

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de **PSICOLOGÍA**

“REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA EN LA
EXPRESIÓN DE LA IRA Y HOSTILIDAD EN
JÓVENES”

Tesis para optar al título profesional de:

Licenciada en Psicología

Autor:

Jhasmin Allyson Salcedo Garcia

Asesor:

Dr. Heber Domingo Seminario Ortiz

<https://orcid.org/0000-0001-8654-9982>

Trujillo - Perú

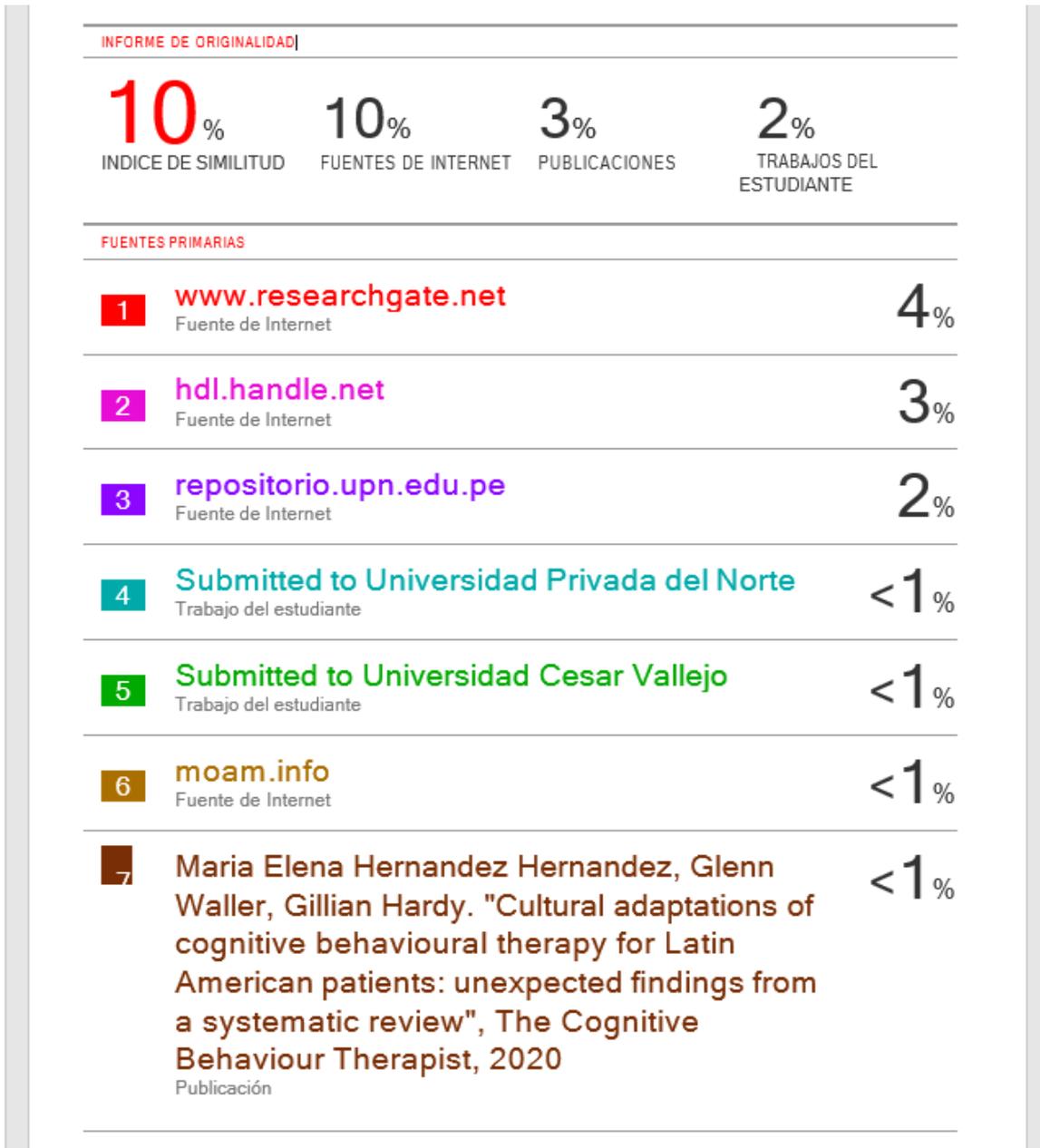
JURADO EVALUADOR

Jurado 1 Presidente(a)	Kathia Gisela Olortegui Prado	45336401
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

Jurado 2	David Manuel Aranaga Zavaleta	18186656
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

Jurado 3	Blanca Julissa Saravia Angulo	44098219
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

INFORME DE SIMILITUD



DEDICATORIA

La presente investigación está dedicada a Dios, quien ha sido mi guía hasta este crucial momento en mi carrera profesional, así como a mi familia, en especial a mis padres y hermanos, cuyo apoyo constante ha sido fundamental tanto en mi desarrollo académico como en mi crecimiento personal. Agradezco sinceramente su contribución a mi formación como individuo y profesional a lo largo de los años. .

AGRADECIMIENTO

Estoy agradecida con todas las personas que contribuyeron a hacer posible esta investigación, ya que de alguna manera estuvieron a mi lado en los momentos difíciles, felices y tristes de mi trayectoria profesional.

Se dice que la mejor herencia que los padres pueden dejar a sus hijos son los estudios, pero personalmente no creo que sea el único legado del cual me sienta agradecida, ya que mis padres me han acompañado en la creación de mi propio camino. A mis hermanos, les agradezco por todos los consejos brindados, por el apoyo constante y el cariño que siempre me han dado.

A mis amigos, Angie, Leslie, Carolina y Luis, con quienes compartí tantos momentos dentro y fuera de las aulas y que serán mis colegas, les agradezco sinceramente por todo su apoyo, ayuda desinteresada y la amistad que hemos construido. Sé que esta conexión perdurará a lo largo de los años.

TABLA DE CONTENIDO

JURADO CALIFICADOR	2
REPORTE DE TURNITIN	3
EDICATORIA	4
AGRADECIMIENTO	5
TABLA DE CONTENIDO	6
ÍNDICE DE TABLAS	7
RESUMEN	8
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN	10
1.1. Realidad problemática	10
1.2. Formulación del problema	19
1.3. Objetivos	19
CAPÍTULO II: METODOLOGÍA	20
CAPÍTULO III: RESULTADOS	24
CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	35
REFERENCIAS	40
ANEXOS	48

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: <i>Esquema de diseño del Taller de Reestructuración Cognitiva para para mejorar el control de la expresión de ira y hostilidad.</i>	26
Tabla 2: <i>Nivel de Expresión de la ira y hostilidad a nivel general.</i>	27
Tabla 3: <i>Aspectos teóricos del diseño de la técnica de reestructuración cognitiva basados en el enfoque Cognitivo Conductual</i>	29
Tabla 4: <i>Coeficiente de Aiken para la validez de contenido en coherencia, claridad y relevancia de los indicadores de la Técnica de Reestructuración Cognitiva.</i>	31
Tabla 5: <i>Análisis reflexivo de la triangulación: Expresión de la ira y hostilidad, Enfoque cognitivo conductual, Técnica de Reestructuración Cognitiva.</i>	33

RESUMEN

La presente investigación corresponde a un diseño un diseño descriptivo propositivo en el cual se obtuvo la propuesta de la técnica de la Reestructuración Cognitiva para la regulación de la expresión de la ira y hostilidad en jóvenes. Así también, para esta investigación se utiliza el muestreo no probabilístico, por conveniencia. Además, la población está determinada por 838 jóvenes de una universidad de la facultad de psicología y la muestra por 100 jóvenes universitarios de I a X ciclo de la carrera de Psicología. Respecto al instrumento se hará uso del Inventario Multicultural de la Expresión de la Ira y Hostilidad (IMIHO), creada por Moscoso (2014), validada en la ciudad de Trujillo. Dicho inventario está compuesto por 22 ítems y reporta 2 puntajes parciales en base a las dos escalas (ira y hostilidad). El IMIHO tiene como objetivo evaluar la intensidad de la ira como una alteración emocional del comportamiento en el contexto del estrés crónico, así como también la disposición a experimentar sentimientos de hostilidad como un rasgo de personalidad.

PALABRAS CLAVES: Cognitivo, Conductual, Hostilidad, Ira, Jóvenes, Reestructuración, Terapia, Universitarios

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

1.1. Realidad problemática

En estos últimos tiempos una de las circunstancias que se presenta con mayor exigencia es el comportamiento de jóvenes universitarios, en dicha etapa implica que estos estén expuestos e involucrados en una variedad de situaciones difíciles Restrepo et al. (2020); y eso se debe a que las actividades universitarias varían, es por ello, que el exceso de compromisos puede generar reacciones físicas y mentales en los estudiantes influyendo de manera negativa su desempeño universitario Silva et al. (2020). Esto significa un gran problema puesto que el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI, 2021), refiere que la población del Perú en un 24% son jóvenes universitarios, y existen varios reportes como el de Chau y Vilela (2017), quienes refieren que los jóvenes experimentan estresores académicos, financieros y sociales produciendo situaciones mentales como; estrés, depresión e ira. Y es esta última variable que (Montaña et al., 2002 como se citó en Arévalo, 2022), afirma que es una respuesta de estrés emocional que implica factores fisiológicos y cognitivos, en donde el comportamiento violento no siempre está presente.

Otro de los aspectos importantes es la generalización del conocimiento a nivel profesional y universitario, la presión por el buen desempeño y el requerimiento de superación son factores que influyen en las emociones de los jóvenes y conducen a situaciones en las que pierden el control de su salud física y mental Barrera et al. (2019). Por tal razón, la ira, al ser una emoción, tiene una relación importante con la salud física y mental Vivanco et al. (2020). Cabe resaltar que las mujeres son un 13,78% más propensas a controlar su ira; lo que puede conllevar a trastornos psicosomáticos, depresión y ansiedad; mientras que los hombres tienden

a exteriorizar sus conflictos resolviendo sus problemas a través de su comportamiento agresivo en un 9,14% mayor que las mujeres Carhuapoma y Gómez (2020).

Guanilo y Mairena (2020), mencionan que el ambiente del hogar y la calidad de las conexiones que se establecen en el, inciden positiva o negativamente en el estado emocional y físico de los jóvenes. Investigaciones como el de Alvarado (2019), al examinar la ira y la agresión de jóvenes australianos mostraron que la influencia familiar es un componente que indica la conducta agresiva. Según INEI (2017), la interacción familiar se sostiene con ciertas desventajas en cuanto a estilos de crianza, desencadenando ira, frustración, y hostilidad en los jóvenes por la falta de comunicación con sus padres, por este modo el 28% de los jóvenes presentan problemas emocionales y de conducta. Medina (2018), expone que las situaciones hostiles que se den en un grupo de estudio, se relacionan con el manejo de una mayor inseguridad. Por otro lado, una investigación de Sarabia (2017), mostro el nexo del trabajo familiar y la hostilidad en los jóvenes, exponiendo que existe una relación entre ellos, ya que el 15% de jóvenes de familias funcionales muestra hostilidad, el 60% en familias moderadamente funcionales presenta hostilidad, el 24% de los adolescentes con disfunción familiar posee hostilidad y el 2% de disfunción severa muestra hostilidad. Siguiendo la misma línea, según Sajines (2017), el funcionamiento familiar está vinculado con la ira – hostilidad, ya que los jóvenes que vienen de familias monoparentales presentan más indicadores de ira – hostilidad, a diferencia de hogares constituidos, en donde los indicadores son menores. Por otro lado, un estudio de Wongtongkarn (2016), señalo que los factores de la ira en el entorno social predicen la agresión física y verbal en los jóvenes.

De otra parte, el 29,6% de la población entre 12 y 17 años reportó problemas cognitivos, conductuales y de bienestar emocional, según el Ministerio de Salud (MINSA, 2021). Dato que Herrera (2022), protege, ya que, en base a la crisis que se vivió en todo el mundo tras enfrentar

el COVID 19 refirió que la población debe incrementar el tiempo de autocuidado y prácticas diarias de relajación y autorregulación emocional, para lograr un balance. Por otra parte, en un estudio realizado por Huamán (2020), en donde se evaluó la Expresión de la ira en jóvenes se evidencio que el 20,6% presentaron un alto nivel de la expresión de la ira; el 51,9% manifestaron tener un nivel medio de la expresión de la ira y el 27,5% de jóvenes obtuvieron un bajo nivel de expresión de la ira.

Por otra parte, Noriega (2022), afirma que la calidad del sueño es un estado importante para los jóvenes, de modo que relacionado con el comportamiento agresivo puede impactar negativamente en diversos ámbitos de la vida, como la vinculación interpersonal y el desempeño universitario; dicho dato se corrobora con un estudio de Arbinaga et al. (2019), donde realizo un análisis de la ira que mostró a jóvenes en relación con la calidad del sueño, evidenciando que las personas con mala calidad del sueño tienen más probabilidades de tener valores altos en la ansiedad y la expresión de la ira.

Por otro lado, el comportamiento defensivo de los jóvenes, la tensión en sus relaciones interpersonales; los grupos de estudio en el salón de clases donde los jóvenes se relacionan y se capta, en el entorno, confrontación y separación entre los mismos; la incapacidad de los maestros al no saber actuar ante dichas situaciones son en conclusión cierta fuente para la instauración, el estímulo y el avance de un programa para la gestión emocional en las universidades Mira et al. (2017), ya que en la curricula a nivel universitario no existen cursos que hablen acerca de la gestión emocional, específicamente en la gestión de la hostilidad e ira, sin embargo la Universidad Privada con Ciencias Aplicadas (UPC, 2023), creo una guía para el manejo de la ira dirigido a todos sus estudiantes.

Por otro lado, en los antecedentes tenemos un estudio cuasiexperimental que investigaron Garcia et al. (2022), donde difirieron el vocabulario afectivo relacionado con

familias con ira en una muestra de 1219 estudiantes y encontró diferencias significativas entre curso de la escuela primaria, curso y género de la etapa secundaria y universidad. En la primera etapa se realizó un ANOVA y los resultados no mostraron relevancia para la categoría “género”, pero sí se difirió para la variable “curso” ($p < 0,001$; $F = 7,775$; $f = 0,13$). En la segunda etapa se efectuó un ANOVA de varianza en el que la categoría “género” mostró una diferencia relevante entre el género masculino ($M = 1,39$) y mujeres ($F = 12,532$; $M = 1,87$; $p < 0,001$; $f = 0,23$) mostró que también se observa una diferencia característica en la categoría “curso” ($p = 0,014$; $F = 3,599$; $f = 0,22$). En el caso de la muestra universitaria, la categoría “curso” tiene un efecto predictivo sobre la variable “ira” ($\beta = 0,219$; $R^2 = 0,029$; $p = 0,001$), pero agregar la categoría “género” no difiere su capacidad del estudio.

Vega (2020), busco determinar el impacto de un programa de fomento de las destrezas sociales en la reducción de la ira utilizando un enfoque de investigación cuantitativa con un diseño cuasi experimental. En el estudio se evaluó a 242 jóvenes con la lista de verificación de valoración de aptitudes sociales e irritabilidad, ira y agresividad de acuerdo con las directrices las pautas del diseño de Solomon. El estudio se aplicó en tres meses, con 40 minutos en cada sesión, comprendió 11 sesiones divididas en seis modelos: prevención del maltrato, comunicación, manejo de la ira, autoestima, toma de decisiones y valores. En síntesis, el programa mostró su efectividad, como demostró la comparativa entre los resultados del proyecto Salomon.

Him (2019), llevo a cabo un programa cuasi experimental para contribuir el control de la ira a través de la Terapia Cognitiva Conductual en varones agresores usando el STAXI-2, inventario estado-rasgo de manifestación de la ira. El proyecto se trabajó con 10 pacientes que no mostraron diferencias significativas durante el tratamiento. Dicho programa consto de 10

módulos, con una duración de 120 minutos por 3 meses, usando autorregistros, relajación originada por la respiración, la imagen relajante, relajación por estímulos y psicoeducación.

Ramos (2019), implementó un diseño de intervención cuasiexperimental aplicado a 18 participantes, enfocado a la terapia conductual cognitiva con el fin de reducir el grado de angustia, ira y depresión de las personas infectadas de sida o VIH, obteniendo como resultado la efectividad del mismo. La intervención fue aplicada en: Etapa piloto, donde hubo un grupo piloto A formado por cuatro personas y un conjunto de control A manifestado por cinco participantes; y la Etapa experimental, formado por seis participantes por el conjunto experimental B y el conjunto control B formado por tres participantes. Dicho tratamiento se dividió en 12 sesiones distribuidas en apartados: Psicoeducación e integración de grupos, Entrenamiento en habilidades de autorregulación, Área conductual, Área cognitivo y Área de afrontamiento y perdón. Los instrumentos utilizados fueron: AMASA para estimar la ansiedad, el Inventario de Depresión de Beck para estimar la depresión y el STAXI-2 para estimar ira.

Ramírez (2018), realizó una investigación de diseño cuasi experimental para comprobar la influencia de la impulsividad en 32 jóvenes en base a un enfoque cognitivo conductual, comprobando mediante los resultados la influencia positiva en el cambio de conducta de los jóvenes. Se administró un pre test a los grupos control y experimental, donde desarrolló un programa para el grupo experimental y finalmente se desarrolló un postest en los dos grupos. El instrumento que se empleó fue la Escala de Impulsividad de Barrat en su versión 11. Dicho programa se realizó en 10 sesiones, teniendo como duración 60 minutos, dentro de los temas planteados se trabajó con técnicas cognitivo conductuales de alteración de conducta, motivación, descubrimiento de habilidades y fortalezas por medio de: dinámicas motivacionales, técnicas de participación y feedback.

Alcázar et. al. (2018), realizaron una investigación por medio de 30 individuos, con el fin de reducir la manifestación de la ira y la rumia, obteniendo resultados óptimos. El diseño fue pre experimental, se uso como instrumento (ML-STAXI) el Inventario Multicultural Latinoamericano de la Expresión de la Hostilidad y la Cólera. Dicha indagación consto con 9 sesiones, donde el manual de tratamiento cognitivo conductual de la ira indico el contenido y actividades de cada sesión. La primera sesión fue introductoria al tratamiento. En la segunda y tercera sesión se trabajó con técnicas de relajación, reestructuración cognitiva, inoculación de la ira.

Rojas (2018) encontró a través de un diseño cuasi experimental, que si hay un efecto significativo al aplicar un método basado en la técnica cognitivo conductual acerca de la agresividad en 36 jóvenes. Para la categoría experimental y la categoría control se hizo una selección equitativa, la cual pretende ajustar diferencias iniciales en ambos grupos. La investigación se realizó a través del desarrollo de 10 sesiones de 45 minutos cada sesión, considerando dos criterios: la empatía y la autorregulación.

Dentro de los modelos teóricos para las variables estudiadas encontramos a:

La expresión de la ira se conceptualiza como una reacción emotiva teniendo como causa secuelas de estrés crónico, actos de iniquidad, agresión y problemas de la vida cotidiana. Sus componentes son: Ira estado, esta es la reacción airada de la ira, se presenta con sentimientos, expresiones verbales y expresiones físicas; Ira rasgo, aquí la frecuencia y la intensidad es mayor, esta comprende la dimensión de temperamento y reacción de ira (Spielberger et al., 1995, como se citó en Moscoso et al., 2016). Por otra parte, las situaciones frustrantes de la ira son: obstáculo a realizar una meta, extinción de contingencias aprendidas por condicionamiento operante, trasgresión de normas y derechos; situaciones aversivas

(Spielberger, 1988, como se citó en Córdor, 2017). Así también, los signos de la ira incluyen el rechinar los dientes, la respiración acelerada, la argumentación, el trato silencioso, la voz aguda y fuerte, la falta de escucha, el puño cerrado, la impaciencia, el tono de voz áspero y duro, el uso de palabras obscenas e hirientes, así como ataques físicos hacia personas u objetos cercanos. En otro punto, la ira puede presentarse como un indicador en diversos trastornos clínicos incluido el trastorno explosivo intermitente, estrés postraumático, la alteración de comportamiento, la alteración de límite de la personalidad y alteración de conducta (Fabiansson et al., 2016, como se citó en Chujutalli, 2021). Por otra parte, es un grupo de emociones negativas la hostilidad en las que expresar esos sentimientos puede hacer que la conducta de los demás se perciba como peligroso. (Moscoso, 2000, como se citó en Bellido, 2018), así mismo la hostilidad comprende una respuesta emocional que abarca sentimientos de ira simultáneamente, así mismo las personas sienten que son tratadas de manera injusta por su entorno, de manera que representa una amenaza a su proceso de adaptación (Moscoso, 2013, como se citó en Romero, 2015). Así también, Moscoso (2008), menciona tres componentes: componente cognitivo, se refiere a la desconfianza hacia los demás; componente emocional, se experimenta ira y otras emociones disfóricas; componente conductual, hace alusión a la expresión de la ira mediante la discusión, tono de voz elevado y agresión física. Además, existen diversos niveles para entender cómo se da la expresión de la ira, entre los aspectos a abordar se incluyen: comportamiento pasivo agresivo, pérdida de control, ataques de ira, análisis de la situación, y expresión emocional desagradable que puede incluir llanto y gritos. (Porrás, 2006, como se citó en Díaz et al., 2020).

La premisa teórica de la reestructuración cognitiva de Beck, se basa en la manera en que las personas organizan cognitivamente sus experiencias, lo que les permite la capacidad de transformar los pensamientos mal adaptados y ocasionar positivos cambios (Bados, 2008,

como se citó en Mendoza, 2021). Así también, Camacho (2003), presenta como estructura del funcionamiento del modelo de Beck, los esquemas, estos constituyen la base de las interpretaciones de la realidad; las creencias, son las consecuencias de la interacción entre la realidad y los esquemas mentales. Así mismo, la reestructuración cognitiva implica cuatro dimensiones. En primer lugar, está la identificación de las creencias, que implica explorar los pensamientos irracionales de acuerdo a su grado de gravedad y frecuencia en la vida diaria del individuo. (Ellis, 1979, como se citó en Mendoza, 2021). En segundo lugar, se lleva a cabo el cuestionamiento verbal de las cogniciones inadaptadas, seguido de su sustitución por interpretaciones alternativas. En tercer lugar, se realiza el cuestionamiento conductual de las cogniciones inadaptadas, que implica que la persona escenifique el enfrentamiento al problema por medio de una experimentación activa y observacional. En cuarto lugar, se pone énfasis en la discusión de las creencias, evaluando si los supuestos y creencias resultan propicios. Por otro lado, Beck presenta distintas clases de cogniciones: Productos cognitivos, son concretos pensamientos que surgen en una situación internas o externas, manifestándose como autoverbalizaciones o imágenes mentales.; Supuestos, Son condicionales creencias que pueden expresarse en forma de proposiciones del tipo si-entonces, estableciendo una relación entre eventos o circunstancias.; Creencias nucleares, son creencias incondicionales, arraigadas y globales sobre uno mismo, que tienden a ser duraderas y fundamentales para la autoimagen y la percepción de uno mismo. (Beck et al., 1985 como se citó en Bados et al., 2010).

Ahora, la propuesta de Calero et al. (2011), menciona que la reestructuración cognitiva, se conceptualiza como el avance mediante el cual se modifica el comportamiento irracional a través de un condicionamiento verbal y conductual, con el objetivo de promover una respuesta adaptativa. Para Bados et al. (2010), la reestructuración cognitiva tiene cinco objetivos: reconocer las cogniciones relevantes, entender el efecto en las respuestas emocionales y

conductuales, ver los hallazgos como hipótesis, cuestionamiento verbal y conductual de las cogniciones inadecuadas y, cambiar cogniciones irracionales y sustituir por otros más adecuadas. Estos objetivos suelen alcanzarse utilizando una variedad de métodos, que incluyen: Autorregistros, como el ABC y el ABCDE, desarrollados por A. Ellis, Entrevistas clínicas y cuestionarios, Proporcionar explicaciones, información y ejemplos, Debate socrático, que implica cuestionar las cogniciones desadaptativas y Experimentos conductuales, que incluyen tareas para realizar en casa.

Para Martínez (2017), Dentro del proceso de desarrollo de la TREC, Ellis propone el modelo ABC, donde "A" representa el acontecimiento activador, esta puede ser un acontecimiento interno o externo. "B" Constituye las creencias, aunque cabe pensar que abarca la totalidad de los contenidos propios de un sistema cognitivo. "C" es la consecuencia o la reacción con motivo de la situación "A". Además propuso el modelo ABCDE, donde (A) Activating Event, la realidad refleja los acontecimientos que tienen lugar a nuestro alrededor; (B) Beliefs, se refiere a los valores o creencias del sujeto; (C) Consecuencia se refiere a las ramificaciones emocionales y de comportamiento resultantes de las creencias sobre un evento activador A; (D) Disputa implica el desafío activo de las creencias irracionales que subyacen a cualquier perturbación emocional; (E) Creencia Racional Efectiva implica reemplazar la idea irracional con un sistema de valores y creencias coherente con la filosofía personal. Por otro lado, el procedimiento TREC abarca tres etapas: en la primera etapa, el psicodiagnóstico, se busca comprender cómo estos problemas afectan al paciente y establecer objetivos realistas. Los problemas se clasifican en eventos desencadenantes, interpretaciones y pensamientos del evento, y sus consecuencias emocionales y conductuales. Al concluir esta etapa, se logra una comprensión clara de los problemas emocionales y de comportamiento para establecer metas adaptables; la segunda etapa, Comprensión Intelectual, implica la evaluación y análisis de los

pensamientos, mientras se ayuda al paciente a aceptarse a sí mismo y a cultivar creencias racionales, reemplazando las emociones negativas inapropiadas (aquellas que obstaculizan la resolución de problemas en situaciones adversas) con negativas emociones apropiadas (aquellas que facilitan la solución de problemas en situaciones adversas); la tercera etapa, Comprensión Emocional, se centra en cambiar las actitudes y creencias irracionales, lo que permite al paciente desarrollar ideas nuevas y racionales creencias. Durante esta fase, el terapeuta guiará al paciente para considerar sus ideas como hipótesis que necesitan ser probadas (Ellis et al., 1992 según Uhden, 2016).

1.2. Formulación del problema

En base a los argumentos ya mencionados nace la necesidad de plantear el problema de investigación ¿Cómo es una propuesta de la técnica de la Reestructuración Cognitiva para la regulación de la expresión de la ira y hostilidad en jóvenes?

1.3. Objetivos

Este estudio persigue el propósito general de:

- Diseñar una propuesta de la técnica de la Reestructuración Cognitiva para la regulación de la expresión de la ira y hostilidad en jóvenes.

Mientras que los objetivos específicos son:

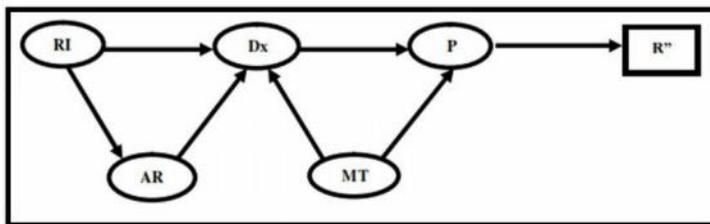
- Establecer el nivel de la expresión de la hostilidad e ira en jóvenes.
- Diseñar la propuesta de la técnica de reestructuración cognitiva en jóvenes en base a los aportes teóricos vigentes.
- Determinar la validez del contenido a través del estadístico V de Aiken de la propuesta de la técnica de la reestructuración cognitiva para la expresión de la ira y hostilidad en jóvenes.

- Elaborar un análisis reflexivo de la triangulación de las variables Ira y Hostilidad, enfoque cognitivo conductual de la técnica reestructuración cognitiva en jóvenes.

CAPÍTULO II: METODOLOGÍA

Según Corona (2018), El tipo de investigación, de acuerdo a su naturaleza, es cualitativa, ya que hace un análisis y explicación de carácter descriptivo de una realidad; de acuerdo al conocimiento que se persigue, es aplicada, puesto que dará una solución práctica a un problema; de acuerdo al número de mediciones en un tiempo determinado, es transversal, ya que las variables se miden una sola vez e inmediatamente se procede a su análisis. Del mismo modo, este trabajo de investigación posee diseño descriptivo y propositivo, pues concluye en una proposición fundamentada en la teoría correspondiente.

Siguiendo el esquema siguiente:



Fuente: (Aguado, 2014)

Dónde:

- ❖ RI = Realidad Inicial
- ❖ 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

El estudio se implicó a la población trujillana, presentando como población objetivo a los jóvenes universitarios inscritos en la facultad de psicología, con un total de 838 estudiantes.

La muestra seleccionada consistió en 80 jóvenes universitarios de diferentes ciclos, desde el primero hasta el décimo, dentro de la carrera de psicología. Además, se optó por un método de muestreo de conveniencia no probabilístico para este estudio.

Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Por otro lado, con la finalidad de recolectar los datos, la metodología utilizada durante el desarrollo investigativo consistió en la búsqueda de información teórica sobre la expresión de la ira y la hostilidad, a través de la revisión de documentos y la consulta de diversas fuentes bibliográficas. Esta fase incluyó la revisión de diversos textos que abordaron el tema mencionado, y se prepararon fichas bibliográficas con citas textuales relevantes que apoyaron la confección del marco teórico planteado en este informe. Esta técnica permitió, además, ahondar sobre el funcionamiento de la entidad analizada. Asimismo, se recopiló documentación específicamente relacionada con la expresión y hostilidad e ira, vinculada a la entidad en cuestión.

Moscoso (2014) propone el uso del Inventario Multicultural de Expresión Hostilidad e ira (IMIHOS), desarrollado por Manolete S. Moscoso, PhD. Este instrumento consta de 22 preguntas y genera dos puntuaciones parciales según dos escalas: una para medir la expresión de la ira y otra para evaluar la hostilidad. Estas escalas permiten evaluar las diferencias individuales en la propensión a: (1) expresar ira hacia personas u objetos del entorno, (2) experimentar y reprimir la ira, y (3) manifestar sentimientos de ira y hostilidad frecuentemente, en base a la percepción de ser tratado injustamente por el entorno. El objetivo del IMIHOS es evaluar tanto la intensidad de la ira como la tendencia a percibir los actos de hostilidad a modo de característica de la personalidad, especialmente en el contexto de estrés crónico.

La evaluación genera un puntaje total que oscila entre 22 y 88 puntos, derivado de los 22 elementos que la constituyen. Este puntaje global proporciona una medida general de la periodicidad de la experiencia y manifestación de la hostilidad y la ira. El rango de expresiones y supresión de ira consta en doce elementos, mientras que la escala de hostilidad incluye diez elementos. En ambas escalas, las respuestas posibles tienen un rango de puntajes de 1 a 4 por elemento, lo que facilita la obtención del puntaje total mencionado anteriormente para la prueba en su totalidad. Las opciones de respuesta en cada elemento son las siguientes: Casi nunca (1), Algunas veces (2), Frecuentemente (3), Casi siempre (4). Puntuaciones altas indican rasgos agresivos y hostiles (Moscoso, 2000, citado en Moscoso, 2014).

En el estudio realizado por Moscoso (2014) en la ciudad de Trujillo, este instrumento fue validado utilizando tanto el criterio/juicio de expertos como la validez de constructo con ayuda de análisis factorial, que arrojaron superiores puntajes a 0.84, señalando su validez. La confiabilidad del instrumento también se estableció mediante el omega coeficiente, obteniendo un 0.92 de puntaje, señalando una consistencia temporal adecuada. Se encontraron evidencias de validez estructural interna y confiabilidad con ayuda del coeficiente alfa de Cronbach, con puntajes totales de 0.870 para mujeres y 0.91 para hombres, indicando una confiabilidad significativamente alta. Los coeficientes alfa de estas escalas oscilan entre 0.68 y 0.77 para mujeres, y entre 0.71 y 0.91 para hombres, lo que sugiere una homogeneidad en la naturaleza de los elementos. Además, para evaluar la interna consistencia de las puntuaciones del IMIHOS, se empleó el coeficiente de confiabilidad omega, con valores óptimos mayores a 0.80, con un intervalo de confianza del 90%.

Procedimiento

En relación con el proceso de investigación sobre la expresión de la ira y la hostilidad, que implica evaluar la brecha entre lo que es y lo que debería ser, y proponer pautas para alcanzar ese ideal, el procedimiento de estudio se efectuó a cabo de la forma siguiente:

En la fase diagnóstica, se realizó un diagnóstico inicial para mejorar el manejo de la expresión de la hostilidad y la ira. Esto incluyó la evaluación de la población mediante el Inventario Multicultural de Expresión de Ira y Hostilidad (IMIHOS), dirigido a jóvenes, presentando el objetivo de identificar las evidencias de los procesos psicométricos del IMIHOS. A partir de esto, se recolectaron datos y se estableció la situación actual de la expresión la hostilidad e ira y aspectos determinantes para este estudio.

En la fase de conceptualización teórica, que constituye la etapa segunda de este estudio, se llevó a cabo la identificación y retirada de la variable factual "Expresión de ira y hostilidad". Se empleó el abordaje de la técnica conductual cognitiva, basándose en indagaciones previas ejecutadas por una diversidad de autores, presentando el propósito de evaluar la viabilidad de este enfoque para la siguiente fase del estudio. Durante esta fase, se evaluó la viabilidad de los resultados obtenidos y se exploró la idoneidad del enfoque mencionado anteriormente.

En la fase de diseño o propuesta, que representa la culminación de esta investigación, se organizó la información obtenida en las fases diagnóstica y conceptual para desarrollar un diseño progresivo destinado a mejorar la gestión de la expresividad de ira en los jóvenes. Se trabajó con el Inventario presentado en el Anexo 1. Posteriormente, una vez elaborada la proposición, se validó mediante el recurso al dictamen de expertos.

CAPÍTULO III: RESULTADOS

Tabla 1, el esquema de diseño de la técnica de Reestructuración Cognitiva proporciona una descripción definida conceptualmente, que posibilita detallar minuciosamente los fundamentos relacionados con la técnica seleccionada, en el ámbito del Abordaje cognitivo-conductual. Además de su definición conceptual, se describe operativamente, detallando las particularidades y modalidades precisas de su implementación. También destacan los elementos de su dimensión, que se basan en las etapas necesarias para su elaboración. Dichas fases incluyen la Fase de Concienciación, en la que el terapeuta asiste al individuo en la identificación de pensamientos distorsionados y los momentos en que estos provocan sensaciones incómodas o actitudes incontrolables. La Fase de Exploración implica la discusión y exploración de los pensamientos distorsionados, así como la provisión de estrategias para su modificación. Finalmente, la Fase de Modificación involucra la asistencia del terapeuta para ayudar al paciente a reemplazar los pensamientos negativos por pensamientos positivos, permitiendo así la disposición de opciones y la realización de cambios significativos. Cada dimensión tiene un conjunto específico de indicadores, que varían de uno a cuatro, cada uno de los cuales tiene un objetivo definido para su cumplimiento.

Tabla 1

Esquema de diseño del Taller de Reestructuración Cognitiva para para mejorar el control de la expresión de ira y hostilidad.

Denominación de Propuesta	Definición Conceptual de la Propuesta	Definición Operacional de la Propuesta	Aspectos Dimensionales de la Propuesta	Objetivos	Indicadores de la propuesta
Diseño del Taller de Reestructuración Cognitiva	La técnica de reestructuración cognitiva, es un proceso de condicionamiento verbal en el cual la conducta verbal del terapeuta en sesión tiene una determinada función y va moldeando el comportamiento del cliente. (Froján y Calero, 2011)	La investigación se desarrollará a través de un estudio, en el cual se va a elaborar una propuesta para mejorar el control de la expresión de ira y hostilidad.	Psicodiagnóstico Insight Intelectual	Realización de objetivos en base a las creencias irracionales Orientar al paciente a realizar una lista de aquellos pensamientos irracionales, a través de una autoobservación	<ul style="list-style-type: none"> • Identificación de creencias irracionales • Creación de objetivos flexibles • Análisis y evaluación de las creencias irracionales • Sustitución de emociones negativas inadecuadas por emociones positivas adecuadas

Insight Emocional	Sustitución de creencias irracionales por creencias racionales	<ul style="list-style-type: none"> • Creación de creencias racionales • Cambio de pensamientos irracionales por racionales
-------------------	--	--

Como se puede observar en la tabla 2, los jóvenes referentes al nivel de expresión de la ira y hostilidad alcanzaron un mayor porcentaje en la categoría Casi Nunca (55%). Así también se obtuvo un porcentaje en la categoría Algunas Veces (43.75%), de igual modo se obtuvo en la categoría Frecuentemente (1.25%), mientras que, por otro lado, se obtuvo en la categoría Casi siempre (0%) siendo este un indicador nulo.

Tabla 2

Nivel de Expresión de la ira y hostilidad a nivel general

		Escalas	
			Total
Casi Nunca	N°		44
	%		55
Algunas Veces	N°		35
	%		43.75
Frecuentemente	N°		1
	%		1.25
Casi Siempre	N°		0
	%		0
Total	N°		80
	%		100

La Tabla 3 presenta los fundamentos teóricos para la creación de un esquema de la técnica de Reestructuración Cognitiva. Se incluye la descripción del concepto que, a través de conceptos, detalla las características y la finalidad del enfoque. Asimismo, se ofrece un concepto operativo en el que se describen los procesos de aplicación de dicho enfoque. También aborda las dimensiones, que comprenden una serie de fases requeridas en su elaboración. Tales fases incluyen el planteamiento y acotación del problema, el planteamiento de hipótesis, la elección de variables relevantes, la proposición de intervención y la valoración del cambio. A cada dimensión mencionada le corresponde un conjunto de indicadores requeridos en su realización, que pueden variar entre 1 o 2.

Tabla 3

Aspectos teóricos del diseño de la técnica de reestructuración cognitiva basados en el enfoque Cognitivo Conductual.

Aspecto Teórico	Definición Conceptual del Modelo Teórico	Definición Operativa del Modelo Teórico	Aspectos Dimensionales del Modelo Teórico	Indicadores del Modelo Teórico
Técnica Reestructuración Cognitiva	La reestructuración cognitiva se define como el proceso de condicionamiento verbal y conductual que va moldeando el comportamiento irracional por una respuesta adaptativa Calero et al. (2011).	Se entiende como el procedimiento por el cual el individuo aprende a modificar sus pensamientos distorsionados, en base a una serie de pasos que conlleva a un resultado exitoso para su bienestar emocional.	Fases	- Identificación de creencias irracionales - Evaluación y análisis de creencias irracionales - Búsqueda de pensamientos alternativos
			Modelo ABC	- Acontecimiento activador - Creencias - Consecuencias
			Modelo ABCDE	- Acontecimiento activador - Creencias - Consecuencias - Suceso activador - Creencias - Consecuencias

- Disputa
 - Creencia
racional
efectiva
-

Tabla 4

Coefficiente de Aiken para la validez de contenido en coherencia, claridad y relevancia de los indicadores de la Técnica de Reestructuración Cognitiva

Actividades metodológicas	Coherencia			Claridad		Relevancia	
	Total, de acuerdos	V	Sig.(p)	Total, de acuerdos	IA	Total, de acuerdos	IA
1	7	0.95	.008*	7	1.00	7	1.00
2	7	0.90	.008*	7	1.00	7	1.00
3	7	0.95	.008*	7	1.00	7	1.00
4	7	0.95	.008*	7	1.00	7	1.00
5	7	1.00	.008*	7	1.00	7	1.00
6	7	0.86	.008*	7	1.00	7	1.00
7	7	1.00	.008*	7	1.00	7	1.00
8	7	0.95	.008*	7	1.00	7	1.00
9	7	1.00	.008*	7	1.00	7	1.00
10	7	1.00	.008*	7	1.00	7	1.00
11	7	1.00	.008*	7	1.00	7	1.00
12	7	1.00	.008*	7	1.00	7	1.00
13	7	0.95	.008*	7	1.00	7	1.00
14	7	1.00	.008*	7	1.00	7	1.00
15	7	1.00	.008*	7	1.00	7	1.00
16	7	0.95	.008*	7	1.00	7	1.00
17	7	1.00	.008*	7	1.00	7	1.00
18	7	0.90	.008*	7	1.00	7	1.00
19	7	1.00	.008*	7	1.00	7	1.00
20	7	1.00	.008*	7	1.00	7	1.00
21	7	1.00	.008*	7	1.00	7	1.00
22	7	1.00	.008*	7	1.00	7	1.00
23	7	1.00	.008*	7	1.00	7	1.00
24	7	0.95	.008*	7	1.00	7	1.00
25	7	1.00	.008*	7	1.00	7	1.00

26	7	0.86	.008*	7	1.00	7	1.00
27	7	1.00	.008*	7	1.00	7	1.00
28	7	1.00	.008*	7	1.00	7	1.00
29	7	1.00	.008*	7	1.00	7	1.00
30	7	1.00	.008*	7	1.00	7	1.00
31	7	1.00	.008 *	7	1.00	7	1.00

Como se observa en la tabla 4, se detallan los datos procesados en el estadístico Coeficiente V de Aiken, para la calificación cuantitativa de 7 jueces expertos sobre las 31 actividades metodológicas de la técnica reestructuración cognitiva. De tal modo, en la escala valorativa de coherencia, se halló que las funciones metodológicas 6 y 26 obtuvieron un .086, las actividades metodológicas 2 y 18 denotaron un .090, las actividades metodológicas 1, 3, 4, 8, 13, 16 y 24 alcanzaron un .095, y las actividades metodológicas 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15, 17, 19, 20, 21, 22, 23, 25, 27, 28, 29, 30, y 31 obtuvieron la puntuación de 1.00. A su vez, la escala valorativa de claridad y relevancia alcanzaron la puntuación máxima de 1.00 de forma conjunta, siendo congruente con la validez de puntuaciones mayores a 0.80, con acuerdos (IA) de 1.00 y ($p < .05$). Por ello, se evidencia la validez de la variable de estudio.

Nota:

V: Coeficiente V de Aiken

Sig. (p): Probabilidad de rechazar la hipótesis nula cuando es verdadera

* $p < .05$: Significativo

IA: Índice de acuerdo

Tabla 5

Análisis reflexivo de la triangulación: Expresión de la ira y hostilidad, Enfoque cognitivo conductual, Técnica de Reestructuración Cognitiva

Fáctica o hecho	Teoría /Fundamento	Propuesta	Argumentación de análisis triangular
Variable Expresión de la ira y hostilidad	Cognitivo conductual	Técnica de Reestructuración Cognitiva	Teniendo en cuenta que la ira es una vivencia emocional natural arraigada en la psicobiología humana, donde sentimientos subjetivos negativos afloran y son activados con la menor provocación (Moscoso et al., 1999, como fue citado en Mercado et al., 2019). De forma similar, el autor describe la hostilidad como un acumulo de sentimientos adversos hacia otros individuos, donde la manifestación de dichos sentimientos incrementa la posibilidad de que perciba el comportamiento de los demás a modo de amenaza, lo que justificaría una reacción negativa (Moscoso, 2000, como se citó en Bellido, 2018). Según Him (2019), la

			<p>terapia cognitivo-conductual postula que los estados disfuncionales, como la ira, suelen perpetuarse o agravarse por distorsiones cognitivas. En este sentido, la perspectiva cognitivo-conductual enfatiza que la reestructuración cognitiva es un proceso de condicionamiento verbal y conductual que transforma el comportamiento irracional en una respuesta adaptativa.</p>
<p>Dimensiones</p>	<p>Control de la ira y la hostilidad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Técnicas cognitivas • Técnicas conductuales 	<ul style="list-style-type: none"> • Fase de Psicodiagnóstico • Fase de Insight intelectual • Fase de Insight emocional 	<p>Considerando que el control de la ira y la hostilidad está fuertemente influenciado por diversas variables situacionales, la implementación de la técnica de reestructuración cognitiva implica varias fases. Primero está la Fase de Psicodiagnóstico, durante la cual se obtiene una comprensión clara de los problemas emocionales y de comportamiento del paciente para luego conceptualizarlos y establecer objetivos adaptables. Luego viene la Fase de Insight Intelectual, en la que se examinan y analizan los</p>

pensamientos del paciente y se le ayuda a aceptarse a sí mismo, promoviendo la creación y mantenimiento de creencias racionales. Además, se trabaja en reemplazar las emociones negativas inadecuadas (aquellas que obstaculizan la resolución de problemas y causan malestar en situaciones adversas) por emociones negativas adecuadas (aquellas que facilitan la resolución de problemas y no generan malestar en situaciones adversas), permitiendo así establecer objetivos adaptables. Finalmente, la Fase de Insight Emocional implica enseñar al paciente a considerar sus ideas como hipótesis a contrastar, fomentando la valoración de las ideas racionales y la búsqueda de cambio de convicciones ilógicas por otras más lógicas.

CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

El propósito general de esta investigación consiste en elaborar una propuesta para la ejecución de la técnica de Reestructuración Cognitiva en la regulación de la expresión de ira y hostilidad en jóvenes, abarcando los procedimientos y características necesarias en su implementación. Asimismo, se consideraron los dimensionales aspectos de esta técnica, contemplando las etapas requeridas para su desarrollo. Este enfoque se respalda con estudios como el de Martínez (2017), quien llevó a cabo un estudio cuasi experimental que demostró resultados significativos. Este programa evaluó la efectividad con cinco sujetos varones de una intervención cognitiva-conductual. El diseño estuvo centrado en la medida y comparación sobre la variable respuesta antes y después de aplicar de la intervención experimental. Los instrumentos utilizados incluyeron el test STAXI-2 y la Escala de Impulsividad de Barratt (BIS11). El programa consistió en el desarrollo de contenidos relacionados con la Reestructuración Cognitiva, el Entrenamiento en Habilidades Sociales y la Gestión de la Resolución de Conflictos. Se impartieron en 12 sesiones de dos horas cada una, una vez por semana, adaptadas de la psicoterapia de grupo para abordar problemas de control de impulsos e ira. Him (2019) llevó a cabo un programa destinado a mejorar el control de la ira mediante Terapia Cognitivo-Conductual, dirigido a hombres infractores, con una muestra de 10 pacientes. El estudio se realizó bajo un diseño cuasi experimental con pretest y postest, utilizando el Inventario de Expresión de Ira Estado-Rasgo STAXI-2 como instrumento de medición. Dicho programa consistió en 10 sesiones con duración de 120 minutos cada una, repartidos en un plazo de 3 meses. Durante estas sesiones, se utilizaron técnicas como autorregistros, imágenes relajantes, relajación inducida por la respiración, relajación controlada por estímulos y sesiones de psicoeducación. Al final del trabajo, se comprobó que los datos

recabados no corroboraban la hipótesis del investigador, ya que no se hallaron mejoras significativas durante el tratamiento, lo que llevó a aceptar la hipótesis nula.

Como primer objetivo específico, establecer el nivel de expresión de la ira y hostilidad en jóvenes, obteniendo como resultado que los jóvenes alcanzaron un mayor porcentaje en la categoría Frecuentemente con 23%, así también se obtuvo un porcentaje en la categoría Casi nunca con 9%, de igual modo se obtuvo en la categoría Algunas veces 9%, mientras que, por otro lado, se obtuvo en la categoría Casi siempre 0% siendo este un indicador nulo. Entendiéndose que los estudiantes señalan un nivel de expresión de hostilidad e ira alto, en otras palabras, son personas que experimentan de manera frecuente sentimientos de ira. Estos datos se corroboran por Huamán (2020), quien al realizar su investigación sobre la Expresión de la ira en los jóvenes se evidenció que el 20,6% presentaron un alto nivel de la expresión de la ira; el 51,9% manifestaron tener un nivel medio de la expresión de la ira y el 27,5% de los adolescentes obtuvieron un bajo nivel de expresión de la ira. Una respuesta a ello le da Chau y Vilela (2017) quienes refieren que los estudiantes experimentan estresores académicos, financieros y sociales produciendo situaciones mentales como; estrés, depresión e ira. Y es esta última variable que Montaña (2002), afirma que es una respuesta de estrés emocional que implica factores fisiológicos y cognitivos, en donde el comportamiento violento no siempre está presente. Otra de los aspectos importantes es la generalización del conocimiento tanto académica como profesionalmente, la presión por el buen desempeño y el requerimiento de superación son factores que influyen en las emociones de los estudiantes y conducen a situaciones en las que pierden el control de su salud física y mental (Barrera, 2019).

El segundo objetivo específico consistió en elaborar una propuesta para la aplicación de la técnica de reestructuración cognitiva en jóvenes, tomando como base los conocimientos teóricos actuales. Esto implicó desarrollar una conceptual definición y una operativa definición,

así como identificar las etapas indispensables para su implementación y realización. En cada una de estas fases fue acompañada de indicadores que facilitaron la evaluación de su cumplimiento.

Esto implica que cada individuo requiere un enfoque terapéutico que le ayude a cambiar sus emociones, pensamientos, comportamientos y disfuncionales en reacciones fisiológicas más adecuadas para su situación. Dentro de los modelos terapéuticos se encuentran los de Beck y Ellis. Para esta investigación se optó por el modelo de Ellis, ya que considera dimensiones como el Psicodiagnóstico, Insight Intelectual e Insight Emocional, las cuales han mostrado efectos positivos en investigaciones previas. Por ejemplo, Ramos (2019) llevó a cabo un estudio cuasi experimental basándose sobre el método de la conducta cognitiva con el fin de reducir la ansiedad, la depresión y los niveles de ira en personas seropositivas o enfermas de SIDA, con la participación de 18 sujetos. De manera similar, Ramírez (2018) investigó la influencia de la impulsividad en 32 estudiantes mediante un enfoque cognitivo-conductual, también utilizando un diseño cuasi experimental. Ambos estudios arrojaron resultados óptimos. Esta información se respalda con el trabajo de Martínez (2017), quien señala que los modelos de Beck y Ellis son componentes esenciales de las estrategias empleadas en la terapia cognitivo-conductual. A través de la reestructuración cognitiva, una persona puede modificar su forma de interpretar y valorar subjetivamente los eventos y situaciones que experimenta, lo que lo motiva a cambiar patrones de pensamiento desadaptativos y a adoptar una visión más realista y adaptativa de sí mismo y del mundo.

Otro objetivo específico es determinar la validez de contenido de la técnica de estructuración cognoscitiva propuesta para la expresión de ira y hostilidad en jóvenes, utilizando el V estadístico de Aiken. Se encontró que la totalidad de los indicadores metodológicos incluidos en la reestructuración cognoscitiva poseen índices de concordancia

(IA) de 1,00 y ($p < .05$), indicando que son valorados como válidos y se relacionan lógicamente con la variable principal estudiada. Esto es apoyado por Aiken (1996), quien argumenta que esta técnica ayuda a cuantificar la relevancia de un ítem con relación a un dominio de contenido evaluado por un grupo de jueces. El valor del índice de acuerdo oscila entre 0 y 1, siendo 1 un acuerdo perfecto entre los jueces en relación con la máxima puntuación de validez del contenido evaluado.

Como último objetivo específico, se llevó a cabo un análisis reflexivo sobre la triangulación de las variables de ira y hostilidad, utilizando el enfoque cognitivo-conductual de la técnica de reestructuración cognitiva en jóvenes. Esto implicó establecer una conexión entre las tres variables de estudio para llevar a cabo una investigación efectiva. Este enfoque se evidencia en el trabajo llevado a cabo de Alcázar et al. (2018), donde se indagó la reducción de la rumiación, la vivencia y la expresividad de la ira en un grupo de 30 individuos. El diseño del estudio fue pre-experimental y se realizaron tres mediciones: pretest, posttest y seguimiento a un mes. Se utilizó el "Inventario Multicultural Latinoamericano de Expresión de Ira y Hostilidad" (ML-STAXI). como instrumento de medición. El programa constó de 9 sesiones, en las cuales el contenido y las actividades de cada sesión fueron indicadas por el manual de la ira según tratamiento cognitivo-conductual. La primera sesión fue introductoria al tratamiento, mientras que en las sesiones dos y tres se emplearon técnicas de relajación, reestructuración cognitiva e inoculación de la ira. Los resultados fueron positivos, ya que se observaron mejoras estadísticamente significativas en ambos grupos, en el posttest así como en el seguimiento, en cuanto a la expresión, control y rumiación de la ira.

CONCLUSIONES

Se formuló una proposición dirigida a intervenir mediante la utilización de la técnica de reestructuración cognitiva, con base en el abordaje cognitivo-conductual, para regular en los jóvenes la expresión de hostilidad e ira.

Los jóvenes demostraron un 23% en la categoría "frecuentemente", lo que sugiere un alto nivel de expresión de hostilidad e ira.

Los fundamentos teóricos de la reestructuración cognitiva, basados en el modelo de Ellis, facilitaron el desarrollo de un diseño de intervención eficaz para abordar la expresión de ira y hostilidad en los jóvenes.

Se empleó el estadístico V de Aiken para evaluar la validez de contenido en términos de claridad, relevancia y coherencia de la proposición de intervención investigada.

Se realizó un análisis de triangulación reflexiva basado en la variable teórica, fáctica y propositiva, revelando coherencia y una secuencia lógica en el desarrollo de la investigación.

REFERENCIAS

Arévalo, C. (2022). Influencia del comportamiento familiar sobre la ira presente en estudiantes universitarios. *Polo del conocimiento*, 7 (7), 589-601. [file:///C:/Users/Usuario/Downloads/4241-22380-1-PB%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Usuario/Downloads/4241-22380-1-PB%20(1).pdf)

Alvarado, R. (2019). Satisfacción familiar y expresión de ira / hostilidad en adolescentes con antecedentes de violencia en instituciones educativas públicas, Los Olivos 2019. [Tesis para optar el título profesional de Licenciatura]. Universidad Cesar Vallejo.

Arbinaga, F., Joaquin, M. y Fernández, S. (2019). Expresión de ira en la universidad. Estudiantes según la calidad percibida del sueño. *Ciencia del sueño*, 12(1), 28-34. <https://doi.org/10.5935/1984-0063.20190058>

Alcázar, R., Merckel, N., Toscano D., Barrera, O. y Proal, M. (2018). Adherencia al tratamiento y efectividad de un programa cognitivo conductual sobre la rumiación y expresión de la ira, *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 23 (1), 13-23. https://www.researchgate.net/profile/Raul-Alcazar-2/publication/325153758_Adherencia_al_tratamiento_y_efectividad_de_un_programa_cognitivo_conductual_sobre_la_rumiacion_y_expresion_de_la_ira_Treatment_adherence_and_effectiveness_of_a_cognitive_behavioral_program_on_ruminati/links/5afaf0da0f7e9b3b0bf10020/Adherencia-al-tratamiento-y-efectividad-de-un-programa-cognitivo-conductual-sobre-la-rumiacion-y-expresion-de-la-ira-Treatment-adherence-and-effectiveness-of-a-cognitive-behavioral-program-on-ruminati.pdf

Barrera, A., Neira, M., Raipán, P., Riquelme, P., y Escobar, B. (2019). Apoyo social percibido y factores sociodemográficos en relación con los síntomas de ansiedad, depresión y estrés en universitarios chilenos. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 24(2), 105-

[https://www.researchgate.net/profile/Ana-Barrera-3/publication/335574518_Apoyo_social_percibido_y_factores_sociodemograficos_en_relacion_con_los_sintomas_de_ansiedad_depre-](https://www.researchgate.net/profile/Ana-Barrera-3/publication/335574518_Apoyo_social_percibido_y_factores_sociodemograficos_en_relacion_con_los_sintomas_de_ansiedad_depresion_y_estres_en_universitarios_chilenos/links/5d950085299bf1c363f2bd99/Apoyo-social-percibido-y-factores-sociodemograficos-en-relacion-con-los-sintomas-de-ansiedad-depresion-y-estres-en-universitarios-chilenos.pdf)

[sion_y_estres_en_universitarios_chilenos/links/5d950085299bf1c363f2bd99/Apoyo-social-percibido-y-factores-sociodemograficos-en-relacion-con-los-sintomas-de-ansiedad-depresion-y-estres-en-universitarios-chilenos.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Ana-Barrera-3/publication/335574518_Apoyo_social_percibido_y_factores_sociodemograficos_en_relacion_con_los_sintomas_de_ansiedad_depresion_y_estres_en_universitarios_chilenos/links/5d950085299bf1c363f2bd99/Apoyo-social-percibido-y-factores-sociodemograficos-en-relacion-con-los-sintomas-de-ansiedad-depresion-y-estres-en-universitarios-chilenos.pdf)

Bellido, S. (2018). “Funcionamiento familiar y expresión de la cólera-hostilidad en estudiantes de 1ero a 5to de secundaria de una Asociación Civil Educativa de Lima Este, 2018”. [Tesis para optar el título profesional de Licenciatura]. Universidad Cesar Vallejo.

Bados, A y Garcia, E. (2010). La técnica de la reestructuración cognitiva. *Dipòsit Digital de la Universitat de Barcelona*.
<https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/12302/1/Reestructuraci%c3%b3n.pdf>

Chau, C. y Vilela, P. (2017). Determinantes de la salud mental en estudiantes universitarios de Lima y Huánuco. *Revista de Psicología*, 35(2), 387-422.
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0254-92472017000200001

Carhuapoma, J. y Gómez, K. (2020). Factores asociados a la Expresión Cólera-Hostilidad en estudiantes de secundaria de Lima Norte. [Tesis para optar el título profesional de Licenciatura]. Universidad Católica Sedes Sapientiae.

Costa, F. (2017). *Instituto Nacional de Estadística e Informática*.

Condor, R. (2017). Propiedades Psicométricas Del Inventario De Expresión De Ira Estado – Rasgo Na En Estudiantes De Primaria Del Distrito De La Esperanza. [Tesis para optar el título profesional de Licenciatura]. Universidad César Vallejo.

Corona, J. (2018). Investigación cualitativa: fundamentos epistemológicos, teóricos y metodológicos. *Revista de Comunicación*, 144, 69-76.

<https://www.redalyc.org/journal/5257/525762351005/html/>

Chujutalli, M. (2021). Competencias parentales relacionado a la ira y hostilidad en padres de familia que tienen hijos con discapacidad, Yurimaguas 2021. [Tesis para optar el título profesional de Licenciatura]. Universidad César Vallejo.

Camacho, J. (2003). El ABC de la Terapia Cognitiva. [https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/56599800/archivo23-](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/56599800/archivo23-libre.pdf?1526669693=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DEl_ABC_de_la_Terapia_Cognitiva.pdf&Expires=1702677033&Signature=S14ShaKocnkDWD9Rq3gd8yL5z9-aQiuOPhdiQ1jurZoqJl-8CcyUpDbk~Rb7mGjIM6BA15zBV4jawl-INIhTefFZCnncKs1NXUeFXKY0Ti2o6O4WDxxicbl07VRU29MB9qVlS5AVnFS9gFdmJURheL~Gmww~3Cy-MH7sin7EJw43RuSIDOB0ru15pbKzSV-TcDE7BcOtnlXpeelhJ8Fd3lovnYyWYkJ0K28UBNoMywzqOL7ITny~6O7TvD1Hf59hnpI9T2b1idZw1i51goxnaBS83eaHUIRo4DZEQN1STxH123k3HpWgv3YKyl9f7I7yQMcVc39uXj~8ZQjdmEtvCQ_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA)

[libre.pdf?1526669693=&response-content-](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/56599800/archivo23-libre.pdf?1526669693=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DEl_ABC_de_la_Terapia_Cognitiva.pdf&Expires=1702677033&Signature=S14ShaKocnkDWD9Rq3gd8yL5z9-aQiuOPhdiQ1jurZoqJl-8CcyUpDbk~Rb7mGjIM6BA15zBV4jawl-INIhTefFZCnncKs1NXUeFXKY0Ti2o6O4WDxxicbl07VRU29MB9qVlS5AVnFS9gFdmJURheL~Gmww~3Cy-MH7sin7EJw43RuSIDOB0ru15pbKzSV-TcDE7BcOtnlXpeelhJ8Fd3lovnYyWYkJ0K28UBNoMywzqOL7ITny~6O7TvD1Hf59hnpI9T2b1idZw1i51goxnaBS83eaHUIRo4DZEQN1STxH123k3HpWgv3YKyl9f7I7yQMcVc39uXj~8ZQjdmEtvCQ_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA)

[disposition=inline%3B+filename%3DEl ABC de la Terapia Cognitiva.pdf&Expires=1702](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/56599800/archivo23-libre.pdf?1526669693=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DEl_ABC_de_la_Terapia_Cognitiva.pdf&Expires=1702677033&Signature=S14ShaKocnkDWD9Rq3gd8yL5z9-aQiuOPhdiQ1jurZoqJl-8CcyUpDbk~Rb7mGjIM6BA15zBV4jawl-INIhTefFZCnncKs1NXUeFXKY0Ti2o6O4WDxxicbl07VRU29MB9qVlS5AVnFS9gFdmJURheL~Gmww~3Cy-MH7sin7EJw43RuSIDOB0ru15pbKzSV-TcDE7BcOtnlXpeelhJ8Fd3lovnYyWYkJ0K28UBNoMywzqOL7ITny~6O7TvD1Hf59hnpI9T2b1idZw1i51goxnaBS83eaHUIRo4DZEQN1STxH123k3HpWgv3YKyl9f7I7yQMcVc39uXj~8ZQjdmEtvCQ_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA)

[677033&Signature=S14ShaKocnkDWD9Rq3gd8yL5z9-aQiuOPhdiQ1jurZoqJl-](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/56599800/archivo23-libre.pdf?1526669693=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DEl_ABC_de_la_Terapia_Cognitiva.pdf&Expires=1702677033&Signature=S14ShaKocnkDWD9Rq3gd8yL5z9-aQiuOPhdiQ1jurZoqJl-8CcyUpDbk~Rb7mGjIM6BA15zBV4jawl-INIhTefFZCnncKs1NXUeFXKY0Ti2o6O4WDxxicbl07VRU29MB9qVlS5AVnFS9gFdmJURheL~Gmww~3Cy-MH7sin7EJw43RuSIDOB0ru15pbKzSV-TcDE7BcOtnlXpeelhJ8Fd3lovnYyWYkJ0K28UBNoMywzqOL7ITny~6O7TvD1Hf59hnpI9T2b1idZw1i51goxnaBS83eaHUIRo4DZEQN1STxH123k3HpWgv3YKyl9f7I7yQMcVc39uXj~8ZQjdmEtvCQ_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA)

[8CcyUpDbk~Rb7mGjIM6BA15zBV4jawl-](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/56599800/archivo23-libre.pdf?1526669693=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DEl_ABC_de_la_Terapia_Cognitiva.pdf&Expires=1702677033&Signature=S14ShaKocnkDWD9Rq3gd8yL5z9-aQiuOPhdiQ1jurZoqJl-8CcyUpDbk~Rb7mGjIM6BA15zBV4jawl-INIhTefFZCnncKs1NXUeFXKY0Ti2o6O4WDxxicbl07VRU29MB9qVlS5AVnFS9gFdmJURheL~Gmww~3Cy-MH7sin7EJw43RuSIDOB0ru15pbKzSV-TcDE7BcOtnlXpeelhJ8Fd3lovnYyWYkJ0K28UBNoMywzqOL7ITny~6O7TvD1Hf59hnpI9T2b1idZw1i51goxnaBS83eaHUIRo4DZEQN1STxH123k3HpWgv3YKyl9f7I7yQMcVc39uXj~8ZQjdmEtvCQ_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA)

[INIhTefFZCnncKs1NXUeFXKY0Ti2o6O4WDxxicbl07VRU29MB9qVlS5AVnFS9gFdmJ](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/56599800/archivo23-libre.pdf?1526669693=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DEl_ABC_de_la_Terapia_Cognitiva.pdf&Expires=1702677033&Signature=S14ShaKocnkDWD9Rq3gd8yL5z9-aQiuOPhdiQ1jurZoqJl-8CcyUpDbk~Rb7mGjIM6BA15zBV4jawl-INIhTefFZCnncKs1NXUeFXKY0Ti2o6O4WDxxicbl07VRU29MB9qVlS5AVnFS9gFdmJURheL~Gmww~3Cy-MH7sin7EJw43RuSIDOB0ru15pbKzSV-TcDE7BcOtnlXpeelhJ8Fd3lovnYyWYkJ0K28UBNoMywzqOL7ITny~6O7TvD1Hf59hnpI9T2b1idZw1i51goxnaBS83eaHUIRo4DZEQN1STxH123k3HpWgv3YKyl9f7I7yQMcVc39uXj~8ZQjdmEtvCQ_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA)

[URheL~Gmww~3Cy-MH7sin7EJw43RuSIDOB0ru15pbKzSV-](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/56599800/archivo23-libre.pdf?1526669693=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DEl_ABC_de_la_Terapia_Cognitiva.pdf&Expires=1702677033&Signature=S14ShaKocnkDWD9Rq3gd8yL5z9-aQiuOPhdiQ1jurZoqJl-8CcyUpDbk~Rb7mGjIM6BA15zBV4jawl-INIhTefFZCnncKs1NXUeFXKY0Ti2o6O4WDxxicbl07VRU29MB9qVlS5AVnFS9gFdmJURheL~Gmww~3Cy-MH7sin7EJw43RuSIDOB0ru15pbKzSV-TcDE7BcOtnlXpeelhJ8Fd3lovnYyWYkJ0K28UBNoMywzqOL7ITny~6O7TvD1Hf59hnpI9T2b1idZw1i51goxnaBS83eaHUIRo4DZEQN1STxH123k3HpWgv3YKyl9f7I7yQMcVc39uXj~8ZQjdmEtvCQ_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA)

[TcDE7BcOtnlXpeelhJ8Fd3lovnYyWYkJ0K28UBNoMywzqOL7ITny~6O7TvD1Hf59hnpI9](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/56599800/archivo23-libre.pdf?1526669693=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DEl_ABC_de_la_Terapia_Cognitiva.pdf&Expires=1702677033&Signature=S14ShaKocnkDWD9Rq3gd8yL5z9-aQiuOPhdiQ1jurZoqJl-8CcyUpDbk~Rb7mGjIM6BA15zBV4jawl-INIhTefFZCnncKs1NXUeFXKY0Ti2o6O4WDxxicbl07VRU29MB9qVlS5AVnFS9gFdmJURheL~Gmww~3Cy-MH7sin7EJw43RuSIDOB0ru15pbKzSV-TcDE7BcOtnlXpeelhJ8Fd3lovnYyWYkJ0K28UBNoMywzqOL7ITny~6O7TvD1Hf59hnpI9T2b1idZw1i51goxnaBS83eaHUIRo4DZEQN1STxH123k3HpWgv3YKyl9f7I7yQMcVc39uXj~8ZQjdmEtvCQ_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA)

[T2b1idZw1i51goxnaBS83eaHUIRo4DZEQN1STxH123k3HpWgv3YKyl9f7I7yQMcVc39u](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/56599800/archivo23-libre.pdf?1526669693=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DEl_ABC_de_la_Terapia_Cognitiva.pdf&Expires=1702677033&Signature=S14ShaKocnkDWD9Rq3gd8yL5z9-aQiuOPhdiQ1jurZoqJl-8CcyUpDbk~Rb7mGjIM6BA15zBV4jawl-INIhTefFZCnncKs1NXUeFXKY0Ti2o6O4WDxxicbl07VRU29MB9qVlS5AVnFS9gFdmJURheL~Gmww~3Cy-MH7sin7EJw43RuSIDOB0ru15pbKzSV-TcDE7BcOtnlXpeelhJ8Fd3lovnYyWYkJ0K28UBNoMywzqOL7ITny~6O7TvD1Hf59hnpI9T2b1idZw1i51goxnaBS83eaHUIRo4DZEQN1STxH123k3HpWgv3YKyl9f7I7yQMcVc39uXj~8ZQjdmEtvCQ_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA)

[Xj~8ZQjdmEtvCQ_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/56599800/archivo23-libre.pdf?1526669693=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DEl_ABC_de_la_Terapia_Cognitiva.pdf&Expires=1702677033&Signature=S14ShaKocnkDWD9Rq3gd8yL5z9-aQiuOPhdiQ1jurZoqJl-8CcyUpDbk~Rb7mGjIM6BA15zBV4jawl-INIhTefFZCnncKs1NXUeFXKY0Ti2o6O4WDxxicbl07VRU29MB9qVlS5AVnFS9gFdmJURheL~Gmww~3Cy-MH7sin7EJw43RuSIDOB0ru15pbKzSV-TcDE7BcOtnlXpeelhJ8Fd3lovnYyWYkJ0K28UBNoMywzqOL7ITny~6O7TvD1Hf59hnpI9T2b1idZw1i51goxnaBS83eaHUIRo4DZEQN1STxH123k3HpWgv3YKyl9f7I7yQMcVc39uXj~8ZQjdmEtvCQ_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA)

Calero, A., Froján, M., Ruiz, E., y Vargas, I. (2011). Conducta verbal de terapeutas y pacientes durante la aplicación de los distintos componentes de la reestructuración cognitiva. *Revista Mexicana de Psicología*, 28(2), 133-150. <https://www.redalyc.org/pdf/2430/243029631003.pdf>

Díaz, F. y Apari, L. (2020). “Arribismo y hostilidad en estudiantes de un pedagógico público de Nasca, 2020”. [Tesis para optar el título profesional de Licenciatura]. Universidad Autónoma de Ica.

Frogan, P. y Calero, E. (2011) Guía para el uso de la reestructuración cognitiva como un procedimiento de moldeamiento, *Behavioral Psychology*, 19(3), 659-682, <https://www.savecc.com/Articulos/2011%20-%20Guia%20para%20el%20uso%20de%20la%20reestructuracion%20cognitiva%20como%20un%20procedimiento%20de%20moldeamiento%20-%20Psicologia%20Conductual.pdf>

Gutiérrez, E. (2021). *Instituto Nacional de Estadística e Informática*.

Guanilo, H., y Mairena, P. (2020). La responsabilidad social y la imagen en una institución de educación superior universitaria de Lima Norte, 2020. [Tesis para optar el título profesional de Licenciatura]. Universidad Cesar Vallejo.

García, N., Joana, A., Gomis, R., Ros, A., y Filella, G. (2022). El vocabulario emocional y la ira en estudiantes españoles: diferencias por curso y género. *Revista d’Innovació i Recerca en Educació*, 15(2), 1–17. <https://revistes.ub.edu/index.php/REIRE/article/view/37530/37815>

Herrera, V. (2022, 3 julio). *Minsa* [la población debe incrementar el tiempo de autocuidado y prácticas diarias de relajación y autorregulación emocional, para lograr un balance]. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/628731-minsa-especialista-considera-prioritario-aprender-a-gestionar-nuestras-emociones-para-no-afectar-nuestra-salud-mental>

Huamán, P. (2020). “Inteligencia emocional y su relación con la expresión de la ira en adolescentes de una institución educativa pública, Ica – 2020”. [Tesis para optar el título profesional de Licenciatura]. Universidad Autónoma de Ica.

Him, R. (2019). “Terapia Cognitiva Conductual, como Tratamiento para el Manejo de la Ira a un Grupo de Hombres Ofensores en el CAMM”. [Tesis para optar el grado de Maestría]. Universidad de Panamá.

Medina, P. (2018). Expresión de ira, según género, en estudiantes del quinto de secundaria de una institución educativa. [Tesis para optar el título profesional de Licenciatura]. Universidad Ricardo Palma.

Ministerio de la salud (2021, 30 septiembre). Minsa: El 29.6% de adolescentes entre los 12 y 17 años presenta riesgo de padecer algún problema de salud mental o emocional. Gobierno del Perú. [Noticia]. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/536664-minsa-el-29-6-de-adolescentes-entre-los-12-y-17-anos-presenta-riesgo-de-padecer-algunproblema-de-salud-mental-o-emocional>

Mira, J., Parra, M., y Beltrán, M. (2017). Educación emocional en la universidad: propuesta de actividades para el desarrollo de habilidades sociales y personales. *Revista De Comunicación*, (139), 1–17. https://repositorio.consejodecomunicacion.gob.ec/bitstream/CONSEJO_REP/5166/1/EDUCACI%c3%93N%20EMOCIONAL%20EN%20LA%20UNIVERSIDAD.pdf

Martínez, G. (2017). Intervención de un programa psicoterapéutico cognitivo conductual en una muestra de pacientes masculino que presentan dificultades de control de impulso y de ira [Tesis para optar el grado de Maestría]. Universidad de Panamá.

Moscoso, M., Merino, C., Domínguez, S., Chau, C. y Claux, M. (2016). Análisis factorial confirmatorio del inventario multicultural de la expresión de la ira y hostilidad. *Liberabit*, 22(2), 137-152. <file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Dialnet-AnalisisFactorialConfirmatorioDelInventarioMulticu-6246110.pdf>

Mendoza, L. (2022). Propuesta basada en el modelo cognitivo conductual para la autoeficacia en estudiantes de una institución educativa nacional de Trujillo. [Tesis para optar el título profesional de Licenciatura]. Universidad Privada del Norte.

Martínez, G. (2017). Intervención de un programa psicoterapéutico cognitivo-conductual en una muestra de pacientes masculinos que presentan dificultades de control de impulso y de ira.)" [Tesis para optar el grado de Maestría]. Universidad de Panamá.

Moscoso, M. S. (2014). Medición psicométrica de la expresión de la ira y hostilidad. *Revista De Psicología (Trujillo)*, 16(2), 169–181.
<http://revistas.ucv.edu.pe/index.php/revpsi/article/view/489>

Noriega, A. (2022). Relación entre la calidad de sueño y la conducta agresiva en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana. [Tesis para optar el título profesional de Licenciatura]. Universidad de Piura.

Restrepo, J., Sánchez, O. y Castañeda, T. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista Psicoespacios*, 14(24), 23-47.
<https://bibliotecadigital.iue.edu.co/bitstream/20.500.12717/2042/1/1331-Texto%20del%20art%20c3%20adculo-5268-1-10-20210301.pdf>

Ramos, A. (2019). "Intervención cognitivo conductual para el manejo de sintomatología de ansiedad, depresión e ira en adultos con diagnóstico de VIH o SIDA." [Tesis para optar el grado de Maestría]. Universidad Autónoma de Ciudad Juárez.

Ramírez, Y. (2018). Programa Cognitivo Conductual en la Impulsividad de los estudiantes de secundaria de una institución educativa Castilla, 2018. [Tesis para optar el título profesional de Licenciatura]. Universidad César Vallejo.

Rojas, Y. (2018). Efectos del programa "Pon color a tu vida y llénalo de alegría" en la agresividad en adolescentes mujeres de Trujillo. [Tesis para optar el título profesional de Licenciatura]. Universidad César Vallejo.

Romero, V. (2015). Burnout y cólera en policías de una unidad de emergencia de Lima. [Tesis para optar el título profesional de Licenciatura]. Pontificia Universidad Católica del Perú.

Silva, M., López, J. y Columba, M. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia de la Universidad Autónoma de Aguascalientes*, 28(79), 75-83. <https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/67462875008.pdf>

Sarabia López, F. D. (2017). Funcionalidad familiar y su relación con la hostilidad en adolescentes. [Tesis para optar el título profesional de Licenciatura]. Universidad Técnica de Ambato.

Sanjinés, B. (2017). Funcionalidad familiar e ira-hostilidad en adolescentes víctimas de violencia intrafamiliar de instituciones educativas públicas de la Provincia Constitucional del Callao, 2017. [Tesis para optar el título profesional de Licenciatura]. Universidad César Vallejo.

Universidad Privada con Ciencias Aplicadas (2023). Guía Informativa UPC, rápido, pero no furioso: pautas para el manejo de la ira. <https://www.upc.edu.pe/servicios/orientacion-psicopedagogica/documentos/guia-pautas-para-el-manejo-de-la-ira.pdf>

Uhden, E. (2016). Eficacia de la Reestructuración Cognitiva en pacientes con dolor crónico no oncológico. [Tesis para optar el grado de Doctorado]. Universidad de Sevilla.

Vivanco, A., Saroli, D., Caycho, T., Carbajal, C., y Noé, M. (2020). Ansiedad por Covid-19 y salud mental en estudiantes universitarios. *Revista de Investigación en Psicología*, 23(2), 197 – 216. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/58290/AC_Vivanco_VA-Saroli_AD-Caycho_RT-Carbajal_LC-No%c3%a9_GM.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Vega, W. (2020). Programa para desarrollar habilidades sociales y su efecto en la disminución de la ira en estudiantes de secundaria, 2019. [Tesis para optar el grado de Doctorado]. Universidad César Vallejo.

Wongtongkarn, N., Ward, P., Day, A., y Winefield, A. (2016). La relación entre la exposición a la violencia y la ira en los adolescentes tailandeses. *Violencia entre intrusos*,31(13), 2291-301.

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/36691/Wongtongkarn_ORA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

ANEXO 01**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 "Reestructuración cognitiva en la expresión de la ira y hostilidad en jóvenes"

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: Jhasmin Allyson Salcedo García

Fecha: 05/07/2021



ANEXO 2: MATRIZ DE CONSISTENCIA

Reestructuración cognitiva en la expresión de la ira y hostilidad en jóvenes					
PROBLEMA	HIPOTESIS	OBJETIVOS	VARIABLES	METODOLOGÍA	POBLACIÓN-MUESTRA
¿Cómo es una propuesta de la técnica de la Reestructuración Cognitiva para la regulación de la expresión de la ira y hostilidad en jóvenes?	Hi: El programa en base a la técnica de Reestructuración Cognitiva influyo significativamente en los jóvenes.	Diseñar una propuesta de la técnica de la Reestructuración Cognitiva para la regulación de la expresión de la ira y hostilidad en jóvenes	VARIABLE FÁCTICA Expresión de la ira y hostilidad	El tipo de investigación según su naturaleza es cualitativo, puesto que analiza y explica una realidad de forma descriptiva; según el conocimiento perseguido es aplicada, ya que se dará solución practica a un problema; según el número de mediciones en un determinado tiempo es	POBLACIÓN La población del presente estudio está determinada por jóvenes de una universidad de la facultad de psicología que suman un total de 838.
	Ho: El programa en base a la técnica de Reestructuración Cognitiva no tuvo ningún efecto en los jóvenes.	OBJETIVOS ESPECIFICOS •Establecer el nivel de la expresión de la ira y hostilidad en jóvenes. •Diseñar la propuesta de la técnica de reestructuración cognitiva en jóvenes en	VARIABLE TEÓRICA Reestructuración Cognitiva		MUESTRA La muestra está conformada por 80 jóvenes universitarios de I a X ciclo de la carrera de Psicología.

		<p>base a los aportes teóricos vigentes.</p> <ul style="list-style-type: none"> •Determinar la validez del contenido a través del estadístico V de Aiken de la propuesta de la técnica de la reestructuración cognitiva para la expresión de la ira y hostilidad en jóvenes. •Elaborar un análisis reflexivo de la triangulación de las variables Ira y Hostilidad, enfoque cognitivo conductual de la técnica reestructuración cognitiva en jóvenes. 	<p>VARIABLE PROPOSITIVA</p> <p>Diseño de la técnica de Reestructuración cognitiva</p>	<p>transversal, dado que se mide una sola vez las variables y de inmediato se procede a su análisis. Así mismo, esta investigación es de diseño descriptivo propositivo, pues concluye en una propuesta basada de una teoría que le corresponda.</p>	
--	--	---	--	--	--

ANEXO 03: MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN

TÍTULO: Reestructuración cognitiva en la expresión de la ira y hostilidad en jóvenes				
VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES
VARIABLE PROPOSITIVA: técnica de Reestructuración cognitiva	La reestructuración cognitiva se define como el proceso de condicionamiento verbal y conductual que va moldeando el comportamiento irracional por una respuesta adaptativa Calero et al. (2011).	Se entiende como el procedimiento por el cual el individuo aprende a modificar sus pensamientos distorsionados, en base a una serie de pasos que conlleva a un resultado exitoso para su bienestar emocional.	Fase de Psicodiagnóstico	<ul style="list-style-type: none"> • Identificación de creencias irracionales • Creación de objetivos
			Fase de Insight Intelectual	<ul style="list-style-type: none"> • Análisis y evaluación de las creencias irracionales • Sustitución de emociones negativas inadecuadas por emociones negativas adecuadas
			Fase de Insight emocional	<ul style="list-style-type: none"> • Creación de creencias racionales • Cambio de pensamientos irracionales por racionales
VARIABLE TEÓRICA: Enfoque Cognitivo Conductual	Según Him (2019), la terapia cognitivo conductual se basa en que los estados disfuncionales como la ira son usualmente mantenidos o	Esta investigación se desarrollará de manera teórica, ya que está basado en teorías preestablecidas para	Principios	<ul style="list-style-type: none"> • Reformulación o reestructuración semántica de los constructos cognitivos. • Las experiencias se encuentran en el plano de la realidad consciente.

	<p>exasperados por distorsiones cognitivas. En tal sentido el enfoque cognitivo conductual en su teoría, resalta que la técnica de reestructuración cognitiva, es el proceso de condicionamiento verbal y conductual que va moldeando el comportamiento irracional por una respuesta adaptativa.</p>	<p>establecer su relación con el entorno, es por ello que en el presente estudio se basara en el enfoque cognitivo conductual.</p>	<p>Técnicas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • La conducta, incluidas las cogniciones, se rige por un sistema de reglas • Cognitivas • Conductuales
<p>VARIABLE FACTICA: Expresión de la ira y hostilidad</p>	<p>La ira según (Moscoso et al., 1999, como se citó en Mercado et al., 2019) es una experiencia emocional de condición natural, presente en la psicobiología humana, donde se hacen presente sentimientos negativos subjetivos que se activan ante el mínimo detonante. Así también, el mismo autor (Moscoso, 2000, como se citó en Bellido, 2018) concibe a la hostilidad como un conjunto de sentimientos negativos hacia otro individuo, en el cual la expresión de los sentimientos aumenta la probabilidad de que la conducta de los otros sea considerada amenazante, por ende, se</p>	<p>Se evaluará a través del Inventario Multicultural de la Expresión de la Ira y Hostilidad (IMIHO).</p>	<p>Ira Hostilidad</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ira estado • Ira rasgo • Cognitivo • Emocional • Conductual

	justifica el actuar de manera negativa.			
--	---	--	--	--

**ANEXO 4: INVENTARIO DE LA EXPRESIÓN DE LA IRA Y HOSTILIDAD
VERSIÓN REVISADA-2005**

Elaborado por Manolete S. Moscoso, PhD.

EDAD _____ SEXO _____ PROFESIÓN _____

Instrucciones

Sección A

Todos nos sentimos con ira de vez en cuando; sin embargo, la gente varía en la *manera de reaccionar* cuando están enojados. Por favor, lea cada frase y marque el número apropiado en la sección de respuestas el cual indique la frecuencia con la que Ud. Generalmente reacciona cuando se enoja o siente ira.

1 = Casi nunca 2 = Algunas Veces 3 = Frecuentemente 4 = Casi Siempre

Cuando siento Ira.....

01. Expreso mi ira.
02. Contengo mi enojo por muchas horas.
03. Me aparto de la gente.
04. Muestro mi ira a los demás.
05. Discuto con los demás.
06. Guardo rencores que no comento a nadie.
07. Secretamente soy muy crítico de los demás.
08. Estoy más enfadado (a) de lo que generalmente admito.
09. Me irrito mucho más de lo que la gente se da cuenta.
10. Pierdo los estribos.
11. Si alguien me molesta, le digo cómo me siento.
12. Expreso mis sentimientos de furia

Instrucciones

Sección B

A continuación, se dan una serie de expresiones que la gente usa para describirse a sí mismos. Lea cada frase y marque el número apropiado en la sección de respuestas que indique cómo se siente generalmente.

1 = Casi nunca 2 = Algunas Veces 3 = Frecuentemente

4 = Casi

Siempre Por lo general soy o siento que.....

13. Soy muy temperamental.
14. Tengo un carácter irritable.
15. Soy una persona exaltada.
16. Me enfado cuando hago algo bien y no es apreciado.
17. Me enojo muy fácilmente.
18. Me pone furioso (a) que me critiquen delante de los demás.
19. Me pone furioso (a) cuando cometo errores estúpidos.
20. Me siento furioso cuando hago buena labor y no se me valora.
21. Me enfado cuando alguien arruina mis planes.
22. Tengo un humor colérico.

CALIFICACIÓN

La presente edición multicultural del Inventario de la Expresión de la Ira y hostilidad (IMIHO) ha sido elaborada con *propósitos de investigación*. El análisis estadístico puede ser llevado a cabo en base a los puntajes netos (raw scores). Las personas que intenten utilizar esta prueba psicológica con propósitos clínicos, deberán desarrollar sus propias normas en base a percentiles y valores T, con el propósito de hacer interpretaciones más detalladas. Los valores T son transformaciones lineares de los puntajes netos, con una media de 50 y una desviación estándar de 10.

La hoja de respuestas del Inventario Multicultural de la Expresión de la Ira (sección A), está compuesta de 12 ítems y presenta puntajes que varían de 1 a 4 puntos por cada ítem. Esta escala reporta un puntaje parcial mínimo de 12 y máximo de 48, en base a las 2 subescalas (Ira manifiesta e ira suprimida). Estas dos subescalas evalúan diferencias individuales en la tendencia a: (1) expresar ira hacia otras personas u objetos en el ambiente, y/o (2) experimentar y suprimir la ira. Este puntaje parcial provee *una pauta general de la frecuencia con que la ira es expresada*. Los 6 ítems que componen cada una de las dos subescalas del instrumento son los siguientes:

Ira Manifiesta: (01)(04)(05)(10)(11)(12)

Ira Contenida: (02)(03)(06)(07)(08)(09)

La hoja de respuestas de la Escala de la Hostilidad (sección B) está compuesta por 10 ítems y presenta puntajes que varían de 1 a 4 puntos por cada ítem. Esta escala reporta un puntaje parcial mínimo de 10 y máximo de 40. Personas con puntajes elevados en la escala de hostilidad experimentan de manera frecuente sentimientos de ira. Estos individuos sienten frecuentemente que son tratados de manera injusta por el resto de personas. Dichas personas tienden a experimentar estados de frustración muy fuertes y pueden expresar su cólera o ira con una mínima provocación.

Estas personas son impulsivas y altamente sensibles a críticas por parte de otras personas.

Después que el examinado haya respondido el inventario completamente, la calificación se lleva a cabo de la siguiente manera: se suma el total de cada respuesta lo que permitirá obtener un puntaje *GLOBAL*. Los puntajes netos en la escala de la expresión de la ira y hostilidad varían de 22 a 88 puntos. Los puntajes más elevados son indicadores de características agresivas y hostiles.

ANEXO 6**MODELO DE EVALUACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS**

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar la Técnica de Reestructuración Cognitiva basado en el enfoque de 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 DE REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA

Nombre:	Técnica de Reestructuración Cognitiva
Autores:	Manolete S. Moscoso
Beneficiarios:	Jóvenes
Metodología:	Individual o colectiva
Tiempo de cada sesión:	60 minutos

4. SOPORTE TEÓRICO

La técnica de Reestructuración Cognitiva pertenece al enfoque cognitivo conductual, tiene como objetivo eliminar la conducta problemática, por medio de los cambios en el procesamiento de pensamiento y no sólo de manera comportamental, estos son a consecuencia de la ayuda de la terapia, ya que influye favorablemente en el mantenimiento del logro. Frogan y Calero (2011). Por otro lado, considerando que el Control de la ira y la hostilidad es de gran medida situacional, generado por distintas variables, para realizar la técnica de reestructuración cognitiva, se debe tener en cuenta diferentes fases, las cuales son: Fase de psicodiagnóstico, en donde se toma una idea clara de los problemas emocionales y conductuales del paciente para luego conceptualizarlos, de manera que se puedan fijar objetivos flexibles. Fase de Insight intelectual, en donde se evalúa y analiza los pensamientos del paciente, así mismo, se le ayuda a autoaceptarse y a trabajar duro para crear y mantener creencias racionales, así también, se sustituyen sus

emociones negativas inadecuadas (aquellas que, ante situaciones adversas y frustraciones, le impiden resolver el problema y le causan malestar) por emociones negativas adecuadas (aquellas que, ante situaciones adversas y frustrantes, ayudan a minimizar o eliminar el problema y la Fase de insight emocional, en donde se enseña al paciente a considerar sus ideas como hipótesis que deben ser comprobadas, es decir, valorar las ideas racionales y trabajar duro para cambiar las creencias irracionales por las racionales.

Dimensiones que sustenta la técnica de Reestructuración cognitiva:

Dimensiones	Definición
Fase de Psicodiagnóstico	Fase en donde se comprende cómo afectan dichos problemas al paciente, para luego crear metas realistas. Los problemas se deben clasificar en acontecimientos activadores, pensamiento e interpretación del acontecimiento, y consecuencias emocionales y conductuales. Al finalizar esta etapa, se tomar una idea clara de los problemas emocionales y conductuales del paciente y se pueden conceptualizar para fijar objetivos flexibles.
Fase de Insight intelectual	En esta fase se evalúa y analiza los pensamientos, así mismo, se tiene en cuenta que las creencias irracionales son el principal condicionante de los problemas emocionales y conductuales, de modo que se toma conciencia de que no existen pruebas de estas creencias irracionales, pero sí evidencias de que se mantienen actitudes perjudiciales. Se ayuda al paciente a autoaceptarse y a trabajar duro para crear y mantener creencias racionales, así también, se sustituyen sus emociones negativas inadecuadas (aquellas que, ante situaciones adversas y frustraciones, le impiden resolver el problema y le causan malestar) por emociones positivas adecuadas (aquellas que, ante situaciones adversas y frustrantes, ayudan a minimizar o eliminar el problema).
Fase de Insight emocional	En dicha fase se cambian las actitudes y creencias irracionales, a partir de ello el paciente crea nuevas ideas y creencias racionales. En esta etapa el terapeuta enseñara al paciente a considerar sus ideas como hipótesis que deben ser comprobadas, valorar las ideas racionales y trabajar duro para cambiar las creencias irracionales por las racionales.

5. PRESENTACIÓN DE INSTRUCCIONES PARA EL JUEZ:

A continuación, a usted le presento la técnica de Reestructuración Cognitiva, de acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de la actividad metodológica 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 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 claro, 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 la actividad metodológica 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: Psicodiagnóstico

Objetivo de la Dimensión:

Realización de objetivos en base a las creencias irracionales

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones Recomendaciones
Identificación de creencias irracionales	Explicación general del logro de la sesión, indicando el objetivo, metodología y técnicas a utilizar.				
	Establecimiento del proceso de rapport con preguntas abiertas iniciales que incrementan la confianza entre los jóvenes y la facilitadora.				
	Ejecución de la Dinámica: Identificando nuestras creencias irracionales, con el fin de reconocer los pensamientos				

	negativos sobre el medio externo.				
	Brindar información explicativa acerca de la técnica de reestructuración cognitiva en la expresión de la ira y hostilidad.				
	Explicación y ejecución del Método ABC de Ellis.				
Creación de objetivos flexibles	Explicación general del logro de la sesión, indicando el objetivo, metodología y técnicas a utilizar.				
	Ejecución de actividad sobre simulación de objetivos a corto plazo en base al debate de pensamientos negativos para cuestionar la creencia.				

<p>Ejecución de la actividad: Cuestionamiento de los pensamientos negativos</p>					
<p>Explicación de la actividad: Que harías si, con el fin de que encuentren una relación existente entre cogniciones, emociones y conductas.</p>					
<p>Explicación y ejecución de la técnica de la flecha descendente.</p>					
<p>Explicación y ejecución de cuestionario de creencias disfuncionales.</p>					
<p>Se llevo a cabo la retroalimentación, despejo de dudas y la motivación para la continuación de la siguiente sesión.</p>					

- **Segunda dimensión:** Insight Intelectual

Objetivo de la Dimensión:

Orientar al paciente a realizar una lista de aquellos pensamientos irracionales, a través de una autoobservación

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Análisis y evaluación de las creencias irracionales	Explicación general del logro de la sesión, indicando el objetivo, metodología y técnicas a utilizar.				
	Establecimiento del proceso de rapport con preguntas abiertas iniciales que incrementan la confianza entre los jóvenes y la facilitadora.				
	Explicación y ejecución de Detención de pensamientos.				
	Explicación y ejecución de Técnicas de				

	<p>respiración sostenida y relajación muscular de Jacobson.</p>				
	<p>Explicación y ejecución de la técnica "qué pasaría si...", con el fin de saber la utilidad de los pensamientos negativos.</p>				
<p>Sustitución de emociones negativas inadecuadas por emociones negativas adecuadas</p>	<p>Explicación general del logro de la sesión, indicando el objetivo, metodología y técnicas a utilizar.</p>				
	<p>Explicación y ejecución de la actividad: Nuestras creencias irracionales.</p>				
	<p>Explicación y ejecución de la técnica de Dialogo socrático.</p>				
	<p>Se llevo a cabo la retroalimentación,</p>				

	despejo de dudas y la motivación para la continuación de la siguiente sesión.				
--	---	--	--	--	--

- **Tercera dimensión:** Insight Emocional

Objetivo de la Dimensión:

Sustitución de creencias irracionales por creencias racionales.

INDICADORES	Actividades Metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones Recomendaciones
Creación de creencias racionales	Explicación general del logro de la sesión, indicando el objetivo, metodología y técnicas a utilizar.				
	Establecimiento del proceso de rapport con preguntas abiertas iniciales que incrementan la confianza entre los jóvenes y la facilitadora.				
	Brindar información acerca de cómo cambiar las				

	<p>creencias irracionales mediante un video explicativo.</p>				
	<p>Explicación y ejecución de la técnica de Role playing.</p>				
<p>Cambio de pensamientos irracionales por racionales</p>	<p>Explicación general del logro de la sesión, indicando el objetivo, metodología y técnicas a utilizar.</p>				
	<p>Explicación y ejecución del Modelo ABCDE de Ellis.</p>				
	<p>Explicación y ejecución de la técnica de Información directa.</p>				
	<p>Emitir opiniones o sugerencias, que sirven de feedback.</p>				
	<p>Entregar información por medio de folletos, con el fin de que les</p>				

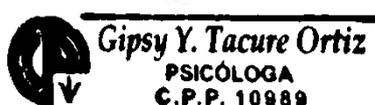
	sirva de refuerzo por todo lo aprendido en las sesiones.				
	Se llevo a cabo la retroalimentación, despejo de dudas de todas las seiones.				

EVALUACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar la Técnica de Reestructuración Cognitiva basado en el enfoque de 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.

6. DATOS GENERALES DEL JUEZ

Nombre del juez:	GIPSY TACURE ORTIZ	
Grado profesional:	Maestría (X)	Doctor ()
Área de Formación académica:	Clínica (X) Social ()	Educativa (X) Organizacional(X)
Áreas de experiencia profesional:	Las áreas de experiencia giran entorno a colegios, universidades, empresas del rubro comercial, de servicios e industrial.	
Institución donde labora:	Actualmente laboro en la consultora Código talento y en varias universidades de la capital	
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años ()	Más de 5 años (X)
Firma:		

Gipsy Y. Tacure Ortiz
PSICÓLOGA
C.P.P. 10989

DIMENSIONES DEL PROGRAMA:

- Primera dimensión: Psicodiagnóstico

Objetivo de la Dimensión: Realización de objetivos en base a las creencias irracionales

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones Recomendaciones
Identificación de creencias irracionales	Explicación general del logro de la sesión, indicando el objetivo, metodología y técnicas a utilizar.	3	4	4	
	Establecimiento del proceso de rapport con preguntas abiertas iniciales que incrementan la confianza entre los jóvenes y la facilitadora.	4	4	4	
	Ejecución de la Dinámica: Identificando nuestras creencias irracionales, con el fin de reconocer los pensamientos negativos sobre el medio externo.	3	4	4	
	Brindar información explicativa acerca de la técnica de reestructuración cognitiva en la expresión de la ira y hostilidad.	4	4	4	

	Explicación y ejecución del Método ABC de Ellis.	4	4	4	
Creación de objetivos flexibles	Explicación general del logro de la sesión, indicando el objetivo, metodología.	3	4	4	
	Ejecución de actividad sobre simulación de objetivos a corto plazo en base al debate de pensamientos negativos para cuestionar la creencia.	4	4	4	
	Ejecución de la actividad: Cuestionamiento de los pensamientos negativos	3	4	4	
	Explicación de la actividad: Que harías si, con el fin de que encuentren una relación existente entre cogniciones,	3	4	4	

	emociones y conductas.				
	Explicación y ejecución de la técnica de la flecha descendente.	4	4	4	
	Explicación y ejecución de cuestionario de creencias disfuncionales.	4	4	4	
	Se llevo a cabo la retroalimentación, despejo de dudas y la motivación para la continuación de la siguiente sesión.	4	4	4	

- **Segunda dimensión:** Insight Intelectual

Objetivo de la Dimensión:

Orientar al paciente a realizar una lista de aquellos pensamientos irracionales, a través de una autoobservación

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Análisis y evaluación de las creencias irracionales	Explicación general del logro de la sesión, indicando el objetivo, metodología y técnicas a utilizar.	4	4	4	
	Establecimiento del proceso de rapport con preguntas abiertas iniciales que incrementan la confianza entre los jóvenes y la facilitadora.	4	4	4	
	Explicación y ejecución de Detención de pensamientos.	4	4	4	
	Explicación y ejecución de Técnicas de respiración	4	4	4	

	sostenida y relajación muscular de Jacobson.				
	Explicación y ejecución de la técnica "qué pasaría si...", con el fin de saber la utilidad de los pensamientos negativos.	4	4	4	
Sustitución de emociones negativas inadecuadas por emociones negativas adecuadas	Explicación general del logro de la sesión, indicando el objetivo, metodología.	4	4	4	
	Explicación y ejecución de la actividad: Nuestras creencias irracionales.	4	4	4	
	Explicación y ejecución de la técnica de Dialogo socrático.	4	4	4	
	Se llevo a cabo la retroalimentación, despejo de dudas y la motivación	4	4	4	

	para la continuación de la siguiente sesión.				
--	--	--	--	--	--

- **Tercera dimensión:** Insight Emocional

Objetivo de la Dimensión:

Sustitución de creencias irracionales por creencias racionales.

INDICADORES	Actividades Metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones Recomendaciones
Creación de creencias racionales	Explicación general del logro de la sesión, indicando el objetivo, metodología y técnicas a utilizar.	4	4	4	
	Establecimiento del proceso de rapport con preguntas abiertas iniciales que incrementan la confianza entre los jóvenes y la facilitadora.	4	4	4	
	Brindar información acerca de cómo cambiar las creencias	4	4	4	

	irracionales mediante un video explicativo.				
	Explicación y ejecución de la técnica de Role playing.	4	4	4	
Cambio de pensamientos irracionales por racionales	Explicación general del logro de la sesión, indicando el objetivo, metodología y técnicas a utilizar.	4	4	4	
	Explicación y ejecución del Modelo ABCDE de Ellis.	4	4	4	
	Explicación y ejecución de la técnica de Información directa.	4	4	4	
	Emitir opiniones o sugerencias, que sirven de feedback.	4	4	4	
	Entregar información por medio de folletos, con el fin de que les sirva de refuerzo	3	4	4	

	por todo lo aprendido en las sesiones.				
	Se llevo a cabo la retroalimentación, despejo de dudas de todas las sesiones.	4	4	4	

EVALUACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar la Técnica de Reestructuración Cognitiva basado en el enfoque de 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.

7. DATOS GENERALES DEL JUEZ

Nombre del juez:	CESAR RUIZ ALVA
Grado profesional:	Maestría (X) Doctor ()
Área de Formación académica:	Clínica () Educativa (X) Social () Organizacional()
Áreas de experiencia profesional:	
Institución donde labora:	Universidad Privada del Norte Universidad Champagnat /Lima
Tiempo de experiencia profesional en el área :	2 a 4 años () Más de 5 años (X)
Firma:	

DIMENSIONES DEL PROGRAMA:

- Primera dimensión: Psicodiagnóstico

Objetivo de la Dimensión:

Realización de objetivos en base a las creencias irracionales

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones Recomendaciones
Identificación de creencias irracionales	Explicación general del logro de la sesión, indicando el objetivo, metodología y técnicas a utilizar.	4	4	4	
	Establecimiento del proceso de rapport con preguntas abiertas iniciales que incrementan la confianza entre los jóvenes y la facilitadora.	4	4	4	
	Ejecución de la Dinámica: Identificando nuestras creencias irracionales, con el fin de reconocer los pensamientos	4	4	4	

	negativos sobre el medio externo.				
	Brindar información explicativa acerca de la técnica de reestructuración cognitiva en la expresión de la ira y hostilidad.	4	4	4	
	Explicación y ejecución del Método ABC de Ellis.	4	4	4	
Creación de objetivos flexibles	Explicación general del logro de la sesión, indicando el objetivo, metodología y técnicas a utilizar.	4	4	4	
	Ejecución de actividad sobre simulación de objetivos a corto plazo en base al debate de pensamientos negativos para cuestionar la creencia.	4	4	4	

	Ejecución de la actividad: Cuestionamiento de los pensamientos negativos	4	4	4	
	Explicación de la actividad: Que harías si, con el fin de que encuentren una relación existente entre cogniciones, emociones y conductas.	4	4	4	
	Explicación y ejecución de la técnica de la flecha descendente.	4	4	4	
	Explicación y ejecución de cuestionario de creencias disfuncionales.	4	4	4	
	Se llevo a cabo la retroalimentación, despejo de dudas y la motivación para la continuación de la siguiente sesión.	4	4	4	

- **Segunda dimensión:** Insight Intelectual

Objetivo de la Dimensión:

Orientar al paciente a realizar una lista de aquellos pensamientos irracionales, a través de una autoobservación

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Análisis y evaluación de las creencias irracionales	Explicación general del logro de la sesión, indicando el objetivo, metodología y técnicas a utilizar.	4	4	4	
	Establecimiento del proceso de rapport con preguntas abiertas iniciales que incrementan la confianza entre los jóvenes y la facilitadora.	4	4	4	
	Explicación y ejecución de Detención de pensamientos.	4	4	4	
	Explicación y ejecución de Técnicas de	4	4	4	

	respiración sostenida y relajación muscular de Jacobson.				
	Explicación y ejecución de la técnica "qué pasaría si...", con el fin de saber la utilidad de los pensamientos negativos.	4	4	4	
Sustitución de emociones negativas inadecuadas por emociones negativas adecuadas	Explicación general del logro de la sesión, indicando el objetivo, metodología y técnicas a utilizar.	4	4	4	
	Explicación y ejecución de la actividad: Nuestras creencias irracionales.	4	4	4	
	Explicación y ejecución de la técnica de Dialogo socrático.	4	4	4	
	Se llevo a cabo la retroalimentación,	4	4	4	

	despejo de dudas y la motivación para la continuación de la siguiente sesión.				
--	---	--	--	--	--

- **Tercera dimensión:** Insight Emocional

Objetivo de la Dimensión:

Sustitución de creencias irracionales por creencias racionales.

INDICADORES	Actividades Metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones Recomendaciones
Creación de creencias racionales	Explicación general del logro de la sesión, indicando el objetivo, metodología y técnicas a utilizar.	4	4	4	
	Establecimiento del proceso de rapport con preguntas abiertas iniciales que incrementan la confianza entre los jóvenes y la facilitadora.	4	4	4	
	Brindar información acerca de cómo cambiar las	4	4	4	

	creencias irracionales mediante un video explicativo.				
	Explicación y ejecución de la técnica de Role playing.	4	4	4	
Cambio de pensamientos irracionales por racionales	Explicación general del logro de la sesión, indicando el objetivo, metodología y técnicas a utilizar.	4	4	4	
	Explicación y ejecución del Modelo ABCDE de Ellis.	4	4	4	
	Explicación y ejecución de la técnica de Información directa.	4	4	4	
	Emitir opiniones o sugerencias, que sirven de feedback.	4	4	4	
	Entregar información por medio de folletos, con el fin de que les	4	4	4	

	sirva de refuerzo por todo lo aprendido en las sesiones.				
	Se llevo a cabo la retroalimentación, despejo de dudas de todas las sesiones.	4	4	4	

DIMENSIONES DEL PROGRAMA:

- Primera dimensión: Psicodiagnóstico

Objetivo de la Dimensión:

Realización de objetivos en base a las creencias irracionales

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones Recomendaciones
Identificación de creencias irracionales	Explicación general del logro de la sesión, indicando el objetivo, metodología y técnicas a utilizar.	4	3	3	
	Establecimiento del proceso de rapport con preguntas abiertas iniciales que incrementan la confianza entre los jóvenes y la facilitadora.	4	4	3	
	Ejecución de la Dinámica: Identificando nuestras creencias irracionales, con el fin de reconocer los pensamientos	4	4	4	

	negativos sobre el medio externo.				
	Brindar información explicativa acerca de la técnica de reestructuración cognitiva en la expresión de la ira y hostilidad.	4	4	4	
	Explicación y ejecución del Método ABC de Ellis.	4	4	4	
Creación de objetivos flexibles	Explicación general del logro de la sesión, indicando el objetivo, metodología y técnicas a utilizar.	4	4	4	
	Ejecución de actividad sobre simulación de objetivos a corto plazo en base al debate de pensamientos negativos para cuestionar la creencia.	4	.4	4	

	Ejecución de la actividad: Cuestionamiento de los pensamientos negativos	4	4	4	
	Explicación de la actividad: Que harías si, con el fin de que encuentren una relación existente entre cogniciones, emociones y conductas.	4	4	4	
	Explicación y ejecución de la técnica de la flecha descendente.	4	4	4	
	Explicación y ejecución de cuestionario de creencias disfuncionales.	4	4	4	
	Se llevo a cabo la retroalimentación, despejo de dudas y la motivación para la continuación de la siguiente sesión.	3	3	3	

- **Segunda dimensión:** Insight Intelectual

Objetivo de la Dimensión:

Orientar al paciente a realizar una lista de aquellos pensamientos irracionales, a través de una autoobservación

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Análisis y evaluación de las creencias irracionales	Explicación general del logro de la sesión, indicando el objetivo, metodología y técnicas a utilizar.	4	4	4	
	Establecimiento del proceso de rapport con preguntas abiertas iniciales que incrementan la confianza entre los jóvenes y la facilitadora.	4	4	4	
	Explicación y ejecución de Detención de pensamientos.	4	4	4	
	Explicación y ejecución de Técnicas de	4	4	4	

	respiración sostenida y relajación muscular de Jacobson.				
	Explicación y ejecución de la técnica "qué pasaría si...", con el fin de saber la utilidad de los pensamientos negativos.	4	4	4	
Sustitución de emociones negativas inadecuadas por emociones negativas adecuadas	Explicación general del logro de la sesión, indicando el objetivo, metodología y técnicas a utilizar.	4	4	4	
	Explicación y ejecución de la actividad: Nuestras creencias irracionales.	4	4	4	
	Explicación y ejecución de la técnica de Dialogo socrático.	4	4	4	
	Se llevo a cabo la retroalimentación,	4	4	4	

	despejo de dudas y la motivación para la continuación de la siguiente sesión.				
--	---	--	--	--	--

- **Tercera dimensión:** Insight Emocional

Objetivo de la Dimensión:

Sustitución de creencias irracionales por creencias racionales.

INDICADORES	Actividades	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones
	Metodológicas				Recomendaciones
Creación de creencias racionales	Explicación general del logro de la sesión, indicando el objetivo, metodología y técnicas a utilizar.	4	4	4	
	Establecimiento del proceso de rapport con preguntas abiertas iniciales que incrementan la confianza entre los jóvenes y la facilitadora.	4	4	4	
	Brindar información acerca de cómo cambiar las	4	4	4	

	creencias irracionales mediante un video explicativo.				
	Explicación y ejecución de la técnica de Role playing.	4	4	4	
Cambio de pensamientos irracionales por racionales	Explicación general del logro de la sesión, indicando el objetivo, metodología y técnicas a utilizar.	4	4	4	
	Explicación y ejecución del Modelo ABCDE de Ellis.	4	4	4	
	Explicación y ejecución de la técnica de Información directa.	4	4	4	
	Emitir opiniones o sugerencias, que sirven de feedback.	4	4	4	
	Entregar información por medio de folletos, con el fin de que les	4	4	4	

	sirva de refuerzo por todo lo aprendido en las sesiones.				
	Se llevo a cabo la retroalimentación y despejo de dudas de todas las sesiones.	4	4	4	

EVALUACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar la Técnica de Reestructuración Cognitiva basado en el enfoque de 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.

9. DATOS GENERALES DEL JUEZ

Nombre del juez:	DAVID MANUEL ARANAGA ZAVALA	
Grado profesional:	Maestría (X)	Doctor ()
Área de Formación académica:	Clínica (X) Social ()	Educativa (X) Organizacional()
Áreas de experiencia profesional:	PSICOLOGÍA EDUCATIVA, SEXUALIDAD, PSICOTERAPIA	
Institución donde labora:	UNIVERSIDAD PRIVADA DEL NORTE	
Tiempo de experiencia profesional en el área :	2 a 4 años ()	Más de 5 años (X)



Firma:

DIMENSIONES DEL PROGRAMA:

- Primera dimensión: Psicodiagnóstico

Objetivo de la Dimensión:

Realización de objetivos en base a las creencias irracionales

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones Recomendaciones
Identificación de creencias irracionales	Explicación general del logro de la sesión, indicando el objetivo, metodología y técnicas a utilizar.	4	4	4	
	Establecimiento del proceso de rapport con preguntas abiertas iniciales que incrementan la confianza entre los jóvenes y la facilitadora.	4	4	4	
	Ejecución de la Dinámica: Identificando nuestras creencias irracionales, con el fin de reconocer los pensamientos	4	4	4	

	negativos sobre el medio externo.				
	Brindar información explicativa acerca de la técnica de reestructuración cognitiva en la expresión de la ira y hostilidad.	4	4	4	
	Explicación y ejecución del Método ABC de Ellis.	4	4	4	
Creación de objetivos flexibles	Explicación general del logro de la sesión, indicando el objetivo, metodología y técnicas a utilizar.	4	4	4	
	Ejecución de actividad sobre simulación de objetivos a corto plazo en base al debate de pensamientos negativos para cuestionar la creencia.	4	4.	4	

	Ejecución de la actividad: Cuestionamiento de los pensamientos negativos	4	4	4	
	Explicación de la actividad: Que harías si, con el fin de que encuentren una relación existente entre cogniciones, emociones y conductas.	4	4	4	
	Explicación y ejecución de la técnica de la flecha descendente.	4	4	4	
	Explicación y ejecución de cuestionario de creencias disfuncionales.	4	4	4	
	Se llevo a cabo la retroalimentación, despejo de dudas y la motivación para la continuación de la siguiente sesión.	4	4	4	

- **Segunda dimensión:** Insight Intelectual

Objetivo de la Dimensión:

Orientar al paciente a realizar una lista de aquellos pensamientos irracionales, a través de una autoobservación

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Análisis y evaluación de las creencias irracionales	Explicación general del logro de la sesión, indicando el objetivo, metodología y técnicas a utilizar.	4	4	4	
	Establecimiento del proceso de rapport con preguntas abiertas iniciales que incrementan la confianza entre los jóvenes y la facilitadora.	4	4	4	
	Explicación y ejecución de Detención de pensamientos.	4	4	4	
	Explicación y ejecución de Técnicas de	4	4	4	

	respiración sostenida y relajación muscular de Jacobson.				
	Explicación y ejecución de la técnica "qué pasaría si...", con el fin de saber la utilidad de los pensamientos negativos.	4	4	4	
Sustitución de emociones negativas inadecuadas por emociones negativas adecuadas	Explicación general del logro de la sesión, indicando el objetivo, metodología y técnicas a utilizar.	4	4	4	
	Explicación y ejecución de la actividad: Nuestras creencias irracionales.	4	4	4	
	Explicación y ejecución de la técnica de Dialogo socrático.	4	4	4	
	Se llevo a cabo la retroalimentación,	4	4	4	

	despejo de dudas y la motivación para la continuación de la siguiente sesión.				
--	---	--	--	--	--

- **Tercera dimensión:** Insight Emocional

Objetivo de la Dimensión:

Sustitución de creencias irracionales por creencias racionales.

INDICADORES	Actividades	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones
	Metodológicas				Recomendaciones
Creación de creencias racionales	Explicación general del logro de la sesión, indicando el objetivo, metodología y técnicas a utilizar.	4	4	4	
	Establecimiento del proceso de rapport con preguntas abiertas iniciales que incrementan la confianza entre los jóvenes y la facilitadora.	4	4	4	
	Brindar información acerca de cómo cambiar las	4	4	4	

	creencias irracionales mediante un video explicativo.				
	Explicación y ejecución de la técnica de Role playing.	4	4	4	
Cambio de pensamientos irracionales por racionales	Explicación general del logro de la sesión, indicando el objetivo, metodología y técnicas a utilizar.	4	4	4	
	Explicación y ejecución del Modelo ABCDE de Ellis.	4	4	4	
	Explicación y ejecución de la técnica de Información directa.	4	4	4	
	Emitir opiniones o sugerencias, que sirven de feedback.	4	4	4	
	Entregar información por medio de folletos, con el fin de que les	4	4	4	

	sirva de refuerzo por todo lo aprendido en las sesiones.				
	Se llevo a cabo la retroalimentación y despejo de dudas de todas las sesiones.	4	4	4	

EVALUACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar la Técnica de Reestructuración Cognitiva basado en el enfoque de 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:	LINDA INÉS PAJARES VARGAS	
Grado profesional:	Maestría (x)	
	Doctor ()	
Área de Formación académica:	Clínica (x)	Educativa ()
	Social ()	Organizacional(x)
Áreas de experiencia profesional:	Psicología Clínica	
	Psicología Organizacional	
Institución donde laboral:	SALENS LAND	
	Clínica CIABU	
Tiempo de experiencia profesional en el área :	2 a 4 años ()	
	Más de 5 años (x)	

Firma:

DIMENSIONES DEL PROGRAMA:

- Primera dimensión: Psicodiagnóstico

Objetivo de la Dimensión:

Realización de objetivos en base a las creencias irracionales

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones Recomendaciones
Identificación de creencias irracionales	Explicación general del logro de la sesión, indicando el objetivo, metodología y técnicas a utilizar.	4	4	4	
	Establecimiento del proceso de rapport con preguntas abiertas iniciales que incrementan la confianza entre los jóvenes y la facilitadora.	4	4	4	
	Ejecución de la Dinámica: Identificando nuestras creencias irracionales, con el fin de reconocer los pensamientos	4	4	4	

	negativos sobre el medio externo.				
	Brindar información explicativa acerca de la técnica de reestructuración cognitiva en la expresión de la ira y hostilidad.	4	4	4	
	Explicación y ejecución del Método ABC de Ellis.	4	4	4	
Creación de objetivos flexibles	Explicación general del logro de la sesión, indicando el objetivo, metodología y técnicas a utilizar.	4	4	4	
	Ejecución de actividad sobre simulación de objetivos a corto plazo en base al debate de pensamientos negativos para cuestionar la creencia.	4	4.	4	

<p>Ejecución de la actividad: Cuestionamiento de los pensamientos negativos</p>	4	4	4	
<p>Explicación de la actividad: Que harías si, con el fin de que encuentren una relación existente entre cogniciones, emociones y conductas.</p>	4	4	4	
<p>Explicación y ejecución de la técnica de la flecha descendente.</p>	4	4	4	
<p>Explicación y ejecución de cuestionario de creencias disfuncionales.</p>	4	4	4	
<p>Se llevo a cabo la retroalimentación, despejo de dudas y la motivación para la continuación de la siguiente sesión.</p>	4	4	4	

- **Segunda dimensión:** Insight Intelectual

Objetivo de la Dimensión:

Orientar al paciente a realizar una lista de aquellos pensamientos irracionales, a través de una autoobservación

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Análisis y evaluación de las creencias irracionales	Explicación general del logro de la sesión, indicando el objetivo, metodología y técnicas a utilizar.	4	4	4	
	Establecimiento del proceso de rapport con preguntas abiertas iniciales que incrementan la confianza entre los jóvenes y la facilitadora.	4	4	4	
	Explicación y ejecución de Detención de pensamientos.	4	4	4	
	Explicación y ejecución de Técnicas de	4	4	4	

	respiración sostenida y relajación muscular de Jacobson.				
	Explicación y ejecución de la técnica "qué pasaría si...", con el fin de saber la utilidad de los pensamientos negativos.	4	4	4	
Sustitución de emociones negativas inadecuadas por emociones negativas adecuadas	Explicación general del logro de la sesión, indicando el objetivo, metodología y técnicas a utilizar.	4	4	4	
	Explicación y ejecución de la actividad: Nuestras creencias irracionales.	4	4	4	
	Explicación y ejecución de la técnica de Dialogo socrático.	4	4	4	
	Se llevo a cabo la retroalimentación,	4	4	4	

	despejo de dudas y la motivación para la continuación de la siguiente sesión.				
--	---	--	--	--	--

- **Tercera dimensión:** Insight Emocional

Objetivo de la Dimensión:

Sustitución de creencias irracionales por creencias racionales.

INDICADORES	Actividades Metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones Recomendaciones
Creación de creencias racionales	Explicación general del logro de la sesión, indicando el objetivo, metodología y técnicas a utilizar.	4	4	4	
	Establecimiento del proceso de rapport con preguntas abiertas iniciales que incrementan la confianza entre los jóvenes y la facilitadora.	4	4	4	
	Brindar información acerca de cómo	4	4	4	

	cambiar las creencias irracionales mediante un video explicativo.				
	Explicación y ejecución de la técnica de Role playing.	4	4	4	
Cambio de pensamientos irracionales por racionales	Explicación general del logro de la sesión, indicando el objetivo, metodología y técnicas a utilizar.	4	4	4	
	Explicación y ejecución del Modelo ABCDE de Ellis.	4	4	4	
	Explicación y ejecución de la técnica de Información directa.	4	4	4	
	Emitir opiniones o sugerencias, que sirven de feedback.	4	4	4	
	Entregar información por medio de folletos,	4	4	4	

	<p>con el fin de que les sirva de refuerzo por todo lo aprendido en las sesiones.</p>				
	<p>Se llevo a cabo la retroalimentación y despejo de dudas de todas las sesiones.</p>	4	4	4	

EVALUACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar la Técnica de Reestructuración Cognitiva basado en el enfoque de 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.

10. DATOS GENERALES DEL JUEZ

Nombre del juez:	LUIS FELIPE ISLA ORDINOLA	
Grado profesional:	Maestría (X)	Doctor ()
Área de Formación académica:	Clínica (X) Social ()	Educativa () Organizacional()
Áreas de experiencia profesional:	Docencia universitaria – consultorio privado	
Institución donde labora:	Docente Maestría de psicología clínica UCT Docente pregrado UPAO - UCV Consultorio privado	
Tiempo de experiencia profesional en el área :	2 a 4 años () Más de 5 años (X)	
Firma:		

DIMENSIONES DEL PROGRAMA:

- Primera dimensión: Psicodiagnóstico

Objetivo de la Dimensión:

Realización de objetivos en base a las creencias irracionales

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones Recomendaciones
Identificación de creencias irracionales	Explicación general del logro de la sesión, indicando el objetivo, metodología y técnicas a utilizar.	3	3	4	
	Establecimiento del proceso de rapport con preguntas abiertas iniciales que incrementan la confianza entre los jóvenes y la facilitadora.	4	3	3	
	Ejecución de la Dinámica: Identificando nuestras creencias irracionales, con el fin de reconocer los pensamientos negativos sobre el medio externo.	3	4	3	

	Brindar información explicativa acerca de la técnica de reestructuración cognitiva en la expresión de la ira y hostilidad.	3	3	3	
	Explicación y ejecución del Método ABC de Ellis.	4	4	4	
Creación de objetivos flexibles	Explicación general del logro de la sesión, indicando el objetivo, metodología.	3	3	3	
	Ejecución de actividad sobre simulación de objetivos a corto plazo en base al debate de pensamientos negativos para cuestionar la creencia.	3	3	3	
	Ejecución de la actividad: Cuestionamiento de los pensamientos negativos	3	4	3	

	Explicación de la actividad: Que harías si, con el fin de que encuentren una relación existente entre cogniciones, emociones y conductas.	4	4	4	
	Explicación y ejecución de la técnica de la flecha descendente.	4	4	4	
	Explicación y ejecución de cuestionario de creencias disfuncionales.	4	4	4	
	Se llevo a cabo la retroalimentación, despejo de dudas y la motivación para la continuación de la siguiente sesión.	4	4	4	

- **Segunda dimensión:** Insight Intelectual

Objetivo de la Dimensión:

Orientar al paciente a realizar una lista de aquellos pensamientos irracionales, a través de una autoobservación

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Análisis y evaluación de las creencias irracionales	Explicación general del logro de la sesión, indicando el objetivo, metodología y técnicas a utilizar.	4	3	3	
	Establecimiento del proceso de rapport con preguntas abiertas iniciales que incrementan la confianza entre los jóvenes y la facilitadora.	3	3	3	
	Explicación y ejecución de Detención de pensamientos.	4	4	4	
	Explicación y ejecución de Técnicas de respiración	3	4	3	

	sostenida y relajación muscular de Jacobson				
	Explicación y ejecución de la técnica "qué pasaría si...", con el fin de saber la utilidad de los pensamientos negativos.	4	4	4	
Sustitución de emociones negativas inadecuadas por emociones negativas adecuadas	Explicación general del logro de la sesión, indicando el objetivo, metodología y técnicas a utilizar.	3	3	3	
	Explicación y ejecución de la actividad: Nuestras creencias irracionales.	4	4	4	
	Explicación y ejecución de la técnica de Dialogo socrático.	4	4	4	
	Se llevo a cabo la retroalimentación, despejo de dudas	4	4	4	

	y la motivación para la continuación de la siguiente sesión.				
--	--	--	--	--	--

- **Tercera dimensión:** Insight Emocional

Objetivo de la Dimensión:

Sustitución de creencias irracionales por creencias racionales.

INDICADORES	Actividades Metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones Recomendaciones
Creación de creencias racionales	Explicación general del logro de la sesión, indicando el objetivo, metodología y técnicas a utilizar.	3	3	3	
	Establecimiento del proceso de rapport con preguntas abiertas iniciales que incrementan la confianza entre los jóvenes y la facilitadora.	3	3	3	
	Brindar información acerca de cómo cambiar las creencias	3	3	3	

	irracionales mediante un video explicativo.				
	Explicación y ejecución de la técnica de Role playing.	4	4	4	
Cambio de pensamientos irracionales por racionales	Explicación general del logro de la sesión, indicando el objetivo, metodología y técnicas a utilizar.	3	3	3	
	Explicación y ejecución del Modelo ABCDE de Ellis.	4	4	4	
	Explicación y ejecución de la técnica de Información directa.	4	4	4	
	Emitir opiniones o sugerencias, que sirven de feedback.	4	4	4	
	Entregar información por medio de folletos, con el fin de que les sirva de refuerzo	4	4	4	

	por todo lo aprendido en las sesiones.				
	Se llevo a cabo la retroalimentación y despejo de dudas de todas las sesiones.	4	4	4	

EVALUACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar la Técnica de Reestructuración Cognitiva basado en el enfoque de 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.

11. DATOS GENERALES DEL JUEZ

Nombre del juez:	MENDOZA VARGAS MIRIAM MARILU	
Grado profesional:	Maestría (X) Doctor ()	
Área de Formación académica:	Clínica (X) Social () Ocupacional (X)	Educativa () Organizacional()
Áreas de experiencia profesional:	PSICOLOGÍA CLINICA, OCUPACIONAL Y ASISTENCIAL	
Institución donde labora:	CENTRO PSICOLOGICO SANAMENTE	
Tiempo de experiencia profesional en el área :	2 a 4 años (X) Más de 5 años ()	
Firma:		

DIMENSIONES DEL PROGRAMA:

- Primera dimensión: Psicodiagnóstico

Objetivo de la Dimensión:

Realización de objetivos en base a las creencias irracionales

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones Recomendaciones
Identificación de creencias irracionales	Explicación general del logro de la sesión, indicando el objetivo, metodología y técnicas a utilizar.	4	4	4	
	Establecimiento del proceso de rapport con preguntas abiertas iniciales que incrementan la confianza entre los jóvenes y la facilitadora.	4	4	4	
	Ejecución de la Dinámica: Identificando nuestras creencias irracionales, con el fin de reconocer los pensamientos	4	4	4	

	negativos sobre el medio externo.				
	Brindar información explicativa acerca de la técnica de reestructuración cognitiva en la expresión de la ira y hostilidad.	4	4	4	
	Explicación y ejecución del Método ABC de Ellis.	4	4	4	
Creación de objetivos flexibles	Explicación general del logro de la sesión, indicando el objetivo, metodología y técnicas a utilizar.	4	4	4	
	Ejecución de actividad sobre simulación de objetivos a corto plazo en base al debate de pensamientos negativos para cuestionar la creencia.	4	4.	4	

	Ejecución de la actividad: Cuestionamiento de los pensamientos negativos	4	4	4	
	Explicación de la actividad: Que harías si, con el fin de que encuentren una relación existente entre cogniciones, emociones y conductas.	4	4	4	
	Explicación y ejecución de la técnica de la flecha descendente.	4	4	4	
	Explicación y ejecución de cuestionario de creencias disfuncionales.	4	4	4	
	Se llevo a cabo la retroalimentación, despejo de dudas y la motivación para la continuación de la siguiente sesión.	4	4	4	

- **Segunda dimensión:** Insight Intelectual

Objetivo de la Dimensión:

Orientar al paciente a realizar una lista de aquellos pensamientos irracionales, a través de una autoobservación

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Análisis y evaluación de las creencias irracionales	Explicación general del logro de la sesión, indicando el objetivo, metodología y técnicas a utilizar.	4	4	4	
	Establecimiento del proceso de rapport con preguntas abiertas iniciales que incrementan la confianza entre los jóvenes y la facilitadora.	4	4	4	
	Explicación y ejecución de Detención de pensamientos.	4	4	4	
	Explicación y ejecución de Técnicas de	4	4	4	

	respiración sostenida y relajación muscular de Jacobson				
	Explicación y ejecución de la técnica "qué pasaría si...", con el fin de saber la utilidad de los pensamientos negativos.	4	4	4	
Sustitución de emociones negativas inadecuadas por emociones negativas adecuadas	Explicación general del logro de la sesión, indicando el objetivo, metodología y técnicas a utilizar.	4	4	4	
	Explicación y ejecución de la actividad: Nuestras creencias irracionales.	4	4	4	
	Explicación y ejecución de la técnica de Dialogo socrático.	4	4	4	
	Se llevo a cabo la retroalimentación,	4	4	4	

	despejo de dudas y la motivación para la continuación de la siguiente sesión.				
--	---	--	--	--	--

- **Tercera dimensión:** Insight Emocional

Objetivo de la Dimensión:

Sustitución de creencias irracionales por creencias racionales.

INDICADORES	Actividades	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones
	Metodológicas				Recomendaciones
Creación de creencias racionales	Explicación general del logro de la sesión, indicando el objetivo, metodología y técnicas a utilizar.	4	4	4	
	Establecimiento del proceso de rapport con preguntas abiertas iniciales que incrementan la confianza entre los jóvenes y la facilitadora.	4	4	4	
	Brindar información acerca de cómo cambiar las	4	4	4	

	creencias irracionales mediante un video explicativo.				
	Explicación y ejecución de la técnica de Role playing.	4	4	4	
Cambio de pensamientos irracionales por racionales	Explicación general del logro de la sesión, indicando el objetivo, metodología y técnicas a utilizar.	4	4	4	
	Explicación y ejecución del Modelo ABCDE de Ellis.	4	4	4	
	Explicación y ejecución de la técnica de Información directa.	4	4	4	
	Emitir opiniones o sugerencias, que sirven de feedback.	4	4	4	
	Entregar información por medio de folletos, con el fin de que les	4	4	4	

	sirva de refuerzo por todo lo aprendido en las sesiones.				
	Se llevo a cabo la retroalimentación y despejo de dudas de todas las sesiones.	4	4	4	

ANEXO 7

PROGRAMA DE REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA PARA JÓVENES

I. INFORMACION GENERAL:

Nombre de la propuesta: “Reestructuración cognitiva en el manejo de la ira y hostilidad”

Dirigido a: Jóvenes Universitarios

Tiempo de duración: 60 minutos por sesión

Modalidad: Presencial

II. INTRODUCCION

En los últimos años uno de los casos que se presenta con mayor exigencia es el comportamiento de jóvenes universitarios, en dicha etapa implica que estos estén expuestos e involucrados en una variedad de situaciones difíciles Restrepo et al. (2020); y eso se debe a que las actividades universitarias varían, es por ello, que el exceso de compromisos puede generar reacciones físicas y mentales en los estudiantes influyendo de manera negativa su desempeño universitario Silva et al. (2020). Esto significa un gran problema puesto que el Instituto Nacional de Estadística e Informática, INEI (2021), refiere que el 24% de la población del Perú son jóvenes universitarios, y existen varios reportes como el de Chau y Vilela (2017) quienes refieren que los jóvenes experimentan estresores académicos, financieros y sociales produciendo situaciones mentales como; estrés, depresión e ira. Y es esta última variable que (Montaña et al., 2002 como se citó en Arévalo, 2022), afirma que es una respuesta de estrés emocional

que implica factores fisiológicos y cognitivos, en donde el comportamiento violento no siempre está presente.

Otra de los aspectos importantes es la generalización del conocimiento tanto en el ámbito académico como profesional, la presión por el buen desempeño y el requerimiento de superación son factores que influyen en las emociones de los jóvenes y conducen a situaciones en las que pierden el control de su salud física y mental (Barrera et al., 2019). Por tal razón, la ira, al ser una emoción, tiene una relación importante con la salud física y mental (Vivancol et al., 2020). Cabe resaltar que las mujeres son un 13,78% más propensas a controlar su ira; lo que puede conllevar a trastornos psicosomáticos, depresión y ansiedad; mientras que los hombres tienden a exteriorizar sus conflictos resolviendo sus problemas a través de su comportamiento agresivo en un 9,14% mayor que las mujeres (Carhuapoma y Gómez, 2020).

Para proporcionar el tratamiento adecuado a los fenómenos patológicos específicos observados en cada individuo se necesitan intervenir utilizando diferentes métodos y actividades para promover cambiar su comportamiento y así mejorar sus relaciones sociales. La ira se convierte en un factor importante en el rendimiento académico, ya que solo las reacciones humanas pueden manifestarse interna y externamente según el contexto. En el curso de su desarrollo, los métodos de reestructuración cognitiva se convirtieron en una herramienta eficaz para cambiar de opinión, encontrar alternativas y responder adecuadamente a los estímulos experimentados en algún ámbito educativo. (Mejicanos, 2016).

De esa manera surge la necesidad de realizar un programa con el propósito de brindar una enriquecedora opción de trabajo a nivel dinámico, didáctico y significativo para los

Jóvenes universitarios, a través de la técnica de Reestructuración Cognitiva, permitiéndoles así desarrollar herramientas que les servirá en el ámbito personal y profesional.

III. OBJETIVO

GENERAL: diseñar una propuesta de la técnica de la Reestructuración Cognitiva para la regulación de la expresión de la ira y hostilidad en jóvenes.

ESPECIFICOS:

- Identificar problemas conductuales y emocionales e informar sobre el tema de la expresión de la ira y hostilidad.
- Conocer la relación existente entre cogniciones, emociones y conductas.
- Informar sobre cómo detener el patrón actual de pensamientos que provocan sus emociones
- Conocer las creencias irracionales más frecuentes
- Conocer cómo combatir las creencias irracionales
- Comprender como crear nuevas filosofías racionales para actuar en contra de las irracionales.

IV. METODOLOGIA

El presente programa está enfocado en brindar actividades dinámicas e información útil permitiéndoles así desarrollar herramientas que les servirá en el ámbito personal y profesional, de modo que se constituye por seis sesiones con el fin de que cada individuo valla conociéndose y con el paso de los días analice desde otra perspectiva la situación en la que se encuentra. Se llevará a cabo de la siguiente manera: seis sesiones de sesenta minutos cada una de ellas, con una intervención de 1 vez por semana, para trabajar con

un total de cinco semanas. Estas sesiones abordan técnicas como: Modelo ABC de Ellis, Técnica flecha descendente, cuestionario de creencias disfuncionales, Técnica detención de pensamientos, Técnicas de respiración y relajación, Técnica para examinar la utilidad de pensamientos negativos a través de preguntas, Diálogo socrático, Role Playing, Modelo ABCDE de Ellis y Técnica de la información directa.

V. ACTIVIDADES

Primera sesión

- **Nombre de la sesión:** “*Conociendo la ira y hostilidad*”
- **Descripción temática:** El soporte de cada intervención está encaminada a crear un espacio de confianza y cooperación entre organizadores y participantes; permitiendo el aprendizaje y refuerzo que necesitan en función del trabajo en equipo, sus relaciones con el exterior, comportamientos, ideas y la realidad en la que se encuentran.
- **Técnica cognitiva conductual:** Psicodiagnóstico
- **Objetivo:** Identificar problemas conductuales y emocionales e informar sobre el tema de la expresión de la ira y hostilidad.
- **Propósito:** Instaurar un clima de confianza donde se desarrolle el interés por la participación de los jóvenes para así obtener la información que se requiere acerca del grupo de trabajo y las situaciones inconclusas en el desarrollo de la sesión.
- **Tiempo:** 60 minutos
- **Materiales:** Hojas bond, lapiceros y cinta adhesiva.

Al iniciar la sesión se le da la bienvenida al grupo de jóvenes con el que se trabajara en todo el programa y se establece rapport, luego se les detallara a los participantes el desarrollo de la sesión, para que estén informados de lo pautado en las actividades a realizar. Seguido de ello se les mencionara y explicara el objetivo de la sesión y se proporcionara información acerca de la ira y la hostilidad.

La ira: La ira le indica al organismo que se prepare para luchar. Esta reacción a menudo se llama "lucha o huida". Cuando una persona se enoja, se libera adrenalina y otras hormonas en el torrente sanguíneo. Entonces, la presión arterial se eleva, el corazón late más rápido y la persona empieza a respirar más rápido.

La hostilidad: La hostilidad es estar preparado para una pelea todo el tiempo. Las personas hostiles suelen estar enfadadas, ser testarudas, impacientes o impulsivas. A menudo pueden verse envueltas en peleas. O pueden decir que tienen ganas de golpear algo o de pegarle a alguien. La hostilidad los puede aislar de otras personas.

Posterior a ello, se trabajará una dinámica rompe hielo.

Dinámica: Identificando emociones

Objetivo: Identificar comportamientos que provocan la ira en los demás y encontrar la forma de manejarla.

Desarrollo: los facilitadores indican el objetivo de la dinámica y entregan una hoja bond, un bolígrafo y una tira de cinta adhesiva a cada participante.

A continuación, indican a los participantes que les digan cuatro oraciones que deben completar, escribiendo lo primero que les venga a la mente, sin censurarlo o modificarlo.

Para ello, el facilitador debe leer una frase y dejar unos segundos para que la completen.

Una vez que hayan terminado la primera frase deberá proceder a leer la siguiente y así

sucesivamente. Puesto que cada participante debe pegar la hoja bond sobre su pecho para que los demás puedan leerla, deberán escribir sus respuestas con claridad.

- *Oraciones a completar:*
- *“Me enfado cuando los demás...”*
- *“Siento que mi enfado es...”*
- *“Cuando los demás expresan su enfado hacia mí, me siento...”*
- *“Siento que el enfado de los demás es...”*

*Posteriormente, se forman grupos más pequeños de aproximadamente seis participantes y se les pide que discutan sobre las frases escritas. La discusión de cada uno de los grupos será dirigida por uno de los facilitadores. Se sugiere que se centren en **el impacto personal de compartir sus sentimientos de ira con el grupo**. Se les motiva para que den retroalimentación a los demás. Por último, se guía un proceso para que el grupo analice cómo se puede aplicar lo aprendido en su vida.*

➤ **Desarrollo:**

En este apartado, se les pide a los participantes mucha atención, ya que se hablará acerca de la técnica de reestructuración cognitiva en la expresión de la ira y hostilidad:

Reestructuración cognitiva

Dicho en pocas palabras, significa cambiar la forma de la que piensa. Las personas enojadas tienden a maldecir, a insultar y a hablar con términos muy subidos de tono que reflejan sus pensamientos internos. Cuando está enojado, sus ideas pueden volverse muy exageradas y demasiado dramáticas. Procure reemplazar estos pensamientos por otros más razonables.

Por ejemplo, en lugar de decirse, "Ay, es horrible, es terrible, se arruinó todo," dígase "es frustrante y es comprensible que esté disgustado, pero no es el fin del mundo y enojarme no va a solucionarlo."

Las personas enojadas tienden a exigir justicia, valoración, acuerdo entre las partes y disposición para hacer las cosas a su manera. Todos deseamos estas cosas y nos sentimos lastimados y desilusionados cuando no las obtenemos; pero las personas enojadas las exigen y cuando sus exigencias no se cumplen, su desilusión se transforma en ira. Como parte de su reestructuración cognitiva, las personas enojadas deben tomar conciencia de su naturaleza exigente y convertir sus expectativas en deseos. En otras palabras, decir "me gustaría" algo es más sano que decir "exijo" o "debo tener" algo. Cuando no puede obtener lo que desea, experimentará reacciones normales: frustración, desilusión, dolor, pero no ira. Algunas personas usan su ira como una forma de evitar sentirse heridas, pero eso no significa que el dolor desaparezca.

Seguido de ello, Se llevará a cabo una explicación breve del significado de los pensamientos automáticos, aportando ideas entre todo el grupo, luego se trabajará en base a el método ABC, realizando como actividad el autorregistro para la identificación de pensamientos negativos.

“IDENTIFICANDO PENSAMIENTOS NEGATIVOS”

SITUACION	PENSAMIENTO	EMOCIÓN	CONDUCTA
1.			
2.			
3.			

SITUACION	PENSAMIENTO	EMOCIÓN	CONDUCTA
RESIGNIFICADO			
1.			
2.			
3.			

➤ **Final:**

Al finalizar la sesión, se les agradecerá por la disposición y participación, seguido de ello se les dará una retroalimentación de la sesión y se les pedirá que para la siguiente sesión traigan un nuevo autorregistro de sus pensamientos negativos.

Segunda sesión

- **Nombre de la sesión:** “*Identificando pensamientos negativos*”
- **Descripción temática:** El soporte de cada intervención está encaminada a crear un espacio de confianza y cooperación entre organizadores y participantes; permitiendo el aprendizaje y refuerzo que necesitan en función del trabajo en equipo, sus relaciones con el exterior, comportamientos, ideas y la realidad en la que se encuentran.
- **Técnica cognitiva conductual:** Psicodiagnóstico
- **Objetivo:** Conocer la relación existente entre cogniciones, emociones y conductas
- **Propósito:** Instaurar un clima de confianza donde se desarrolle el interés por la participación de los jóvenes para así obtener la información que se requiere acerca del grupo de trabajo y las situaciones inconclusas en el desarrollo de la sesión.
- **Tiempo:** 60 minutos
- **Materiales:** Ppt , Hojas bond, tatamis, almohadas y lapiceros

Al iniciar la sesión se le da la bienvenida al grupo de jóvenes con el que se trabajara en todo el programa y se establece rapport, luego se les detallara a los participantes el desarrollo de la sesión, para que estén informados de lo pautado en las actividades a realizar. Seguido de ello se les mencionara y explicara el objetivo de la sesión.

Se les pide que saquen sus nuevas hojas de autorregistro que quedo como actividad para casa. En base a ello, se realizará una simulación para la creación de objetivos a corto plazo de los participantes, es decir cada uno de ellos se plasmarán objetivos flexibles a corto plazo para que tengan una meta.

Seguido de ello, se trabajará la hoja de trabajo que se les dará a cada uno de los participantes.

CÓMO DEBATIR PENSAMIENTOS NEGATIVOS

En un inicio puede parecer complicado debatir este tipo de pensamientos ya que estamos muy acostumbrados a escucharlos y darles pie. A continuación, te dejo unas preguntas para que puedas empezar a debatirlos y verlos desde una perspectiva más racional y adaptativa.

- 1. Definición del pensamiento negativo: ¿Qué me preocupa? ¿Qué temo? ¿Qué creo que puede sucederme?*
- 2. Análisis de las evidencias a favor y en contra del contenido del pensamiento: ¿Qué pruebas tengo de que lo que temo vaya a ocurrir? ¿Y en contra?*
- 3. Análisis de probabilidades: ¿Qué probabilidad hay de que lo que temo pueda ocurrir?*
- 4. Interpretaciones alternativas: ¿Existen, por tanto, otras explicaciones alternativas a lo que me está sucediendo?*

5. *Desdramatización o descatastrofización: ¿Qué sería lo peor que puede sucederme si lo que temo fuera cierto? ¿Sería tan horrible?*
6. *Utilidad del pensamiento: ¿Me ayuda pensar en la posibilidad de que lo que temo vaya a suceder, o, por el contrario, sólo consigo ponerme más ansioso? ¿Me resulta útil pensar así?*
7. *Como me siento si uso y me planteo la interpretación alternativa. ¿Me es más útil? ¿Cambia la forma en la que pienso, siento y actúo?*

➤ **Desarrollo:**

Se les explicará a los participantes las instrucciones de la actividad “Que harías sí”.

Con dicha actividad, les permitirá saber la relación existente entre cogniciones, emociones y conductas, especialmente, el impacto que las primeras juegan sobre las otras dos.

Estudiante con ansiedad ante un examen. En un examen comienza a pensar que las preguntas son muy difíciles, que todo va a ir mal, que no lo va a sacar y que sus compañeros parecen estar respondiendo muy bien. Tras preguntar al paciente cómo se sentirá y reaccionará el estudiante, se supone que este cambia su línea de pensamientos en el sentido de intentar manejar la situación, organizar sus ideas y localizar las preguntas más fáciles para empezar por ellas. A partir de aquí, se sigue como en el ejemplo anterior.

Seguido de ello, se pasa a trabajar la técnica Flecha descendente:

Técnica usada para descubrir las creencias nucleares.

Objetivo: Comprender el contexto y el sentido de las acciones, pensamientos o emociones del paciente, utilizando siempre sus propios términos.

El moderador enuncia el pensamiento del participante y luego pregunta " ¿y esto significa?" animado al paciente a identificar el significado implícito del pensamiento.

El moderador y el participante pueden intercambiar sus roles durante la discusión de los pensamientos y creencias.

El moderador defiende la hipótesis del paciente y el paciente tiene que desafiar la cognición como si fuese el terapeuta.

Pasos:

- 1. se toma el constructo discrepante del problema*
- 2. se requiere que el cliente indique cuál de los dos polos del constructo describe mejor el tipo de persona que prefiere ser*
- 3. se le pregunta al cliente por qué quiere ser X en lugar de Y y cuáles son las ventajas de X y cuáles son las desventajas de Y como él lo ve.*
- 4. el procedimiento se repite hasta que el participante o puede elicitar más dimensiones supraordenadas o éstas empiezan a repetirse en forma de sinónimos.*

Seguido de ello, se pasa a explicar y a modo de actividad realizar el **cuestionario de creencias disfuncionales**.

Instrucciones: A continuación encontrará una serie de frases que una persona podría emplear para describirse a sí misma. Por favor lea cada frase y decida qué tan bien lo describen a usted, luego evalúe qué grado de acuerdo o desacuerdo tiene usted sobre las frases y señale la opción adecuada según la siguiente escala.

1 No estoy de acuerdo	2 Desacuerdo moderado	3 Acuerdo moderado	4 Estoy totalmente de acuerdo
2. Me gusta el respeto de los otros pero no necesito tenerlo.			1 2 3 4
3. Quiero agradecerle a todo el mundo.			1 2 3 4
4. Me siento bien conmigo mismo, aunque no le caiga bien a otras personas.			1 2 3 4 *
5. Si no le agrado a otras personas es su problema, no el mío.			1 2 3 4 *
6. Aunque me gusta la aprobación, no es una real necesidad para mí.			1 2 3 4 *
7. Es molesto pero no insoportable que me critiquen.			1 2 3 4 *
8. Odio fallar en cualquier cosa.			1 2 3 4
9. Me gusta tener éxito en cualquier cosa, pero no siento que lo tenga que lograr.			1 2 3 4 *
10. Para mí es extremadamente importante tener éxito en todo lo que hago.			1 2 3 4
11. No me importa realizar cosas que sé que no puedo hacer bien.			1 2 3 4 *
12. Las personas que actúan mal merecen que les vaya mal.			1 2 3 4
13. Muchas personas malas escapan al castigo que merecen			1 2 3 4
14. Aquellos que actúan mal deben ser castigados.			1 2 3 4
15. La inmoralidad debería castigarse drásticamente.			1 2 3 4
16. Todo el mundo es esencialmente bueno.			1 2 3 4 *
17. Es injusto que se trate por igual a buenos y a malos.			1 2 3 4
18. Nadie es malo, incluso cuando sus actos lo sean.			1 2 3 4 *
19. Si una persona quiere, puede ser feliz bajo cualquier circunstancia.			1 2 3 4
20. Las personas no se ven afectadas por las situaciones sino por la forma en que las ven.			1 2 3 4 *
21. Yo soy la causa de mis propios estados de ánimo.			1 2 3 4
22. Las personas que son infelices se han hecho a sí mismas de esa manera.			1 2 3 4
23. Una persona permanecerá mucho tiempo enojada o triste si se mantiene a sí misma de esa manera.			1 2 3 4 *
24. Las cosas son insoportables dependiendo de cómo las interprete.			1 2 3 4 *
25. La persona hace su propio infierno dentro de sí misma.			1 2 3 4 *
26. La gente es más feliz cuando tiene problemas que superar.			1 2 3 4 *
27. Una vida fácil rara vez es recompensante.			1 2 3 4
28. Todo el mundo necesita alguien de quien depender para que los ayuden o aconsejen.			1 2 3 4
29. Considero adecuado resolver mis propios asuntos sin ayuda de nadie.			1 2 3 4 *
30. Finalmente soy yo quien realmente puede afrontar mis problemas.			1 2 3 4 *
31. Me disgusta que otros tomen decisiones por mí.			1 2 3 4 *
32. Necesito que otras personas me aconsejen.			1 2 3 4
33. Me disgusta tener que depender de otros.			1 2 3 4 *
34. Necesito que otros se preocupen por mi bienestar.			1 2 3 4
35. Siempre nos acompañarán los mismos problemas.			1 2 3 4
36. Es casi imposible superar las influencias del pasado.			1 2 3 4 *
37. Si algo me afectó en el pasado, no significa vaya a afectarme nuevamente.			1 2 3 4 *
38. Pienso que experiencias del pasado me afectan ahora.			1 2 3 4
39. Somos el resultado de nuestras experiencias pasadas.			1 2 3 4
40. Una vez que algo afecta mi vida, siempre lo hará.			1 2 3 4
41. La gente nunca cambia.			1 2 3 4
42. Existe una forma correcta de hacer cada cosa.			1 2 3 4
43. No hay una solución perfecta para las cosas.			1 2 3 4 *
44. Es difícil encontrar la solución ideal a las dificultades de la vida.			1 2 3 4 *
45. Todo problema tiene una solución correcta.			1 2 3 4
46. Rara vez hay una solución ideal para las cosas.			1 2 3 4 *

➤ **Final:**

Al finalizar la sesión, se les agradecerá por la disposición y participación, seguido de ello se les dará una retroalimentación de la sesión y se les pedirá que practiquen en casa la técnica de la flecha descendente.

Tercera sesión

- **Nombre de la sesión:** “*Como detener mis pensamientos negativos*”
- **Descripción temática:** El soporte de cada intervención está encaminada a crear un espacio de confianza y cooperación entre organizadores y participantes; permitiendo el aprendizaje y refuerzo que necesitan en función del trabajo en equipo, sus relaciones con el exterior, comportamientos, ideas y la realidad en la que se encuentran.
- **Técnica cognitiva conductual:** Insight intelectual
- **Objetivo:** Informar sobre cómo detener el patrón actual de pensamientos que provoca sus emociones
- **Propósito:** Instaurar un clima de confianza donde se desarrolle el interés por la participación de los jóvenes para así obtener la información que se requiere acerca del grupo de trabajo y las situaciones inconclusas en el desarrollo de la sesión.
- **Tiempo:** 60 minutos
- **Materiales:** Ppt, información acerca del tema.

➤ **Inicio:**

Al iniciar la sesión se le da la bienvenida al grupo de jóvenes con el que se trabajara en todo el programa y se establece rapport, luego se les detallara a los participantes el desarrollo de la sesión, para que estén informados de lo pautado en las actividades a realizar. Seguido de ello se les mencionara y explicara el objetivo de la sesión.

➤ **Desarrollo:**

Se le da conocer a los participantes en la actividad que se llevara a cabo, llamada “Detención de los pensamientos”, la cual ofrece una alternativa inmediata y directa al Modelo A-B-C.

La detención de los pensamientos:

consiste simplemente en decirnos a nosotros mismos (a través de una serie de automandatos) que detengamos los pensamientos que están causando nuestro enojo.

Por ejemplo, podría decirse: “Necesito detener estos pensamientos. Sólo me meteré en líos si sigo pensando de esta manera”, o “No te metas en esta situación “ o “No pienses en eso”. En otras palabras, en lugar de intentar disputar nuestros pensamientos y creencias como se indica en el Modelo A-B-C descrito anteriormente, el objetivo aquí es detener el patrón actual de pensamientos que provocan enojo

- *Sea observador. Sepa reconocer las señales sobre cómo usted responde al estrés, como dificultad para dormir, aumento del consumo de alcohol y otras sustancias ilícitas, enfadarse fácilmente, sentirse deprimido y tener poca energía.*
- *Haga ejercicio de manera regular. Una caminata diaria de tan solo 30 minutos puede ayudarle a mejorar su estado de ánimo y su salud.*
- *Pruebe una actividad relajante. Averigüe sobre programas de relajación o bienestar que talvez incorporen meditación, relajación muscular o ejercicios de*

respiración. Programe horarios regulares para estas y otras actividades saludables y relajantes.

- *Establezca objetivos y prioridades. Decida qué debe hacer y qué puede esperar hasta más tarde, y aprenda a decir no a las tareas nuevas si le están imponiendo una sobrecarga de trabajo. Tenga en cuenta lo que ha logrado al final del día, no lo que no ha podido hacer.*
- *Manténgase conectado. Usted no está solo. Manténgase en contacto con personas que pueden ofrecerle apoyo emocional y ayuda práctica. Para reducir el estrés, pida ayuda a amigos, familiares y organizaciones comunitarias o religiosas.*

PASOS PARA LA DETENCION DE PENSAMIENTOS

- *Centraremos nuestra atención en él (aunque nuestra ansiedad se eleve), y nos mantendremos así durante un minuto como mínimo. Justo en el momento en que el pensamiento está en su momento “cumbre” y/o la ansiedad o el miedo sean intensos o incluso insoportables, gritaremos alto y fuerte la palabra “¡Stop!” o “¡Basta!”.*
- *También se pueden usar otras palabras que nos sirvan; lo importante es que al decirlos nos demos cuenta de que todos esos pensamientos de nuestra mente se detienen. Es el objetivo final es que quede asociada la acción de gritar “X” palabra, con la detención del pensamiento.*
- *Una vez realicemos el procedimiento, saldremos de la habitación o del lugar donde nos encontremos. Si la técnica de detención del pensamiento se aplica de*

forma correcta y sistemática, poco a poco nos iremos dando cuenta que después de gritar la palabra, nos sentimos ligeramente más relajados, y que los pensamientos realmente se han detenido.

- *Después de todo esto, deberemos volver a entrar en la habitación o lugar que hayamos escogido, y volver a repetir el proceso. Esta vez, diremos la palabra en un tono un poco más bajo. Repetiremos el proceso, entrando y saliendo de la habitación, y reduciendo cada vez más.*
- *Si la técnica de detención del pensamiento sale bien, al final ya ni siquiera necesitaremos pronunciar la palabra en voz alta, podremos incluso pensarla, teniendo el mismo efecto de detener el pensamiento.*

Seguido de ello, se les hablara acerca de técnicas de respiración y relajación muscular para que tengan conocimiento sobre cada uno de ellos. Se iniciará realizando ejercicios de estiramiento para poder ir aflojando el cuerpo, luego comenta cada uno de los participantes como logra controlarse en alguna situación que le genere enojo; se explicarán las técnicas de respiración diafragmática y se llevará a la práctica, se realizará una relajación por medio de un audio, y se finalizará con técnicas de respiración, se comentará de las maneras que pueden relajarse no importando el lugar, y se terminará con preguntas directas de cómo se sintieron.

Técnicas de respiración y Relajación muscular

La relajación es el tratamiento de elección para controlar las sensaciones corporales, la mayoría de las técnicas de relajación, sirven para calmar las reacciones del organismo, alguien con ira, puede sentir tensión, que provoca que “pierda el control.

Respiración Diafragmática:

1. *Túmbate boca arriba. Intenta hacerlo en un lugar cómodo, con luz y temperatura agradables. También puedes ponerte música relajante de fondo, te ayudará a crear un ambiente confortable. Pon una mano en el pecho y la otra en el abdomen.*
2. *Coge aire por la nariz lentamente y llévalo al abdomen. La mano de éste debe moverse, quedando quieta la del pecho. Cuenta hasta 4 mentalmente.*
3. *Expulsa el aire por la boca lentamente intentando, de nuevo, no mover el pecho. Mantén un instante los pulmones vacíos, siente como te relajas y vuelve a inspirar profunda y lentamente.*

Imaginación Guiada:

1. *Póngase en una posición cómoda. Puede sentarse o recostarse. Quizás quiera cerrar los ojos*
2. *Piense en un lugar donde le gustaría estar (como la playa, las montañas o con la familia).*
3. *Piense en lo que vería, olería, sentiría, gustaría y oiría si estuviera en ese lugar. Cuanto más pueda ver, oler, sentir, degustar y oír el lugar donde le gustaría estar, le va a ser más fácil relajarse.*
4. *Continúe usando los sentidos para pensar en este lugar hasta que se sienta muy relajado.*

Relajación Progresiva de Jacobson:

1. *Buscar una posición cómoda. Puede pararse, sentarse o acostarse boca arriba.*
2. *Apriete todos los músculos de la cara para tensarlos. Mantenga la tensión por 5 a 10 segundos.*

3. *Relaje los músculos de la cara por 15 a 20 segundos. Concéntrate en la tensión que se aleja de su cuerpo.*
4. *Repita el tensar y relajar los mismos músculos 2 o 3 veces antes de pasar al siguiente grupo muscular.*
5. *Repita los pasos 2, 3 y 4 con diferentes grupos musculares. En este orden, concéntrate en los hombros, los brazos, antebrazos, manos, pecho, espalda, tronco, muslos, piernas y pies.*

Seguido de ello, se pasa a la explicación y realización de la técnica **para examinar la utilidad de pensamientos negativos a través de preguntas:** para ello, se utilizará la técnica del "qué pasaría si...", de manera que el participante se plantee que pasaría si todo lo que piensa fuese cierto y desmontar las creencias a partir de sus respuestas.

Qué pasaría si...

Identificar un pensamiento y responder estas preguntas:

- *¿Qué evidencia hay de que esto es así?*
- *¿Qué puntos de vista alternativos existen?*
- *¿Estoy cometiendo algún sesgo, error o distorsión al pensar así?*
- *¿Qué beneficios me aporta este pensamiento? ¿Qué efectos produce en mí?*

➤ **Final:**

Al finalizar la sesión, se les agradecerá por la disposición y participación, seguido de ello se les pedirá que en casa pongan en práctica la técnica de detención de los pensamientos, preferiblemente una vez al día durante toda la semana y en la semana siguiente se discutirá, además se les pedirá que practiquen las técnicas de respiras y relajación muscular que hicimos en la sesión.

Cuarta sesión

- **Nombre de la sesión:** “*Conociendo las diferentes creencias irracionales*”
- **Descripción temática:** El soporte de cada intervención está encaminada a crear un espacio de confianza y cooperación entre organizadores y participantes; permitiendo el aprendizaje y refuerzo que necesitan en función del trabajo en equipo, sus relaciones con el exterior, comportamientos, ideas y la realidad en la que se encuentran.
- **Técnica cognitiva conductual:** Insight intelectual
- **Objetivo:** Conocer las creencias irracionales más frecuentes.
- **Propósito:** Instaurar un clima de confianza donde se desarrolle el interés por la participación de los jóvenes para así obtener la información que se requiere acerca del grupo de trabajo y las situaciones inconclusas en el desarrollo de la sesión.
- **Tiempo:** 60 minutos
- **Materiales:** Ppt, información acerca del tema.

➤ **Inicio:**

Al iniciar la sesión se le da la bienvenida al grupo de jóvenes con el que se trabajara en todo el programa y se establece rapport, luego se les detallara a los participantes el desarrollo de la sesión, para que estén informados de lo pautado en las actividades a realizar. Seguido de ello se les mencionara y explicara el objetivo de la sesión.

➤ **Desarrollo:**

A continuación, se les pedirá que posicionen a modo de crear entre todos un círculo, seguido a ello se les explicara la actividad que se trabajara llamada “Nuestras creencias irracionales”.

Ejercicio “Nuestras creencias irracionales”

a) Leemos la lista de creencias irracionales y nos preguntamos cuáles poseemos y cuáles hemos podido transmitir a nuestro entorno a través de mensajes verbales o actitudinales de:

- obligación: tienes que..., debes hacer..., deberías...*
- prohibición: no, no hagas..., no pienses..., no digas...*
- negación de sentimientos: no llores, no te preocupes, no goces*
- permiso: no puedo permitir..., puedes...*
- aislamiento / desconfianza: finge..., que no se aprovechen de ti...*
- inseguridad: no vas a poder..., ya lo hago yo...*
- vergüenza / culpa: está mal..., hacer eso es de...*
- inferioridad: no te mereces..., no te dejes tentar... eres pequeño para...*
- desesperación / paralización: no intentes..., no vengas con cosas nuevas*
- locura: eres raro, eres un loco, los otros no lo hacen*

– *muerte: un día te matarás, mejor no hubieras nacido...*

– *contradicción (decir una cosa y hacer otra)*

b) Cada uno piensa en una preocupación específica que tiene ahora con alguna persona de su entorno y se pregunta cómo se siente, qué piensa al sentirse así, si existe alguna creencia irracional en lo que piensa y cómo combatirla (contrapartida racional).

Seguido de ello, se pasa a la explicación y ejecución de la técnica de **Diálogo socrático**.

Para comenzar un ejercicio de diálogo socrático, un líder de grupo, o facilitador, dirige a los miembros del grupo a pensar en la respuesta a alguna pregunta universal. Algunos ejemplos de preguntas típicas que se hacen son:

- *¿Qué es la vida?*
- *¿Qué le pasa al alma después de la muerte?*
- *¿Qué es la felicidad?*

A continuación, durante un diálogo socrático, los miembros del grupo trabajan juntos para llegar a un consenso común, que es un acuerdo basado en su propia toma de decisiones. Cada participante da sus ideas con respecto a la cuestión universal y todo el grupo considera cada punto planteado en un período de tiempo asignado. Debido a que no hay un ganador en este diálogo, es una empresa de consenso que tiene muchos valores atractivos, como la cortesía, la atención y la consideración.

El proceso real que sigue a la introducción de una pregunta universal en el diálogo socrático involucra a participantes que hablan sobre sus experiencias de vida. Por ejemplo, el facilitador presenta la pregunta: ‘¿Qué es la tristeza?’ Luego, el primer participante podría decir: ‘En una ocasión, X, me sentí muy triste’. A continuación, esta entrada está abierta a la investigación de otros participantes. Por ejemplo, un segundo participante podría agregar: “Durante X, nunca me siento triste por Y”. Por tanto, el juicio del segundo participante contrasta con el del primer participante. Este intercambio de juicios entre los participantes continúa hasta que el facilitador pide tiempo.

➤ **Final:**

Al finalizar la sesión, se les agradecerá por la disposición y participación, seguido de ello se les dará una retroalimentación de la sesión y se les pedirá que compartan las respuestas de la actividad que se realizó en pequeños grupos y se obtienen conclusiones. Además, se les recomendará que se apoyen con videos y lecturas en casa, por ejemplo: tus zonas erróneas, como hacer funcionar bien tu vida e información que sirva de autoayuda.

Quinta sesión

- **Nombre de la sesión:** “*Como enfrentar mis creencias irracionales*”
- **Descripción temática:** El soporte de cada intervención está encaminada a crear un espacio de confianza y cooperación entre organizadores y participantes; permitiendo el aprendizaje y refuerzo que necesitan en función del trabajo en equipo, sus relaciones con el exterior, comportamientos, ideas y la realidad en la que se encuentran.
- **Técnica cognitiva conductual:** Insight emocional
- **Objetivo:** Conocer cómo combatir las creencias irracionales
- **Propósito:** Instaurar un clima de confianza donde se desarrolle el interés por la participación de los jóvenes para así obtener la información que se requiere acerca del grupo de trabajo y las situaciones inconclusas en el desarrollo de la sesión.
- **Tiempo:** 60 minutos
- **Materiales:** Ppt, información acerca del tema.

➤ **Inicio:**

Al iniciar la sesión se le da la bienvenida al grupo de jóvenes con el que se trabajara en todo el programa y se establece rapport, luego se les detallara a los participantes el desarrollo de la sesión, para que estén informados de lo pautado en las actividades a realizar. Seguido de ello se les mencionara y explicara el objetivo de la sesión.

➤ **Desarrollo:**

A continuación, se le presentara los ppts del tema a tratar, seguido de ello se pasa a explicar la información.

Concepto de Creencias racionales y Creencias irracionales:

Creencias Racionales

Son creencias razonadas, que sí son lógicas, realistas y prácticas, que nos ayudan a sentirnos mejor, solucionar nuestras dificultades a largo plazo y disfrutar de un mayor bienestar emocional

Creencias Irracionales

Son pensamientos que no son reales y que nos generan angustia y malestar. Son pensamientos que tenemos dentro de nosotros y que nos hacen actuar de determinada manera.

¿Cómo sé si mis pensamientos son racionales o no?

A continuación, se presentan las principales diferencias entre los pensamientos racionales y los irracionales. Una buena manera de reconocerlos es hacer escritos de reflexiones. En un inicio será un tanto engorroso, pero con la práctica verás que se podrá logra casi de manera automática.

RACIONALES

- *Se apoyan en datos de nuestras experiencias y se pueden contrastar.*
- *Describen las realidades que vivimos sin exageraciones.*
- *Se expresan en términos de deseos o preferencias: “Me gustaría...”.*
- *Producen emociones moderadas, de baja intensidad y corta duración, siempre en relación con lo sucedido.*
- *Facilitan la resolución de nuestros problemas y nos ayudan a conseguir nuestras metas y objetivos*

IRRACIONALES

- *No se apoyan en datos de nuestra experiencia. Utilizan muchas suposiciones no demostrables. Describen las realidades que vivimos de forma distorsionada, exagerada o catastrófica.*
- *Están planteados en términos de necesidades y exigencias: “Necesito...”, “Tengo que ...”, “Debo...”.*
- *Producen emociones negativas de fuerte intensidad y larga duración.*
- *Obstaculizan la resolución de nuestros problemas y la consecución de nuestras metas y objetivos*

¿Cómo cambiar las creencias irracionales?

- *Identifica tus creencias irracionales.*
- *Ponerte en tu papel objetivo, debatiendo tus creencias para llegar a una conclusión racional.*
- *Hacer un debate de lo que piensas, a fin de ponerte argumentos, bases, pruebas reales, esto para formar creencias racionales, pues al pensar racionalmente acerca de alguna situación, quizá nos hará sentir preocupados, mas no ansiosos, quizá algo tristes pero no deprimidos, enojados mas no iracundos, con temor a algo mas no paralizados, por lo tanto nuestros pensamientos, emociones y conductas serán sanos, favorables, funcionales, será más fácil reestructurar las creencias que nos estén limitando.*

Seguido de ello, se pasa a la explicación y aplicación de El role-playing.

Esta recrea una situación imaginaria o real que permite que el participante experimente diferentes posibilidades y encuentre, a partir de esta experiencia, la solución a sus conflictos.

Pasos:

1. *Motivación.* El objetivo de esta fase es crear en el aula un clima de confianza y participación, intentando que todos los alumnos reconozcan el problema que se plantea y lo acepten como un tema de interés.

2. *Preparación de la dramatización.* En esta fase el educador aporta los datos necesarios para llevar a cabo la representación, indicando cuál es el conflicto, qué personajes intervienen y qué situación o escena concreta se dramatiza. Para ello se puede ayudar de un breve escrito en el que se explique el problema.

Después de la explicación, se piden voluntarios para representar los distintos personajes, animando a los alumnos a participar, pero sin forzarlos. Es interesante asumir roles diferentes al personal de forma que el alumno se vea forzado a buscar argumentos distintos a los propios y a ponerse en el lugar del otro.

A continuación los «actores» salen del aula y tienen unos breves minutos para interiorizar su papel. Si se considera necesario el profesor entregará a cada personaje un pequeño escrito donde figuren sus rasgos de personalidad más característicos. Mientras, el profesor informa al resto de la clase sobre cómo deben realizar su función de observadores, subrayando la importancia de sus apreciaciones en el análisis de la representación y en la calidad del debate posterior. Les indica también que no pueden hablar hasta que la representación haya finalizado.

3. *Dramatización.* Durante la dramatización los actores intentan asumir su rol acercándose lo más posible a la realidad y esforzándose por encontrar argumentos convincentes que hagan creíble su postura. Dado que el diálogo entre los distintos personajes no está previamente preparado, la improvisación y el tener que situarse en un punto de vista ajeno requieren por parte del individuo un esfuerzo considerable que no conviene mantener durante mucho tiempo. Es por ello que, una vez hayan surgido elementos suficientes para el debate, el profesor pondrá fin a la interpretación.

Teniendo en cuenta que la situación física facilita o entorpece enormemente la observación de la escena, es conveniente que el grupo de observadores esté situado de tal manera que pueda ver y escuchar sin dificultad a los distintos personajes. La colocación en semicírculo con los actores frente al grupo suele ayudar a este fin.

4. *Debate.* En esta cuarta fase se analizan y valoran los distintos elementos de la situación que ha sido interpretada: cuál era el problema, qué sentimientos han entrado en juego, qué actitudes, qué soluciones se han propuesto, cuáles parecían más adecuadas, cuáles menos, y otras cuestiones semejantes. Para facilitar y agilizar el debate, puede ser conveniente seguir un orden en la puesta en común. Por ejemplo, puede iniciarse la discusión con una exposición breve por parte de los actores sobre la experiencia que acaban de vivir, seguidamente será el grupo de observadores quien comunique su percepción de la dramatización. Una vez los dos grupos han expuesto sus puntos de vista, se abre el diálogo interviniendo indistintamente unos y otros.

El papel del maestro como moderador es definitivo para una buena calidad en el debate. El interés real del grupo por el problema y el grado de implicación tanto intelectual como afectivo también son factores decisivos para la discusión. La búsqueda de nuevas soluciones y alternativas al conflicto, la transferencia a situaciones reales y cercanas a los alumnos, el medir las consecuencias de las distintas decisiones y el intento por llegar a establecer conclusiones como grupo son los elementos que debe tener presente el educador a fin de explotar al máximo esta fase.

➤ **Final:**

Al finalizar la sesión, se les agradecerá por la disposición y participación, seguido de ello se les pedirá que hagan una retroalimentación de lo hablado a los participantes.

Sexta sesión

- **Nombre de la sesión:** “*Demostrando mis habilidades antes mis problemas*”
- **Descripción temática:** El soporte de cada intervención está encaminada a crear un espacio de confianza y cooperación entre organizadores y participantes; permitiendo el aprendizaje y refuerzo que necesitan en función del trabajo en equipo, sus relaciones con el exterior, comportamientos, ideas y la realidad en la que se encuentran
- **Técnica cognitiva conductual:** Insight emocional
- **Objetivo:** Comprender como crear nuevas filosofías racionales para actuar en contra de las creencias irracionales.
- **Propósito:** Instaurar un clima de confianza donde se desarrolle el interés por la participación de los jovenes para así obtener la información que se requiere acerca del grupo de trabajo y las situaciones inconclusas en el desarrollo de la sesión.
- **Tiempo:** 60 minutos
- **Materiales:** Ppt, tatami , lapiceros, hojas bond e información acerca del tema.

➤ **Inicio:**

Al iniciar la sesión se le da la bienvenida al grupo de jóvenes con el que se trabajara en todo el programa y se establece rapport, luego se les detallara a los participantes el desarrollo de la sesión, para que estén informados de lo pautado en las actividades a realizar. Seguido de ello se les mencionara y explicara el objetivo de la sesión.

➤ **Desarrollo:**

En este apartado, se les explica la actividad que se trabajara con el segundo método de Ellis ABCDE, cabe resaltar que esta actividad les ayudara a socavar sus actitudes irracionales y fortalecer las racionales.

Los moderadores Actuaran como profesores “aniquiladores de tonterías”. Enseñaran a razonar y a usar la persuasión y los diálogos socráticos para enseñarles a los participantes a:

- Considerar sus ideas como hipótesis a comprobar.
- Valorar las nuevas ideas beneficiosas-racionales.
- Trabajar duro para abandonar las viejas creencias irracionales y adherirse a las nuevas creencias racionales.

En esta etapa se utilizará el autorregistro más completo, que incluye los pensamientos racionales alternativos (casilla D), y las consecuencias deseables de las mismas (casilla E):

SITUACIÓN (A)	PENSAMIENTOS IRRACIONALES (B)	CONSECUENCIAS EMOCIONALES Y CONDUCTUALES (C)	PENSAMIENTOS RACIONALES REALISTAS ADAPTATIVOS (D) <i>(cómo tendría que pensar, para sentirme y actuar en la forma deseada en E)</i>	CONSECUENCIAS EMOCIONALES Y CONDUCTUALES (E) <i>(cómo me gustaría sentirme y comportarme en situaciones similares a A)</i>
1.	1.	1.	1.	1.
2.	2.	2.	2.	2.
3.	3.	3.	3.	3.

Seguido de ello, se les recomendará que: Ante cada nuevo problema, utilicen esos tres pasos:

1. *Identificar emociones y conductas problemáticas, enlazarlas con los A y identificar creencias irracionales que las sustentan.*
2. *Refutar esas creencias contraproducentes e identificar las creencias alternativas racionales.*
3. *Afianzar las alternativas racionales, mediante la ejecución de tareas.*

Seguido de ello, se pasa a la explicación y realización de la técnica de Información

directa, esta técnica ayudara a contrariar a los pensamientos inadecuados del participante con el fin de generar un debate didáctico que ayude a la modificación.

➤ **Final:**

Al finalizar la sesión, se les entregara un material informativo acerca de: como afianzar las alternativas racionales (ver anexo 8), seguido de ello se les pedirá que formen un círculo y

se les dará una retroalimentación de todas las sesiones realizadas, luego se les pedirá cual fue su mejor momento durante todas las sesiones realizadas y cuál fue el más difícil de afrontar.

Para terminar, se les dará unas palabras de agradecimiento por la disposición y participación en el programa.

ANEXO 8

SESIÓN 1

HOJA DE TRABAJO 1: DINÁMICA “IDENTIFICANDO EMOCIONES”

Oraciones a completar:

1. *“Me enfado cuando los demás.....”*
2. *“Siento que mi enfado es.....”*
3. *“Cuando los demás expresan su enfado hacia mí, me siento.....”*
4. *“Siento que el enfado de los demás es.....”*

HOJA DE TRABAJO 2: MÉTODO ABC (AUTORREGISTRO)

“IDENTIFICANDO PENSAMIENTOS NEGATIVOS”

SITUACION	PENSAMIENTO	EMOCIÓN	CONDUCTA
1.			
2.			
3.			
SITUACION	PENSAMIENTO	EMOCIÓN	CONDUCTA
RESIGNIFICADO			
1.			
2.			
3.			

SESIÓN 2

HOJA DE TRABAJO 3: DINÁMICA "COMO DEBATIR PENSAMIENTOS NEGATIVOS"

En un inicio puede parecer complicado debatir este tipo de pensamientos ya que estamos muy acostumbrados a escucharlos y darles pie. A continuación, te dejo unas preguntas para que puedas empezar a debatirlos y verlos desde una perspectiva más racional y adaptativa.

- 1. Definición del pensamiento negativo: ¿Qué me preocupa? ¿Qué temo? ¿Qué creo que puede sucederme?*
- 2. Análisis de las evidencias a favor y en contra del contenido del pensamiento: ¿Qué pruebas tengo de que lo que temo vaya a ocurrir? ¿Y en contra?*
- 3. Análisis de probabilidades: ¿Qué probabilidad hay de que lo que temo pueda ocurrir?*
- 4. Interpretaciones alternativas: ¿Existen, por tanto, otras explicaciones alternativas a lo que me está sucediendo?*
- 5. Desdramatización o descatastrofización: ¿Qué sería lo peor que puede sucederme si lo que temo fuera cierto? ¿Sería tan horrible?*
- 6. Utilidad del pensamiento: ¿Me ayuda pensar en la posibilidad de que lo que temo vaya a suceder, o, por el contrario, sólo consigo ponerme más ansioso? ¿Me resulta útil pensar así?*
- 7. Como me siento si uso y me planteo la interpretación alternativa. ¿Me es más útil? ¿Cambia la forma en la que pienso, siento y actúo?*

HOJA DE TRABAJO 4: CUESTIONARIO DE CREENCIAS DISFUNCIONALES

Instrucciones: A continuación encontrará una serie de frases que una persona podría emplear para describirse a sí misma. Por favor lea cada frase y decida qué tan bien lo describen a usted, luego evalúe qué grado de acuerdo o desacuerdo tiene usted sobre las frases y señale la opción adecuada según la siguiente escala.

1 No estoy de acuerdo	2 Desacuerdo moderado	3 Acuerdo moderado	4 Estoy totalmente de acuerdo
2. Me gusta el respeto de los otros pero no necesito tenerlo.			1 2 3 4
3. Quiero agradecerle a todo el mundo.			1 2 3 4
4. Me siento bien conmigo mismo, aunque no le caiga bien a otras personas.			1 2 3 4 *
5. Si no le agrado a otras personas es su problema, no el mío.			1 2 3 4 *
6. Aunque me gusta la aprobación, no es una real necesidad para mí.			1 2 3 4 *
7. Es molesto pero no insoportable que me critiquen.			1 2 3 4 *
8. Odio fallar en cualquier cosa.			1 2 3 4
9. Me gusta tener éxito en cualquier cosa, pero no siento que lo tenga que lograr.			1 2 3 4 *
10. Para mí es extremadamente importante tener éxito en todo lo que hago.			1 2 3 4
11. No me importa realizar cosas que sé que no puedo hacer bien.			1 2 3 4 *
12. Las personas que actúan mal merecen que les vaya mal.			1 2 3 4
13. Muchas personas malas escapan al castigo que merecen.			1 2 3 4
14. Aquellos que actúan mal deben ser castigados.			1 2 3 4
15. La inmoralidad debería castigarse drásticamente.			1 2 3 4
16. Todo el mundo es esencialmente bueno.			1 2 3 4 *
17. Es injusto que se trate por igual a buenos y a malos.			1 2 3 4
18. Nadie es malo, incluso cuando sus actos lo sean.			1 2 3 4 *
19. Si una persona quiere, puede ser feliz bajo cualquier circunstancia.			1 2 3 4
20. Las personas no se ven afectadas por las situaciones sino por la forma en que las ven.			1 2 3 4 *
21. Yo soy la causa de mis propios estados de ánimo.			1 2 3 4
22. Las personas que son infelices se han hecho a sí mismas de esa manera.			1 2 3 4
23. Una persona permanecerá mucho tiempo enojada o triste si se mantiene a sí misma de esa manera.			1 2 3 4 *
24. Las cosas son insoportables dependiendo de cómo las interprete.			1 2 3 4 *
25. La persona hace su propio infierno dentro de sí misma.			1 2 3 4 *
26. La gente es más feliz cuando tiene problemas que superar.			1 2 3 4 *
27. Una vida fácil rara vez es recompensante.			1 2 3 4
28. Todo el mundo necesita alguien de quien depender para que los ayuden o aconsejen.			1 2 3 4
29. Considero adecuado resolver mis propios asuntos sin ayuda de nadie.			1 2 3 4 *
30. Finalmente soy yo quien realmente puede afrontar mis problemas.			1 2 3 4 *
31. Me disgusta que otros tomen decisiones por mí.			1 2 3 4 *
32. Necesito que otras personas me aconsejen.			1 2 3 4
33. Me disgusta tener que depender de otros.			1 2 3 4 *
34. Necesito que otros se preocupen por mi bienestar.			1 2 3 4
35. Siempre nos acompañarán los mismos problemas.			1 2 3 4
36. Es casi imposible superar las influencias del pasado.			1 2 3 4
37. Si algo me afectó en el pasado, no significa vaya a afectarme nuevamente.			1 2 3 4 *
38. Pienso que experiencias del pasado me afectan ahora.			1 2 3 4
39. Somos el resultado de nuestras experiencias pasadas.			1 2 3 4
40. Una vez que algo afecta mi vida, siempre lo hará.			1 2 3 4
41. La gente nunca cambia.			1 2 3 4
42. Existe una forma correcta de hacer cada cosa.			1 2 3 4
43. No hay una solución perfecta para las cosas.			1 2 3 4 *
44. Es difícil encontrar la solución ideal a las dificultades de la vida.			1 2 3 4 *
45. Todo problema tiene una solución correcta.			1 2 3 4
46. Rara vez hay una solución ideal para las cosas.			1 2 3 4 *

SESIÓN 3

HOJA DE TRABAJO 5: TÉCNICA “QUÉ PASARÍA SI”

Qué pasaría si...

Identificar un pensamiento y responder estas preguntas:

- 1. ¿Qué evidencia hay de que esto es así?*
- 2. ¿Qué puntos de vista alternativos existen?*
- 3. ¿Estoy cometiendo algún sesgo, error o distorsión al pensar así?*
- 4. ¿Qué beneficios me aporta este pensamiento? ¿Qué efectos produce en mí?*

SESIÓN 4

HOJA DE TRABAJO 6: ACTIVIDAD "NUESTRAS CREENCIAS IRRACIONALES"

- *Leemos la lista de creencias irracionales y nos preguntamos cuáles poseemos y cuáles hemos podido transmitir a nuestro entorno a través de mensajes verbales o actitudinales de:*
 - *Obligación: tienes que..., debes hacer..., deberías...*
 - *Prohibición: no, no hagas..., no pienses..., no digas...*
 - *Negación de sentimientos: no llores, no te preocupes, no goces*
 - *Permiso: no puedo permitir..., puedes...*
 - *Aislamiento / desconfianza: finge..., que no se aprovechen de ti...*
 - *Inseguridad: no vas a poder..., ya lo hago yo...*
 - *Vergüenza / culpa: está mal..., hacer eso es de...*
 - *Inferioridad: no te mereces..., no te dejes tentar... eres pequeño para...*
 - *Desesperación / paralización: no intentes..., no vengas con cosas nuevas*
 - *Locura: eres raro, eres un loco, los otros no lo hacen*
 - *Muerte: un día te matarás, mejor no hubieras nacido...*
 - *Contradicción (decir una cosa y hacer otra)*
- *Cada uno piensa en una preocupación específica que tiene ahora con alguna persona de su entorno y se pregunta cómo se siente, qué piensa al sentirse así, si existe alguna creencia irracional en lo que piensa y cómo combatirla (contrapartida racional).*

SESIÓN 6

HOJA DE TRABAJO 7: MÉTODO ABCDE (AUTORREGISTRO)

SITUACIÓN (A)	PENSAMIENTOS IRRACIONALES (B)	CONSECUENCIAS EMOCIONALES Y CONDUCTUALES (C)	PENSAMIENTOS RACIONALES REALISTAS ADAPTATIVOS (D) <i>(cómo tendría que pensar, para sentirme y actuar en la forma deseada en E)</i>	CONSECUENCIAS EMOCIONALES Y CONDUCTUALES (E) <i>(cómo me gustaría sentirme y comportarme en situaciones similares a A)</i>
1.	1.	1.	1.	1.
2.	2.	2.	2.	2.
3.	3.	3.	3.	3.

MATERIAL INFORMATIVO**AFIANZAR LAS ALTERNATIVAS RACIONALES, con tareas como:**

- Experimentos conductuales para poner a prueba la validez de sus creencias.
- Análisis “funcional” de las creencias, es decir, de las ventajas e inconvenientes de mantenerlas.
- Hacer ensayos escritos sobre alguna creencia básica: ej.: ¿por qué es mejor la actitud de preferencia que la de exigencia?, ¿por qué es inexacto decir “yo soy..., tú eres, etc”?, (esto último se refiere a la utilización de etiquetas globales, asociadas a una posición de “yo, como objeto” en vez de utilizar el concepto, más deseable, del “yo como potencial”).
- Acostumbrarse a utilizar un lenguaje racional, ya que, al menos en parte, el lenguaje determina al pensamiento. Ellis en algunos de sus escritos, no utiliza el verbo ser, los debería, etc.
- Hacer tarjetas con frases racionales creíbles para el sujeto y repetírselas hasta automatizarlas (esto se usa también con los sujetos incapaces de hacer refutación).
- I.R.E. basada en autorregistros ABCDE: visualizar las situaciones en que antes se manifestaban las alteraciones, pero sintiéndose y comportándose, según la nueva filosofía racional. Para habituarse a mantener las nuevas actitudes racionales también puede imaginar las situaciones temidas (ej., cómo lleva a cabo tareas de exposición para superar una fobia).
- Actuar en contra de las creencias irracionales y a favor de las nuevas creencias racionales, Ej.: el “actuar como sí”, similar a la terapia del rol fijo de Kelly.
- Ejercicios de “permanecer allí”: exponerse a situaciones que antes evitaba, mientras debate sus ideas irracionales.
- Ejercicios de tomar riesgos y de ataque a la vergüenza.
- Biblioterapia.