADO EN EL ENFOQUE COGNITIVO CONDUCTUAL. La evaluación de la técnica es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al área de la PSICOLOGÍA EDUCATIVA como a sus aplicaciones. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. DATOS GENERALES DEL JUEZ

Nombre del juez: Gipsy Tacure ORtiz	
Grado profesional:	Maestría (x) Doctor ()
Área de Formación académica:	Clínica () Social () Educativa () Organizacional(x)
Áreas de experiencia profesional:	15 años
Institución donde labora:	Consultora Código Talento y Universidad Privada del Norte
Tiempo de experiencia profesional en el área :	2 a 4 años () Más de 5 años (x)

DIMENSIONES DEL PROGRAMA:

- Primera dimensión: Exposición y Observación
- Objetivos de la Dimensión: Explorar las posibles conductas del modelo que se quiere imitar

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones / Recomendaciones
Conducta del modelo real o simbólico	Explicación de la duración de la sesión y de que va a tratar	4	4	4	
	Información acerca de la Técnica del Modelado	4	4	4	
	Establecimiento de rapport	4	4	4	
	Explicación de los mensajes tu y yo	4	4	4	
	Explicación de las partes mensaje con el pronombre «yo»	4	4	4	
	Feedback de la sesión	4	4	4	

- Segunda dimensión: Adquisición
- Objetivos de la Dimensión: Reforzar la conducta del modelo, para que posteriormente sea adquirida

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Atención y Retención de la conducta	Explicación de la duración de la sesión y de que va a tratar	4	4	4	
	Establecimiento de rapport	4	4	4	
	Lluvia de ideas	4	4	3	
	Emplear la frase: me siento bien, porque (seguido del comportamiento de la persona que lo hizo sentir bien).	4	4	4	
	Se mostrarán ejemplos de mensajes empleando el pronombre «yo»	4	4	4	
	Ejemplificación de las partes del mensaje con el pronombre «yo»	4	4	4	
	Feedback de la sesión	4	4	4	
Reproducción	Explicación de la duración de la sesión	4	4	4	
	Establecimiento de rapport	4	4	4	
	Lluvia de ideas	4	4	4	
	Expresión de emociones con el pronombre Yo	4	4	4	
	Expresar por qué está enojado	4	4	4	
	Feedback de la sesión	4	4	4	

- Tercera dimensión: Aceptación/ejecución/imitación
- Objetivos de la Dimensión: Efectuar la ejecución de la conducta del modelo deseado

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Ejecución de Conductas observadas	Explicación de la duración de la sesión y de que va a tratar	4	4	4	
		4		4	
	Establecimiento de rapport	4	4	4	
	Lluvia de ideas	4		4	
		4	4	4	
	Actuación y representación de una situación de enojo	4		4	
	Análisis de una situación conflictiva			4	
Feedback de la sesión			4		
Imitación Específica	Explicación de la duración de la sesión	4	4	4	
	Establecimiento de rapport	4		4	
	Lluvia de ideas	4	4	4	
	Actuación de respuesta ante una situación de conflicto en primera persona.	4		4	
			4		
	Feedback de la sesión			4	

Imitación General	Explicación de la duración de la sesión	4	4	4	
		4	4	4	
	Establecimiento de rapport				
	Lluvia de ideas	4		4	
	Análisis, respuesta y actuación ante ejemplos de situaciones conflictivas	4		4	
	Feedback de la sesión		4		
Contra-Imitación Específica	Explicación de la duración de la sesión	4	4	4	
		4		4	
	Establecimiento de rapport	4	4	4	
	Lluvia de ideas	4		4	
	Responder, retener y actuar ante una situación de conflicto, pero de forma positiva.	4	4	4	
	Feedback de la sesión		4		
Contra-Imitación General		4	4	4	
		4		4	
	Explicación de la duración de la sesión	4	4	4	
	Establecimiento de rapport	4	4	3	
	Lluvia de ideas				
	Registro las respuestas en primera persona (Mensajes Yo) que será la réplica de la hoja que se dio en la sesión 5, (Anexo)	4	4	4	En esta parte de colocar "Será la réplica de la hoja que se dio anexo), sugiero que podría omitirse.
		4		4	
Descripción de la situación de enojo, ante cada respuesta elaborada					
	Feedback de la sesión		4		
			4		



 Firma de Evaluador

N° C.Ps. P.

EVALUACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar la Técnica del MODELADO BASADO EN EL ENFOQUE COGNITIVO CONDUCTUAL. La evaluación de la técnica es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al área de la PSICOLOGÍA EDUCATIVA como a sus aplicaciones. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. DATOS GENERALES DEL JUEZ

Nombre del juez:	Tania Valdivia Morales				
Grado profesional:	Maestría	(X)			
	Doctor	()			
Área de Formación académica:	Clínica	()	Educativa	()	
	Social	()	Organizacional	(x)	
Áreas de experiencia profesional:	Gestión del Talento Humano, docencia universitaria				
Institución donde labora:					
Tiempo de experiencia profesional en el área :	2 a 4 años	()			
	Más de 5 años	(X)			

DIMENSIONES DEL PROGRAMA:

- Primera dimensión: Exposición y Observación
- Objetivos de la Dimensión: Explorar las posibles conductas del modelo que se quiere imitar

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Conducta del modelo real o simbólico	Explicación de la duración de la sesión y de que va a tratar	4	4	4	
	Información acerca de la Técnica del Modelado	4	4	4	
	Establecimiento de rapport	4	4	4	
	Explicación de los mensajes tu y yo	4	4	4	
	Explicación de las partes mensaje con el pronombre «yo»	4	4	4	Después de esta actividad sugiero agregar la parte de REFLEXIÓN

	Feedback de la sesión	4	4	4	
--	-----------------------	---	---	---	--

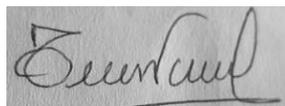
- Segunda dimensión: Adquisición
- Objetivos de la Dimensión: Reforzar la conducta del modelo, para que posteriormente sea adquirida

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Atención y Retención de la conducta	Explicación de la duración de la sesión y de que va a tratar	4	4	4	
	Establecimiento de rapport	4	4	4	
	Lluvia de ideas	4	4	4	
	Emplear la frase: me siento bien, porque (seguido del comportamiento de la persona que lo hizo sentir bien).	3	3	3	¿Esto es respecto al desarrollo?
	Se mostrarán ejemplos de mensajes empleando el pronombre «yo»	4	4	4	
	Ejemplificación de las partes del mensaje con el pronombre «yo»	4	4	4	Después de esta actividad sugiero agregar la parte de REFLEXIÓN
	Feedback de la sesión	4	4	4	
Reproducción	Explicación de la duración de la sesión	4	4	4	
	Establecimiento de rapport	4	4	4	
	Lluvia de ideas	4	4	4	
	Expresión de emociones con el pronombre Yo	4	4	4	¿Esto es respecto al desarrollo?
	Expresar por qué está enojado	3	3	3	¿Qué actividad es esto?
	Feedback de la sesión	4	4	4	Antes de esta actividad sugiero agregar la parte de REFLEXIÓN

- Tercera dimensión: Aceptación/ejecución/imitación
- Objetivos de la Dimensión: Efectuar la ejecución de la conducta del modelo deseado

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Ejecución de Conductas observadas	Explicación de la duración de la sesión y de que va a tratar Establecimiento de rapport Lluvia de ideas Actuación y representación de una situación de enojo	4	4	4	

	Análisis de una situación conflictiva Feedback de la sesión				
Imitación Específica	Explicación de la duración de la sesión Establecimiento de rapport Lluvia de ideas Actuación de respuesta ante una situación de conflicto en primera persona. Feedback de la sesión	4	4	4	
Imitación General	Explicación de la duración de la sesión Establecimiento de rapport Lluvia de ideas Análisis, respuesta y actuación ante ejemplos de situaciones conflictivas Feedback de la sesión	4	4	4	
Contra-Imitación Específica	Explicación de la duración de la sesión Establecimiento de rapport Lluvia de ideas Responder, retener y actuar ante una situación de conflicto, pero de forma positiva. Feedback de la sesión	4	4	4	
Contra-Imitación General	Explicación de la duración de la sesión Establecimiento de rapport Lluvia de ideas Registro las respuestas en primera persona (Mensajes Yo) que será la réplica de la hoja que se dio en la sesión 5, (Anexo) Descripción de la situación de enojo, ante cada respuesta elaborada Feedback de la sesión	4	4	4	



 Firma de Evaluador

N° C.Ps. P. 13178

EVALUACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar la Técnica del MODELADO BASADO EN EL ENFOQUE COGNITIVO CONDUCTUAL. La evaluación de la técnica es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al área de la PSICOLOGÍA EDUCATIVA como a sus aplicaciones. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. DATOS GENERALES DEL JUEZ

Nombre del juez:	Valeria Milagros Hernández Barriento		
Grado profesional:	Maestría (X)	Doctor ()	
Área de Formación académica:	Clínica ()	Educativa (X)	Organizacional()
Áreas de experiencia profesional:	Departamento Psicológico en I.E. Nacionales, Área Educativa		
Institución donde labora:	Universidad César Vallejo		
Tiempo de experiencia profesional en el área :	2 a 4 años ()	Más de 5 años (X)	

DIMENSIONES DEL PROGRAMA:

- Primera dimensión: Exposición y Observación
- Objetivos de la Dimensión: Explorar las posibles conductas del modelo que se quiere imitar

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Conducta del modelo real o simbólico	Explicación de la duración de la sesión y de que va a tratar	4	4	4	
	Información acerca de la Técnica del Modelado Establecimiento de rapport	4	4	4	
	Explicación de los mensajes tu y yo	4	4	4	Detallar de qué manera se explicará, mediante casos, ejemplos

	Explicación de las partes mensaje con el pronombre «yo»	4	4	4	Detallar la actividad para la explicación
	Feedback de la sesión	4	4	4	

- Segunda dimensión: Adquisición
- Objetivos de la Dimensión: Reforzar la conducta del modelo, para que posteriormente sea adquirida

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Atención y Retención de la conducta	Explicación de la duración de la sesión y de que va a tratar	4	4	4	
	Establecimiento de rapport	4	4	4	
	Lluvia de ideas	4	4	4	Para qué actividad se realizará la Técnica
	Emplear la frase: me siento bien, porque (seguido del comportamiento de la persona que lo hizo sentir bien).	3	3	3	Es importante primero identificar que se trabajará durante la actividad
	Se mostrarán ejemplos de mensajes empleando el pronombre «yo»	4	4	4	
	Ejemplificación de las partes del mensaje con el pronombre «yo»	4	4	4	
	Feedback de la sesión	4	4	4	
Reproducción	Explicación de la duración de la sesión	4	4	4	
	Establecimiento de rapport	4	4	4	
	Lluvia de ideas	4	4	4	
	Expresión de emociones con el pronombre Yo	4	4	4	
	Expresar por qué está enojado	3	3	3	
	Feedback de la sesión	4	4	4	

- Tercera dimensión: Aceptación/ejecución/imitación
- Objetivos de la Dimensión: Efectuar la ejecución de la conducta del modelo deseado

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Ejecución de Conductas observadas	Explicación de la duración de la sesión y de que va a tratar Establecimiento de rapport Lluvia de ideas Actuación y representación de una situación de enojo Análisis de una situación conflictiva Feedback de la sesión	4	4	4	

Imitación Específica	Explicación de la duración de la sesión Establecimiento de rapport Lluvia de ideas Actuación de respuesta ante una situación de conflicto en primera persona. Feedback de la sesión	4	4	4	
Imitación General	Explicación de la duración de la sesión Establecimiento de rapport Lluvia de ideas Análisis, respuesta y actuación ante ejemplos de situaciones conflictivas Feedback de la sesión	4	4	4	
Contra-Imitación Específica	Explicación de la duración de la sesión Establecimiento de rapport Lluvia de ideas Responder, retener y actuar ante una situación de conflicto, pero de forma positiva. Feedback de la sesión	4	4	4	
Contra-Imitación General	Explicación de la duración de la sesión Establecimiento de rapport Lluvia de ideas Registro las respuestas en primera persona (Mensajes Yo) que será la réplica de la hoja que se dio en la sesión 5, (Anexo) Descripción de la situación de enojo, ante cada respuesta elaborada Feedback de la sesión	4	4	4	



Firma de Evaluador

Mg. Ps. Valeria Hernández Barrientos

N° C.Ps. P. 33802

EVALUACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar la Técnica del MODELADO BASADO EN EL ENFOQUE COGNITIVO CONDUCTUAL. La evaluación de la técnica es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al área de la PSICOLOGÍA EDUCATIVA como a sus aplicaciones. Agradecemos su valiosa colaboración.

2. DATOS GENERALES DEL JUEZ

Nombre del juez:	Cecilia Leonor Vargas Silva		
Grado profesional:	Maestría (X)	Doctor ()	
Área de Formación académica:	Clínica (X)	Educativa ()	
	Social ()	Organizacional ()	
Áreas de experiencia profesional:	Clínica y Educativa		
Institución donde labora:	Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables - Universidad César Vallejo		
Tiempo de experiencia profesional en el área :	2 a 4 años (X)	Más de 5 años ()	

DIMENSIONES DEL PROGRAMA:

- Primera dimensión: Exposición y Observación
- Objetivos de la Dimensión: Explorar las posibles conductas del modelo que se quiere imitar

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Conducta del modelo real o simbólico	Explicación de la duración de la sesión y de que va a tratar	4	4	4	
	Información acerca de la Técnica del Modelado	4	4	4	
	Establecimiento de rapport	4	4	4	
	Explicación de los mensajes tu y yo	4	4	4	
	Explicación de las partes mensaje con el pronombre «yo»	4	4	4	

	Feedback de la sesión	4	4	4	
--	-----------------------	---	---	---	--

- Segunda dimensión: Adquisición
- Objetivos de la Dimensión: Reforzar la conducta del modelo, para que posteriormente sea adquirida

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Atención y Retención de la conducta	Explicación de la duración de la sesión y de que va a tratar	4	4	4	
	Establecimiento de rapport	4	4	4	
	Lluvia de ideas	4	4	4	
	Emplear la frase: me siento bien, porque (seguido del comportamiento de la persona que lo hizo sentir bien).	4	4	4	
	Se mostrarán ejemplos de mensajes empleando el pronombre «yo»	4	4	4	
	Ejemplificación de las partes del mensaje con el pronombre «yo»	4	4	4	
	Feedback de la sesión	4	4	4	
Reproducción	Explicación de la duración de la sesión	4	4	4	
	Establecimiento de rapport	4	4	4	
	Lluvia de ideas	4	4	4	
	Expresión de emociones con el pronombre Yo	4	4	4	
	Expresar por qué está enojado	3	3	3	
	Feedback de la sesión	4	4	4	

- Tercera dimensión: Aceptación/ejecución/imitación
- Objetivos de la Dimensión: Efectuar la ejecución de la conducta del modelo deseado

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Ejecución de Conductas observadas	Explicación de la duración de la sesión y de que va a tratar	4	4	4	
	Establecimiento de rapport Lluvia de ideas Actuación y representación de una situación de enojo Análisis de una situación conflictiva Feedback de la sesión				
Imitación Específica	Explicación de la duración de la sesión Establecimiento de rapport Lluvia de ideas	4	4	4	

	Actuación de respuesta ante una situación de conflicto en primera persona. Feedback de la sesión				
Imitación General	Explicación de la duración de la sesión Establecimiento de rapport Lluvia de ideas Análisis, respuesta y actuación ante ejemplos de situaciones conflictivas Feedback de la sesión	4	4	4	
Contra-Imitación Específica	Explicación de la duración de la sesión Establecimiento de rapport Lluvia de ideas Responder, retener y actuar ante una situación de conflicto, pero de forma positiva. Feedback de la sesión	4	4	4	
Contra-Imitación General	Explicación de la duración de la sesión Establecimiento de rapport Lluvia de ideas Registro las respuestas en primera persona (Mensajes Yo) que será la réplica de la hoja que se dio en la sesión 5, (Anexo) Descripción de la situación de enojo, ante cada respuesta elaborada Feedback de la sesión	4	4	4	



Firma de Evaluador

Ps. Mg. Cecilia Leonor Vargas Silva

N° C.Ps. P. 27440

ANEXO 6: ESTRUCTURA DE PROPUESTA

1. DATOS GENERALES:

- | | |
|------------------------------------|-------------------------------------|
| 1.1. Nombre de la propuesta | : Taller de la Técnica del Modelado |
| 1.2. Beneficiarios | : Estudiantes universitarios |
| 1.3. Tiempo de duración | : 45 minutos por sesión |
| 1.4. Aplicación | : grupal |
| 1.5. Responsable | : Alexandra Carolina Díaz Majo |

2. INTRODUCCIÓN:

El Modelado es una técnica perteneciente a la Terapia Cognitivo Conductual que es empleada para la detección y modificación de conductas y pensamientos, centrándose en los problemas y dificultades del "aquí y ahora", ayudando a tomar conciencia de los pensamientos negativos para poder visualizar aquellas situaciones que son exigentes con mayor claridad y responder a ellas de forma más efectiva.

3. FUNDAMENTACIÓN

Actualmente, se puede observar un escaso nivel en la práctica de habilidades sociales es por ello que surgen diversos conflictos a la hora de la convivencia diaria, perjudicando su bienestar emocional y llegando muchas veces a comportamientos inadecuados dentro del ambiente familiar, social e incluso laboral, ya que estas tienen un alto grado de importancia en la vida de las personas; es por esto que a través de la Técnica del Modelado se logrará detectar y modificar ciertas conductas negativas presente en la población escogida.

4. OBJETIVOS:

La ejecución de la presente propuesta tiene como objetivo detectar y modificar las conductas que se expresan ante una situación de enojo, evitando cualquier tipo de respuesta agresiva presentes en los estudiantes universitarios pertenecientes a universidades privadas de la ciudad de Trujillo.

5. METODOLOGÍA TEMÁTICA

- Primera dimensión: Exposición y Observación
- Objetivos de la Dimensión: Explorar las posibles conductas del modelo que se quiere imitar.

INDICADORES	ACTIVIDADES METODOLÓGICAS
Conducta del modelo real o simbólico	-Explicación de la duración de la sesión y de que va a tratar -Información acerca de la Técnica del Modelado (Definición, Fases, Procesos) -Establecimiento de rapport -Explicación de los mensajes tu y yo -Explicación de las partes mensaje con el pronombre «yo» -Feedback de la sesión

- Segunda dimensión: Adquisición
- Objetivos de la Dimensión: Reforzar la conducta del modelo, para que posteriormente sea adquirida

INDICADORES	ACTIVIDADES METODOLÓGICAS
Atención y Retención de la Conducta	-Explicación de la duración de la sesión y de que va a tratar. -Establecimiento de rapport. -Lluvia de ideas. - Emplear la frase: me siento bien, porque (seguido del comportamiento de la persona que lo hizo sentir bien). -Se mostrarán ejemplos de mensajes empleando el pronombre «yo». -Ejemplificación de las partes del mensaje con el pronombre «yo». -Feedback de la sesión.
Reproducción	-Explicación de la duración de la sesión y de que va a tratar. -Establecimiento de rapport. -Lluvia de ideas. -Expresión de emociones con el pronombre Yo. -Expresar por qué está enojado. - Feedback de la sesión.

- Tercera dimensión: Aceptación/ejecución/imitación
- Objetivos de la Dimensión: Efectuar la ejecución de la conducta del modelo deseado

INDICADORES	ACTIVIDADES METODOLÓGICAS
Ejecución de conductas observadas	-Explicación de la duración de la sesión y de que va a tratar. -Establecimiento de rapport. -Lluvia de ideas. -Actuación y representación de una situación de enojo.

	-Análisis de una situación conflictiva. - Feedback de la sesión.
Imitación Específica	-Explicación de la duración de la sesión y de que va a tratar. -Establecimiento de rapport. -Lluvia de ideas. -Actuación de respuesta ante una situación de conflicto en primera persona. - Feedback de la sesión.
Imitación General	-Explicación de la duración de la sesión y de que va a tratar. -Establecimiento de rapport . -Lluvia de ideas. -Análisis, respuesta y actuación ante ejemplos de situaciones conflictivas. - Feedback de la sesión.
Contra-imitación Específica	-Explicación de la duración de la sesión y de que va a tratar. -Establecimiento de rapport. -Lluvia de ideas. - Responder, retener y actuar ante una situación de conflicto, pero de forma positiva. - Feedback de la sesión.
Contra-imitación General	-Explicación de la duración de la sesión y de que va a tratar. -Establecimiento de rapport. -Lluvia de ideas. - Registro las respuestas en primera persona (Mensajes Yo) que será la réplica de la hoja que se dio en la sesión 5, (Anexo). -Descripción de la situación de enojo, ante cada respuesta elaborada. - Feedback de la sesión.

6. ACTIVIDADES PROGRAMADAS

N° DE SESIÓN	Contenido Temático	Objetivo	Tiempo	Materiales
SESIÓN 1: Conducta del modelo real o simbólico	-Se le explica al evaluado cuanto tiempo va a durar la sesión y de que va a tratar -Información acerca de la Técnica del Modelado (Definición, Fases, Procesos) -Establecimiento de rapport -A continuación, el terapeuta iniciará la explicación de los «mensajes yo y tú». El terapeuta explicará al evaluado que cuando se enoja es importante que exprese lo que siente. Tiene que expresar sus sentimientos sin lastimar o insultar a otras personas, por lo que puede emplear los “MENSAJES EN	Proponer soluciones adecuadas al presentar reacciones de enojo, con ayuda de los tres pasos.	45 min.	

	<p>PRIMERA PERSONA” El mensaje con el pronombre «yo» tiene tres partes:</p> <p>1.- Identificación. El evaluado reconocerá la emoción que siente; es decir, identificará cuando se sienta molesto (por ejemplo, el evaluado identificará la emoción que siente cuando alguien lo empuja o cuando es presionado)</p> <p>2. Conducta. Se refiere a que el evaluado reconocerá la conducta que exhibió otra persona y que lo hizo sentir enojado. Siguiendo con el mismo ejemplo, la conducta sería cuando la otra persona lo empuja o cuando es presionado.</p> <p>3. Comunicación. Es la forma en cómo el evaluado expresa su enojo. Él deberá aprender a expresar su enojo sin golpes o insultos, y a sustituirlos por mensajes con pronombre en primera persona; por lo que el evaluado deberá expresar sus sentimientos empleando la frase «me siento» o “estoy”. Cuando se utilizan oraciones con el pronombre «yo», deben emplearse palabras que indiquen cómo la conducta de otra persona afectó al evaluado positivamente. o negativamente. Es decir, cuando el comportamiento de otra persona haga enojar al evaluado, éste empleará la frase: “Me siento enojado o “Estoy enojado”, porque... “ y a continuación describir el comportamiento de la otra persona; por ejemplo, “me enoja que cuando me prometes algo no me lo cumples”, lo cual es diferente a decir “eres una sonsa”, ya que eso sería una frase negativa).</p> <p>- Realización de “Feedback” sobre la sesión abordada.</p>			
<p>SESIÓN 2:</p>	<p>-Se le explica al evaluado cuanto tiempo va a durar la sesión.</p>	<p>OBJETIVO: Aplicar y simular</p>	<p>45 min.</p>	

<p>Atención y Retención de la Conducta</p>	<p>-Establecimiento de rapport</p> <p>-Lluvia de ideas de la sesión anterior.</p> <p>-Luego el terapeuta comentará que cuando el comportamiento de otras personas haga sentir bien al evaluado, debe emplear la frase: me siento bien, porque (seguido del comportamiento de la persona que lo hizo sentir bien). Se mostrarán ejemplos de mensajes empleando el pronombre «yo». El evaluado va a tener que prestar atención y retener estas conductas para luego dar ejemplo que ilustre las tres partes de este tipo de mensajes que fueron explicados en la primera sesión, cuando el comportamiento de otra persona provoca enojo en el evaluado. Por ejemplo: Identificación: el evaluado identifica que está enojado debido a la conducta de la otra persona. Conducta (de la otra persona): la persona con la que estaba hablando lo interrumpió. Comunicación: “Me enoja cuando me interrumpes, porque tengo cosas muy importantes que decirte” o “Me molesta que cuando hablo me interrumpas”. A continuación, se le pedirá al evaluado que describa mensajes empleando el pronombre “yo”, cuando otra persona afecta positivamente al evaluado, es decir que debido al comportamiento de otra persona el evaluado se siente bien. Dándole algunos ejemplos de las tres partes: Identificación: el evaluado identifica que se siente muy bien debido al comportamiento que la otra persona exhibió hacia él. Conducta: porque mi profesora revisó mi tarea que me tomo demasiado tiempo y esfuerzo. Comunicación: «Me siento muy bien cuando revisa mi tarea porque así estoy seguro de que está bien hecha, gracias”.</p>	<p>comportamientos positivos para la resolución de un conflicto.</p>		
---	---	--	--	--

	<p>“Gracias por revisar mi tarea, me siento feliz cuando me ayudas”.</p> <p>- Realización de “Feedback” sobre la sesión abordada.</p>			
<p>SESIÓN 3: Reproducción</p>	<p>-Se le explica al evaluado cuanto tiempo va a durar la sesión. -Establecimiento de rapport. -Lluvia de ideas de la sesión anterior.</p> <p>-Luego el terapeuta expresará al evaluado que el primer paso a seguir cuando quiera expresar su enojo es: RESPIRAR profunda y tranquilamente, poner su cuerpo “flojito”. El segundo paso es expresar sus emociones comenzando con el pronombre YO y diciendo como se siente, por ejemplo, ESTOY ENOJADO o ME SIENTO ENOJADO. A continuación, deberá expresar por qué está enojado: porque..... y expresar el comportamiento de la otra persona. Por ejemplo: 1) “Estoy enojado porque me empujaste cuando estaba escribiendo”, deberá evitar decir eres sonsa, idiota, ya que esas son frases negativas; 2) “Estoy enojado, porque no me tomaste en cuenta en el equipo de trabajo”, nunca se deben decir frases negativas como eres tonto, envidioso, etc. Cuando el comportamiento de otra persona hace sentir bien al evaluado, éste deberá emplear la frase: Me siento bien, porque... y expresará el comportamiento de la persona que lo hizo sentir bien, por ejemplo; porque me ayudaste; porque me creíste, etc.</p> <p>- Realización de “Feedback” sobre la sesión abordada.</p>	<p>OBJETIVO: Identificar al enojo como una emoción.</p>	45 min.	
<p>SESIÓN 4: Ejecución de conductas observadas</p>	<p>-Se le explica al evaluado cuanto tiempo va a durar la sesión. -Establecimiento de rapport. -Lluvia de ideas de la sesión anterior.</p> <p>-Luego el terapeuta le pedirá al evaluado que le diga el comportamiento de otra persona que invariablemente lo hace</p>	<p>OBJETIVO: Identificar que respuesta es la mas adecuada ante una situación de enojo.</p>	45 min.	

	<p>enojar, como, por ejemplo, “mi hermano siempre me hace enojar cuando me dice cuatro ojos”.</p> <p>A continuación, el terapeuta le pedirá al evaluado que represente la situación de enojo mediante una actuación. El cual representará su papel y se comportará como usualmente lo hace. Al terminar, el terapeuta le pedirá al evaluado que juntos analicen una situación conflictiva en la que él pueda identificar los mensajes “Tú” empleados para posteriormente cambiarlos por “Mensajes YO” anteriormente enseñados. El terapeuta le pedirá al evaluado que pase a actuar la situación analizada empleando la frase “Estoy enojado porque”, así también le preguntara al evaluado cuál de las dos respuestas (mensajes tú o mensajes yo) le traerán consecuencias positivas. El terapeuta no debe olvidar elogiar la participación del evaluado.</p> <p>- Realización de “Feedback” sobre la sesión abordada.</p>			
<p>SESIÓN 5: Imitación Específica</p>	<p>-Se le explica al evaluado cuanto tiempo va a durar la sesión. -Establecimiento de rapport. -Lluvia de ideas de la sesión anterior. -A continuación, el terapeuta realizará una actuación de ejemplo donde dará mensajes de cómo responder ante una situación de enojo en primera persona, luego de haber observado la actuación del terapeuta se le pedirá al evaluado que actúe en una situación similar donde se le dará mensajes en primera persona (el terapeuta anotará en su rotafolio los gestos, palabras y conducta del evaluado).</p> <p>- Realización de “Feedback” sobre la sesión abordada.</p>	<p>OBJETIVO:</p> <p>Aplicar y simular respuestas mediante mensajes en primera persona ante una reacción de enojo.</p>	<p>45 min.</p>	
<p>SESIÓN 6:</p>	<p>--Se le explica al evaluado cuanto tiempo va a durar la sesión. -Establecimiento de rapport.</p>	<p>OBJETIVO:</p> <p>Reflexionar acerca de las</p>	<p>45 min.</p>	

<p>Imitación General</p>	<p>-Lluvia de ideas de la sesión anterior.</p> <p>-Luego el terapeuta le dará una hoja al evaluado y se le solicitará que analice situaciones conflictivas para luego anotarlas y ponerlas de manifiesto (Actuar). El terapeuta puede comenzar brindándole un ejemplo: Cómo reaccionarías si te tropiezas y una persona se burla de ti, ¿qué le dirías? El evaluado deberá escribir (debajo del título mensajes tú) el mensaje con el pronombre “tú” que usualmente emplearía, por ejemplo, “tú de qué te ríes imbécil” o “por tu culpa me caí” y a continuación debajo de la línea “mensajes yo”) escribirá las expresiones verbales que indiquen qué se siente enojado, sin el empleo de conducta agresiva, por ejemplo: “Me molesta que te rías” ó “me enoja que te rías de mi”.</p> <p>- Realización de “Feedback” sobre la sesión abordada.</p>	<p>alternativas que le permitan solucionar una situación de conflicto, sin entrar en conductas agresivas.</p>		
<p>SESIÓN 7: Contra-imitación Específica</p>	<p>--Se le explica al evaluado cuanto tiempo va a durar la sesión.</p> <p>-Establecimiento de rapport</p> <p>-Lluvia de ideas de la sesión anterior.</p> <p>-Luego el terapeuta le pedirá al evaluado prestar atención a la forma de respuesta cuando el comportamiento de otra persona provoca enojo, le pedirá que en este caso él, el que pregunte y el terapeuta será el que responderá, ejemplo: ¿Cómo reaccionarías si te tropiezas y una persona se burla de ti, ¿qué le dirías? A lo que este responderá: “Tú de que te ríes imbécil”. Para que a continuación los papeles se inviertan y el evaluado tendrá que responder, retener y actuar ante el hecho, pero de forma positiva.</p> <p>- Realización de “Feedback” sobre la sesión abordada.</p>	<p>OBJETIVO:</p> <p>Generar comportamiento positivos como respuesta ante una reacción de enojo.</p>	<p>45 min.</p>	

<p>SESIÓN 8:</p> <p>Contra-imitación</p> <p>General</p>	<p>-Se le explica al evaluado cuanto tiempo va a durar la sesión.</p> <p>-Establecimiento de rapport.</p> <p>-Lluvia de ideas de la sesión anterior.</p> <p>-Luego el terapeuta anotará en el registro las respuestas o frases que dará en primera persona (Mensajes Yo) que será la réplica de la hoja que se dio en la sesión 5, (Anexo), a lo cual el evaluado describirá las situaciones de enojo, ante cada respuesta elaborada por el terapeuta para ver si el evaluado realiza las habilidades de comunicación enseñada por el terapeuta.</p> <p>-Para finalizar se hará la realización de “Feedback” sobre todas las sesiones trabajadas.</p>	<p>OBJETIVO:</p> <p>Concluir poniendo en práctica lo trabajado durante las sesiones, aplicando lo aprendido de las habilidades de comunicación.</p>	<p>45 min.</p>	
--	---	--	----------------	--

7. ANEXOS

SESIÓN 1:

¿Qué es la Técnica del Modelado?

El modelado es un tipo de aprendizaje que se basa en la **imitación de la conducta ejecutada por un modelo**, normalmente otra persona. Este proceso sucede de forma cotidiana y puede utilizarse como técnica terapéutica para facilitar la adquisición y la modificación de comportamientos.

El término “modelado” tiene un significado similar a los de “**imitación**”, “**aprendizaje social**”, “**aprendizaje observacional**” y “aprendizaje vicario”.

Procesos implicados en la Técnica del Modelado:

Según Bandura en el aprendizaje observacional están implicados cuatro procesos básicos: Atención: En este proceso atencional de la conducta influyen varios factores. Uno de ellos es la relevancia para el observador de la conducta que se desea modelar. La valencia afectiva es otro factor. A mayor complejidad de la

conducta a observar, mayor dificultad de observarla. La prevalencia y el valor funcional influyen en la atención.

- **Retención:** Para que se produzca el aprendizaje vicario de la conducta del modelo es necesario que el observador tenga capacidad de codificar simbólicamente la información relevante para la adquisición y posterior ejecución. La representación verbal y en la imaginación se ha de complementar con la práctica cognitiva y motora de la conducta del modelo para que el proceso de retención se lleve a cabo correctamente.
- **Reproducción:** Es necesario que el observador tenga la capacidad de atender, retener, almacenar, recuperar y fundamentalmente reproducir la información relevante de la conducta a realizar (feedback externo).
- **Motivación:** Es necesario que a la conducta del modelo le sigan unas consecuencias, bien reforzamiento directo o vicario o autoreforzamiento o extinción.

Funciones del Modelado

Las cinco funciones del modelado son:

1. Aprender nuevas conductas
2. Promover e inhibir la realización de conductas en función de las consecuencias para el modelo
3. Incitar conductas
4. Motivar
5. Modificar la valencia emocional

Fases de la Técnica del Modelado

El proceso de modelado implica tres fases secuenciales: Exposición y observación, Adquisición y Aceptación/ejecución/imitación.

- Exposición: El primer paso es la observación de la conducta, acciones y opiniones del modelo real o simbólico
- Adquisición: El segundo paso es asegurar que el observador adquiere la conducta del modelo. Es necesario asegurarse que el observador presta atención al modelo, retiene la conducta y será capaz de reproducirla posteriormente.
- Aceptación/ejecución: Es importante señalar que la exposición al modelo y la adquisición de las conductas por parte del observador no garantiza que las ejecute - posteriormente, o si las realiza, sean similares a las esperables. Spiegler señala cuatro tipos diferentes de ejecución después de haber sido expuesto al modelo:
 - Imitación específica en la que el observador lleva a cabo la misma conducta del modelo.
 - Imitación general en la que el observador se comporta de forma similar al modelo, pero no idénticamente
 - Contra-imitación específica en la que el observador realiza justo la conducta contraria a la observada en el modelo
 - Contra-imitación general en la que el observador se comporta diferente al modelo, aunque no necesariamente en la dirección opuesta.

SESIÓN 5**Mensajes en Primera Persona (Sesión de Aprendizaje)**

Mensajes Yo	Mensajes en primera persona

SESIÓN 8

Mensajes Yo	Descripción de situaciones de enojo