

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA ORIENTAL
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
SECCIÓN DE PSICOLOGÍA



TEMA DE INVESTIGACIÓN:

“APLICACIÓN DE DOS PROGRAMA PSICOTERAPÉUTICOS BASADOS EN EL MODELO COGNITIVO-CONDUCTUAL Y LA TERAPIA RACIONAL EMOTIVA PARA LA REDUCCIÓN DE CONDUCTAS AGRESIVAS EN ESTUDIANTES DE LOS PRIMEROS AÑOS DE EDUCACIÓN MEDIA DEL INSTITUTO NACIONAL DE USULUTÁN DURANTE FEBRERO A AGOSTO DE 2013”.

PRESENTADO POR:

CORTEZ ORANTES, EDWIN ARMANDO
LÓPEZ JIMÉNEZ, JIMMY ESTIMINSON
MEJÍA, ALEJANDRO ORACIO
SALGADO MÁRQUEZ, DARWIN ESAÚ

PARA OPTAR AL GRADO DE:

LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

DOCENTE DIRECTOR

MSP. Y LIC. RUBÉN ELÍAS CAMPOS MEJÍA

CIUDAD UNIVERSITARIA ORIENTAL, AGOSTO DE 2013.
SAN MIGUEL, EL SALVADOR, CENTRO AMÉRICA

**APLICACIÓN DE DOS PROGRAMAS PSICOTERAPÉUTICOS BASADOS EN EL
MODELO COGNITIVO-CONDUCTUAL Y LA TERAPIA RACIONAL EMOTIVA
PARA LA REDUCCIÓN DE CONDUCTAS AGRESIVAS EN ESTUDIANTES DE
LOS PRIMEROS AÑOS DE EDUCACIÓN MEDIA DEL INSTITUTO NACIONAL
DE USULUTÁN DURANTE FEBRERO A AGOSTO DE 2013.**

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR

AUTORIDADES:

ING. MARIO ROBERTO NIETO LOVO

RECTOR

MSD. ANA MARÍA GLOWER DE ALVARADO

VICERRECTORA ACADÉMICA

ING. MARIO ROBERTO NIETO LOVO

VICERRECTOR ADMINISTRATIVO (En funciones)

DRA. ANA LETICIA ZA VALETA DE AMAYA

SECRETARIA GENERAL

FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA ORIENTAL

AUTORIDADES:

LIC. CRISTOBAL HERNAN RÍOS BENÍTEZ

DECANO

LIC. CARLOS ALEXANDER DÍAZ

VICEDECANO

LIC. JORGE ALBERTO ORTEZ HERNÁNDEZ

SECRETARIO

DEPARTAMENTO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES

AUTORIDADES:

MSP. Y LIC. RUBÉN ELÍAS CAMPOS MEJÍA

JEFE DE DEPARTAMENTO

MSP. Y LIC. NAÚN VÁSQUEZ NAVARRO

COORDINADOR DE LA SECCIÓN DE PSICOLOGÍA

MSP. Y LIC. LUIS ROBERTO GRANADOS GÓMEZ

COORDINADOR GENERAL DE PROCESOS DE GRADUACIÓN

MPS. Y LIC. RUBÉN ELÍAS CAMPOS MEJÍA

DOCENTE DIRECTOR

AGRADECIMIENTOS

A mis padres:

José Dagoberto Cortez Renderos y María Antonia Orantes Rodríguez, por ser quienes me dieron la vida, por su apoyo incondicional en los buenos momentos y malos momentos, por todas las enseñanzas y los consejos que me brindaron, gracias por todo su apoyo.

A mis hermanos:

Marvin Cortez e Iván Cortez. Por estar presentes en esos momentos en los que los necesité y por su apoyo brindado, gracias.

A mis amigos:

Por estar siempre conmigo ayudándome, apoyándome y divirtiéndonos, gracias amigos.

Al grupo de trabajo:

Por toda su dedicación y esfuerzo para poder terminar el proceso del trabajo de grado y lograr la meta propuesta. Gracias.

A los docentes:

Por contribuyeron a mi formación académica, gracias por sus enseñanzas y buenos consejos.

Edwin Armando Cortez Orantes

Dedicatorias y Agradecimientos

Son muchas las personas especiales a las que me gustaría agradecer su amistad, apoyo, ánimo y compañía en las diferentes etapas de mi vida. Algunas están aquí conmigo y otras en el recuerdo y en mi corazón. Sin importar en donde estén o si alguna vez llegan a leer estas dedicatorias quiero darles las gracias por formar parte de mí, por todo lo que me han brindado y por todas sus bendiciones.

A mi difunta madrecita, por haber estado siempre en los momentos más importantes de mi vida, por ser el ejemplo para salir adelante y por los consejos que fueron de gran ayuda para mi vida y crecimiento. Esta tesis es el trabajo de lo que me enseñaste en vida, ya que siempre fuiste una persona honesta, entregada a tu trabajo, pero más que todo eso, una gran persona que siempre supiste salir adelante y ser triunfadora. Es por ello que hoy te dedico este trabajo de tesis. Gracias por haber confiado en mí y haberme dado la oportunidad de iniciar mi carrera y hoy culminar esta etapa de mi vida.

A mis hermanos Henry e Isabel, que con su amor me han enseñado y apoyado para salir adelante. Gracias por su paciencia, gracias por preocuparse por mí, gracias por compartir conmigo sus vidas, pero sobre todo, gracias por estar en otro momento tan importante en mi vida.

A mi primo Orlando, por estar con nosotros y apoyarnos hasta donde puedes. Gracias por compartir tu vida a nuestro lado y ser como un hermano. Gracias también por compartir esta etapa tan importante.

A mis amigos y compañeros por pasar a mi lado los momentos de mi vida universitaria y sobre todo, a mis compañeros Edwin, Esaú y Oracio por su dedicación al trabajo de graduación y por estar siempre en las buenas y malas.

A todos mis maestros que a lo largo de estos años me formaron en esta profesión tan especial y al licenciado Rubén Campos, mi director de tesis, gracias por sus consejos y compartir sus conocimientos como asesor.

Jimmy Estiminson López Jiménez

Agosto de 2013.

Agradecimientos

Existen muchas personas importantes a quienes quisiera agradecer y reconocer su importante e incondicional apoyo, pero quisiera iniciar por agradecer a Dios todo poderoso, por sus bendiciones y por cada día de vida que me ha dado.

Ahora me referiré a la persona más importante de mi vida... mi madre Lucia Margarita Teos, a quien le agradezco infinitamente su amor y apoyo, ella es la persona que llena mi vida de mucha felicidad, es por ello, que dedico este logro tan importante de mi vida a mi querida madrecita, por ser la madre que si no es perfecta está muy cerca de serlo.

Mis hermanos han sido muy importantes en mi vida siempre y quisiera decirles, gracias por ser mis hermanos, he de decirles que les quiero mucho y espero que compartan conmigo ese mismo sentimiento, agradezco su infinito apoyo hacia mí y a mi madre.

Mis queridos amigos y camaradas de FUAR, solo quiero decirles que cada uno de ustedes, siempre ha sido uno de los lazos importantes que sostienen mi vida, mi otra familia, he aprendido mucho en compañía de ustedes y agradezco todo eso amigos míos.

También agradezco a Rosa E. Guevara, por su incondicional apoyo, por darme muchos momentos importantes en mi vida, difíciles de olvidar y no reconocer. Agradezco a todos los docentes de la sección de Psicología, que me brindaron su apoyo y conocimientos, agradezco en algunos momentos su rigidez y consejos, gracias a todos y muy especialmente al Lic. René Campos Quintanilla, por ser un ejemplo como persona y académico a seguir.

Agradezco al Alma Mater por haberme brindado la oportunidad de aprender de ella, también agradezco al Lic. Rubén E. Campos por el conocimiento compartido y por las enseñanzas que me ayudaron a ser un mejor estudiante.

Alejandro Oracio Mejía.

Agosto 2013

Agradecimiento

Infinitas gracias a Dios Todopoderoso por haberme dado la sabiduría y el entendimiento para poder llegar al final de mi carrera, por proveerme de todo lo necesario para salir adelante y por su inmensurable amor que siempre me ha guiado y guardado en mi camino.

Mil gracias a mis padres Lorenzo y Zulma por el apoyo incondicional que me brindaron por todos los sacrificios que hicieron a lo largo de mi carrera, así como su comprensión y paciencia en momentos difíciles que tuvimos, por sus consejos y por los ánimos que siempre me daban para seguir adelante, para alcanzar mis metas y objetivos propuestos, gracias a ellos hoy los he alcanzado.

Gracias a mis hermanos, Ericson, Johanna, Edith, y Jessica, que siempre me brindaron su apoyo, cariño y los ánimos que me daban para seguir luchando por mis ideales.

Gracias a todos mis tíos/as, abuelo/as, y primos/as, que siempre me apoyaron y me dieron sus consejos y los ánimos para alcanzar mis sueños.

Gracias a todos los Maestros y Licenciados que en lo largo de mi formación académica, e impartieron de su conocimiento, y por la paciencia que me tuvieron. Se le agradece especial mente al Lic. René Campos Quintanilla por impartir de su conocimiento. Y se le agradece al Lic. Rubén Elías Campos quien fue el asesor de esta investigación.

Gracias a mis compañeros de tesis, porque a pesar de todos los momentos difíciles que tuvimos, y logramos salir adelante con el trabajo de investigación.

Darwin Esaú Salgado Márquez

ÍNDICE

Contenido	Pág.
RESUMEN.....	xii
INTRODUCCIÓN	xiii
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	19
1.1. Descripción del problema.....	19
1.2. Delimitación del Problema.....	21
1.3. Formulación del Problema	23
1.4. Objetivos de investigación	24
1.4.1. General	24
1.4.2. Específicos	24
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	25
2.1. Antecedentes	25
2.2. Base Teórica.....	27
2.2.1. Adolescencia y conducta agresiva.....	28
2.2.2. Emociones	32
2.2.3. Definición de Agresividad.....	33
2.2.4. Clasificación de la agresividad.....	34
2.2.5. Efectos de la Agresividad sobre el organismo	36
2.2.6. Trastornos mentales asociados a la agresividad	37
2.2.7. Modelos teóricos de la agresividad	42
2.2.8. Psicoterapia de grupo	47
2.2.9. Terapia Racional Emotiva (TRE).....	50
2.2.10. La Terapia Cognitivo-Conductual.....	58
2.3. Conceptos Básicos.....	65
CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO	69
3.1. Método	69
3.2. Tipo de investigación	69
3.3. Hipótesis y variables	70
3.3.1. Hipótesis.....	70

3.3.2. Variables.....	71
3.4. Diseño de investigación	73
3.5. Población y muestra	74
3.5.1. Unidad de análisis	74
3.5.2. Delimitación de la población.....	74
3.5.3. Selección de la muestra	75
3.6. Instrumento	76
3.7. Procedimiento	77
3.8. Manejo de datos	79
CAPÍTULO IV: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	80
4.1. Análisis estadístico.....	80
4.2. Interpretación de resultados	85
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	90
5.1. Conclusiones	90
5.2. Recomendaciones.....	91
BIBLIOGRAFÍA.....	92
ANEXOS.....	94
ANEXO 1: Cuestionario de Agresividad de Buss y Perry.....	95
ANEXO 2: Listado de los estudiantes que conformaron la muestra divididos en los respectivos grupos tanto experimentales como control.....	96
ANEXO 2.1. Grupo Experimental 1: Psicoterapia grupal basada en el modelo cognitivo conductual.	96
ANEXO 2.2. Grupo Experimental 2: Psicoterapia grupal basado en la Terapia Racional Emotiva.	97
ANEXO2.3. Grupo Control.	98
Anexo 3: programa y bitácoras del grupo cognitivo conductual.....	99
ANEXO 4: Programa y bitácoras del grupo de la Terapia Racional Emotiva.	160
ANEXO 5: Resultados de la pre-prueba del Cuestionario de Agresividad de Buss y Perry.....	216
ANEXO 5.1. Grupo Experimental 1: Psicoterapia grupal basada en el modelo Cognitivo Conductual.	216
ANEXO 5.2. Grupo Experimental 2: Psicoterapia Grupal Basada en Técnicas de las Terapia Racional Emotiva.	217
ANEXO 5.3. Grupo Control.	218

ANEXO 5.4. Tabla y gráfica de datos generales de la prueba de entrada.....	219
ANEXO 6: Resultados obtenidos en la pos-prueba del Cuestionario de Agresividad de Buss y Perry.....	220
ANEXO 6.1. Grupo Experimental 1: Psicoterapia basada en el modelo Cognitivo Conductual.....	220
ANEXO 6.2. Grupo Experimental 2: Psicoterapia basada en técnicas de la Terapia Racional Emotiva.....	221
ANEXO 6.3. Grupo Control.....	222
ANEXO 6.4. Tabla y gráfica de datos generales de la prueba de salida.....	223
ANEXO 6.5. Tabla y grafica comparativa en base a las medias obtenidas de los resultados de la prueba de entrada y la prueba de salida.....	224
ANEXO 7: Calculo de la prueba “f”. Análisis de varianza unidireccional. (ANOVA).....	225
ANEXO 8: Calculo de la prueba “t” de Student para el grupo Cognitivo Conductual comparados con el grupo de la Terapia Racional Emotiva (TRE).....	233
ANEXO 9: Calculo de la prueba “t” de Student para el grupo Cognitivo Conductual comparado con el Grupo Control.....	241
ANEXO 10: Calculo de la prueba “t” de Student para el grupo de la Terapia Racional Emotiva comparado con el grupo Control.....	249
Anexo 11. Tabla de Distribución “t” de Student.....	256
Anexo 12. Tabla de Distribución “f” de Fisher.....	257
ANEXO 13. CRONOGRAMA.....	258

RESUMEN

La conducta agresiva humana se define como cualquier forma de acción violenta sobre los otros, que puede tratar de eludir o repelar. La agresión implica el deseo de herir, lastimar o dañar de algún modo a otro, como consecuencia de los sucesos anteriores o posteriores al acto agresivo. El objetivo de esta investigación es Determinar si el nivel de agresividad de dos grupos de estudiantes de primer año de bachillerato que reciben tratamiento psicológico durante diez sesiones es diferente al del grupo de estudiantes de primer año de bachillerato que no reciben ningún tratamiento psicológico en el Instituto Nacional de Usulután.

Esta investigación se realizó con ocho secciones de los primeros años del Instituto Nacional de Usulután. Para la realización del presente se utilizó una investigación de tipo cuasiexperimental. Los resultados se presentaron mediante tablas y/o gráficos y para el análisis se aplicó la técnica de números absolutos y porcentajes. El universo estuvo constituido por 263 estudiantes de los primeros años de bachillerato (4 técnicos, 1 general y 3 industriales).

La muestra estuvo constituida por 90 estudiantes seleccionados por sus mayores puntajes obtenidos en la prueba de Buss y Perry. El cual se realizó una selección al azar, al integrarlos a los 3 grupos: dos grupos fueron experimentales y uno fue el grupo control. Para la comprobación de hipótesis se utilizó la prueba de valores “f” y la prueba de “t” Student.

En el proceso de tratamiento se utilizaron dos terapias individuales para los grupos experimentales, el primer grupo se basó en la Terapia Cognitiva Conductual, y el otro grupo se basó Terapia Racional Emotiva, la cual se obtuvo un mejor resultado en el grupo basado en la terapia cognitiva conductual.

INTRODUCCIÓN

El término agresividad apareció tardíamente en el desarrollo de la lengua. Durante cuatro siglos, comprendidos desde el siglo XV al siglo XIX. La palabra “agresión”, del verbo agredir “atacar” era la única en uso. Esta, señalaba claramente la situación en la que “un individuo ataca a otro individuo” y los papeles de cada uno, el atacante era el agresor y el otro el agredido. También la agresividad es cualquier acción o reacción, sin importar su grado o intensidad, que implica provocación y ataque físico, verbales como los insultos e incluso no verbal como gestos y ademanes. Por ello, el grupo de investigación se enfoca en esta conducta que está provocando un desequilibrio en la sociedad por no controlar los impulsos de la conducta agresiva, por la cual se actúa de forma errónea ante cualquier suceso. Y esto se debe a que no hay un control de los impulsos desde la niñez y sus impulsos erróneos son los que están presentes siempre ante cualquiera amenaza, por ello se trabaja con los adolescentes del Instituto Nacional de Usulután para disminuir los niveles de conducta agresiva que presentan los y las adolescentes de este prestigioso centro educativo de la zona oriental de la República de El Salvador.

La psicoterapia de grupo es una forma especial de tratamiento cuyo fin es curar al grupo como un todo, al igual que al individuo a través del grupo. Se inició como una ciencia aplicada al grupo terapéutico y no al grupo como tal, porque su contribución fue la de ocuparse de la patología grupal. En sus inicios era usada para abordar aquellas anomalías que tenían relación con ambientes familiares y sociales que estaban relacionados con un descontrol de una sociedad. Es así como, en sus inicios la psicoterapia grupal estaba relacionada con la sociología pero al ser utilizada para abordar aquellos casos en los cuales estaban en juego aspectos de índole mental de los individuos fue donde se empezó a catalogarla dentro de una de las variaciones de psicoterapia. En nuestro país, la psicoterapia grupal está dando sus pasos desde hace algunos años, encontrando sus manifestaciones en grupos sociales en riesgo, como alcohólicos, drogadictos, mujeres maltratadas, jóvenes, entre otros.

Es de esta manera, como este tipo de psicoterapia ha tomado relevancia en nuestro país y al presentarlo como una forma de psicoterapia enfocada en prevenir y abordar aquellos casos en los cuales el fin es el fortalecimiento y restablecimiento de la salud mental de una sociedad. A partir de este planteamiento es que al hacer se observa un fenómeno que es evidente en la sociedad Salvadoreña, siendo este, el de la Agresividad. Un fenómeno tan conocido y explorado por los medios de comunicación, encuestas tanto gubernamentales (por ejemplo, datos de la Policía Nacional Civil, Hospitales Públicos, Centros Judiciales, entre otros) como no gubernamental (ISDEMU, Periódicos de circulación nacional impresos y digitales, Universidades, OMS, entre otros.) y demás investigaciones. De esta forma, este tipo de información pasa a ser un datos estadístico más de los niveles altos de violencia en este pequeño país y que es visto como un dato elevado pero que son pocas las Instituciones que apuestas por programas de psicoterapia preventivos y de atención a estos casos que la mayoría son presentados por jóvenes de escasos recursos y de instituciones de educación pública. Dando paso con ellos a que estos jóvenes pasen a conformar la nueva generación de grupos sociales en riesgo como alcohólicos, drogadictos y más aún, formar parte de un grupo delincencial como las pandillas. Es de esta manera, como esto forma parte de una cadena en la cual hasta la fecha ningún gobierno de nuestra República ha podido parar. Los adolescentes de nuestro país desde hace muchos años son una población en riesgo de sufrir maltratos de distinta índole y que estos a su vez entran a formar parte de esa cadena de maltratados que son los potenciales maltratadores en su familia, es así como, a través de la inclusión de este tipo de jóvenes que por razones sociales, biológicas y de índole psicológica presentan niveles tan elevados de agresividad y que al no ser tratados se van formando un patrón de resolver todo a base de agredir a las demás personas de su medio circundante. Es por ello, que si las instituciones tanto públicas como privadas desearan promover un ambiente social en nuestro país más armónico y más cordial apostaran por desarrollar estrategias de prevención de conductas agresivas que conlleven a los jóvenes a cometer actos vandálicos y violentos en la sociedad. Siendo esta una apuesta especial en aquellas instituciones de carácter público donde se presenta y es evidente las formas de agresividad en nuestra sociedad.

El cambio de pensamiento en una población no es de la noche a la mañana como muchos en nuestra sociedad quieren hacerlo ver a través de spot publicitarios o a través de campañas de prevención de la violencia y agresividad que es a nivel visual. Este es un problema que va más allá de gastar en publicidad, este problema si se quiere abordar de manera real una de las apuestas de las Instituciones Públicas debe de ser el fortalecimiento de la salud mental y el abordaje con estrategias preventivas ante conductas agresivas que son incontrolables en nuestro medio y más en la población juvenil de nuestro territorio. Los programas de salud mental tanto en escuelas, institutos y universidades son fundamentales para desarrollar una sociedad menos agresiva, pero es una tarea que debe ser tomada en serio por cada una de las instituciones donde existen jóvenes.

Una de las formas de psicoterapia enfocada en la prevención y la eliminación de conductas agresivas es la Terapia Racional Emotiva, que nace por los años de 1955 y es desarrollada por el Dr. Albert Ellis, siendo esta un enfoque que está orientado a que el ser humano tenga un desarrollo mental completo ya que, comprende una serie de técnicas que van encaminadas a brindar una nueva filosofía de vida en la población juvenil y que a través de esto se desarrollen como seres felices y los cuales para cada situación anormal encuentre una emoción adecuada para responder ante los eventos de la vida. De esta forma, fue que los y las jóvenes en el INU se atendieron y se implementaron una serie de técnicas para que estos respondan de manera distinta ante las situaciones en donde anteriormente reaccionaban con una forma de conducta agresiva.

El otro tipo de enfoque psicoterapéutico utilizado fue la psicoterapia grupal basada en técnicas cognitivas conductuales, las cuales su fin es, el desarrollo de estrategias en el individuo para cambiar de pensamiento o las formas de pensar ante diversas situaciones en las que la respuesta habitual es una conducta agresiva y a través de una serie de técnicas dirigidas al cambio de pensamiento y el entrenamiento de conductas que son adecuadas para mejorar sus relaciones interpersonales y así mejorar su estado emocional y con esto fundamentar su estilo de vida, estableciéndose como personas más saludables mentalmente y aportando así a una sociedad más sana.

Es de hacer relevancia especial al trabajo que se necesita hacer con los y las jóvenes de nuestro país ya que, es una tarea tanto de padres y madres de familia como de instituciones nacionales como escuelas, institutos nacionales, universidades y aquellas instituciones que velan por la juventud salvadoreña. De esta forma, se apuesta por jóvenes más preparados en la parte psicológica y por ende, construiremos como sociedad una población juvenil que sea ejemplo para las distintas generaciones que la precedan y así, por lo menos, en aspectos de salud mental ir teniendo un avance que traerá resultados en cadena como la prevención de que más jóvenes cometan crímenes por no saber controlar una conducta agresiva, así como también, decidirse por pasar a formar parte de una pandilla y con esto que las tasas de deserción escolar por jóvenes en nuestro país vayan en aumento.

Es importante que como sociedad salvadoreña, y más que todo como profesionales de la Psicología emprendamos una lucha constante para prevenir y disminuir los niveles de agresividad en nuestra sociedad y a través de ello, brindar a las nuevas generaciones no solo nuestro aporte científico a través de revista, ensayos o investigaciones exploratorias y descriptivas que se enfoquen en dar “datos estadísticos” sino, en ofrecer a la juventud salvadoreñas - quién es la población más afectada hoy en día- estrategias psicológicas dirigidas a la disminución y autocontrol de conductas agresivas contribuyendo de esta manera a crear seres humanos más comprometidos socialmente y con conciencia social y humanitaria para con sus compatriotas.

La presente investigación va dirigida a determinar la efectividad de dos programas psicoterapéuticos basados en el modelo cognitivo conductual y la terapia racional emotiva, aplicados a dos grupos experimentales y su relación con el grupo control para la reducción de conductas agresivas presentadas por los estudiantes de los primeros años de Educación Media del Instituto Nacional de Usulután durante Febrero a Agosto de 2013. Es así como, en primer lugar se presenta el capítulo 1, dentro del cual se plantea el problema de la agresividad en nuestro país, posteriormente se delimita este a el contexto departamental y más específico en el INU. Para continuar, presentan las preguntas a las cuales se les desea responder con el desarrollo de esta investigación. Así como también, se plantean los objetivos por los cuales se guía este trabajo de investigación realizado.

En el capítulo número 2 se expone los aspectos teóricos de esta investigación, dando un recorrido por las aquellas investigaciones realizadas en el pasado, las cuales constituyen los antecedentes de esta investigación, asimismo, se desarrolla la base teórica con todo lo referente a el tema de la agresividad, la adolescencia, la psicoterapia grupal y la psicoterapia cognitivo conductual y la terapia racional emotiva y por último se presentan los conceptos básicos más utilizados en la investigación. Posteriormente, en el capítulo 3 se presenta el marco metodológico, dentro del cual se incluye y se expone el método utilizado, el tipo de investigación adoptado, las hipótesis que se plantearon en la investigación y se detallan las variables encontradas. Seguidamente, se detalla el diseño de investigación usado, la población y muestra seleccionada, el instrumento aplicado en las pre prueba y la pos prueba, el procedimiento por el cual se dirigió esta investigación y para finalizar se expone la forma en cómo se manejaron los datos.

En el capítulo 4 se desarrolla el análisis e interpretación de resultados, donde en primer lugar se realiza el análisis estadístico de los resultados obtenidos y la interpretación de estos. El capítulo numero 5 plantea las conclusiones y recomendaciones a las que el grupo de investigación llego con el desarrollo de esta y para finalizar se establece la bibliografía consultada y los anexos de la investigación que el grupo de estudiantes egresados realizó.

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción del problema

La conducta agresiva puede ser estudiada o explicada desde distintas perspectivas o corrientes psicológicas, de manera que surge un amplio repertorio de conceptos relacionados a esta, más aun cuando distintas ciencias la intentan explicar, cómo es el caso de la biología, la sociología y la psicología e incluso la filosofía; es importante mencionar que la conceptualización que se hace en todas estas ramas tiene una íntima relación, pues aunque la perspectiva es distinta están intentando explicar un fenómeno que tiene su principio etiológico en lo más primitivo del ser humano. Por ejemplo, el instinto de supervivencia, en este caso una persona podría responder de manera agitada o desesperada ante una situación en la que su vida o integridad física se vea amenazada, sin embargo esto no quiere decir que esta persona sea agresiva ya que esta sería una respuesta instintiva, en la que la persona solamente estaría intentando salvaguardar su vida. De acuerdo con esto, sería importante remontarnos a algunas explicaciones que algunos expertos han hecho respecto a la agresividad. En el reino animal la agresividad tiene como finalidad la huida o la destrucción del otro animal que es considerado como adversario, esto se da cuando el agresor se siente amenazado y ataca en su defensa.

Si nos limitamos a este punto de vista, las relaciones de agresividad en el mundo animal pueden tener tres formas: las conductas de depredación, que no son de antemano conductas agresivas, algunas conductas agresivas que no implican un combate, el combate con resultado mortal. Las conductas agresivas que no desencadenan un combate se observan sobre todo en individuos intraespecíficos, ya que un resultado fatal sería perjudicial para su especie. Son de tres tipos: la ritualización, intimidación e inhibición.

Por el contrario, hay conductas agresivas “secundarias” que se pueden observar en esta situación, cuando la conducta agonista sobrepasa su finalidad. Este es el caso del animal carnívoro que mata por encima de sus necesidades alimentarias, como el hurón que mata de una vez muchas gallinas sin comérselas, o del animal atacado con finalidad carnívora que sobrevive al ataque y después agrade a su adversario.

El mismo año en que murió Freud, en su obra colectiva “Frustración y agresión”, Dollard y sus colaboradores presentaban una teoría de la agresividad que tiende a descartar

cualquier referencia al inconsciente. La agresividad se caracteriza, al principio, como un “comportamiento reaccional que tiene por finalidad el daño infligido a otro organismo”. El psicoanálisis sostiene el principio de que “toda agresividad tiene como causa la frustración de una necesidad”. La integración de estas dos formulaciones, a través de la psicología de la motivación, permite crear a Dollander, una nueva definición de la agresividad. Se llama agresividad a la reacción debida a una frustración que tiene por objetivo la reducción de la instigación secundaria (frustración) y que deja intacta la instigación primaria (la necesidad). En este sentido, según Dollard, la agresividad prácticamente puede ser cuantificada: cuanto mayor es la necesidad, mayor es la instigación secundaria y por lo tanto mayor será la agresividad. La agresividad es un intento de catarsis de la frustración. La teoría del grupo de Yale traslada, pues al ámbito del comportamiento, ciertas conclusiones del psicoanálisis dependientes del inconsciente. Los problemas que conlleva la permanencia del comportamiento delictivo o la aparición de regímenes de tipo fascista se explican por la definición: la frustración que generan las normas sociales se reduce con la reacción agresiva, pero la instigación primaria intacta sigue alimentando la persistencia del fenómeno.

En tal sentido la agresividad representa un problema que está guiando a nuestro país por una senda equivocada que promete destruir nuestra sociedad, que esta lisiada por este fenómeno desde hace mucho y que prácticamente nos tiene en una precariedad, en la cual tarde o temprano podríamos ser las víctimas directas o los victimarios en este fenómeno.

1.2. Delimitación del Problema

El Instituto Nacional de Usulután (INU), fue fundado el 17 de mayo de 1,947, en la actualidad atiende una población de 3,000 estudiantes aproximadamente, para lo que cuenta con un personal compuesto por 107 empleados entre docentes y administrativos.

El Instituto Nacional de Usulután, siempre ha sido reconocido como una institución de gran prestigio, por sus galardonados logros académicos y participativos en una amplia gama de áreas, además de ser una institución muy reconocida, también ha sido la institución que siempre ha abarcado un mayor número de alumnos en su diversidad de bachilleratos; Bachillerato General, Bachillerato Técnico Vocacional opción: Automotores, Mecánica General, Electrotecnia, Salud, Contaduría, Administrativo, Agrícola, Acuicultura y Bachillerato a Distancia, entre otros.

En el departamento de Usulután existen muchas instituciones educativas que también, tienen algunas opciones de los bachilleratos como los antes mencionados y en esto tienen algunas similitudes con el Instituto Nacional de Usulután, pues algunas de estas instituciones tienen cierta trayectoria en las áreas académicas, más sin embargo, todas las instituciones educativas se ven afectadas por los fenómenos que se dan en la sociedad salvadoreña y en el mundo; en Usulután la violencia ha marcado fuertemente el sector estudiantil, pues, estos en reiteradas veces y a través de la historia han sido víctimas y victimarios en muchos casos de violencia, sin embargo, es muy importante preguntarse ¿De dónde surge la violencia? ¿De qué manera está relacionada con la agresividad?

Según Diario El Mundo en el artículo ¿Por qué hay tanta violencia en El Salvador?¹ Se señala que entre los factores que han favorecido o facilitado el crecimiento de la inseguridad, la criminalidad y la violencia se encuentran: “el desarrollo socioeconómico precario y desigual, la exclusión de amplios sectores de población, el hecho que El Salvador no solo ha figurado entre los países más desiguitarios de la región sino que además se ha ubicado históricamente en el último lugar en el continente en inversión pública para gasto social”.

¹<http://elmundo.com.sv/por-que-hay-tanta-violencia-en-el-salvador>

La lista de razones porque hay tanta delincuencia señaladas en el documento es larga: migración y pérdida del tejido social y familiar, los factores culturales machistas y violentos, la corrupción y el clientelismo político, la debilidad institucional, el enfoque y tratamiento unidimensional del fenómeno de la delincuencia, la presencia del crimen organizado y el narcotráfico, el activar de las pandillas y la disponibilidad y amplia circulación de armas de fuego. De acuerdo, con lo mencionado en este artículo es de vital importancia señalar que son muchas las razones por las que se da la violencia en El Salvador, pero es mucho más importante mencionar que la desigualdad social, la exclusión social y la situación económica son los principales agentes del desequilibrio social, de tal manera que en todos los niveles hay presencia de violencia y de conductas agresivas.

Es en este punto donde se puntualizará sobre algunos aspectos importantes que tienen que ver con el Instituto Nacional de Usulután, en donde existe un extenso campo, en el cual las conductas agresivas se pueden presentar de manera muy natural, debido a que se dan interacciones muy estrechas entre todo el estudiantado y muy particularmente cuando se forman grupos que contrarían con otros; algunos grupos en el interior de la institución han presentado bastantes retos de control, por parte de las autoridades y es debido a esto que el INU se ha mantenido en una constante creciente de nuevas formas, para controlar las conductas riesgosas de sus alumnos, como pueden ser en algunos casos el uso de drogas y alcohol, entre otras sustancias, de aquí, que se ha tenido la intervención de la Policía Nacional Civil (PNC), como un ente que busca restringir al máximo estas acciones, sin embargo, es algo que se da, de manera clandestina a nivel de los estudiantes, pues, muchos de estos pertenecen a grupos fuera de la institución de mucha peligrosidad, como son las pandillas. El INU no es la única institución educativa en Usulután que se ve afectado por este fenómeno de la violencia y las pandillas. De acuerdo con esto, también se puede detectar que en esta institución también existen muchos jóvenes que no pertenecen a grupos y aun así manifiestan conductas agresivas.

Son por estas razones, que es necesario intervenir con estrategias de atención y prevención psicológicas para beneficiar a la población estudiantil y es por ello que al realizar estas propuestas de intervención psicológica a través de dos programas de

psicoterapia para reducir conductas agresivas, la investigación está referida a dar respuesta a la siguientes preguntas de investigación que a continuación se presentan.

1.3. Formulación del Problema

- ¿Será menor el nivel de agresividad de dos grupos de estudiantes que reciben tratamiento psicológico basado en los programas de Terapia Cognitiva-conductual y Terapia Racional Emotiva, en comparación con un grupo de estudiantes que no se somete a ningún tratamiento psicológico en el Instituto Nacional de Usulután?
- ¿Será menor el nivel de agresividad de un grupo de estudiantes que se somete a un programa psicoterapéutico basado en el modelo cognitivo conductual que un grupo de estudiantes que se somete a un programa psicoterapéutico basado en la terapia racional emotiva en el Instituto Nacional de Usulután?
- ¿Será menor el nivel de agresividad de un grupo de estudiantes que se somete a un programa psicoterapéutico basado en el modelo cognitivo conductual que un grupo de estudiantes que no se someten a ningún programa psicoterapéutico en el Instituto Nacional de Usulután?
- ¿Será menor el nivel de agresividad de un grupo de estudiantes que se somete a un programa psicoterapéutico basado en la terapia racional emotiva que un grupo de estudiantes que no se someten a ningún programa psicoterapéutico en el Instituto Nacional de Usulután?

1.4. Objetivos de investigación

1.4.1. General

- Determinar si el nivel de agresividad de dos grupos de estudiantes de primer año de bachillerato que reciben tratamiento psicológico durante diez sesiones es diferente al del grupo de estudiantes de primer año de bachillerato que no reciben ningún tratamiento psicológico en el Instituto Nacional de Usulután.

1.4.2. Específicos

- Determinar si el nivel de agresividad de un grupo de estudiantes de primer año de bachillerato sometido durante diez sesiones a un programa de psicoterapéutico basado en el modelo cognitivo conductual es diferente al grupo de estudiantes de primer año de bachillerato sometido a un programa psicoterapéutico basado en la terapia racional emotiva en el Instituto Nacional de Usulután.
- Determinar si el nivel de agresividad de un grupo de estudiantes de primer año de bachillerato sometido durante diez sesiones a un programa de psicoterapéutico basado en el modelo cognitivo conductual es menor al grupo de estudiantes de primer año de bachillerato que no reciben ningún programa psicoterapéuticos en el Instituto Nacional de Usulután.
- Determinar si el nivel de agresividad de un grupo de estudiantes de primer año de bachillerato sometido durante diez sesiones a un programa psicoterapéutico basado en la terapia racional emotiva es menor al grupo de estudiantes de primer año de bachillerato que no reciben ningún programa psicoterapéuticos en el Instituto Nacional de Usulután.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

La mayoría de los adolescentes que adoptan una conducta agresiva, suelen hacerlo contra un conocido y, generalmente contra miembros de su familia. Lo cual orienta a afirmar que la conducta agresiva no es indiscriminada. La excepción la constituirían los adolescentes varones, que con frecuencia agreden a personas que conocen poco, o le son desconocidas. Kaplan (1999).

La agresión, violencia y rabia en niños y adolescentes ha logrado un mayor reconocimiento como generadora de efectos adversos tanto al individuo como a la sociedad en general. En el salvador la conducta agresiva ha generado tasas de violencia mucho más elevadas que en muchos otros países de América Latina.²

Con más frecuencia, y dependiendo del interés de los investigadores, los efectos de la agresividad se han estudiado sobre la base de las secuelas físicas y psicológicas que genera un acto agresivo. De hecho, según las revisiones de estudios sobre la violencia, se reconoce que las conductas agresivas aprendidas de los modelos familiares inician el ciclo de violencia. Pero la violencia posee una característica consustancial que le permite reproducirse una vez que aparece. El conocido adagio “la violencia engendra violencia” pone al descubierto el hecho de que una consecuencia de este fenómeno es también su reproducción. Como afirmó Martín-Baró, “la agresión desencadena un proceso que, una vez puesto en marcha, tiende a incrementarse sin que para detenerlo baste con conocer sus raíces”³. Al hilo de este razonamiento, varios estudios han mostrado cómo los niños que han sido víctimas repetidas de violencia en el hogar tienen mayor probabilidad de desarrollar conductas agresivas cuando son adultos que los que no han sido maltratados.

La conducta agresiva en adolescentes ha sido estudiada por diversos autores, y se han elaborado estrategias de tratamiento, Zurita (1996) citado por Gutiérrez (2000). Se han propuesto programas de intervención para reducir la conducta agresiva en adolescentes.

Villavicencio (2000), investigó la conducta agresiva en los adolescentes de un liceo del estado de Mérida, encontrando mediana agresividad en el 72% de ellos y, que la

²Instituto Universitario de Opinión Pública 1996.

³ Acción e Ideología: Psicología social desde centro América, Martín-Baró, I. 2ª. Edic. Edit. UCA Editores, El Salvador: Año: 1985.

agresividad no guardaba relación con respecto a las variables edad, sexo, y grado de estudio, por lo que sugería investigar los factores familiares y sociales implicados en dicha conducta.

A su vez, Calderón (2004) encontró mayor nivel de agresividad en delincuentes juveniles internados en el Instituto Nacional del Menor (INAM) de Mérida que en otros grupos de adolescentes y, señala que el tratamiento y programa dirigido a estos jóvenes es casi homogéneo, no tomando en consideración las características de estos, y un gran porcentaje de ellos (42%) no había tenido ningún tipo de asistencia después de ingresar al INAM, y además la mitad de ellos eran reincidentes.

Por su parte, Frías (2000) citado por Calderón (2004) estudió la evolución de los programas de terapia para estos adolescentes, encontrando que la diversidad de objetivos propuestos por la institución no se ajustan con factores como tiempo y procedimientos, así mismo el personal carece de adecuado entrenamiento y preparación.

Martínez (2002) citada por Cornieles y Morais (2002) señala que los programas de atención a los delincuentes juveniles en Venezuela “continúan siendo los mismos existentes antes de la aparición de la Ley Orgánica para la Protección del Niño y del Adolescente, con el mismo concepto limitado y limitante”, no acorde a lo que se entiende por el pleno desarrollo de las capacidades del adolescente.

Beck y Fernández (1998) citado por Kendall (2000) realizaron investigaciones del manejo de la ira utilizando estrategias múltiples cognitivo conductuales, que incorporaron a los niños y a sus padres, logrando mejoría del 75% que el promedio de los controles. Casting (1993) citado por Kendall (2000), propuso unos criterios de Evaluación de Programas para tratar la agresión “conceptualización teórica del trastorno para guiar el tratamiento, conceptualización soportada por las investigaciones, resultados de las investigaciones que soportan la eficacia del tratamiento y resultados relacionados a los procesos de las conceptualizaciones del trastorno”.

Sin duda, la agresividad constituye actualmente uno de los problemas más graves de las sociedades actuales. Ha alcanzado una magnitud muy preocupante en todo el mundo, sobre todo después de la Segunda Guerra Mundial, cuando su frecuencia comenzó a aumentar de

forma notable y dejó de ser un asunto de dimensión política y sociológica para convertirse en un reto para la salud pública. En varias sociedades, la agresividad al generar violencia, se ha convertido en una de las principales causas de muerte entre la población joven, y ello ha generado campañas para hacerle frente con urgencia.

2.2. Base Teórica

La conducta agresiva se ha definido como el daño intencional a otras personas. Lo central aquí es la intención o el propósito de lastimar, quedando fuera de la definición el daño accidental. Una definición más precisa es la que ofrecen Anderson y Bushman (2002), que incluye otros requisitos además de la intención de dañar: que el agresor crea que infligirá un daño (para excluir los casos en que el sujeto desconoce el efecto de sus acciones) y que suponga que el receptor del daño querrá evitarlo (para descartar el daño producido en el curso de un procedimiento médico o incluso en una relación sado-masoquista). Se distingue habitualmente distintos tipos de agresión: física, verbal o relacional (Enrique Chaux, 2003), entendiéndose esta última como el propósito de dañar el estatus, la reputación o las relaciones de otra persona.

En la década del 90 varios autores, entre ellos Berkowitz (1993) distinguieron dos tipos de agresión, en una distinción ya clásica, aunque actualmente en revisión: la agresión reactiva u hostil y la instrumental. La primera es una reacción ante provocaciones, injusticias o agresiones reales o percibidas, y se dispara en forma impulsiva como parte de un estado de ira o de cólera. Este tipo de agresión puede ocurrir naturalmente en cualquier persona pero es particularmente frecuente en ciertos desórdenes como los trastornos límite y paranoide de la personalidad. En el otro extremo, la agresión instrumental, fría y planificada, se emite con el propósito de obtener un beneficio y es más propia de las personalidades antisociales.

A pesar de las claras diferencias entre ambas modalidades, es común el solapamiento entre los dos tipos de agresión. Bushman y Anderson (2001) señalan varios ejemplos de tal solapamiento, entre ellos el caso de sujetos que planifican largamente sus venganzas o represalias. Este comportamiento, si bien ha sido planificado a veces durante largo tiempo, se nutre también de un profundo resentimiento alimentado con

fantasías y recuerdos que exacerbaban la cólera. Un ejemplo menos dramático es el de un niño quitando por la fuerza un juguete a otro chico, donde la irritación emocional, producto de la frustración se suma al uso de la agresión como un instrumento para obtener lo que desea (Bushman y Anderson, 2001). Es común también que los delincuentes que planifican cuidadosamente sus delitos cedan a reacciones impulsivas durante la consumación de los mismos. Por último, los sujetos encolerizados moderan o controlan su reacción teniendo en cuenta las consecuencias de la misma, por ejemplo, si están siendo amenazados por un sujeto armado. Por tales motivos, se acepta actualmente que tanto los aspectos emotivos, básicamente la ira, como los instrumentales (es decir: los probables resultados de la reacción agresiva) juegan un papel en la consumación de comportamientos violentos.

2.2.1. Adolescencia y conducta agresiva

Es un hecho ampliamente constatado que el consumo de drogas, la delincuencia y la agresividad tienen sus inicios y sus primeros desarrollos durante la adolescencia. Los primeros contactos con las drogas legales tienen lugar a edades relativamente tempranas, en las primeras etapas de la adolescencia; a lo largo de los años siguientes, muchos adolescentes se inician también en el consumo de sustancias ilegales (Kandel, 1980; Kandel y Logan, 1984; Luengo, Otero, Mirón y Romero, 1995). Asimismo, la prevalencia de la conducta antisocial aumenta durante el período adolescente y desciende en los inicios de la vida adulta (Junger-Tas, Terlow y Klein, 1994). Esta constatación conduce a examinar qué ocurre durante la adolescencia para que los jóvenes sean un grupo particularmente vulnerable a las conductas problemáticas. En respuesta a esta cuestión, los psicólogos del desarrollo nos proporcionan abundantes claves.⁴

Aunque en la actualidad la visión de la adolescencia como un período tumultuoso de “tormentas y tensiones” se considera poco adecuada, lo cierto es que una serie de cambios cognitivos, personales y psicosociales favorecen la violación de las normas. Por una parte, ciertos autores subrayan la idea de que en la adolescencia nos encontramos con un “lapso” o “salto” madurativo (Moffitt, 1993). El individuo experimenta una serie de cambios físicos que lo sitúan en una madurez biológica y, sin embargo, durante algunos años no podrá acceder a los “beneficios” de la adultez (autonomía, recursos económicos y sociales). Así,

⁴BANDURA, A.; RIBES, E. (1975): Modificación de conducta. Análisis de la agresión y la delincuencia. México, Trillas.

el adolescente se encuentra en una situación de cierta indefinición personal, acompañada por el deseo de conquistar el estatus adulto y alejarse de los roles infantiles. A menudo este deseo de buscar la propia independencia conllevará la transgresión de las normas provenientes de los adultos.

Además, la necesidad de asentar la identidad da lugar a que el adolescente se sienta especialmente atraído por el grupo de amigos (Clasen y Brown, 1985). Aunque la influencia de la familia no desaparece, el grupo se convierte en un contexto de socialización de gran relevancia. En el grupo de amigos, el adolescente podrá compartir experiencias y recabar seguridad y apoyo. En el contexto de los amigos se suelen producir, precisamente, los inicios en el consumo de drogas y en las conductas antisociales. En el grupo tiene lugar a menudo el aprendizaje de actitudes, valores y comportamientos desviados.

En otro orden de cosas, en la adolescencia se producen una serie de cambios cognitivos que favorecen la susceptibilidad a la conducta problema. Frente al pensamiento infantil, que es rígido y literal, el pensamiento adolescente es más abstracto, flexible y relativista. Piaget señaló que, en torno a los 12-13 años, se suele producir el cambio del período de las “operaciones concretas” al período de las “operaciones formales”. En esta etapa, el individuo es capaz de concebir muy diferentes alternativas y perspectivas ante un mismo problema o situación. El adolescente será capaz de descubrir “fisuras” e inconsistencias en los argumentos adultos sobre los peligros del consumo de drogas; además, tendrá la capacidad cognitiva para generar sus propios contraargumentos, relativizando el riesgo de esos peligros. Y, en definitiva, el adolescente podrá reevaluar creencias previas que eran asumidas de un modo acrítico durante la niñez.

Además, otros rasgos del pensamiento adolescente serán también favorecedores de las conductas anti normativas. A pesar de que el estilo de pensamiento adolescente introduce cambios importantes frente a la cognición infantil, ciertas características de etapas anteriores no son totalmente superadas. Se ha dicho, por ejemplo, que se agudiza el egocentrismo (Elkind, 1967). Los adolescentes parecen creer que los otros están tan preocupados por su conducta y su apariencia como ellos mismos (como si existiese una

“audiencia imaginaria” que los observa y los evalúa); de este modo, la proyección de una imagen “adulta” e independiente de las normas adquiere especial importancia.⁵

La autoestima es otra característica relacionada con el bienestar afectivo que ha recibido gran atención en el área de la conducta problema. Tanto en el campo de la delincuencia como en el consumo de drogas, muchos autores han asumido que, en alguna medida, la autoimagen y la autovaloración son factores implicados en la etiología de la conducta desviada. Ya en los años 50, ciertos representantes de las teorías del control social (Reckless, Dinitz y Murray, 1956) sostuvieron que un buen auto concepto era algo semejante a un pilar de contención que “aislaba” al sujeto de las influencias criminógenas.

De hecho, los resultados de estos autores mostraban que, en condiciones sociales de alto riesgo, los individuos con un auto concepto positivo mostraban una menor vulnerabilidad ante la conducta antisocial. Utilizando términos actuales, el auto concepto sería un “factor de protección” que amortigua los efectos de una situación de riesgo. Otros autores han teorizado sobre la autoestima postulando mecanismos de compensación (Kaplan, 1984; Steffenhagen, 1980; Toch, 1992): la conducta problema (violencia, consumo de drogas) sería un medio para restaurar una autoestima deteriorada. La evidencia empírica sobre la relación autoestima-conducta problema ha mostrado tonos contradictorios. Algunos trabajos han visto apoyada la hipótesis de la compensación (Kaplan, 1978), aunque, en general, la correlación entre autoestima y conducta desviada se muestra débil (McCarthy y Hoge, 1984).

En los últimos años se ha sugerido que, para entender adecuadamente tal relación, habrá que atender a la naturaleza multidimensional de la autoestima (Romero, Luengo y Otero, 1995). Desde estas perspectivas, se plantea la necesidad de tener en cuenta que las personas podemos mantener autovaloraciones distintas en diferentes campos de nuestra experiencia; por ejemplo, un individuo puede valorarse positivamente en cuanto a sus capacidades académicas y, sin embargo, autorrechazarse en el campo de la interacción social. Por tanto, para examinar la asociación entre la autoestima y la conducta desviada, habrá que evaluar esas diferentes dimensiones; los trabajos que se limitan a analizar la

⁵ Ob. Cit u op.cit.

autoestima “global” pueden enmascarar el tejido de relaciones entre la conducta y los distintos “campos” de la autoestima. De hecho, cuando se examinan diferentes dimensiones, se encuentra que la conducta problema se relaciona negativamente con la autoestima sentida en la familia y en la escuela; sin embargo, se relaciona positivamente con la autoestima sentida en el ámbito de los amigos (Romero, Luengo y Otero, 1998). Dicho de otro modo, el sujeto consumidor o delincuente mantiene una valoración negativa de sí mismo en campos de interacción convencional, como el familiar o el académico; sin embargo, en el ámbito de los amigos, tiene una valoración relativamente elevada. Se ha sugerido que las hipótesis relacionadas con la “auto compensación” podrían ser reconsideradas en sintonía con estos hallazgos (Leung y Lau, 1989). Quizás, efectivamente, una baja autoestima sirva de motivación a la conducta problema; sería, concretamente, una baja autoestima en la familia y en la escuela la que conduciría a rechazar las normas convencionales. La conducta problemática podría restaurar en alguna medida la autovaloración, pero únicamente en el ámbito de los amigos.

La impulsividad aparece asociada a dificultades en la resolución de problemas interpersonales y en la toma de decisiones. La incapacidad para “pararse a pensar” ante una situación conflictiva y para tener en cuenta las consecuencias de la propia conducta dan lugar a que la resolución de problemas interpersonales sea poco efectiva. De hecho, en distintos trabajos se ha corroborado la relación entre la conducta desviada y los déficits en las habilidades de resolución de problemas (Díaz y Báguena, 1989).

Algunos teóricos han considerado estas características (impulsividad, demora de la gratificación, perspectiva temporal) como el elemento fundamental para explicar la conducta desviada (Gottfredson y Hirschi, 1990; Wilson y Herrnstein, 1985). Para Wilson y Herrnstein, por ejemplo, la realización de una conducta desviada dependerá siempre, en último término, de una toma de decisiones. A la hora de tomar esa decisión (delinquir o no delinquir, por ejemplo), el individuo valora los beneficios y los costes que puede proporcionarle esa conducta. Lo característico de la conducta desviada es que, en general, sus beneficios son inmediatos, mientras que los costes parecen más demorados (y también más inciertos). El sujeto impulsivo tiende a priorizar lo inmediato y a prestar menos atención a lo que es lejano temporalmente: los beneficios serán muy “salientes” a la hora de

decidir, mientras que los costes aparecerán más desdibujados y menos relevantes. Por tanto, el individuo impulsivo estará “en riesgo” de implicarse en conductas problemáticas.⁶

2.2.2. Emociones

El estudio de las emociones comienza con los trabajos de William Wundt (1864, citado por Chóliz, 2005) quien, en su teoría tridimensional del sentimiento, consideraba que la emoción podía describirse combinando tres dimensiones: agrado/desagrado, calma/excitación, relajación/tensión (Gross, 1998, citado por Prada, 2005). Otros autores postulan dimensiones referidas al placer/displacer, activación/quietud, pero todas resultan similares (1998, citado por Fernández-Abascal & Cols., 1998, citados por Prada, 2005). Darwin (1872-1984, citado por Chóliz, 2005) argumentó que la emoción sirve para facilitar la conducta apropiada, papel importante en la adaptación pero se consideran menos sometidas a la selección natural (Chóliz y Tejero, 1995, citado por Chóliz, 2005). Como función social, permite a las personas predecir el comportamiento asociado con las emociones, teniendo valor en los procesos de relación interpersonal. Izard (1989, citado por Chóliz, 2005) destaca varias funciones sociales de las emociones: facilitar la interacción social, controlar la conducta de los demás, permitir la comunicación de los estados afectivos, o promover la conducta pro social.

Existe una relación cercana entre la emoción y la motivación, la primera energiza la conducta motivada la cual tiene dos componentes: dirección e intensidad. Se puede decir que toda conducta motivada produce una reacción emocional y a su vez la emoción facilita la aparición de unas conductas motivadas y no otras. Las teorías más importantes sobre las emociones tienen su base en la fisiología, las cogniciones y la interacción de factores físicos y mentales. Dentro de estas teorías se encuentra la teoría bio-informacional de Lango modelo integrador de la polémica James- Cannon basada en el modelo de Bower quien propone que la memoria y el recuerdo son facilitados por el estado emocional.⁷

El modelo bio-informacional, integra tres modelos de respuesta ante los estímulos: la respuesta conductual o motora, fisiológica y cognitiva. Para Lang, las emociones son disposiciones para la acción, que han ido evolucionando con el proceso adaptativo de

⁶Gómez A, Gaviria E, Fernández I (coord.): Psicología Social. Sanz y Torres: Madrid, 2006.

⁷Chóliz M. (2005). Psicología de la emoción: el proceso emocional. Universidad de Valencia. Recuperado en www.uv.es/~cholz

supervivencia del hombre. Cuenta con dos sistemas motivacionales primarios: el apetitivo y el aversivo.

2.2.3. Definición de Agresividad

El término agresividad apareció tardíamente en el desarrollo de la lengua. Durante 4 siglos (del XV al XIX) la palabra “agresión” (del verbo agredir “atacar”) era la única en uso.

Señalaba claramente la situación en la que “un individuo ataca a otro individuo” y los papeles de cada uno, el atacante era el agresor y el otro el agredido. La entrada en uso del término “agresividad”, que se define como “aquella intención agresiva dentro de un acto agresivo”, trajo consigo una gran ambigüedad psicológica.⁸

Sin embargo, la Organización Mundial de la Salud la define como “El uso deliberado de la fuerza física o el poder, ya sea en grado de amenaza o efectivo, contra uno mismo, otra persona o un grupo o comunidad, que cause o tenga muchas probabilidades de causar lesiones, muerte, daños psicológicos, trastornos del desarrollo o privaciones”.⁹

Al investigar sobre esta problemática nos encontramos con muchos escritos de autores que han brindado definiciones del término a estudiar, la mayoría de ellos tienen mucho en común entre estos tenemos los siguientes:

Freud, postula que “La agresividad se produce como un resultado del instinto de muerte y en este sentido, la agresividad es una manera de dirigir el instinto hacia fuera, hacia los demás, en lugar de dirigirse hacia uno mismo, y creía que era innata en el ser humano”.¹⁰

Para Dollard, Doob, Miller, Mower y Sears, “Es una conducta cuyo objetivo es dañar a una persona o a un objeto, dicho esto podemos entender que la agresividad es un hecho que provoca daño a una persona u objeto, ya sea este animado o inanimado”.¹¹

Buss, define “La agresividad como una respuesta consistente en proporcionar un estímulo nocivo a otro organismo”.¹²

⁸Semiología de las conductas agresivas(familia nova schola Pág. 1)

⁹OMS, 2002 p 5; OPS, 2003.

¹⁰Chapí Morí, J.L., Una revisión psicológica a las teorías de la agresividad. Revista electrónica de psicología de Iztacala 15. Recuperado el 15 de Abril de 2013, de www.revistas.unam.mx/index.php/rep1.

¹¹Ortego, M., López, S., Álvarez, M.L., & Aparicio, M. (2005). Ciencias Psicológicas II, Tema La Agresividad. Pág. 4.

Bandura, Manifiesta “Es una conducta perjudicial y destructiva que socialmente es definida como agresiva”.¹³

Patterson, dice que “La agresión es un evento aversivo dispensado contingentemente a las conductas de otra persona; utiliza el término coerción para referirse al proceso por el que estos eventos aversivos controlan los intercambios diarios”.¹⁴

Según Rapaport (1992) la agresión es un impulso que es propio de la naturaleza del hombre, por lo que tendría características universales y estaría profundamente enraizado en la historia humana. Este planteamiento considera que existen dos “pulsiones” opuestas en interacción permanente que serían la construcción-destrucción o síntesis-desintegración, las cuales serían la base de todos los comportamientos agresivos. En este sentido, la conducta humana estaría influida por el interjuego de ambos factores y que a poco irían tomando la forma de fuerzas dirigidas a la auto-preservación y desarrollo o en fuerzas auto-destructivas, a través de formas y modos que podrían estar socialmente aceptados (competencia, superación, logro) o formas desviadas o patológicas (sadismo, masoquismo, suicidio, violencia).

2.2.4. Clasificación de la agresividad

Las teorías del comportamiento agresivo se han agrupado en dos grandes ramas: las activas y las reactivas. Entre las activas se encuentran las teorías biológicas (etología) y el psicoanálisis, quienes afirman que la agresión es innata al ser humano como ser biológico y que proviene de impulsos internos. Las teorías reactivas dicen que la agresión es una reacción a estímulos ambientales. Para la teoría del Aprendizaje Social, la conducta agresiva es aprendida por medio de la imitación y/o la observación de modelos agresivos (Gerard, R, 2002; Soria y Sáiz, 2006). Gil-Varona y Cols (2002) agrupan en tres modelos las hipótesis explicativas de la agresión: los modelos neurobiológicos, los psicológicos y los socio-culturales.

La agresividad se puede clasificar en tres grandes categorías según el actor del acto: la agresividad dirigida hacia sí mismo, la interpersonal y colectiva. La violencia dirigida a sí

¹² Rodríguez, J.M., Peña, E., Gómez, J.L. (2002). Psicothema 14. Adaptación psicométrica de la versión española del Cuestionario de Agresión.

¹³ Ob. Cit u op.cit.

¹⁴ López Avendaño, O. (2004). Revista electrónica “Actualidades Investigativas en Educación” Vol. 4. La agresividad humana. Recuperado el 28 de Abril de 2013, de <http://redalyc.uaemex.mx>

mismo se manifiesta en las conductas suicidas incluyendo su ideación, la planeación y la búsqueda de medios de consumarlo; y las autolesiones. La violencia interpersonal tiene dos categorías: la violencia intrafamiliar y la comunitaria. La violencia intrafamiliar se desarrolla entre los miembros de la familia o compañeros sentimentales y se da en el seno del hogar, aunque no está necesariamente limitada al hogar. Este tipo de violencia se manifiesta en el maltrato infantil, contra la pareja y los ancianos. La violencia comunitaria se da entre personas no relacionadas entre sí, pueden conocerse o no. Acontece generalmente fuera del hogar. Son formas características de este tipo la violencia juvenil, los actos violentos contra instituciones, las violaciones y las agresiones sexuales.¹⁵

La agresividad se ha clasificado en función de dimensiones como: hacia quién va dirigida esa agresividad (hacia uno mismo o hacia otras personas; un individuo o un colectivo), su expresión (física o verbal; impulsiva o premeditada; directa o indirecta), el tipo de daño que produce (físico o psicológico), la frecuencia con la que ocurre (puntual o repetida), la duración de sus consecuencias (transitoria o duraderas) o su objetivo (afectivo instrumental).

Según Buss, clasifica las conductas agresivas según tres criterios:

1. Según la modalidad:

- **Física:** ataque a cualquier ser vivo mediante objetos o con el propio cuerpo.
- **Verbal:** ataque mediante palabras que pueden consistir en insultos, amenazas.

2. Según la relación interpersonal:

- **Directa:** en forma de ataque, amenaza o rechazo.
- **Indirecta:** puede ser verbal (cotilleo) o física (destruir la propiedad de alguien).

3. Según el grado de actividad implicada:

- **Activa:** todas las conductas anteriormente mencionadas.
- **Pasiva:** ignorar a alguien, negativismo.¹⁶

¹⁵AHMED, S.M.S. (1982): Factors affecting frustration and aggression relation hips. Journal of Social Psychology.116, pp.173-177.

¹⁶<http://www.unioviado.es/mdelbuey/documentos/area%20academica/bases/curso%202000-2001/conductas%20agresivas%2000-01.PDF>. Consultado el 03 de Mayo de 2013.

2.2.5. Efectos de la Agresividad sobre el organismo

Personas que sufren frustraciones y cuya hostilidad se ve impedida por obstáculos internos y externos sufren como consecuencia alteraciones fisiológicas en distintos órganos y sistemas. Algunos hipertensos son sujetos que durante años alientan rencores y pensamientos agresivos sin manifestarlos. En algunas formas de artritis, otro sector de la pauta fisiológica de la hostilidad, el aumento del tono en el sistema muscular es activado en forma persistente y más allá de sus límites fisiológicos.

Jaqueca hemicránea: debido a una supresión de hostilidad. Se ha postulado que las emociones que no son aliviadas o exteriorizadas hacen uso de los mecanismos vasomotores (generalmente inestables).

Alexitimia: incapacidad para experimentar emociones.

En todos los casos la agresividad suele ser inconsciente y se expresa por manifestaciones externas.

La agresividad y la angustia están relacionadas. En efecto el miedo y la angustia pueden desencadenar agresividad en el hombre. Un hecho que se ha observado antes de situaciones de frustración el hombre puede reaccionar agresivamente.

La agresividad como rasgo de personalidad: la agresividad de algunas personas está engranada en su carácter.

Las personas no son capaces de experimentar emociones de enojo o agresividad, no las pueden exteriorizar ni siquiera en privado, son personas suaves que les gusta ayudar a otros y son normalmente vistos como bondadosos y esto es una forma de compensar los impulsos agresivos.

Hay gente bondadosa que suprime sus sentimientos de agresividad para evitar la pérdida de humor.

Hay dos modos principales como la agresividad se organiza en el carecer de los seres humanos: autoafirmación: se muestra como valentía, espíritu de aventura y creación y agresividad en el sentido de necesidad de acción: es un modo de ser productivo que no implica negar a los demás. Encuentran satisfactorio ayudar a la gente y respetarla, nunca destruye por destruir. Ésta es una forma perversa de autoafirmación. Tiene una necesidad irracional de destruir.

2.2.6. Trastornos mentales asociados a la agresividad

2.2.6.1. *Psicopatía, personalidad desinhibida y agresión*

El término “psicopatía de la desinhibición” procede de Gorenstein y Newman y pretende integrar en un solo concepto amplias conductas humanas, que tienen en común síndromes de desinhibición o falta de control, como la psicopatía, la historia, la hiperactividad infantil, el comportamiento impulsivo, antisocial y alcoholismo.

El término desinhibición se utilizó dándole una connotación de destrucción de procesos inhibitorios que regulaban la tendencia a responder. Sin embargo, Gorenstein y Newman utilizan el término más que nada desde un punto de vista descriptivo, para referirse a la desinhibición humana; “se refiere a la conducta humana que ha sido interpretada como haciendo de disminución de controles en tendencias de respuestas”.

Entre los trastornos caracterizados por la desinhibición, se encuentra la impulsividad, psicopatía, personalidad antisocial en la adolescencia, la hiperactividad en la infancia y el alcoholismo. Estos síndromes se caracterizan por presentar patrones de conducta que tienden a la obtención de gratificación inmediata a expensas de mayor ganancia a largo plazo. Cabe decir que el síndrome o trastorno más representativo de la conducta desinhibida es la psicopatía.

El control de la agresividad depende del proceso de socialización y estos de los procesos de condicionamiento. Se postula que los introvertidos tendrían un mayor control de la agresión que los extrovertidos, porque el control de la agresividad depende del proceso de socialización y éste, de los procesos de condicionamiento y, por lo tanto, los introvertidos condicionarían más alto que los extrovertidos. De Flores, encontró que los extravertidos, al ser altos buscadores de sensaciones y al ser las conductas agresivas un alto productor de estimulación, muestran más conductas agresivas. Estos resultados indican que la agresividad podría estar relacionada con diferencias de personalidad, como lo son los rasgos de extroversión/introversión y el de psicoticismo.

2.2.6.2. *Conducta antisocial*

La conducta antisocial se ha usado para definir a una persona cuyo comportamiento no se ha ajustado a la normativa social o moral. Desde el punto de vista psiquiátrico, Schneider empieza a utilizar el término “personalidad psicopática” como una entidad

gnoseológica e integradora. Al hablar en términos generales de la “conducta antisocial”, nos referimos a un concepto muy extenso que se da desde los rasgos de personalidad psicopáticos hasta los criterios de trastorno de personalidad antisocial del DSM-III (no presente en el DSM-IV). Estos definen conductas delictivas y a un cierto tipo de delincuente de bajo extracto social.

Con respecto al concepto de psicopatía, Hare y Cox diferencian entre psicópatas primarios, secundarios y disociales. El psicópata primario es un individuo que presenta un encanto superficial, es inteligente e informal, no presenta delirios ni pensamiento irracional ni tiene síntomas de manifestaciones psiconeurótica.

Por otra parte, es insincero e incapaz de presentar culpa o remordimiento, es egocéntrico en extremo e incapaz de amar, presenta falta de juicio práctico o incapacidad de aprender de la experiencia y tienen dificultad para seguir un plan de vida estable. Los psicópatas secundarios serían individuos capaces de mostrar culpa y remordimiento y de establecer relaciones afectivas y su conducta estaría motivado por problemas de índole neurótica.

Los disociales serían individuos que presentan conductas antisociales y que pertenecen a un mundo marginal y tienen una cultura propia. Tendrían una personalidad “normal” y serían capaces de funcionar adecuadamente dentro de su grupo, tendiendo lealtad y sentimiento de culpa y de afecto. Según Blackburn, el psicópata primario sería una persona altamente impulsiva, en contraposición al psicópata secundario, que se caracterizaría por una baja sociabilidad. Según otros autores, los psicópatas secundarios mostrarían un déficit afectivo-motivacional parecido al de los esquizofrénicos, caracterizado por la predominancia de conducta retraída.

Con respecto a la relación entre personalidad y delincuencia, Eysenck publica en el año 1964 un libro llamado “crimen y personalidad”, en el cual propone que existe una relación entre la conducta delictiva y las dimensiones básicas de la personalidad propuestas por él, las cuales tendrían una base biológica. La teoría de Eysenck formula que la conducta antisocial sería el producto de la influencia de variables ambientales sobre individuos con determinadas predisposiciones genéticas y el aprendizaje por condicionamiento clásico.

Eysenck propone el concepto de “consciencia moral”, basado en la estimulación aversiva y el condicionamiento clásico, las cuales se adquirirían por un proceso de aprendizaje en la infancia.

El niño nace sin socializar y no respeta el derecho de los demás. Los educadores castigan ante la presencia de conductas anti normativas; entonces, éstas apareadas con estímulos aversivos, se condicionará negativamente. El sujeto, al esperar el castigo, sufriría de ansiedad, lo cual evitaría la aparición de la conducta antisocial.

La dimensión de neuroticismo también estaría relacionada con la conducta antisocial. Según Eysenck, la neuroticidad y la ansiedad actúan como impulsos poderosos, multiplicando los hábitos antisociales. También propone la variable del psicoticismo, el cual sería el mecanismo causal de la psicopatía primaria.

2.2.6.3. *Trastorno de la personalidad antisocial (DSM-IV)*

El DSM-IV considera doce criterios, de los cuales hay que cumplir con un número de tres antes de los 15 años; nueve para después de los 18, de los cuales hay que cumplir un mínimo de 4. El estudio de estos contenidos no apunta tanto a rasgos de la personalidad, sino que hacen referencia a un listado de conductas de tipo delictivo y penal. Los criterios que se aplican a los individuos menores de quince años hacen referencia a la vagancia, expulsiones en la escuela, fuga del hogar, mentira persistente, relaciones sexuales repetidas y circunstanciales, ingestión de alcohol y abuso de sustancias, robos, vandalismo, rendimiento escolar mediocre, violación de normas y peleas. Los criterios para los 18 años son incapacidad para mantener una conducta laboral apropiada, irresponsabilidad como padre, incapacidad para aceptar normas sociales, incapacidad para mantener una relación de pareja estable, irritabilidad y agresividad, evaluadas mediante peleas físicas repetidas, incapacidad para planificar, mentira patológica e imprudencia. Cabe decir que este trastorno es encasillado en el eje II en la multiaxialidad del DSM-IV, lo que indicaría una larga evolución, enraizada en los factores básicos de la personalidad del individuo y resistentes a la intervención psicoterapéutica y farmacológica.

2.2.6.4. *Esquizofrenia y agresión*

Según Kaplan y Sadock (1987), en el trastorno esquizofrénico la agresión se da principalmente en uno de sus síndromes clínicos, que es la esquizofrenia catatónica con excitación. La catatonia excitada es un estado de agitación psicomotora extrema en la cual el individuo habla y grita continuamente. Sus producciones verbales son muchas veces incoherentes y su conducta parece hallarse influenciada más por estímulos internos que por el ambiente que lo rodea. Este estado incluye violencia y agresión destructiva para los demás, por lo que esta excitación puede incluso causar la tendencia a lesionarse ellos mismos.

La conducta agresiva puede presentarse en el esquizofrénico a través de dos conductas específicas, que son el suicidio y el homicidio, las cuales se encuentran en un porcentaje mayor en estos enfermos que en el resto de la población. El análisis de estos suicidios y homicidios impredecibles lleva a la conclusión de que el factor singular más significativo de muchos de ellos es la experiencia traumática de rechazo. La sensibilidad patológica del esquizofrénico le hace extraordinariamente vulnerable a todas las tensiones de la vida común. Para el esquizofrénico el rechazo, particularmente de los miembros de su propia familia, parece ser aún más traumático que la mayor parte de las otras preocupaciones.

2.2.6.5. *Trastorno de la conducta infrasocializada tipo agresivo*

Según Kaplan y Sadock (1987), los trastornos de la conducta de la lactancia, niñez y adolescencia se caracterizan por la existencia de pautas repetitivas y persistentes de conducta antisocial, que violan los derechos de los demás y que van más allá de las travesuras de los niños y adolescentes. Dentro de estos trastornos específicos de la niñez y la adolescencia se encuentra el trastorno de la conducta infrasocializada tipo agresivo. Los rasgos esenciales de este trastorno son un fracaso en establecer un grado afectivo normal, empatía o vínculos con los demás; una pauta de conducta antisocial agresiva, y problemas de conducta en la escuela.

El fracaso en el desarrollo de vínculos sociales se manifiesta por la falta de relaciones sostenidas por amigos, aunque el niño pueda mantener amistad con un compañero mucho mayor o menor que él, o tener relaciones superficiales con otros jóvenes antisociales. El niño presenta una falta de interés por los sentimientos, deseos y por el

bienestar de los demás, manifestados por una conducta insensible. Se encuentran ausentes los sentimientos de culpa o remordimientos. La conducta antisocial agresiva en el niño puede tomar la forma de intimidación, agresión física y comportamiento cruel con los compañeros. Hacia los adultos el niño puede verse hostil, verbalmente abusivo, impúdico, desafiante y negativista.

Este niño suele ser un niño que ha experimentado un grave rechazo paterno, a menudo alternado con una sobreprotección irreal, sobre todo contra las consecuencias de su conducta indeseable. Estos niños no sólo han tenido una frustración continuada, por sobre todo de sus necesidades de dependencia, sino que no han tenido una pauta de disciplina consistente. Su conducta general es inaceptable en casi cualquier contexto social y suele ser considerado como un mal niño.

Generalmente, la situación familiar de este niño revela una grave discordia matrimonial y una pauta estereotipada de hostilidad verbal y física impredecible. La conducta agresiva del niño rara vez parece dirigida hacia un objetivo definible, y le proporciona escaso placer, éxito o ventaja sobre sus compañeros o figuras de autoridad.

2.2.6.6. *Trastorno explosivo-intermitente*

Los trastornos del control de los impulsos se caracterizan de la siguiente forma:

- Fracaso en resistir un impulso, una tendencia a llevar a cabo algún acto que es peligroso para el individuo o para los demás. Puede existir o no existir resistencia consciente al impulso, el acto puede o no ser predeterminado o planeado.
- Situación creciente de tensión antes de cometer el acto.
- Experiencia de placer, gratificación o alivio en el momento de llevar a cabo el hecho.

Inmediatamente después el acto, puede existir auto-lamentación, auto-reproche o sentimientos de culpa auténticos. Uno de los trastornos de control de los impulsos es el trastorno impulsivo intermitente. Esta categoría diagnóstica distingue a los individuos que tienen episodios recurrentes de pérdida significativa de control de los impulsos agresivos. Durante estos episodios la conducta da lugar a ataques graves o destrucción de la propiedad y es desproporcional a los estresores psicosociales que la desencadenan. Los signos de impulsividad se encuentran ausentes entre cada ataque. Se cree que un entorno desfavorable

en la niñez es el principal determinante en la aparición de este trastorno. Los factores predisponentes en la niñez son los traumatismos peri-natales, las crisis epilépticas infantiles, los traumatismos craneales, la encefalitis y la hiperactividad.

Un ambiente en la infancia en el que exista alcoholismo, golpes, amenazas a la vida o promiscuidad es un factor común a este trastorno. Los factores constitucionales, las primeras experiencias del desarrollo y los estresores normales constituyen a la eficacia del aparato de control o a la intensidad del impulso. Un factor en la génesis del trastorno sería una anormal identificación con las figuras paternas o la naturaleza simbólica del objeto de la violencia. Se ha constatado que una frustración o presión y hostilidad precoces son factores de vulnerabilidad. Las situaciones que recuerdan inicialmente estas iniciales deprivaciones, así como las personas que directa o indirectamente suscitan la imagen del padre frustrante se convierten en el blanco de la agresividad destructiva.

2.2.6.7. *Sadomasoquismo*

Según Kaplan y Sadock (1987), existen tipos de personalidad caracterizados por elementos de sadismo, masoquismo o por una combinación de ambos (sado-masoquismos). En la práctica se encuentra que una misma persona se da elementos de conductas sádicas y masoquistas. El sadismo consiste en el deseo de producir dolor en los demás, ya sea a través de abusos sexuales o a través de abusos de carácter general. Según Freud, “el sádico conjuraba el miedo de castración y sólo era capaz de alcanzar placer sexual cuando podía hacer a los demás lo que temía que le iban a hacer a él” (Kaplan y Sadock, 1987, p.398). El masoquista se caracteriza por alcanzar gratificación sexual mediante el dolor propio. Más comúnmente, el masoquista busca la humillación y el fracaso más que el dolor físico. Según Freud, la capacidad del masoquista para alcanzar el orgasmo se encontraba alterada por los sentimientos de ansiedad y culpa hacia el sexo, que son aliviados por su propio sufrimiento y castigo.¹⁷

2.2.7. Modelos teóricos de la agresividad

Una de las características que parecen definir a la especie humana, es la de la agresividad. Si pudiéramos dar un rápido vistazo a la historia de la humanidad desde sus orígenes hasta hoy, veríamos cómo ésta ha estado marcada por luchas entre individuos,

¹⁷<http://www.sin-limite.net/portal/content.asp?contentid=1242>. Consultado el 15 de Mayo de 2013.

Entre tribus, entre naciones, hasta llegar a nuestro siglo en que después de dos de las grandes obras de destrucción de la humanidad, asistimos a la continuación de esta situación plasmada en diversos conflictos bélicos repartidos por todo el globo.

Esta visión ha preocupado a gran número de investigadores que se han preguntado del porqué de la existencia en el hombre de esta característica, presente prácticamente en todas las civilizaciones (salvo en contados ejemplos de sociedades primitivas) y que le puede acarrear su autodestrucción. La respuesta que han ofrecido gran número de estos investigadores es que la agresión es algo instintivo en el hombre, algo a lo que no puede sustraerse por mucho que lo intente, ya que la educación o el medio tienen una importancia relativa mínima (si es que la tiene) en su manifestación. Por otra parte, se han propuesto varios modelos teóricos para explicar la agresividad. Algunos de estos modelos son:

2.2.7.1. *La agresión como catarsis.*

Esta teoría propone que la eliminación de la energía agresiva mediante su descarga a través de una conducta agresiva. En el caso de que el mecanismo de liberación catártica esté bloqueado, se producirá un aumento en la agresividad del sujeto, pero si se produce la catarsis, el sujeto se sentirá mejor y su agresividad disminuirá.

2.2.7.2. *Teorías basadas en las estructuras cerebrales*

Antes de que se utilizaran técnicas de neuroimagen para estudiar qué áreas podían estar implicadas en la conducta violenta y en las psicopatías, se realizaron estudios sobre la corteza cerebral y sobre las áreas subcorticales. Los estudios sobre la corteza cerebral sugirieron que la violencia estaba relacionada con un mal funcionamiento de la región frontal o temporal¹⁸. Los estudios sobre las regiones subcorticales revelaron que la amígdala, el hipocampo, el hipotálamo y la sustancia gris periacueductal están relacionados con la generación y la regulación de la agresión¹⁹. Los estudios con neuroimagen también han revelado que los lóbulos frontales y temporales presentan algunas deficiencias funcionales y estructurales en las personas violentas²⁰.

¹⁸Ob. Cit u op.cit.

¹⁹Ob. Cit u op.cit.

²⁰Ob. Cit u op.cit.

2.2.7.3. Teorías etológicas

Este tipo de teorías se basan en los instintos para explicar la agresividad humana, de tal forma que los impulsos agresivos estarían determinados por la codificación genética humana. Para Lorenz (1963) la agresividad es un mecanismo adaptativo que garantiza la supervivencia de la especie: permite la selección sexual de los mejores miembros de la especie y distribuye adecuadamente los individuos dentro del hábitat disponible. Según este autor, los carnívoros disponen de mecanismos que les permite inhibir la agresividad, al contrario que los humanos. El hombre presentaría comportamientos de agresividad interespecífica: lucha por territorio, ante individuos semejantes con ligeras diferencias, etc. La diferencia fundamental entre el hombre y los animales sería el grado de destructividad en su agresión; el que en el hombre la lucha fatal sea más común podría estar asociada al uso de herramientas (ya que las armas son muy peligrosas y matan rápidamente) o, incluso, el que no existieran los mecanismos de inhibición de la conducta agresiva intraespecíficos.

Desde este punto de vista, la agresión sería un impulso primario, que durante el proceso de la evolución sufre decisivos momentos de neutralización, desagresivización como transformación y canalización que hacen que su energía sea canalizada hacia diversos objetivos.

2.2.7.4. Teoría Freudiana

Esta teoría se enfoca en todos los instintos que intervienen en la supervivencia del individuo y de la especie, entre ellos el hambre, la auto preservación y el sexo. Los instintos de muerte: En la teoría freudiana, es el grupo de instintos que produce agresividad, destrucción y muerte.

1.2.1.1 Frustración y agresividad según el grupo de Yale

El mismo año en que murió Freud, en su obra colectiva "Frustración y agresión", Dollard y sus colaboradores presentaban una teoría de la agresividad que tiende a descartar cualquier referencia al inconsciente. Según estos autores, si se rechaza la hipótesis del inconsciente, ya no se puede mantener el concepto de pulsión agresiva.

Es más, si la psicología niega formalmente la existencia de un "factor agresividad", el psicoanálisis deja sin determinar su relación al respecto. ¿Cómo explicar entonces la existencia de un componente agresivo en la organización psíquica tal como es puesta en

evidencia por los tests clínicos (Roscharch et Thematic Apperception Test -TAT- de Murray) claramente, y las técnicas de análisis factorial? A consecuencia de estas críticas, el grupo de Yale propuso una teoría de la agresividad que contempla la teoría psicoanalítica, la doctrina conductista y la psicología de la motivación, inspirándose en el principio de la homeostasis de Cannon.²¹

La agresividad se caracteriza, al principio, como un "comportamiento reaccional que tiene por finalidad el daño infligido a otro organismo". El psicoanálisis sostiene el principio de que "toda agresividad tiene como causa la frustración de una necesidad". La integración de estas dos formulaciones, a través de la psicología de la motivación, permite crear a Dollander, una nueva definición de la agresividad. Se llama agresividad a la reacción debida a una frustración que tiene por objetivo la reducción de la instigación secundaria (frustración) y que deja intacta la instigación primaria (la necesidad). En este sentido, según Dollard, la agresividad prácticamente puede ser cuantificada: cuanto mayor es la necesidad, mayor es la instigación secundaria y por lo tanto mayor será la agresividad.

La agresividad es un intento de catarsis de la frustración. La teoría del grupo de Yale traslada, pues al ámbito del comportamiento, ciertas conclusiones del psicoanálisis dependientes del inconsciente. Los problemas que conlleva la permanencia del comportamiento delictivo o la aparición de regímenes de tipo fascista se explican por la definición: la frustración que generan las normas sociales se reduce con la reacción agresiva, pero la instigación primaria intacta sigue alimentando la persistencia del fenómeno.

2.2.7.5. *Eclectismo de Pierre Karli*

Un académico y científico, Pierre Karli, reunió en un eclecticismo singular de tres conceptos de la agresividad considerados incompatibles: biología, psicología y sociología. ¿Cuál es la causa de la agresividad? "Un papel primordial lo tienen las emociones, las experiencias afectivas". De hecho, según Karli no se puede descuidar el papel de los mecanismos cerebrales que sostienen las emociones. Las reacciones emocionales no son "epifenómenos". Deben existir relaciones causales de naturaleza neurobiológica que engendran la emoción. La emoción es el "primer motor" de la agresividad, ella misma

²¹ AHMED, S.M.S. (1982): Factors affecting frustration and aggression relationship. *Journal of Social Psychology*.116, pp.173-177.

fuente de fenómenos biológicos, psicológicos, sociológicos. La agresividad está así directamente ligada al ámbito de la neurobiología del comportamiento que "no debe limitar su campo de investigación únicamente a los mecanismos cerebrales implicados en la puesta en marcha de un comportamiento dado en respuesta a un estímulo o a una situación dada".

La neurobiología, como Karli sostiene después de Paul Scott, debe conducir a una concepción "polisistémica" "que se esfuerce en comprender -en el transcurso del tiempo las complejas interacciones entre el genotipo, las características somáticas y conductuales del fenotipo, y la sociedad con el ecosistema en el seno del cual evoluciona". Son necesarios pues, según Karli, estudios longitudinales y "tener en cuenta, en cada estadio de la ontogénesis, los datos aportados por investigaciones de tipo biológico, psicológico y sociológico". Según Karli se puede decir que el conjunto "biología, psicología, sociología" es a la vez causa y consecuencia del fenómeno de la agresividad.

2.2.7.6. *Teoría Del Aprendizaje Social*

Sostenida principalmente por Bandura y Walters, en su obra *Aprendizaje social de la conducta desviada* (1963). Enfoque conductista de la socialización, y que Ashley Montagu,²² ha contribuido a difundir, entiende la agresividad como una respuesta socialmente aprendida. Se añaden a esta postura, la más extendida, las teorías del aprendizaje que interpretan la agresividad como una conducta aprendida instrumentalmente o como resultado de un condicionamiento instrumental.

En realidad, esta teoría psicológica es la base sobre la que se construyen las demás teorías psicosociales de la agresividad aprendida por imitación. Esta teoría no excluye el hecho de que existan en el hombre potencialidades agresivas basadas en sus propios factores biológicos, pero afirma que la conducta humana no depende en última instancia de ellos, que se moldea más bien culturalmente y que la característica más específica de la naturaleza humana es su plasticidad, o su perfectibilidad, en expresión de Rousseau.

Ciertos comportamientos agresivos están recompensados socialmente, y pueden aprenderse por imitación u observación enfatizado los aspectos tales como: aprendizaje, observación al reforzamiento de agresión y generalización de la agresividad. El aprendizaje social considera que la frustración como una condición facilitadora, no necesariamente de

²²Ob. Cit u op.cit.

la agresión, es decir la frustración produce un estado general de activación emocional que puede conducir a una variedad de repuestas, según los tipos de reacciones ante la frustración que se hayan aprendido previamente y las consecuencias reforzantes típicamente asociadas a diferentes tipos de acción.

El comportamiento agresivo es influido por el aprendizaje, donde existen estímulos específicos desencadenantes de la agresividad. Habitualmente cuando un niño/a emite una conducta es porque reacciona ante un conflicto. Ejemplos, problemas de relación con otros niños o con los mayores, respecto de satisfacer los deseos del propio niño, problemas con los adultos surgidos por no querer cumplir las órdenes que estos le imponen, problemas con adultos cuando éstos los castigan por haberse comportado inadecuadamente o con otro niño cuando este le agrede sea cual sea el conflicto, provoca en el niño cierto sentimiento de frustración, emoción negativa que la hará reaccionar, y todo depende de su previa experiencia particular, dándose así el procedimiento agresivo por el aprendizaje, modelamiento, reforzamiento, factores situacionales, factores cognitivos. Finalmente cabe mencionar que el déficit en “habilidades sociales es necesario para afrontar aquellas situaciones que nos resulta frustrante”. Bandura menciona que si bien los factores innatos influyen en la conducta agresiva, no nacen con habilidad para llevarla a cabo, deben aprenderla ya sea directa o vicariamente.²³

2.2.8. Psicoterapia de grupo

La psicoterapia de grupo es una forma especial de tratamiento cuyo fin es curar al grupo como un todo, al igual que al individuo a través del grupo. Se inició como una ciencia aplicada al grupo terapéutico y no al grupo como tal, porque su contribución fue la de ocuparse de la patología grupal. Esta psicoterapia fue considerada una rama de la sociología. En vista de la necesidad de contar con un principio científico que trascendiera los límites del individuo y comprendiera la salud psíquica de varios individuos, se creó una medida: el método socio métrico, una sociología dinámica de los pequeños grupos, una micro sociología. Al principio la sociometría fue una ciencia terapéutica, pero poco a poco se convirtió en una ciencia general de los grupos con el objeto de estudiar su composición,

²³ Ob. Cit u op.cit.

esto es, toma en cuenta la selección de los pacientes aptos para el tratamiento grupal, los síndromes característicos del grupo y los métodos para tratar con éxito grupos e individuos.

En el curso del desarrollo de la terapia de grupo fue obvio que la comunicación verbal no era suficiente en las relaciones entre los miembros, que estos también presentaban comportamientos inconscientes, psicomotores y activos que influenciaban a unos y a otros durante las sesiones terapéuticas. Ante esta situación se planteó la necesidad de utilizar ese material en la psicoterapia grupal para beneficio del proceso psicoterapéutico. Para ella comenzó por sugerir un cambio de lugar, situación factible a partir del momento en que la psicoterapia de grupo se separa de los métodos individuales cuyo sitio de trabajo era el diván. Al resultar insuficiente el diván para cubrir las necesidades de cada uno de los pacientes, conforme el transcurso del tiempo se les permitió en primer lugar que se sentaran en una serie de sillas; más adelante, alrededor de una mesa con el terapeuta en la cabecera y, posteriormente, moverse con libertad en el lugar de modo que pudieran entrar en relación unos con otros sin estorbarse, como en un escenario. Este proceso es uno de los rasgos esenciales del psicodrama.

En la terapia de grupo es de gran importancia considerar el juramento hipocrático puesto que aquí no se trabaja de la misma manera que en el tratamiento individual. Al involucrar a más de dos personas en el proceso, se pierde la intimidad tan cuidada por el tratamiento.

El juramento de grupo dice a la letra: " Durante el tratamiento y en momentos apropiados, los miembros del grupo han de ser conducidos poco a poco a comprender su responsabilidad recíproca y a actuar en consecuencia". Lo anterior no solo es algo psíquicamente importante, es una cuestión de honor, de la cual todo integrante tiene plena responsabilidad. Esto implica una de las normas de la psicoterapia de grupo actual, es decir, explicitar la confidencialidad del material que se discute en el grupo.

El juramento implica que todos los miembros, al igual que el psicoterapeuta, posean el valor ético de la discreción, que se habla en el grupo queda en él, si alguno de los integrantes llegara a comentar algo de los otros miembros fuera del ámbito terapéutico, tendría la obligación de retomarlo y trabajarlo dentro del grupo. Por todo esto, se puede

hablar de la necesidad de aceptar un principio tanto para la salud del individuo como para la del grupo: "El individuo sana en el grupo sano, y el grupo sana en el individuo sano"²⁴.

Según el autor, la psicoterapia de grupo es un método para tratar conscientemente, en el marco científico, las relaciones interpersonales y los problemas psíquicos de los individuos en un grupo. El objetivo principal de la psicoterapia de grupo es la salud psicoterapéutica del grupo y la de sus miembros, la cual se obtiene a través de medios científicos, incluidos en el análisis, el diagnóstico y el pronóstico. Pero también posee objetivos internos, tales como:

- Favorecer la integración del individuo frente a las fuerzas incontrolables que rodean.
- Promover la integración del grupo. La regla fundamental es la interacción libre y espontánea entre pacientes, entre paciente y terapeuta y entre terapeutas.

En los años 60 se empieza a aplicar al tratamiento de grupo, los principios conductistas relacionados con el refuerzo. A finales de los 70 e inicios de los 80, la terapia grupal cognitivo conductual incluye técnicas como la reestructuración cognitiva, el entrenamiento en habilidades de intervención o manejo de situaciones y la relajación; más tarde introduce los métodos de exposición a estímulos.

En los años 70, el entrenamiento en habilidades sociales era la forma más importante de terapia grupal; en los 80 y hasta el momento actual, el manejo de estrés y la agresividad se han convertido en los objetivos terapéuticos. Ambos utilizan la reestructuración cognitiva y la relajación, así como la resolución sistemática de problemas. Se denomina reestructuración cognitiva al proceso de identificar y evaluar las propias cogniciones, reconociendo los efectos perjudiciales de las desadaptativas y sustituyéndolas por otras más apropiadas. Se utiliza el grupo en la hipótesis de que ofrece a los pacientes muchas posibilidades para aprender y practicar conductas y cogniciones. El problema es que algunos terapeutas llevan la sesión como si fuera una clase y pierden la interacción grupal como una de las mejores herramientas del tratamiento²⁵.

²⁴ Oblitas, L.A., (2004) ¿Cómo hacer psicoterapia exitosa?: los 22 enfoques más importantes en la práctica psicoterapéutica contemporánea y de vanguardia. (4ª. Ed.) Bogotá D.C. Colombia: Psicom Editores.

²⁵ Ob. Cit u op.cit.

Se denomina también terapia grupal interpersonal y pone el énfasis en el aprendizaje interpersonal como mecanismo curativo fundamental. Yalom describe doce factores terapéuticos en el grupo: infundir esperanza, universalidad, información participada, altruismo, desarrollo de técnicas de socialización, conducta imitativa, catarsis, factores existenciales, cohesión de grupo, aprendizaje interpersonal y el grupo como microcosmos social. Los terapeutas deben facilitar la emergencia y maduración de estos factores curativos. Se fundamenta en una teoría interpersonal de la psicopatología que supone que los problemas de los pacientes son resultado de conductas y creencias desadaptativas. Este abordaje terapéutico se diferencia de los otros en que el mecanismo más importante del cambio es este aprendizaje interpersonal. El foco de atención se sitúa en el aquí – ahora, primándose las conductas, experiencias e interacciones de los miembros durante el tiempo real del grupo. En cuanto a la selección de integrantes al grupo terapéutico excluye las patologías siguientes: trastornos cerebrales, paranoides, hipocondríacos, psicóticos, dependientes de tóxicos y trastornos de la personalidad antisociales; prefiere los grupos heterogéneos en cuanto a síntomas y características demográficas.

Llegados al final de esta trayectoria histórica de la psicoterapia de grupo, recordar que al principio la preocupación principal de los terapeutas grupales era la aceptación del nuevo método como forma válida de tratamiento. Ahora a principios del siglo XXI, ya reconocida la gran validez del grupo como instrumento terapéutico, en numerosos países se han creado Asociaciones e Instituciones que se han dedicado a la investigación y al desarrollo de esta modalidad psicoterapéutica. Asimismo, en las redes de asistencia pública a la salud mental ha habido un desarrollo creciente de las técnicas grupales para la atención de los problemas psicopatológicos, lo que ha evidenciado la gran utilidad y relevancia de la psicoterapia de grupo y de las técnicas ligadas a la misma, tanto para trabajar lo intrapsíquico como lo interpersonal en los trastornos psicopatológicos.

2.2.9. Terapia Racional Emotiva (TRE)

Las teorías cognoscitivistas y los terapeutas e investigadores que han surgido de esta línea han impactado sustancialmente las aproximaciones contemporáneas del desarrollo personal y los procesos de cambio humano. Las terapias cognitivas, son un conjunto de procedimientos activo-directivos, estructurados y de tiempo limitado, que se utilizan para

tratar distintas alteraciones de orden neurótico y psiquiátrico. Se basan en el supuesto teórico subyacente de que los efectos emocionales y de conducta de un individuo están determinados, en gran medida, por el modo que tiene dicho individuo de estructurar el mundo. Una fuerza significativa que ha ayudado a establecer las terapias cognitivas como una aproximación viable a la prestación de servicios psicológicos, además de que supuso un nuevo impulso en el desarrollo histórico de las terapias cognitivo-conductuales, ha sido la Terapia racional Emotiva (TRE), desarrollada por el Dr. Albert Ellis.²⁶

Desde su surgimiento formal en 1955, la TRE ha sido una de las formas de consejería y de psicoterapia con mayor influencia dentro del campo clínico, comprobada por los cientos de profesionales de la salud mental en el mundo (Estados Unidos, Italia, Alemania, Holanda, Australia, Inglaterra, Francia y México), dedicados a la teoría y práctica de esta línea terapéutica, haciéndose manifiesta también a través de las docenas de libros que sobre el tema han sido publicados.

Los inicios de la TRE, pueden ser delineados a partir de la vida personal de niño y adolescente de Ellis, entre 1920 y 1930, cuando comenzó a enfrentar serios problemas físicos (nefritis aguda) y problemas de personalidad (timidez en general, miedo de hablar en público y de relacionarse con el sexo femenino). Motivado por lo que pasaba en su vida en esos momentos, Ellis llegó a estar interesado en la filosofía de la felicidad y el bienestar, y se dedicó a leer cientos de libros y artículos de filosofía y de psicología (escritos de Epicteto, Marcus Aurelio, Emerson, Coué, Dewey, Freud, Bertrand Russell y Watson), tratando de encontrar explicación y significado a lo que él consideraba como su problema emocional y así, dejar de vivir la ansiedad que sentía y que le provocaba dificultades en el área social (Ellis, 1972a).

En 1939, Ellis inicia sus investigaciones abordando temas como el sexo, amor, matrimonio y pareja, y en el proceso descubre su capacidad de que al hablar con sus amigos podía ayudarlos cuando éstos estaban ansiosos y/o deprimidos en alguna área de su vida. Al principio le gustaba trabajar como psicoanalista, en parte porque le permitía exteriorizar sus intereses en el terreno de la ayuda y solución de problemas. Sin embargo, a pesar de sus dudas sobre la manera no científica en la cual se practicaba el psicoanálisis, él continuaba creyendo que era la forma más profunda de terapia e inició su análisis y entrenamiento

²⁶Ob. Cit u op.cit.

como analista, en el Instituto de Karen Horney en 1947, aplicándolo en su práctica clínica hasta 1953, cuando comenzó a desilusionarse de la teoría y la eficacia de la orientación psicoanalítica. Así es como comenzó a llamarse psicoterapeuta en lugar de psicoanalista abandonando la orientación tradicional psicodinámica.

Para 1955, surge la TRE, que al principio fue llamada terapia racional porque enfatizaba los aspectos cognitivos y filosóficos, queriendo diferenciarla claramente de las otras terapias de los años 50's (Ellis, 1958), y junto con su primer colega y asociado en su nueva forma de tratamiento, el Dr. Robert A. Harper, deciden en los principios de los 60's cambiar el nombre a TRE.

El desarrollo de la TRE se debe, en parte, a su esencial orientación optimista y humanista; optimista porque provee a las personas la posibilidad de obtener los medios para lograr un cambio; humanista porque ayuda al desarrollo del potencial humano, ayudándolo a que logre su bienestar personal y trabaje para conseguir sus metas planteadas.

De los comienzos de la TRE se puede decir, que ha sido filosófica y controvertida debido a que Ellis, desde la edad de 16 años, se tomó como hobby la tarea de estudiar a los filósofos, sosteniendo que si una persona adquiere o tiene una filosofía de vida sana, esto le ayudará a no tener perturbaciones emocionales. La TRE se vio influenciada por muchos escritores de diversas escuelas filosóficas, pero especialmente por Epictetus, Marcus Aurelius, Baruch Spinoza, John Dewey, Bertrand Russell, A.J. Ayer, Hans Reichenbach, Karl Popper, e incorporó algunos puntos de vista de terapeutas tales como Adler (1927, 1929), Coué (1923), Dubois (1907), Frankl (1959), Herzbeerg (1945), Horney (1939), Johnson (1946), Kelly (1955), Low (1952), Rotter (1954), no obstante que algunos de estos autores cognitivos los leyó Ellis después de haber originado lo básico de la TRE.

La filosofía TRE puede ser abreviada y sintetizada en los siguientes puntos: a) La razón y la lógica por sí mismas no son elementos suficientes para llegar a una verdad, sino sólo son herramientas necesarias que permiten filtrar la verdad vs. La falsedad. b) La ciencia es estrictamente empírica y el conocimiento científico debe en principio, ser confirmado por alguna forma de experiencia humana. c) El racionalismo es una posición filosófica opuesta a otras formas de explicación anticientífica del conocimiento, tales como el espiritismo, dogmatismo, autoritarismo y revelaciones. d) El hombre no vive sólo de la razón, pero si puede ayudarse de ella para dirigir su existencia y disminuir su perturbación

emocional, usándola para pensar con claridad, con lógica, con consistencia y con realismo, (Ellis, 1962).

La filosofía racional emotiva se plantea sobre "¿cómo el ser humano adquiere su conocimiento?", y esto tiene que ver, claramente, con la epistemología. La TRE plantea que el conocimiento que adquirimos está influenciado por las interpretaciones que imponemos a nuestras percepciones. Estas interpretaciones son consideradas en la TRE, como las concepciones que del mundo tiene una persona, es la filosofía personal, el sistema de creencias del individuo. Ellis coloca este punto de vista "constructivista", en una perspectiva histórica cuando cita a Epicteto, el filósofo estoico romano quien en los primeros cien años antes de Cristo, escribió su famosa frase: "no son las cosas del mundo las que perturban emocionalmente a los seres humanos, sino la forma de percibir y pensar sobre ellas".

El conocimiento y la verdad, no son absolutos en la mente de la persona que lo piensa. La TRE rechaza la idea de que existan "absolutos" (no hay verdades terminadas, leyes del universo para la conducta) y sí acepta una posición "relativista". La TRE plantea que las ideas que tenemos y en las cuales creemos como verdades absolutas, hay que considerarlas como hipótesis susceptibles de ser rechazadas y desconfirmadas.

Esta posición epistemológica de relativismo es central en la TRE, porque se plantea que la perturbación psicológica es el resultado de nuestras interpretaciones idiosincráticas. La filosofía personal disfuncional y el sistema de creencias de las personas, son considerados por la teoría como el objetivo básico, la meta de la intervención terapéutica. El conocimiento y el entendimiento que las personas han adquirido de su experiencia personal y del contacto con sus padres, maestros y otras instituciones culturales, son susceptibles de ser escudriñados y modificados en terapia, a través de la enseñanza de un método científico.

La base filosófica de la TRE, es una versión del positivismo lógico, el cual se refiere a una tradición filosófica que ve la ciencia como un método ejemplar de todas las formas de actividad intelectual. La adhesión de Ellis al positivismo se manifiesta a través de sus artículos en los que afirma que la TRE: "... está muy cercana y unida al empirismo científico, a la objetividad y a la experimentación controlada. La TRE depende de la

evidencia empírica y de la deducción lógica de las hipótesis que se basan en hechos" (Ellis, 1973).

La TRE en su práctica clínica busca no sólo embuirse en los ideales de la ciencia, sino también se interesa por entrenar a los pacientes a utilizar un método científico en su vida diaria. La TRE se aboca al pensamiento científico que lleva a conclusiones objetivas. Por cada creencia expresada por un paciente, la pregunta de la TRE apropiada es ¿cuál es la evidencia que tienes para creer que eso es verdad? La TRE busca hacer buenos científicos de los pacientes para que así, ellos puedan adquirir la información correcta, usando la evidencia lógica y construyendo creencias de autoayuda. Se pretende que el paciente identifique qué de lo que percibe es verdad, ya que cuenta con su pensamiento para obtener la evidencia exacta y para pensar con lógica. De tales evidencias, se espera que construya una imagen más realista de sí mismo y del mundo en el cual vive.

La TRE enfatiza la importancia de los valores humanos. Las personas tienden a funcionar sanamente cuando poseen valores racionales, pero cuando poseen ideas absolutistas, metas perfeccionistas y propósitos matizados de excelencia, tienden a experimentar perturbación emocional. Un concepto humanista, que juega un papel importante en la práctica TRE, es el valor humano (Ellis, 1965, 1972). Ellis señala que muchas perturbaciones humanas se basan en el principio de que las personas se califican a sí mismas y a otros como "buenos" o "malos". Este tipo de evaluaciones que las personas hacen, es pernicioso, ya que dedican sus vidas a comportarse en función de la aprobación de los otros, y cuando no la obtienen, inevitablemente, se devalúan a sí mismos percibiendo que han fracasado. La autodevaluación es la esencia de la miseria humana. Cuando las personas se devalúan encuentran muy difícil pensar en forma objetiva y racional en situaciones problemáticas.

La meta principal de la TRE consiste en ayudar a las personas a pensar de forma racional (científica, clara y flexible); tener emociones apropiadas y a actuar de una forma funcional y adaptativa (eficiencia), con el objetivo de lograr sus metas y ser más feliz. Por lo que la TRE define a la racionalidad, a las emociones adaptativas y a la conducta funcional en términos de sus metas básicas. La TRE hipotetiza que si la meta principal de las personas es vivir lo mejor de la vida, evitando el dolor innecesario y enriquecerse como

personas, tendrían que adquirir e internalizar los siguientes valores y metas, muchos de los cuales pueden ser pensamientos propios de actitudes racionales (Ellis y Bernard, 1985).

- Interés en sí mismo. Las personas sensatas y sanas emocionalmente suelen interesarse en primer lugar por sí mismas, y colocan sus propios intereses, al menos, un poco por encima de los intereses de los demás. Se sacrifican hasta cierto punto por aquellos a quienes quieren, pero sin que esto les anule.
- Interés social. El interés social es racional y positivo, porque la mayoría de las personas optan por vivir y divertirse en una comunidad y grupo social. Tienden a proteger los derechos de los demás y favorecer la vida en sociedad, y tienen muy claro que es poco probable que lleguen a crear un mundo en el que ellos mismos puedan vivir cómoda y felizmente.
- Autodirección. Las personas asumen la responsabilidad de su vida, a la vez que cooperan con los demás. Este tipo de personas no piden ni necesitan demasiada ayuda de los otros.
- Alta tolerancia a la frustración. Los individuos racionales se otorgan a sí mismos y a los demás, el derecho a equivocarse. Se abstienen de condenarse o de condenar a los otros como personas, por un comportamiento inaceptable u ofensivo, incluso aunque les desagrade mucho tal conducta. Las personas no se atormentan cuando están en una perturbación emocional, sino tratan de cambiar las condiciones que sean susceptibles de modificarse, aceptando las que no pueden cambiarse y teniendo la sabiduría para diferenciar entre ambas.
- Flexibilidad. La gente sana y madura suele ser de ideas flexibles, abierta al cambio, pluralista y no fanática cuando emite opiniones sobre los otros. No dictan reglas fijas y rígidas para sí mismos ni para los demás.
- Aceptación de la incertidumbre. Las personas sanas aceptan la idea de que vivimos en un mundo de probabilidades y de continuo cambio, donde no existe la certeza absoluta y probablemente nunca existirá. Se han dado cuenta de que vivir en este mundo de incertidumbre no es horrible, y a menudo resulta fascinante. Les gusta que haya un orden pero no exigen saber con exactitud qué le deparará el futuro.
- Involucrarse en ocupaciones creativas. Para la mayoría de las personas resulta saludable y satisfactorio involucrarse de forma vital en algo fuera de sí mismos, y

poder ser, teniendo al menos algún interés creativo. En ciertos individuos este interés es de tipo humanitario y lo consideran tan importante, que organizan buena parte de sus vidas alrededor de esta clase de interés.

- Pensamiento científico. Los sujetos tienden a ser más objetivos, científicos y racionales que aquellos que tienen alguna alteración. Tienen la capacidad de experimentar sentimientos profundos y de actuar correctamente, pero también pueden regular sus acciones y emociones reflexionando sobre ellas y evaluando sus consecuencias según les lleven a conseguir metas a corto o largo plazo.
- Auto aceptación. Las personas simplemente se alegran de estar vivas y se aceptan a sí mismas, por el hecho de vivir y tener capacidad para divertirse.
Rechazan la idea de evaluarse en función de sus logros o de lo que opinen los demás. Prefieren divertirse más que ponerse a prueba.
- Arriesgarse. La gente tiende a arriesgarse, a intentar hacer lo que pretende, incluso cuando hay muchas probabilidades de fracasar. Son aventureros, pero no temerarios.
- Hedonismo a largo plazo. Las personas bien adaptadas aspiran a conseguir los placeres del presente y del futuro, pero no sacrifican el mañana por el bienestar pasajero de un momento. Son hedonistas, buscan la felicidad y evitan el dolor, pero asumen que no van a vivir eternamente y que es mejor pensar en el hoy y en el mañana sin obsesionarse con gratificaciones inmediatas.
- Antiutopía. La gente acepta el hecho de que las utopías son inalcanzables y que nunca conseguirán todo lo que quieren, ni podrán evitar el dolor. Piensan que es poco sensato esforzarse por alcanzar el placer, la felicidad y perfección total, o la falta total de ansiedad, depresión, descontento y hostilidad.
- La propia responsabilidad de sus alteraciones emocionales. Los individuos aceptan la gran parte de responsabilidad que tienen en sus propias alteraciones, en lugar de echar la culpa de forma defensiva a los demás o a las condiciones sociales, por sus conductas, pensamientos, y sentimientos auto-destructores.

Las metas de la filosofía racional emotiva han sido señaladas por Walen (1980) como el establecimiento de creencias y hábitos que sean congruentes con: a) supervivencia, b) logros de la satisfacción en el vivir, c) afiliación con otros en una forma positiva, d) logro

en el desenvolvimiento íntimo con los otros, y (e) desarrollo y mantenimiento de nuestras experiencias positivas y adaptativas como parte de nuestra personalidad.

Quizás uno de los grandes problemas de la historia de la filosofía ha sido el de la libertad y el determinismo. La TRE sostiene que la conducta del hombre, no obstante estar determinada en cierto grado y limitada por su naturaleza biológica y su historia, está considerablemente menos determinada de lo que los ortodoxos freudianos o conductistas afirman. Esto implica que las personas pueden entender o ampliar sus elecciones de acción y significativamente cambiar su personalidad a través de:

a) entender cómo ellos se limitan a sí mismos, b) desarraigar y modificar sus rígidas filosofías de vida, y c) trabajar activamente en contra de sus pensamientos habituales de autoderrota hasta que se rompan las cadenas que los restringen (Ellis, 1973).

Al establecer esto, Ellis adjudica un papel de suma importancia a la responsabilidad del paciente en su propio sistema. La TRE propone o coloca al hombre en el centro del universo y de sus propios estados emocionales y le da casi la total responsabilidad de elección para hacer o no, de sí mismo, una persona perturbada. No obstante, la carga biológica y los factores medio ambientales, que sí son importantes en la cadena de eventos que llevan al ser humano a la desorganización y al desorden, Ellis insiste en que el individuo por sí mismo puede intervenir de forma significativa entre los estímulos medio ambientales de entrada y su salida como expresión emocional; y por lo tanto, tiene una enorme cantidad de control humano sobre lo que él siente y quiere hacer. La persona, equivocadamente, se provoca perturbaciones por mantener pensamientos irracionales sobre sí mismo y los otros, que no son objetivos ni válidos, pero también puede, por sí mismo, dejar de perturbarse si utiliza un procedimiento racional-emotivo (Ellis, 1973). Filosóficamente, Ellis coloca al ser humano entre aquellos que creen que ni la libertad ni el determinismo pueden dar una completa explicación de la conducta humana y que es necesario reconocer las restricciones, en la elección humana, impuestas tanto por la biología como por la historia, pero también subrayar las posibilidades humanas de elegir la autodeterminación.

2.2.9.1. *La TRE y Terapia de grupo*

En la terapia de grupo se enseña a todos los participantes a emplear el método científico consigo mismo y con los demás, para expresarse con lógica, estar al tanto de las cosas, y contradecir empíricamente las cogniciones perturbadoras de los otros miembros. Los objetivos principales de los asistentes a la terapia de grupo son: comprender las raíces de sus síntomas y funcionar mejor en sus relaciones interpersonales; entender las dificultades de otros miembros del grupo y ayudarles a minimizar sus perturbaciones para que se sientan bien emocionalmente y se trastornen menos llegando así a un cambio no sólo conductual, sino filosófico.

De esta manera abandonaran cualquier forma de autodestrucción, y aprender a aceptarse a sí mismos y a otros como personas humanas que pueden fallar y cometer errores. Uno de los principales propósitos de las sesiones de grupo en TRE es ofrecer a sus miembros una serie de alternativas de solución a sus problemas prácticos y neuróticos a la que normalmente se da en sesiones individuales.

2.2.9.2. *La TRE y La Agresividad*

La terapia consiste en una experiencia de aprendizaje activa en el curso de la cual el paciente interactúa con su terapeuta y su entorno y desarrolla esquemas de pensamiento más racionales. Disminuye así su sensibilidad y susceptibilidad a los sucesos que disparan sus respuestas agresivas, y se reduce la activación de su tendencia a la lucha y el enfrentamiento. Al mismo tiempo, la terapia promueve el desarrollo de nuevas estrategias para el afrontamiento de sucesos adversos y frustraciones, las cuales se espera que obtengan un mayor reforzamiento social y un aumento de la eficacia real y percibida. Al ser un modo de psicoterapia basada en el cambio de filosofía vital la TRE ofrece a las personas un cambio sustancial de aquellas conductas aversivas que entran en conflicto no solo entre el individuo y la sociedad sino que, además, en el interior del individuo. Por esta razón es importante en el manejo de la agresividad este tipo de psicoterapia.

2.2.10. La Terapia Cognitivo-Conductual

La terapia cognitivo-conductual, es una fusión de la terapia cognitiva y la terapia conductista, con su correspondiente aplicación clínica de la psicología cognitiva y la psicología conductista. Aunque ambas muestran ciertas incompatibilidades y no son las más indicadas de acuerdo a los qué tipos de trastornos haya que tratar, en general han

demostrado ser muy efectivas. De hecho es la terapia con mejores resultados y más utilizada en el mundo. La aplicación de la terapia cognitivo conductual está especialmente indicada en los trastornos de estrés postraumático, los trastorno de pánico, el trastorno obsesivo-compulsivo, la ansiedad, la agorafobia, la fobia social, la depresión, el trastorno bipolar y otros trastornos de la personalidad. También es especialmente efectiva en las adicciones, tales como la ludopatía, el alcohol o la cocaína, así como los trastornos sexuales y otros problemas relacionados con la salud.

Podemos considerar varios hechos que facilitan la aparición y rápida implantación de las terapias cognitivo-conductuales. Primeramente, la complejidad de los problemas de los clientes y la aparición de nuevos trastornos clínicos como consecuencia de una sociedad más compleja. Esto es una de las consecuencias de la adquisición del rol del psicólogo clínico como terapeuta, ampliar su campo de intervención (clínico, comunitario, salud mental, psicología de la salud, infanto-juvenil, vejez, etc.) y solicitarle a otros profesionales soluciones a distintos problemas. En segundo lugar, la dificultad de eliminar de las intervenciones clínicas, a pesar de la dificultad de su validación empírica, aspectos como valores, creencias, verbalizaciones, cogniciones, pensamientos, sentimientos, etc.

En tercer lugar, la psicología experimental ha mostrado que muchos de estos constructos, que a partir de Watson (1913) y su famosa declaración sobre el objeto y método de estudio de la psicología fueron eliminados como objeto de estudio de la psicología, también pueden estudiarse a través de distintas tareas o de las verbalizaciones del sujeto. Con ello se abre la posibilidad de estudiar junto a la conducta manifiesta la conducta encubierta, la mente en sentido popular, aunque esta dicotomía se ha mantenido y se mantendrá durante mucho tiempo al tener una fuerte carga filosófica (Rachlin, 1994). Y, en cuarto lugar, la mayor comodidad del clínico de trabajar en un modelo teórico que reconozca la viabilidad de utilizar al mismo nivel, o en distintos niveles, tanto la conducta manifiesta como la encubierta y, dentro de ésta, reconocer la utilidad de los pensamientos, sentimientos, creencias, etc., como causales de la conducta en todas o en alguna ocasión.

Los antecedentes cercanos de las terapias cognitivo-conductuales se asientan en el descontento con el psicoanálisis, la limitación del modelo conductual E-R, la extensión de la psicología clínica en la aplicación de tratamientos psicológicos a problemas cada vez

más complejos, y una base filosófica en la que se hace una consideración global del ser humano en la que la conducta, sus pensamientos y sentimientos se consideran al mismo nivel.

2.2.10.1. *Aunque no todos estarían totalmente de acuerdo, Ingram y Scott (1990) indican que todas las terapias cognitivo-conductuales se basan en siete supuestos:*

1. Los individuos responden a las representaciones cognitivas de los eventos ambientales más que a los eventos per se.
2. El aprendizaje está mediado cognitivamente.
3. La cognición media la disfunción emocional y conductual. Debe ser notado que esta asunción no implica una focalización lineal donde la cognición es primaria, sino más bien que las variables cognitivas están interrelacionadas con variables afectivas y conductuales y entonces afecta a estas variables (y viceversa).
4. Al menos algunas formas de cognición pueden ser monitorizadas.
5. Al menos algunas formas de cognición pueden ser alteradas.
6. Como un corolario de los números 3), 4) y 5), alterando la cognición podemos cambiar patrones disfuncionales emocionales y conductuales.
7. Ambos métodos de cambio terapéutico, cognitivo y conductual, son deseables y deben ser integrados en la intervención.

Un concepto central para la terapia cognitiva es el de cognición. Para Beck una cognición es cualquier idea o evento con contenido verbal o gráfico en la corriente de conciencia del sujeto. Las cogniciones se basan en los esquemas desarrollados en experiencias anteriores. Los esquemas serían las actitudes, supuestos o creencias que tiene el sujeto. Por tanto, las cogniciones están supeditadas a estos esquemas. Sin embargo, ha sido Marzillier (1980) quien ha distinguido tres elementos de la cognición: los eventos cognitivos, los procesos cognitivos y las estructuras cognitivas. Los eventos cognitivos son los pensamientos e imágenes que ocurren en la corriente de conciencia (Marzillier, 1980), que son identificables, conscientes. Incluiría, por tanto, pensamientos, imágenes y sentimientos. Los procesos cognitivos atañen al modo como transformamos y procesamos los estímulos ambientales (Marzillier, 1980), lo que supone el modo en que nosotros automática o inconscientemente procesamos la información, incluyendo la atención,

abstracción y codificación de la información, mecanismos de búsqueda y almacenamiento, procesos inferenciales y de recuperación.

Estos procesos forman las representaciones mentales y los esquemas. Finalmente, las estructuras cognitivas son características cognitivas generales, como las creencias y actitudes, asunciones tácitas, compromisos y significados, que influyen en la manera habitual de construirse a uno mismo y al mundo (Meichenbaum, 1985). Las estructuras cognitivas pueden estimarse de un esquema que esté implícito u operando en un nivel inconsciente, siendo altamente interdependiente, estando probablemente las estructuras ordenadas jerárquicamente. Los esquemas son organizaciones mentales de experiencia que influyen el modo como la información es procesada y el modo como la conducta está organizada.

Para la terapia cognitiva es necesario conocer y evaluar primeramente los pensamientos y los tipos de procesos cognitivos que utiliza la persona. Éstos, y su modificación, cuando son disfuncionales, van a constituir el objetivo de la terapia, aunque la misma pretende que se den tanto cambios cognitivos como cambios conductuales en el funcionamiento cotidiano del sujeto.

2.2.10.2. Características de la terapia cognitivo-conductual

- Es de corta duración, en comparación con otras modalidades de psicoterapia.
- Los consultantes pueden ser una persona, una pareja, una familia o un grupo.
- Es activo-directiva, esto significa que los cambios requieren compromiso y un rol protagónico del paciente, quien no se limita a concurrir a las sesiones, sino que además va produciendo cambios graduales en su vida cotidiana.
- Se incluyen tareas para realizar entre las sesiones, como forma de poner en práctica los aspectos trabajados en la consulta.
- Se genera una relación colaboradora entre terapeuta y paciente, en la que el rol del terapeuta consiste en asesorar y acompañar en el camino hacia los cambios que se deseen promover.
- Está orientada al presente. La reflexión sobre el pasado tiene como finalidad generar cambios en el presente en pro de una vida más plena y gratificante.

- Se considera que la terapia fue efectiva en la medida que el paciente logre las metas que se propuso y mejore su calidad de vida.

2.2.10.3. Técnicas de la Terapia Cognitiva Conductual

Técnicas Cognitivas: estas incluyen entre su gran número de técnicas las siguientes:

1. **La aserción encubierta:** Esta técnica ayuda a reducir la ansiedad emocional a través del desarrollo de dos habilidades separadas: La interrupción del pensamiento y la sustitución del pensamiento.
2. **La desensibilización sistemática:** Con esta técnica una persona puede aprender a enfrentarse a objetos y situaciones que le son particularmente amenazadores. Se trata de aprender a relajarse mientras se imaginan escenas que, progresivamente, van provocando mayor ansiedad
3. **La inoculación del estrés:** Esta técnica enseña cómo afrontar y relajarse ante una amplia variedad de experiencias estresantes. Gracias a esta técnica ya no es preciso evitar o amortiguar situaciones productoras de estrés.
4. **La sensibilización encubierta:** Es una técnica utilizada para tratar los hábitos destructivos. Esta técnica plantea que las conductas que se convierten en hábitos arraigados son aprendidas debido a que son reforzadas consistentemente por una gran cantidad de placer. Una forma de eliminar el hábito es empezar asociando la conducta habitual con algún estímulo imaginario muy desagradable. Así, el antiguo hábito deja de evocar imágenes placenteras, y empieza a asociarse con algo nocivo y repulsivo. La sensibilización encubierta puede ayudar a que los antiguos hábitos pierdan la mayor parte, si no todo, de su atractivo.
5. **El reforzamiento encubierto:** Es un método para aprender a enfrentarse a situaciones que previamente se evitan por temor. Esto implica el aparear la conducta deseada con reforzadores positivos. Este procedimiento se practica en primer lugar en la imaginación, y posteriormente en la vida real.
6. **El modelamiento encubierto:** Es una forma efectiva de alterar una secuencia negativa de conducta, o de aprender un nuevo patrón de conducta. Cualquier

persona puede pensar en un cierto número de patrones de conducta que considera insatisfactorios y que desea cambiar.

Técnicas cognitivas para la modificación de conducta

- 1. El refuerzo positivo encubierto:** Si se induce a un sujeto a imaginar una conducta y ésta se asocia a estímulos agradables o desagradables, también imaginativos, dicha conducta se incrementará o disminuirá, respectivamente, en la realidad.

En el caso del refuerzo positivo encubierto se hace imaginar al alumno una escena en la que se produzca la respuesta a sensibilizar, e inmediatamente se asocia a otra escena imaginaria gratificante para él. Esta ejercitación se repite varias veces al día hasta que el sujeto va adquiriendo en su vida normal la respuesta adecuada.

- 2. El autocontrol:** En esta técnica el alumno se propone determinados objetivos en su conducta, los cuales debe realizar periódicamente, llevando a cabo su seguimiento, evaluación y reforzamiento. Puede ser empleada como elemento de terapia por sí misma o bien como medio de apoyo a otras técnicas. Constituye una técnica base imprescindible para lograr resultados eficaces, ya que mediante ella el sujeto se acostumbra a observarse, lo que hace con arreglo a unas pautas que previamente se ha propuesto, reforzándose su nivel de aspiración cada vez que las ejecuta correctamente. Constituye un refuerzo constante de su fuerza de voluntad, junto al seguimiento de su actitud a lo largo de un proceso.

- 3. La autosugestión:** Es una técnica apropiada para alumnos inestables, impresionables, con bajo control emocional o faltos de fuerza de voluntad.

El sujeto repite varias veces al día frases que le proporcionan confianza y seguridad en orden a su actuación deseada. Esta reiteración llega a sugestionarle, llevándole al convencimiento de que es capaz de lograr lo que se propone realizar, y además lo hará bien.

- 4. Terapia asertiva:** Algunos sujetos presentan dificultad por manifestar sus sentimientos, bien por timidez, prevención o complejo de inferioridad. Ello puede constituir en determinados casos, un grave perjuicio para su vida de relación social y el desarrollo evolutivo de su personalidad. A fin de modificar su actitud de forma

adecuada se utiliza la terapia asertiva, que consiste en estimular al sujeto a que manifieste verbalmente sus emociones y sentimientos con toda libertad.

- 5. Modelado encubierto:** En esta técnica se hace imaginar al sujeto la conducta deseable, así como las consecuencias favorables que provoca en los demás. Se reitera dos o tres veces al día hasta que el sujeto se siente capaz de ponerla en práctica en su vida normal.

Puede combinarse con aserción, imaginando la reacción de los demás ante una adecuada actuación del sujeto.

6. La relajación

Mediante esta técnica se actúa sobre los diversos músculos del cuerpo para lograr su total distensión. La tensión muscular y la tensión psíquica guardan cierta relación, de tal forma que una excesiva tensión muscular en determinadas zonas corporales puede provocar también tensión psíquica o incluso dolor. De la misma manera, la distensión muscular favorece la distensión psíquica, creando una situación placentera y reconfortante.

2.2.10.4. Terapia Cognitiva Conductual y Agresividad

Los estudios disponibles confirman en general la eficacia de la TCC en el tratamiento de las respuestas agresivas. Mencionamos como ejemplo un meta análisis conducido por Beck y Fernández (1998) sobre 50 estudios en que se aplicó este abordaje sobre un total de 1640 pacientes. Dicho estudio estimó la efectividad del tratamiento promediando varias medidas, y concluyó que los pacientes que recibieron TCC redujeron su agresividad un 76% más que los sujetos no tratados. Como es habitual en terapia conductual, la implementación del tratamiento requiere una motivación adecuada por parte del sujeto. La eficacia de la intervención se evalúa a la luz de los cambios que se van operando, y el tratamiento se va ajustando de acuerdo a los resultados obtenidos.²⁷

²⁷ <http://www.spu.org.uy/DesarrolloyTratamientodeComportamientosAgresivos.pdf>

2.3. Conceptos Básicos

- **Agresividad:** “El uso deliberado de la fuerza física o el poder, ya sea en grado de amenaza o efectivo, contra uno mismo, otra persona o un grupo o comunidad, que cause o tenga muchas probabilidades de causar lesiones, muerte, daños psicológicos, trastornos del desarrollo o privaciones”²⁸
- **Agresión:** Comportamiento socialmente definido como ofensivo o destructivo. Con este acto se pretende hacer daño no sólo a otros sino también es posible hacerse daño a uno mismo.²⁹
- **Ira:** es una emoción que se expresa con el resentimiento, furia o irritabilidad.
- **Hostilidad:** es la cualidad de hostil, que indica una actitud provocativa y contraria, generalmente sin motivo alguno, hacia otro ser vivo.
- **Modelo cognitivo:** Un modelo es una representación de un determinado aspecto de la realidad; con el modelo intentamos reproducir las propiedades del sistema original que nos parecen más importantes. En psicología cognitiva, las teorías relativas a los procesos cognitivos se han presentado habitualmente en la forma de modelos cognitivos: se trata de representaciones de los distintos procesos y elementos que intervienen en una actividad psicológica.³⁰
- **Modelo conductual:** es una corriente de la psicología con tres niveles de organización científica que se complementan y retroalimentan recíprocamente: el conductismo, el análisis experimental del comportamiento y la ingeniería del comportamiento. Esta última comprende a su vez toda una gama de aplicaciones tecnológicas, tanto en el campo de la terapia como de la modificación de conducta.³¹

²⁸ Howard, C. (1998). Diccionario de Psicología. (3ª. Ed.) México D.F. México: Edi. CFE.

²⁹ Ob. Cit u op.cit.

³⁰ Ob. Cit u op.cit.

³¹ Ob. Cit u op.cit.

- **Psicoterapia de grupo:** es una forma especial de terapia en la cual un grupo pequeño se reúne, guiado por un/a psicoterapeuta profesional, para ayudarse individualmente y mutuamente.³²

- **Terapia racional emotiva (TRE):** por sus siglas en inglés derivadas de Rational emotive behavior therapy), es una psicoterapia progresión de la Terapia racional y la Terapia racional-emotiva creadas, modificadas y ampliadas por el psicólogo estadounidense Albert Ellis desde el año 1955 hasta su muerte en 2007. Se enfoca en resolver problemas emocionales y conductuales mediante un modelo de intervención activo-directivo, filosófico y empírico, representado por la secuencia A-B-C, encaminada a la reestructuración cognitiva. Es frecuentemente comparada e incluso complementada con la Terapia cognitivo-conductual (TCC) creada por Aarón T. Beck, otro teórico importante de la terapia cognitiva.³³

- **Terapia cognitiva-conductual:** son orientaciones de la terapia cognitiva enfocadas en la vinculación del pensamiento y la conducta, y que recogen las aportaciones de distintas corrientes dentro de la psicología científica; siendo más que una mera fusión, como aplicación clínica, de la psicología cognitiva y la psicología conductista. Suelen combinar técnicas de reestructuración cognitiva, de entrenamiento en relajación y otras estrategias de afrontamiento y de exposición.³⁴

- **Mecanismos de defensa:** reacción inconsciente e intrapsíquica que ofrece protección ante una situación, encargados de la regulación de la energía, de forma que el organismo se mantenga en un equilibrio, minimizando las consecuencias de eventos demasiado intensos, para que la persona pueda continuar con sus funciones.³⁵

³²Ob. Cit u op.cit.

³³Ob. Cit u op.cit.

³⁴Ob. Cit u op.cit.

- **Pensamiento automáticos:** Autodiálogo personal e interno, de carácter involuntario, expresado como pensamientos o imágenes de temas muy concretos, relacionados con estados emocionales intensos, que crean versiones erróneas de las cosas, dando lugar a una falsa interpretación de los hechos.

- **Reestructuración cognitiva:** Estrategia para identificar, modificar y analizar las interpretaciones o pensamiento erróneos que experimenta una persona ante determinadas situaciones o ante otras personas.

- **Afectividad:** Conjunto de emociones y sentimientos que un individuo puede experimentar a través de las distintas situaciones que vive.

- **Aprendizaje:** Consistente en la adquisición de información, por parte de un individuo, proveniente de la experiencia por medio de la exposición a determinados estímulos. Esta información que se ha adquirido, repercute en sus futuros comportamientos. En este caso es un cambio permanente de la conducta de la persona como resultado de la experiencia. Se refiere al cambio en la conducta o al potencial de la conducta de un sujeto en una situación dada, como producto de sus repetidas experiencias en dicha situación. Este cambio conductual no puede explicarse en base a las tendencias de respuesta innatas del individuo, su maduración, o estados temporales (como la fatiga, la intoxicación alcohólica, los impulsos, etc.).³⁶

- **Aprendizaje cognitivo:** Proceso activo por el que el sujeto modifica su conducta, dándole un carácter personal a lo aprendido.

- **Aprendizaje conductual:** cambios de relativa duración en la conducta producidos por experiencias conforme los organismos se adaptan a sus entornos.³⁷

³⁶Ob. Cit u op.cit.

³⁷Ob. Cit u op.cit.

- **Conductismo:** movimiento psicológico fundado por John Watson. Los primeros conductistas suponían que se debía estudiar el comportamiento observable y utilizar los métodos objetivos.³⁸
- **Instinto:** necesidades fisiológicas y modelos de comportamiento complejos determinados en gran parte por la herencia.
- **Modificación de conducta:** conjunto de procedimientos reeducativos usados para solucionar problemas humanos, derivados o congruentes con la investigación psicológica y evaluada de manera sistemática. A menudo llamada terapia conductual cuando se le utiliza en ambientes de salud mental.³⁹
- **Psicoanálisis:** perspectiva psicoterapéutica que supone que los problemas psicológicos son causados por conflictos reprimidos. La cura consiste en una exploración intensiva y duradera de la vida mental del paciente, en el pasado y en el presente. Los terapeutas psicoanalíticos evalúan las asociaciones libres de sus enfermos y los sueños, y buscan e interpretan la resistencia y la transferencia. A través de la interpretación del psicoanalista, los pacientes adquieren información acerca de los conflictos inconscientes y, con la ayuda del analista, trabajan para resolver sus trastornos.⁴⁰
- **Pulsión:** motivo que surge de satisfacer necesidades fisiológicas básicas.

³⁸Ob. Cit u op.cit.

³⁹Ob. Cit u op.cit.

⁴⁰Ob. Cit u op.cit.

CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO

3.1. Método

El método o enfoque que se utilizó en la investigación fue el cuantitativo ya que, en el desarrollo de la misma se pretendió la obtención de datos cuantificables a los cuales se les aplicó un análisis estadístico y de acuerdo a estos resultados se realizaron aseveraciones finales en esta investigación y se realizó su respectiva prueba de hipótesis. En el entendido que los métodos cuantitativos “son aquellos que usan la recolección de datos para probar hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías”.⁴¹

3.2. Tipo de investigación

La investigación fue de tipo explicativa porque a través del desarrollo de esta se explicó la aplicabilidad de dos programas de psicoterapia, uno basado en el modelo cognitivo conductual y otro basado en la terapia racional emotiva y su efectividad en la reducción de conductas agresivas de estudiantes de primer año de bachillerato del Instituto Nacional de Usulután. En donde se correlacionan además dos variables y se explica el porqué del fenómeno de la agresividad y se plantea la efectividad que puede tener los programas de psicoterapia en este tipo de conductas. Entendiéndose que “los estudios explicativos van más allá de la descripción de conceptos o fenómenos o del establecimiento de relaciones entre conceptos; están dirigidos a responder a las causas de los eventos físicos o sociales. Como su nombre lo indica, su interés se centra en explicar por qué ocurre un fenómeno y en qué condiciones se da este, o porque dos o más variables están relacionadas.”⁴²

⁴¹ Los métodos mixtos Dr. Roberto Hernández Sampieri.

⁴²R.H.Sampieri, C. C.(2003). Metodología de la Investigación. Mexico, D.F.: McGraw-Hill/Interamericana Editores, S.A. DE C.V.

3.3. Hipótesis y variables

3.3.1. Hipótesis

3.3.1.1. Hipótesis de Investigación:

El nivel de agresividad de los dos grupos de estudiantes de primer año de bachillerato que reciben tratamiento psicológico basado en los programas de Terapia Cognitiva-conductual y Terapia Racional Emotiva durante diez sesiones, no será menor al del grupo de estudiantes de primer año de bachillerato que no se sometió a ningún tratamiento psicológico en el Instituto Nacional de Usulután.

3.3.1.2. Hipótesis nula:

El nivel de agresividad de los dos grupos de estudiantes que reciben tratamiento psicológico basado en los programas de Terapia Cognitiva-conductual y Terapia Racional Emotiva durante diez, será menor al del grupo de estudiantes de primer año de bachillerato que no es sometido a ningún tratamiento psicológico en el Instituto Nacional de Usulután.

3.3.1.3. Hipótesis específicas

H1. El programa psicoterapéutico basado en el modelo cognitivo conductual es más efectivo para reducir conductas agresivas que el programa psicoterapéutico basado en la terapia racional emotiva aplicados en estudiantes de primer año de bachillerato del Instituto Nacional de Usulután.

H2. El programa psicoterapéutico basado en el modelo cognitivo conductual es más efectivo para reducir conductas agresivas que el grupo que no se sometió a ningún programa psicoterapéutico aplicados en estudiantes de primer año de bachillerato del Instituto Nacional de Usulután.

H3. El programa psicoterapéutico basado en la terapia racional emotiva es más efectivo para reducir conductas agresivas que el grupo que no se sometió a ningún programa psicoterapéutico aplicado en estudiantes de primer año de bachillerato del Instituto Nacional de Usulután.

3.3.2. Variables

3.3.2.1. Variable Independiente: Terapia Cognitivo Conductual.

Definición conceptual:

“Son orientaciones de la terapia cognitiva enfocadas en la vinculación del pensamiento y la conducta, y que recogen las aportaciones de distintas corrientes dentro de la psicología científica; siendo más que una mera fusión, como aplicación clínica, de la psicología cognitiva y la psicología conductista. Suelen combinar técnicas de reestructuración cognitiva, de entrenamiento en relajación y otras estrategias de afrontamiento y de exposición. Su fin es cambiar el pensamiento y en el mismo momento enseñar al paciente a cambiar su conducta”.⁴³

Definición operacional:

Comprendió la aplicación de una serie de técnicas cognitivas conductuales enfocadas en cambiar los pensamientos irracionales de los estudiantes y por medio de esto mejorar las conductas que no son adecuadas y que con ello, disminuyen las conductas agresivas. Las referencias que se tomaron para realizar estas técnicas fueron manuales, libros y páginas de internet especializadas en estas técnicas. Se utilizaron 12 técnicas específicas de la psicoterapia cognitivo conductual las cuales se mencionan a continuación: música terapia, técnica del semáforo, role playing, entrenamiento asertivo, técnica imaginativa, técnicas el modelamiento encubierto, técnica del psicodrama, técnica de relación, técnica de relajación progresiva, técnica solución de problemas, la aserción encubierta y la clarificación de valores.

A través de estas técnicas se abordó a los y las estudiantes de primer año de bachillerato del INU durante diez sesiones de tratamiento psicológico. Este estuvo dirigido a que en la población atendida se enseñara a cambiar pensamientos deformados sobre el tema y a enseñar a autoaplicarse técnicas que tengan la finalidad de modificar sus conductas y poder desarrollar habilidades de comunicación y pautas de comportamientos más saludables.

⁴³Ob. Cit u op.cit.

3.3.2.1. Variable Independiente: Terapia Racional Emotiva.

Definición Conceptual:

“La terapia racional emotiva es una orientación optimista y humanista; optimista porque provee a las personas la posibilidad de obtener los medios para lograr un cambio; humanista porque ayuda al desarrollo del potencial humano, ayudándolo a que logre su bienestar personal y trabaje para conseguir sus metas planteadas. Es una terapia que enfatiza la importancia de los valores humanos. Argumenta que las personas tienden a funcionar sanamente cuando poseen valores racionales, pero cuando poseen ideas absolutistas, metas perfeccionistas y propósitos matizados de excelencia, tienden a experimentar perturbación emocional. La meta principal de esta terapia consiste en ayudar a las personas a pensar de forma racional (científica, clara y flexible); tener emociones apropiadas y a actuar de una forma funcional y adaptativa (eficiencia), con el objetivo de lograr sus metas y ser más feliz”.

Definición Operacional:

Para operacionalizar esta variable se utilizaron una gamma de técnicas que fueron enfocadas en reducir las conductas agresivas a través del cambio de pensamiento y la adopción de orientaciones que van más allá de un simple cambio de conducta, sino que llevo implícito la adopción de una idea de vida, además, de un cambio de la filosofía de vida dirigida a vivir de una forma más feliz y dentro de una filosofía positivista.

Las técnicas que se utilizaron fueron las siguientes: el autoanálisis racional, reestructuración racional emotiva, autoexamen racional, técnica inversión del rol, técnica de visualización, técnica del reforzamiento del pensamiento racional y la técnica imaginación racional emotiva. A través de las técnicas mencionadas anteriormente se abordó a los y las estudiantes de primer año de bachillerato del INU. Estas técnicas se desarrollaron durante diez sesiones de tratamiento en un tiempo de 120 minutos y el fin que se buscó con la aplicación de esta serie de técnicas fue la modificación de objetivos de vida y estilos de vida a través del cambio y/o inserción en los y las estudiantes de ideas filosóficas más positivistas y racionales enfocadas en desarrollar conductas menos agresivas y fomentar el autocontrol para tener una vida con mejores habilidades sociales y de esta forma ser más feliz.

3.3.2.2. *Variable Dependiente: Conductas agresivas*

Definición conceptual: “Consisten en sentimientos de odio y deseos de dañar a otra persona, animal u objeto. La agresión es cualquier forma de conducta que pretende herir física y/o psicológicamente a alguien.”⁴⁴

Definición Operacional: Son un tipo de trastorno del comportamiento y de la personalidad, que trasciende al propio sujeto. Se producen cuando una persona ataca con hostilidad, física y verbalmente, a otra. Para su evaluación se utilizó el cuestionario de agresividad de Buss y Perry (Véase anexo 1) para determinar los niveles en cada uno de los factores de agresividad y su nivel general de este. De esa forma, se conocieron los niveles de agresividad de los y las estudiantes y se seleccionaron de acuerdo a las puntuaciones detalladas en la parte donde se describe este instrumento.

3.4. **Diseño de investigación**

El diseño que se utilizó para desarrollar la investigación fue de tipo cuasiexperimental ya que se manipuló la variable independiente que en este caso fueron los dos programas de psicoterapia los cuales contenían una serie de técnicas de tratamiento psicológico enfocado en la reducción de conductas agresivas en los estudiantes que fueron tomados como las muestras y a los cuales se les abordó.

En la misma línea, el tipo de diseño cuasiexperimental que se utilizó fue el diseño con pre prueba – pos prueba y grupos intactos (uno de ellos grupo control). Este diseño se esquematiza de la siguiente forma:

GE1	01	X1	02
GE2	03	X2	04
GC	05	—	06

⁴⁴www.verticespsicologos.es

En donde:

GE: Se refiere al grupo experimental que fueron distribuidos (GE₁, Grupo experimental 1; GE₂, Grupo experimental 2.)

GC: se refiere al grupo control.

O: está referido a la medición que les realizo a los sujetos. O₁, O₃ y O₅: equivale a la pre prueba y O₂, O₄ y O₆: equivale a la pos prueba.

X: significa el tratamiento aplicado o la condición experimental.

__: ausencia de estímulo; se refiere al grupo control.

Para desarrollar el análisis e interpretación de los datos se tomaron los resultados que se obtuvieron en la pos prueba, luego de aplicados los programas de tratamiento en los dos grupos experimentales y comprándolos con los resultados obtenidos en el grupo control. Y así con ellos someter a prueba las hipótesis planteadas.

3.5. Población y muestra

3.5.1. Unidad de análisis

Dentro de esta investigación quienes constituyeron la unidad de análisis fueron todos las y los estudiantes de primer año de bachillerato del Instituto Nacional de Usulután.

3.5.2. Delimitación de la población

Los estudiantes que conformaron la población fueron aquellos que estén cursando primer año de bachillerato del Instituto Nacional de Usulután en las especialidades de bachillerato general, bachillerato técnico comercial y los bachilleratos industriales opciones automotores y mecánica general y a quienes se les aplico la prueba psicológica de entrada para medir agresividad y que ascendieron a un total de 263 estudiantes de las opciones antes mencionadas.

3.5.3. Selección de la muestra

El tipo de muestreo que se utilizó en la investigación es el Muestreo no probabilístico porque se seleccionaron sujetos con ciertas características especificadas previamente. Que fueron sujetos que presentaron en cada una de las especialidades con las cuales se trabajó un índice de agresividad elevado en relación a los demás estudiantes a los cuales se les aplicó la prueba psicológica de entrada para medir agresividad y que contabilizaron un total de 90 sujetos.

Asimismo, dentro de este tipo de muestreo no probabilístico se eligió el subtipo de muestra de sujetos tipo porque los estudiantes que integraran los dos grupos experimentales y el grupo control serán asignados de acuerdo a parámetros establecidos por los investigadores. Siendo estos los siguientes:

En primer lugar, que fuesen estudiantes de las especialidades de bachillerato general, técnico comercial e industriales que estuvieran estudiando activamente en la institución.

El segundo parámetro, fue de acuerdo a la prueba de entrada, la cual se le aplicó a un total de 263 estudiantes que conformaron la población delimitada por medio del cuestionario de agresividad de Buss y Perry.

En tercer lugar, se seleccionaron de acuerdo a los resultados de la primera prueba a 90 estudiantes que resultaron con mayores niveles de agresividad y los que se incluyeron a 30 en el grupo experimental 1, a otros 30 al grupo experimental 2 y a los últimos 30 conformarían el grupo control. Conformando así, la muestra poblacional con la cual se trabajó en esta investigación. Estableciendo esta muestra se consideró que es representativa ya que, de doscientos sesenta y tres estudiantes se seleccionaron a noventa de estos, los cuales se incluyeron a los grupos experimentales y control de acuerdo a tener en cada grupo estudiantes de las distintas opciones, que los grupos en cuanto al sexo fuesen homogéneos, siendo así que la distribución que se realizó fue de 15 estudiantes del sexo femenino y 15 estudiantes del sexo masculino en cada grupo.

3.6. Instrumento

El instrumento que se utilizó para la aplicación de las pruebas de entrada y de salida fue la versión española del Cuestionario de Agresividad de Buss y Perry (AQ). Este cuestionario proporciona una medida general del nivel de agresividad de cada individuo, también tiene la salvedad de diferenciar entre tipos de agresividad, lo que permite determinar la relación que tienen cada uno de los subtipos de agresividad. Este cuestionario consta de 29 ítems en escala Likert. Dejando opciones de respuestas como las siguientes: 1= Completamente falso para mí, 2= Bastante falso para mí, 3= Ni verdadero Ni falso para mí, 4= Bastante verdadero para mí y 5= Completamente verdadero para mí. Es un instrumento que además de medir agresividad, está destinado a medir cuatro componentes de la agresividad siendo ellos los siguientes:

1. Agresividad física: estas son conductas físicas que hieren o perjudican a otras personas. Los ítems que conforman este componente son los siguientes: ítem 1, 2, 4, 8, 15, 19, 23, 24, y 25.
2. Agresividad verbal: se refiere a conductas verbales que hieren o perjudican a otras personas. Los ítems que conforman este subtipo de agresividad son los siguientes: 5, 9, 12, 16, y 26.
3. Hostilidad: se refiere a las sensaciones de infortunio o injusticia. Este subtipo representa el componente cognitivo de la agresividad. Su evaluación los comprenden los siguientes ítems: 3, 7, 11, 14, 18 y 22.
4. Ira: es el componente emocional o afectivo de la agresividad, incluye toda aquella gamma de sentimientos asociados con la agresividad. Lo componen los ítems: 6, 10, 13, 17, 20, 21, 27, 28, y 29.

Para determinar el punto de corte para establecer parámetros de niveles altos de agresividad se tomó la puntuación de 72.5 puntos en adelante ya que, del total del puntaje total de la prueba que asciende a 145 puntos como punto de corte se estableció la mitad de ese puntaje resultando una puntuación de 72.5 puntos dentro de los cuales los mayores 90 se seleccionaron y fueron incluidos a los programas de psicoterapia y otros al grupo control.

3.7. Procedimiento

Lo que se realizó a lo largo de la investigación conllevó una serie de pasos que se presentan a continuación:

1. Para determinar la población con la cual se trabajó en la investigación se realizó una breve entrevista con el subdirector de la institución quien a través de esta entrevista, nos planteó la evolución que ha tenido el fenómeno dentro de la institución y la forma en cómo ellos como autoridades han controlado este tipo de conductas. Posteriormente, se refirió a los estudiantes de los primeros años que en su mayoría son de escuelas públicas de las diferentes zonas cercanas a la cabecera departamental y que se deciden en estudiar en dicha institución y que son en esta población donde a través de los años se presentan jóvenes que manifiestan conductas agresivas y que eran los que más necesitaban el apoyo psicológico.
2. Posteriormente, se focalizó en trabajar de entre las opciones de bachillerato que comprenden los primeros años en las opciones técnico comerciales en sus secciones “A”, “B”, “C” y “E”. El bachillerato general sección “A”, los bachilleratos industriales en sus opciones de Automotores “A” y Mecánica General sección “A”. Estas opciones representaron la población delimitada y a la cual se le aplicó la prueba de entrada general, evaluando así a un total de 263 estudiantes de distinto sexo de las diferentes opciones y secciones antes mencionadas.
3. Una vez aplicado y analizados los datos producidos por la aplicación del cuestionario de agresividad de Buss y Perry en los estudiantes de los primeros años de los bachilleratos técnicos comerciales opciones administrativos contables, industriales y general, se seleccionaron a los 90 estudiantes (véase anexos para conocer los nombres) de cada una de las secciones antes mencionadas que conformaron la muestra, en base a los niveles más altos de agresividad reflejados por la prueba psicológica mencionada al inicio y que con esto se estableció el psicodiagnóstico de la prueba de entrada a nivel general y el psicodiagnóstico a nivel de la muestra seleccionada.
4. De acuerdo a este número de estudiantes seleccionados se realizó la distribución de estos a los grupos con la finalidad de intercalarlos entre diferentes secciones y que los grupos conformados quedaran distribuidos de forma equitativa por estudiantes

de diferentes secciones y con equidad en el número de integrantes en relación a su género y a los criterios establecidos por los investigadores, quedando de la siguiente manera la distribución en los grupos:

- 30 Estudiantes conformaron el Grupo Experimental 1: 15 del sexo masculino y 15 del sexo femenino.
- 30 Estudiantes conformaron el Grupo Experimental 2: 15 del sexo masculino y 15 del sexo femenino.
- 30 Estudiantes conformaron el Grupo Control: 15 del sexo masculino y 15 del sexo femenino.

En total son 90 estudiantes que representaron la muestra de la investigación y con los cuales solo con los grupos experimentales “1” y “2” se les aplicaron los programas de psicoterapia. (Véase anexos para conocer los nombres de los estudiantes asignados a cada uno de los grupos) y que en términos del diseño representaron los grupos que fueron sometidos a la condición experimental. Mientras que el grupo control no fue sometido a ningún tipo de condición o tratamiento experimental.

5. Con el establecimiento de los estudiantes que integraron cada uno de los grupos, se comenzó con la intervención psicológica para la reducción de conductas agresivas para el grupo experimental “1” se realizaron a través de técnicas de psicoterapia basadas en el modelo cognitivo conductual y al grupo experimental “2” con técnicas de psicoterapia basadas en la terapia racional emotiva. Mientras el grupo control no recibió tratamiento.
6. Con los dos grupos experimentales se trabajó durante 10 sesiones de psicoterapia, cada una de ellas de un tiempo máximo de 120 minutos, los días jueves, en las instalaciones del salón de usos múltiples del Instituto Nacional de Usulután y aplicando y desarrollando técnicas específicas para la reducción de este tipo de

conductas agresivas y fomentando la aplicación de estas en cada una de las situaciones exploradas donde se reacciona con este tipo de conductas.

7. Cuando concluyeron los dos programas de psicoterapia aplicados a cada uno de los grupo experimental, se les aplico nuevamente el Cuestionario de Agresividad de Buss y Perry (esta represento la pos prueba) a estos grupos que estuvieron incluidos dentro de la condiciones experimentales y además, se le aplico esta misma prueba a los estudiantes que conformaron el grupo control, quienes no recibieron ningún tipo de técnicas de psicoterapia para la reducción de las conductas agresivas, encontrando a través de esta un nuevo psicodiagnóstico de niveles de conductas agresiva en los 90 estudiantes que se incluyeron en los tres grupos conformados previamente.
8. Con estos resultados, se contrastaron los efectos producidos en los estudiantes con los niveles más elevados de conductas agresivas que se incluyeron en cada uno de los programas psicoterapéuticos y aquellos que no participaron en estos (es decir, el grupo control) y así comprobar nuestras hipótesis de investigación que determino la consecución de los objetivos de esta y la respuesta a nuestra pregunta de investigación planteada.

3.8. Manejo de datos

Con todos los datos obtenidos en la prueba de entrada y la prueba de salida se manejan a través de comparación de medias estadísticas y, para la comprobación de hipótesis se utilizó la prueba estadística “t” de Student la cual reflejo los resultados de la aplicación de las condiciones experimentales en los dos grupos experimentales y los resultados obtenidos del grupo al cual no se aplicó el programa de tratamiento para la reducción de la agresividad. Estableciendo a través de esta prueba de hipótesis la comparación entre los grupo experimentales y comparaciones entre cada grupo experimental con el grupo control y así se determinó la efectividad de la aplicación de dos programa psicoterapéuticos basados en el modelo cognitivo conductual y la terapia racional emotiva. Además, se comprobó cuál de los dos programas de psicoterapia aplicado resulto más efectivo en el tratamiento de las conductas agresivas en estudiantes de primer año de educación media del INU.

CAPÍTULO IV: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1. Análisis estadístico

Para analizar los resultados de investigación, se utiliza la prueba estadística paramétrica Análisis de Varianza Unidireccional (ANOVA). Esta prueba permite evaluar, a través de las puntuaciones obtenidas, la diferencia entre los tres grupos incluidos en la investigación: dos que reciben tratamiento y el grupo sin tratamiento, que es el grupo control. Si existen diferencias, se explica que es debido a efectos del tratamiento.

Al aplicar la fórmula a las puntuaciones obtenidas de la aplicación del cuestionario de agresividad de Buss y Perry, (ver anexo 6), a los dos grupos experimentales y de control, se encuentran los siguientes datos: valor F calculado: 0.0015, utilizando un nivel de significancia de 0.05, con 2 grados de libertad calculados, para el numerador y 20 grados de libertad asociados al denominador, se obtiene el valor F tabla de 3.07 (ver anexo 7)

TABLA 1: Tabla que representa los resultados del estudio derivado de la prueba paramétrica Análisis de Varianza Unidireccional (ANOVA.)

DESCRIPCIÓN	PUNTAJES
Grupo Experimental 1 (N1)	30
Grupo Experimental 2 (N2)	30
Grupo Control Único	30
Razón "F"	0.0015
Grados de libertad	87
Valor "f" de tabla	3.07

Dónde:

Grupo Experimental 1 (N1): número de sujetos 30, a los que se les aplicó terapia cognitiva-conductual.

Grupo Experimental 2 (N2): número de sujetos 30, a los que se les aplicó terapia racional emotiva.

Grupo Control Único: número de sujetos 30, no recibieron tratamiento.

Razón “F”: valor calculado 0.0015

Grados de libertad: 87.

Valor “f” de tabla: 3.07.

Aplicando la regla de decisión, donde si el valor de “F” calculado es mayor o igual al valor “F” de la tabla se acepta la hipótesis de investigación. En caso contrario, si ese valor es menor se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis de investigación.

Al comparar el valor de “F” calculado 0.0015 con el valor “F” encontrado en la tabla el resultado es 3.07. El valor de “F” calculado es menor que el valor “F” de la tabla. Obteniendo este dato, se propone comprobar si se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis de investigación.

La hipótesis de investigación se enuncia así:

El nivel de agresividad de los dos grupos de estudiantes de primer año de bachillerato que reciben tratamiento psicológico basado en los programas de Terapia Cognitivo-conductual y Terapia Racional Emotiva durante diez sesiones, será menor al del grupo de estudiantes de primer año de bachillerato que no se sometió a ningún tratamiento psicológico en el Instituto Nacional de Usulután.

Calculando el valor de “F” 0.0015 se compara con el valor de la tabla de los valores críticos, bajo el nivel de significancia de 0.05 y con 2 grados de libertad calculados, para el numerador y 20 grados de libertad para el denominador, se observa que el valor “F” calculado resulta ser menor que el valor “F” de la tabla, que es 3.07. Esto indica diferencias entre los grupos, y permite aceptar la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis de investigación. Es decir, los grupos de jóvenes que fueron sometidos a tratamiento psicológico, presentan diferencia en sus puntajes con respecto al grupo de control. Este difiere, se explica cómo derivación de los efectos del tratamiento a favor de los grupos experimentales.

Existe diferencia entre los grupos, como resultado del tratamiento aplicado a dos de ellos. Para verificar esta diferencia es necesario, emplear una prueba estadística que permita

comparar, tanto las puntuaciones de los dos grupos experimentales, como cada uno de ellos con el grupo de control.

Para esta comparación, se aplica la prueba estadística de distribución “t” de Student. Para aplicar esta prueba, se compara las puntuaciones del grupo 1 que recibieron tratamiento Terapia Cognitiva-conductual, con el grupo 2 Terapia Racional Emotiva. En la cual se plantea la siguiente hipótesis específica:

Hi1: El programa psicoterapéutico basado en el modelo cognitivo conductual es más efectivo para reducir conductas agresivas que el programa psicoterapéutico basado en la terapia racional emotiva aplicados en estudiantes de primeros años de bachillerato del Instituto Nacional de Usulután.

Los datos obtenidos son:

El valor de “t” calculado es 0.73 dato que se compara con el valor de la tabla de distribución “t” de Student, Este es el menor valor “t” buscado en la “tabla de distribución t Student”, el cual es el valor de 1.67, obtenido sobre la base de los 58 grados de libertad correspondiente y el nivel de confianza de 0.05.

Como el valor “t” calculado es $<$ que el valor “t” encontrado en la tabla, Entonces esto significa que no acepta la hipótesis específica 1, esto quiere decir, que hay una diferencia significativa entre el nivel de agresividad del grupo cognitivo conductual en comparación del grupo T.R.E. (ver anexo8).

Entonces esto significa que no acepta la hipótesis específica (He1), porque existe una diferencia significativa entre las medias obtenidas en el nivel de agresividad: **GE 1 77.27 y GE2 73.77**, esto muestra que el GE 2, tienes la menor reducción de media en el nivel de agresividad.

Para continuar con el análisis estadístico, es necesario comparar las puntuaciones del grupo cognitivo conductual con el grupo de control. Para ello se formula la siguiente hipótesis específica:

Hi2: El programa psicoterapéutico basado en el modelo cognitivo conductual es más efectivo para reducir conductas agresivas que el grupo que no se sometió a ningún programa psicoterapéutico aplicados en estudiantes de primer año de bachillerato del Instituto Nacional de Usulután.

Los datos obtenidos son:

El valor “t” encontrados es 2.08 Este es el menor valor “t” buscado en la “tabla de distribución t Student”, el cual es el valor de 1.67, obtenido sobre la base de los 58 grados de libertad correspondiente y el nivel de confianza de 0.05.

Por tanto, el valor “t” calculado es $>$ que el valor “t” encontrado en la tabla, esto quiere decir, que hay una diferencia significativa entre el nivel de agresividad del grupo cognitivo conductual en comparación del grupo control que no se sometió al tratamiento (ver anexo 9).

Entonces esto significa que se acepta la hipótesis específica 2 (He2), porque existe una diferencia significativa entre las medias obtenidas en el nivel de agresividad: **GE 1 77.27 y GC 84.50**, esto muestra que el GE 1, tienes la menor reducción de media en el nivel de agresividad.

Para continuar con el análisis estadístico, es necesario comparar las puntuaciones del grupo Terapia Racional Emotiva con el grupo de control. Para ello se formula la siguiente hipótesis específica:

Hi3: El programa psicoterapéutico basado en la terapia racional emotiva es más efectivo para reducir conductas agresivas que el grupo que no se sometió a ningún programa psicoterapéutico aplicado en estudiantes de primer año de bachillerato del Instituto Nacional de Usulután.

Los datos obtenidos son:

El valor “t” encontrados es 2.98 Este es el menor valor “t” buscado en la “tabla de distribución t Student”, el cual es el valor de 1.67, obtenido sobre la base de los 58 grados de libertad correspondiente y el nivel de confianza de 0.05.

Por tanto, el valor “t” calculado es $>$ que el valor “t” encontrado en la tabla, esto quiere decir, que hay una diferencia significativa entre el nivel de agresividad del grupo del grupo Terapia Racional Emotiva con el grupo de control que no se sometió al tratamiento (ver anexo 10).

Entonces esto significa que se acepta la hipótesis específica 3 (He3), porque existe una diferencia significativa entre las medias obtenidas en el nivel de agresividad: **GE 2 73.77 y GC 84.50**, esto muestra que el GE 2, tiene la menor reducción de media en el nivel de agresividad.

4.2. Interpretación de resultados

En relación a los resultados obtenidos en el análisis estadístico, se realizan diferentes aseveraciones que son determinantes para los alcances que en el principio como grupo de investigadores se establecieron. Siendo un aspecto importante la aceptación de la hipótesis general reflejando que al incluir a dos grupos dentro de dos programas de psicoterapia enfocados en reducir las conductas agresivas de estudiantes que presentaron niveles elevados de conductas agresivas es muy beneficioso ya que, en estas edades son en las cuales los y las adolescentes se están formando ideales o filosofías de vida y es de aquí donde al manejar este tipo de conductas inadecuadas donde es propicio comenzar a trabajar con los jóvenes que son el futuro de nuestro país. Así como también, se evidencia en base a los resultados que es importantísimo el abordar a grupos en base a este tipo de diseños ya que, ofrece y muestra los resultados de una forma evidente. Además, no solo se dirige a comparar y explicar que pasa al aplicar a un grupo un tratamiento psicológico y a otro no, sino que, va más allá al realizar estas comparaciones y explicaciones y se enfoca además, en comparar y explicar de una gamma de dos tipos de cuadros experimentales que tipo de tratamiento puede ser más efectivo en este caso para el tratamiento de la agresividad en jóvenes y estos resultados se comparan y explican teniendo en cuenta un grupo control al cual no se les aplica una condición experimental. De acuerdo a esto, resulta clara la importancia de aplicar estos tipos de psicoterapia para reducir la agresividad, sobre todo, en adolescentes de instituciones pública de nuestro país.

Al establecer la diferencia que existe entre los grupos se evidencia que no hay diferencia significativa ya que, de acuerdo a la aplicación de la prueba “F” nos indica que entre grupos no existe una diferencia importante, sobre todo, porque como grupo de investigación establecimos parámetros para la selección de los y las estudiantes a cada grupo de forma homogénea y establecimos aspectos que la mayoría de jóvenes poseía y por esta razón en esta prueba no existió una marcada diferencia. Así como también, intra grupos no existió diferencia significativa entre los grupos, sobre todo, en los grupos experimentales ya que, son psicoterapias con similares ideas filosóficas.

Con todo lo anterior se tiene la suficiente fundamentación para aseverar que nuestro objetivo general de investigación que esta plateado de la siguiente manera: determinar si el

nivel de agresividad de dos grupos de estudiantes de primer año de bachillerato que reciben tratamiento psicológico durante diez sesiones es diferente al del grupo de estudiantes de primer año de bachillerato que no reciben ningún tratamiento psicológico en el Instituto Nacional de Usulután. Con la prueba estadística podemos aseverar que se cumple y por lo tanto es que anteriormente se planteó la importancia que es en nuestra sociedad la prevención y atención psicológica de este tipo de conductas agresivas que tanto daño hacen a nuestra población al ser un indicador de violencia social, la cual no es abordada de la forma en que se tendría que hacer.

Al someter a comprobación nuestra hipótesis de trabajo específica número 1 que se lee de la siguiente manera: El programa psicoterapéutico basado en el modelo cognitivo conductual es más efectivo para reducir conductas agresivas que el programa psicoterapéutico basado en la terapia racional emotiva aplicados en estudiantes de primer año de bachillerato del Instituto Nacional de Usulután. Nos encontramos en base a la prueba estadística de “t” de Student que esta se rechaza y se acepta la hipótesis nula. Con esto cumplimos el primer objetivo específico el cual era: determinar si el nivel de agresividad de un grupo de estudiantes de primer año de bachillerato sometido durante diez sesiones a un programa de psicoterapéutico basado en el modelo cognitivo conductual es diferente al grupo de estudiantes de primer año de bachillerato sometido a un programa psicoterapéutico basado en la terapia racional emotiva en el Instituto Nacional de Usulután. Con los resultados obtenemos que la psicoterapia cognitivo conductual y la terapia racional emotiva son diferentes en el manejo y reducción de las conductas agresivas y resultando según la prueba de hipótesis que la psicoterapia basada en la terapia racional emotiva es más efectiva para la reducción de la agresividad.

Es de esta manera, como se comprobó que la aplicación de los programas de psicoterapia fue efectiva, sin embargo, al comparar la efectividad de los dos programas para la reducción de la agresividad se comprobó que la terapia racional emotiva resultó ser más efectiva que la terapia cognitiva conductual.

Al analizar los resultados obtenidos en relación a la hipótesis específica número dos, la cual está planteada de la siguiente manera: El programa psicoterapéutico basado en el modelo cognitivo conductual es más efectivo para reducir conductas agresivas que el grupo

que no se sometió a ningún programa psicoterapéutico aplicados en estudiantes de primer año de bachillerato del Instituto Nacional de Usulután, lo que reflejo la prueba estadística fue que esa se cumplió ya que, el grupo que recibió tratamiento con técnicas cognitivas conductuales resulto al final con menos niveles de agresividad que el grupo que no se sometió a ninguna clase de psicoterapia. A través de estos resultados, se logró la consecución del objetivo específico propuesto que se planteó de la siguiente manera: Determinar si el nivel de agresividad de un grupo de estudiantes de primer año de bachillerato sometido durante diez sesiones a un programa de psicoterapéutico basado en el modelo cognitivo conductual es menor al grupo de estudiantes de primer año de bachillerato que no reciben ningún programa psicoterapéuticos en el Instituto Nacional de Usulután. a raíz de estos resultados se hace énfasis en la marcada importancia que tienen los grupos de psicoterapia cognitiva conductual para el tratamiento de las conductas agresivas, en comparación con aquellos estudiantes que por lo general no reciben ningún tipo de psicoterapia y que en nuestro medio social representan la gran mayoría de adolescentes de nuestro país. Es así como, resulta importantísima la labor de que se realicen psicoterapias grupales para el tratamiento de diferentes anomalías que tienen los jóvenes de nuestra sociedad.

Al someter a comprobación la hipótesis específica número tres que se lee de la siguiente manera: El programa psicoterapéutico basado en la terapia racional emotiva es más efectivo para reducir conductas agresivas que el grupo que no se sometió a ningún programa psicoterapéutico aplicado en estudiantes de primer año de bachillerato del Instituto Nacional de Usulután. Se establece en base a la prueba estadística que la respalda (véase anexos) que esta se comprueba y que el nivel de agresividad de los y las estudiantes que se sometieron durante diez sesiones a un grupo de psicoterapia para la reducción de la agresividad con técnicas de las terapia racional emotiva disminuyo considerablemente y que aquellos estudiantes que no recibieron tratamiento psicológico mantuvieron en gran medida su nivel de agresividad.

De acuerdo a los resultados descritos anteriormente se denota la importancia que tiene para el ser humano la psicología en el tratamiento de conductas inadecuadas y a través de una serie estrategias psicológicas que se le ofrecen pueda aplicar cambios sustanciales en su vida y a partir de ahí, construir un estilo de vida más saludable para sí mismo y para

su entorno social. Es de esta manera, como la psicología juega un papel importante en el desarrollo de conductas más adecuadas y que van en mejora de la salud mental de los seres humanos.

Con estos resultados se somete a comprobación la aseveración que dice Ingram y Scott (1990), quienes mencionan que los individuos al ser incluidos en programas de psicoterapia tienen mejores estrategias para cambiar conductas erróneas que solo causan conflictos en nuestra sociedad y que al ser desarrolladas regularmente en centros educativos son efectivos en este caso para el tratamiento de este tipo de anomalías.

Los resultados de esta investigación se comprueba con lo que Beck y Fernández (1998) refieren en un estudio realizado sobre la eficacia de la terapia cognitiva conductual en el tratamiento de la agresividad, los cuales postulan en base a sus resultados que estas tienen un nivel alto de eficacia para el tratamiento de este tipo de anomalías.

Para Lorenz (1963) la agresividad es un mecanismo adaptativo que garantiza la supervivencia de la especie: permite la selección sexual de los mejores miembros de la especie y distribuye adecuadamente los individuos dentro del hábitat disponible. Según este autor, los carnívoros disponen de mecanismos que les permite inhibir la agresividad, al contrario que los humanos. Es así como de acuerdo a esto, la agresividad física resulta un factor de agresividad más evidenciado en la población atendida.

De acuerdo a esta investigación, es de importancia el tratamiento de las conductas agresivas a través de los modelos cognitivo conductual y la terapia racional emotiva ya que el primero va enfocado en cambiar los pensamientos y las conductas, mientras que la terapia racional emotiva va enfocada en un cambio más circunstancial en el estilo de vida de las y los estudiantes abordados.

Para finalizar, el estudio de la agresividad comprenda el tratamiento de distintos factores que componen la agresividad y es de vital importancia poder realizar investigaciones en donde, se estudie por separado los factores más elevados de agresividad y abordarlos de manera diferente a través de estas técnicas aplicadas en la presente investigación. Y determinar así, como estos programas pueden ir enfocados en modificar

aspectos tanto conductuales y emocionales que sean más eficaces en el tratamiento de la agresividad.

Uno de los aspectos esenciales es que en nuestro país se siga la línea de investigación experimental, en donde, se les da la oportunidad a los participantes de poder someterse a una serie de técnicas psicológicas que pueden erradicar comportamientos y emociones que dañan no solo las relaciones interpersonales en los y las jóvenes sino que, daña a la sociedad ya que, estas conductas si no son tratadas a tiempo pueden desembocar una serie de problemáticas que lo lleven a producir estados psicóticos a edades tempranas.

Es así como también, resulta que como profesionales de la psicología se trabaje en el fortalecimiento de la salud mental de nuestra sociedad y que las investigaciones no solo vayan dirigidas a explorar temas ya tratados en innumerables ocasiones y descritas en aspectos que son muy conocidos en nuestro ente social sino ir más allá de lo que comúnmente se ha estado haciendo nuestro país y que la psicología tome un papel más importante en nuestro país y de esta manera desarrollar tipos de investigaciones experimentales como se ha realizado en ese caso y de esta manera ofrecer a la población diferentes estrategias preventivas y de modificación de estilos de vida y contribuir así no solo a la ciencia psicológica sino a contribuir a tener una sociedad con una salud mental más idónea.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

La aplicación de los dos programas psicoterapéuticos, resultaron eficaces en la reducción de la conducta agresiva, sin embargo, se obtuvieron mejores resultados en el segundo grupo psicoterapéutico que fue basado en la Terapia Racional Emotiva, se debe a que la Terapia Racional Emotiva lleva un mayor contenido emocional y va enfocada en ayudar a las personas de forma más racional a generar emociones más apropiadas y actuar de forma funcional y adaptativa logrando sus metas y por tanto ser más feliz. A diferencia del primer grupo que se obtuvo una reducción de la conducta agresiva pero fue en menor nivel que en la terapia Racional Emotiva, ya que esta se basa en el proceso cognitivo es decir a través de controlar aquellos pensamientos negativos que nos llevan actuar de una forma impulsiva debido a que ya se tiene una idea de cómo actuar ante una situación o amenaza.

La aplicación de los programas ayudo a los estudiantes a disminuir su nivel de agresividad, nivel de estrés, inseguridad, dando más confianza en los estudiantes ayudándoles a fortalecer una conducta asertiva en donde exijan sus derechos con respeto, con valor, sin necesidad de violentar los derechos ajenos y sin que les violenten sus derechos.

El grupo control, al no recibir ningún tratamiento psicoterapéutico su nivel de agresividad, no varía en gran cantidad, por lo tanto los y las estudiantes se ven proclives aumentar su nivel de agresividad, ya que los grupos psicoterapéuticos enseñaron estrategias de cómo afrontar la agresividad y disminuir el nivel de agresividad, y por ende el grupo control al no recibir tratamiento no tienen aquella gama del conocimiento de la disminución de la agresividad que es de vital, para nuestra formación como seres humanos a lo largo de nuestra vida.

5.2. Recomendaciones

Se les sugiere a las autoridades competentes, como lo es el ministerio de salud pública, el gobierno, etc.... que implemente programas de reducción de agresividad u otros tipos de programas en las instituciones para erradicar el índices de agresividad y violencia (en la familia, en la escuela, por pandillas antisociales y la violencia social), la cual ayudaría a vivir dignamente si se ayuda reeducar a los y las jóvenes desde temprana edad y se les imparte programas que edifique su salud mental.

Se les sugiere a las autoridades de la institución (INU), que realicen programas de reducción de los niveles de agresividad, y no solamente de agresividad sino otros programas que beneficien al alumno y que exista un ambiente agradable, en donde el alumno se desempeñe con mejor oportunidad, en donde tenga estrategias de cómo afrontar la vida a través de programas psicoterapéuticos, y ayudarles a ser personas de beneficio para la sociedad y su familia.

Se les sugiere a los instituciones no gubernamentales que se unan a estas actividades y propulsen un cambio al país a través de la ayuda psicológica en donde el experto ayuda al paciente a ver la vida desde una perspectiva diferente, en donde logre canalizar lo que es positivo y negativo, y logren ser personas de provecho para la sociedad.

Se les sugiere a las futuras investigaciones que sigan propulsando estos planes de tratamiento. Continuando con estos programas ayudan a la sociedad, y fortalecen su formación como profesionales.

BIBLIOGRAFÍA

- Martin-Baró, I. **Acción e Ideología: Psicología social desde Centro América**, 2ª. Edic. Edit. UCA Editores, El Salvador: Año: 1985.
- Bandura, A.; Ribes, E. (1975): **Modificación de conducta. Análisis de la agresión y la delincuencia**. 2ª. Edic. Edit. Trillas, México: 1987.
- Hernández Sampieri, R, Fernández Collado, C. & Baptista Lucio, P. **Metodología de la Investigación**. 2ª. Edic. Edit. McGraw-Hill/Interamericana Editores, S.A. DE C.V. México, D.F.: 1985.
- Howard, C. **Diccionario de Psicología**. 3ª. Ed. Edit. CFE. México D.F.: 1998.
- Oblitas, L.A., **¿Cómo hacer psicoterapia exitosa?: los 22 enfoques más importantes en la práctica psicoterapéutica contemporánea y de vanguardia**. 4ª. Ed. Edit. Psicom Editores. Bogotá D.C. Colombia: 2004.
- Hernández Sampieri, R. **Los métodos mixtos**. 1ª. Edic. Edit. McGraw-Hill/Interamericana Editores, S.A. DE C.V. México: 2002.
- Asociación Americana de Psiquiatría, **Manual Diagnostico y Estadístico de los Trastorno Mentales**. 4ª. Edic. Edit. MASSON S.A. Barcelona: 1999.
- Organización Mundial de la Salud, **Trastornos Mentales y del Comportamiento. (CIE-10)**. 10ª Edic. Edit. Técnicas Graficas, formas S.A. Barcelona: 1994.
- McKay, M. Davis, M. Fanning, P. **Técnicas cognitivas para el tratamiento del estrés**. 2ª Edic. Edit. Martínez Roca, S.A. Barcelona: 1985.
- Petrovski, A. **Psicología Evolutiva y Pedagogía**. 2ª. Edic. Edit. Progreso. Moscú: 1985.
- Ellis, A. **Terapia Racional Emotiva**. Edit. Pax. México D.F.: 1980.
- Gonzales, E. **Recopilación de 456 juegos y dinámicas de integración grupal**. U. Concepción. Santiago de Chile: 2000.

- Muñoz, F., Aguilar-Gaxiola, S. & Guzmán, J. **Manual de Terapia de Grupo para el tratamiento cognitivo conductual para la depresión.** Universidad de California. CA: 2005.
- Chapí Morí, J.L., **Una revisión psicológica a las teorías de la agresividad.** Revista electrónica de psicología de Iztacala 15. Recuperado el 15 de Abril de 2013, de www.revistas.unam.mx/index.php/rep1.
- Ortego, M., López, S., Álvarez, M.L., & Aparicio, M. (2005). **Ciencias Psicológicas II, Tema La Agresividad.** Pág. 4.
- Rodríguez, J.M., Peña, E., Gómez, J.L. (2002). **Psicothema 14. Adaptación psicométrica de la versión española del Cuestionario de Agresión.**
- López Avendaño, O. (2004). **Revista electrónica “Actualidades Investigativas en Educación” Vol. 4. La agresividad humana.** Recuperado el 28 de Abril de 2013, de <http://redalyc.uaemex.mx>
- Gómez A, Gaviria E, Fernández I (coord.): **Psicología Social.** Madrid, 2006.
- Chóliz M. (2005). **Psicología de la emoción: el proceso emocional.** Universidad de Valencia. Recuperado el 25 de Abril en www.uv.es/=choliz
- Battegay y otros, "**Diccionario de Psiquiatría**", 1984.
- AHMED, S.M.S. (1982): **Factors affecting frustration and aggression relation hips.** Journal of Social Psychology. 116, pp.173-177.
- Abrams, M. y Ellis, A. (1994). **Rational emotive and behavior therapy in the treatment of stress.** *British Journal of Guidance and Counselling*, 22 (1), 39-50.
- <http://elmundo.com.sv/por-que-hay-tanta-violencia-en-el-salvador>
- <http://www.sin-limite.net/portal/content.asp?contentid=1242>. Consultado el 15 de Mayo de 2013.
- www.verticespsicologos.es

ANEXOS

ANEXO 1: Cuestionario de Agresividad de Buss y Perry.

CUESTIONARIO DE AGRESIVIDAD (AQ) BUSS AND PERRY

Nombre: _____ Edad: _____

Sección: _____

INSTRUCCIONES: Usando la escala de 5 puntos que se muestra abajo, por favor indique que tan falso o verdadero es para usted, el contenido de cada afirmación. Rodee con un círculo la valoración que corresponda a cada afirmación. No deje ningún numeral si contestar. **Marque solamente una opción para cada afirmación.**

1. Completamente falso para mi
2. Bastante falso para mi
3. Ni verdadero ni falso para mi
4. Bastante verdadero para mi
5. Completamente verdadero para mí.

1.	De vez en cuando no puedo controlar el impulso de golpear a otra persona.	5	4	3	2	1
2.	Discuto abiertamente con mis amigos si no estoy de acuerdo con ellos.	5	4	3	2	1
3.	Me enoja rápidamente, pero se me pasa	5	4	3	2	1
4.	A veces soy bastante envidioso	5	4	3	2	1
5.	Si me provocan lo suficiente, puede llegar a golpear a otra persona.	5	4	3	2	1
6.	A menudo siento que no estoy de acuerdo con la gente.	5	4	3	2	1
7.	Cuando me frustró, muestro mi enojo.	5	4	3	2	1
8.	A veces tengo la sensación que la vida me ha tratado injustamente.	5	4	3	2	1
9.	Si alguien me golpea, le respondo golpeando también.	5	4	3	2	1
10.	Cuando la gente me molesta, les digo lo que pienso de ellas.	5	4	3	2	1
11.	A veces me siento como una bomba a punto de estallar.	5	4	3	2	1
12.	Me parece que son a otras las personas a quienes les llegan las oportunidades y no a mí.	5	4	3	2	1
13.	Suelo meterme en peleas un poco más que las demás personas.	5	4	3	2	1
14.	Cuando la gente no está de acuerdo conmigo, no puedo evitar discutir con ellos.	5	4	3	2	1
15.	Soy una persona tranquila.	5	4	3	2	1
16.	Me sorprende porque a veces me siento tan mal por algunas cosas.	5	4	3	2	1
17.	Si debo recurrir a la violencia para proteger mis derechos, lo hago.	5	4	3	2	1
18.	Mis amigos dicen que discuto mucho.	5	4	3	2	1
19.	Alguno de mis amigos piensan que soy irritable.	5	4	3	2	1
20.	Sé que mis amigos hablan de mí a mis espaldas.	5	4	3	2	1
21.	Hay personas que me enojan a tal punto que llegamos a pegarnos.	5	4	3	2	1
22.	A veces me enoja mucho y sin razón.	5	4	3	2	1
23.	Desconfió de desconocidos demasiados amables.	5	4	3	2	1
24.	No puedo concebir una buena razón para pegarle a otra persona.	5	4	3	2	1
25.	Tengo problemas para controlar mi temperamento.	5	4	3	2	1
26.	A veces siento que la gente se ríe de mí a mis espaldas.	5	4	3	2	1
27.	He amenazado a otras personas que conozco	5	4	3	2	1
28.	Cuando las personas se muestran especialmente amables conmigo, me pregunto qué querrán.	5	4	3	2	1
29.	He llegado a estar tan furioso que rompía cosas.	5	4	3	2	1

ANEXO 2: Listado de los estudiantes que conformaron la muestra divididos en los respectivos grupos tanto experimentales como control.

ANEXO 2.1. Grupo Experimental 1: Psicoterapia grupal basada en el modelo cognitivo conductual.

No.	Nombres	Sección	Edad
1	Verónica Morales Paiz	General "A"	16
2	Joselin Yamileth Granados Lemus	General "A"	16
3	Ismenia Lisseth Campos	General "A"	17
4	José Neftalí Peña Riva	General "A"	15
5	José Antonio Soto Gómez	General "A"	17
6	Fátima lucia Cortez Muñoz	General "A"	15
7	Vanessa Elizabeth Hernández Romero	General "A"	15
8	Delmis Patricia Gómez Martínez	AC "A"	15
9	William Antonio Zelaya Carranza	AC "A"	17
10	Estefani Elizabeth López Rodríguez	AC "B"	16
11	María Lisseth Flores Mejía	AC "B"	17
12	Merlín Marilyn Chicas Segovia	AC "B"	16
13	Karla Veraliz Mejía Zelaya	AC "B"	16
14	Josselyn Arely Gonzales Castro	AC "B"	16
15	Yamileth Del Carmen Rodríguez Zelaya	AC "C"	17
16	Jeffrey Samuel Coreas Reyes	AC "C"	16
17	Carlos Ezequiel Sánchez Barahona	AC "C"	15
18	Bryan Alexander Guzmán Baires	AC "E"	15
19	José Baltazar Jovel Ortiz	AC "E"	15
20	Sara Estela Torres	AC "E"	16
21	Karen Yamileth Cruz Mejía	AC "E"	17
22	Yesenia patricia Serrano Mata	AC "E"	14
23	Luis Ángel Salgado Renderos	AUTO "A"	16
24	Melvin Armando Rivera Sorto	AUTO "A"	16
25	Jorge Luis Vásquez Mejía	AUTO "A"	15
26	Carlos Alberto Lizama Contreras	SELEC "A"	15
27	Alcidez Adonis Coreas Vásquez	SELEC "A"	16
28	Carlos Mario Sorto Martínez	SELEC "A"	16
29	José Bifredo Beltrán Martínez	MECA "A"	17
30	Oscar Alexis Castillo Rodríguez	MECA "A"	16

ANEXO 2.2. Grupo Experimental 2: Psicoterapia grupal basado en la Terapia Racional Emotiva.

No.	Nombres	Sección	Edad
1	Raquel Elizabeth Velásquez Ortiz	General "A"	15
2	Alejandra Steffany Flores	General "A"	15
3	Moisés Haridas Cuellar Arévalo	General "A"	18
4	Kevin Josué Iazo Martínez	General "A"	17
5	José Miguel Zelaya Gómez	General "A"	16
6	Milena Emperatriz Mejía Torres	General "A"	15
7	Devora María Martínez Méndez	General "A"	15
8	Wendy Susana Mozo Hernández	AC "A"	15
9	Jessica Elizabeth Moreno Bairez	AC "A"	16
10	Gilberto Antonio López Rodríguez	AC "B"	16
11	Sandra Vanessa Penado Pérez	AC "B"	15
12	Rebeca María Cortez Coreas	AC "B"	16
13	María Marisol Fuentes Sánchez	AC "B"	16
14	Estefany Díaz Rodríguez	AC "B"	15
15	Kevin Alberto Ortiz Hernández	AC "C"	15
16	Roxana Yamileth Romero Rodríguez	AC "C"	15
17	Silvia Elizabeth Rodríguez Perdomo	AC "C"	15
18	Nelly Del Rosario Fuente Cruz	AC "E"	15
19	Fátima Lourdes Cruz Chaves	AC "E"	16
20	Gabriel Omar Morales Mejía	AC "E"	15
21	José Gilberto Portillo García	AC "E"	15
22	Lidia Guadalupe Nieto Bermúdez	AC "E"	16
23	José Rafael Vegas Molina	AUTO "A"	17
24	José Guillermo Gómez Franco	AUTO "A"	16
25	Rubén Abraham Meraz Díaz	SELEC "A"	16
26	José Ariel Escoto Martínez	SELEC "A"	15
27	René Ernesto Hernández Mimbreno	SELEC "A"	16
28	Oscar Ulises Maravilla Alvarado	SELEC "A"	16
29	Carlos Alexis Ruiz Rodríguez	MECA "A"	19
30	Luis Fernando Guzmán Mata	SELEC "A"	17

ANEXO2.3. Grupo Control.

N	Nombres	bachillerato	Edad
1	Fátima Lissette Núñez Reyes	General "A"	16
2	Esmeralda Elizabeth Rodríguez Zelaya	General "A"	15
3	Manuel Antonio Castro cruz	General "A"	16
4	Allison Johanna Segovia Martínez	General "A"	15
5	Gerson Jonathan Espinosa rivera	General "A"	17
6	Estefani Carolina Morales Cáceres	General "A"	16
7	Leslie Johanna Alvarado Orellana	General "A"	15
8	Patricia Azucena Perdomo Méndez	General "A"	15
9	Jonathan Francisco Vigil Martínez	AC "A"	15
10	Cesar Samael Meraz Amaya	AC "A"	15
11	Francisca Xiomara Hernández Claros	AC "A"	15
12	Kelin Sabrina Umaña Paniagua	AC "A"	15
13	Alonzo Alexis Martínez Leiva	AC "B"	15
14	Ángela Cortez Alfaro	AC "B"	17
15	Rosa Elvira Hernández Vargas	AC "B"	17
16	Wilfredo Antonio Mineros Ramírez	AC "C"	19
17	Aracely de Jesús Cruz Portillo	AC "C"	16
18	Krisia Beatriz Agilar Guevara	AC "C"	15
19	Luis Alfredo Carranza Rivera	AC "E"	16
20	Rosa Nelys García Lacayo	AC "E"	15
21	Lisbeth Carolina Flores Chaves	AC "E"	15
22	José Lisandro Quintanilla	AC "E"	17
23	Rut Carolina Reyes Portillo	AC "E"	15
24	Víctor Otoniel Rivera Franco	AUTO "A"	15
25	Saúl Humberto Gómez Escobar	AUTO "A"	16
26	José Alberto Gonzales Ruiz	SELEC "A"	16
27	Gerson Geovanny Serrano Cáceres	SELEC "A"	17
28	José Janardona Cuellar Arévalo	SELEC "A"	17
29	José Gilberto Díaz	SELEC "A"	16
30	Kevin Alexander Renderos Ramírez	MECA "A"	16

PROGRAMA DE
PSICOTERAPIA PARA
REDUCIR LA
AGRESIVIDAD: BASADO
EN LA TERAPIA
RACIONAL EMOTIVA.

2013



- **Denominación** : Programa de psicoterapia para reducir la agresividad basado en el modelo cognitivo conductual.
- **Población** : Estudiantes de primer año del Instituto Nacional de Usulután.
- **Numero de sesiones** : 10
- **Número de participantes** : 30
- **Tiempo de duración:** 120 minutos por cada sesión

II. INTRODUCCIÓN

Esta corriente psicoterapéutica surge en la década del 50 e incorpora paulatinamente estrategias y procedimientos de la Psicología cognitiva (Bandura, Ellis, Beck, Meichenbaum), hasta adoptar la denominación que posee actualmente, Terapia Cognitivo-Conductual. La Terapia Cognitivo-conductual considera que las personas nacemos con una herencia y un determinado temperamento, con los cuales comienza a interactuar con su entorno, aprendiendo pautas de comportamiento, tanto beneficiosas como perjudiciales para sí mismo y/o para los demás. Es en la interacción familiar temprana y en el intercambio social y cultural posterior, donde se produce el proceso de adquisición de nuestra manera habitual de pensar, sentir y actuar. Así sentimos miedo en algunas situaciones, alegría en otras, aprendemos a resolver ciertos problemas, mientras que otros se nos van de las manos.

El enfoque cognitivo-conductual investiga cómo aprendemos, es decir los principios que explican el aprendizaje, tanto de comportamientos deseables como perjudiciales. El qué aprendemos, es algo que depende de la constitución genética y, fundamentalmente, de las experiencias de la vida particular e intransferible de cada persona. El objetivo de nuestro abordaje, como agentes de la salud, es mejorar la calidad de vida de quienes nos consultan, teniendo en cuenta que éste es un concepto altamente subjetivo donde cada sujeto impone su sentido. De acuerdo con su origen, la agresividad puede ser espontánea o autoafirmativa, reactiva y expresiva o emocional. La agresividad espontánea o autoafirmativa es aquella dirigida por el impulso individual de autoafirmación y dominio bio-psico-social.

La agresividad reactiva es aquella secundaria a frustraciones, expresión de la impotencia para alcanzar una meta o realizar un deseo. La agresividad expresiva o emocional es la constituida por la manifestación de emociones o sentimientos destructores:

ira, cólera, odio, envidia, celos, venganza, etc., que generalmente se producen como reacción a una provocación.

Según su forma operativa, la agresividad puede ser activa o pasiva. Agresividad activa es aquella que se expresa mediante manifestaciones directas de hostilidad. La agresividad pasiva se expresa a través de actitudes de oposición y resistencia indirecta (descuidos, lentitud, olvidos, ineficiencia intencionada, omisiones, falta de iniciativa, obstinación y obstruccionismo) ante las normales y adecuadas demandas y expectativas de rendimiento. Como mecanismo de defensa, suele manifestarse como respuesta a las demandas de ejecución o cumplimiento independientes, ante la falta de gratificación de los deseos de dependencia, o como respuesta adaptativa para expresar autoafirmación.

Según su finalidad, la agresividad puede ser primaria o secundaria. La agresividad primaria es aquella que tiene como objeto único y exclusivamente causar daño. Por el contrario, en la agresividad secundaria o instrumental el propósito último no es lesionar, sino conseguir otros objetivos como, por ejemplo, obtener dinero, aprobación social, emociones de superioridad, etc.

El presente programa para reducir la agresividad en adolescentes que estudian en el Instituto Nacional de Usulután, basado en la terapia cognitiva conductual tiene como objetivo principal determinar la efectividad de este programa para la reducción de conductas agresivas presentadas por los estudiantes de los primeros años de Educación Media del Instituto Nacional de Usulután. El cual cuenta con diez sesiones que tienen una consecución adecuada a la situación del grupo, así mismo cada una de las sesiones tendrá la siguiente estructura: Objetivos de la sesión, nombre de la técnica o técnicas, procedimiento metodológico, tiempo de duración de la sesión, recursos a utilizar y resultados que se esperan con el desarrollo de cada sesión.

III. OBJETIVO GENERAL DEL PROGRAMA

- Reducir la agresividad en estudiantes de primer año de bachillerato del INU durante 10 sesiones.

IV. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Crear un ambiente favorable de grupo
- Fomentar el rapport a través de dinámicas
- Aprender a manejar la agresividad a partir de la terapia cognitiva conductual
- Cambiar los pensamientos, sentimientos y comportamientos asociadas a la agresividad
- Fomentar el respeto y valores en los participantes.
- Disminuir los niveles de agresividad

V. DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA

SESIÓN 1

▪ OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Hacer el primer contacto en el grupo (bienvenida)
- Fomentar la confianza en los participantes.
- Explicar el objetivo del programa
- Exponer ¿Qué son los grupos de psicoterapia?
- Exponer el tema de la agresividad
- Contrato (los participantes se comprometerán a realizar el proceso psicoterapéutico)
- Establecer los parámetros del trabajo de grupo (reglas del grupo)
- Dar a conocer el tiempo de ejecución del programa y sus horarios

▪ NOMBRE DE LAS TÉCNICAS

- Dinámica de presentación: con que animal o planta me identifico.
- Lluvia de ideas

▪ PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO

- *Actividad 1: Saludo, presentación del equipo de facilitadores y de los participantes.*

(Tiempo estimado 0:20 min.)

Procedimiento: En la primera sesión se tratará de establecer contactos claves con los participantes del grupo; inicialmente a la entrada se les pedirá que se anoten en una lista con su nombre completo, sección o grado al que pertenecen y su número telefónico por cuestiones de contacto. Luego se preparará una bienvenida, la cual se dará en dos tiempos:

1. Presentación de los miembros del equipo de investigación, y los agradecimientos por la presencia de los estudiantes.

2. Utilización de una **dinámica con que animal o planta me identifico** para que se conozcan los participantes del grupo de autoayuda. (Se le dará una solapa a cada participante para que escriba su nombre), Se les pedirá a los estudiantes que se presenten uno por uno realizando la técnica “con que animal o planta me identifico”, esta técnica se basa en decir su nombre personal y luego decir el nombre de un animal o planta, y luego decir porque se identifica con ese animal o planta. Luego se explicara el objetivo del programa y los beneficios que obtendrán al participar en este.

- ***Actividad 2: ¿Qué es la Psicoterapia Grupal?***

(Tiempo estimado 0:20 min.)

Procedimiento: Se expondrá el tema: ¿Qué es la psicoterapia grupal? Con el fin de que los miembros del grupo entiendan mejor ¿Cómo funcionan? Y ¿para qué sirven? La psicoterapia grupal. A raíz de esto tendrán una visión más amplia sobre la importancia de la participación de los jóvenes en estos tipos de programas psicoterapéuticos.

- ***Actividad 3: Exposición del tema de la agresividad y el modelo cognitivo conductual.***

(Tiempo estimado 0:30 min.)

Procedimiento: Primeramente se preguntará a los participantes que es la agresividad para ellos (se usará la técnica lluvia de ideas), cuales son los tipos de agresividad, las causas de la agresividad y las consecuencias de la agresividad, se hará de forma participativa para que los estudiantes analicen y hagan énfasis en la agresividad. Luego se reforzará cada una de las participaciones y posteriormente se les explicará todo lo que se refiere al modelo cognitivo conductual. Se hará énfasis en explicar a los participantes la importancia que tienen los pensamientos distorsionados en nuestra salud mental y que estos son generadores de conductas distorsionadas y que implican tener un mayor autocontrol sobre las conductas que dañan a otros y que les puedan causar el verse involucrados en algún hecho delictivo por no poder controlar sus pensamientos y conductas.

- **Actividad 4: Establecimiento del acta de compromiso y contrato grupal que asumen los participantes en el programa de psicoterapia.**

(Tiempo estimado 0:15 min.)

Procedimiento: Se les explicará a los estudiantes que el ser parte de un proceso de psicoterapia es de vital importancia el grado de compromiso que cada parte debe asumir y que en el caso de ellos como parte beneficiada son los que deben asumir esa responsabilidad de asistir a las sesiones y de involucrarse en el proceso que buscara como fin en cada uno de ellos el desarrollo de nuevas estrategias para afrontar diferentes situaciones que en determinados momentos pueden verse envueltos en algún problema y tengan una forma adecuada de solventar este tipo de situaciones. Es por ello, que se les dará una hoja en donde expresa que los participantes se comprometerán a participar en el proceso psicoterapéutico, escribirán su nombre y firmarán la hoja.

- **Actividad 5: Establecer las reglas de la psicoterapia grupal.**

(Tiempo estimado 0:15 min.)

Procedimiento: Se explicará que para el buen funcionamiento del grupo, se hará un listado de las reglas que regirán el grupo. Y para que esto sea democrático, se le pedirá a cada miembro del grupo que sugiera una regla, que se deberá de respetar en el grupo. Se usará la técnica “lluvias de ideas”. En las cuales se tendrán en cuenta estas reglas y valores dentro del grupo como la Confidencialidad, Perseverancia, Puntualidad, Respeto, Todas las opiniones son válidas, Libertad de hablar, No pretender aconsejar, Ninguno está obligado a hacer lo que no desea, Apoyarse mutuamente, entre otras.

A medida que el grupo opine podrían surgir más reglas, se les hará saber a todos, que estas reglas serán escritas en un cartel, que estará presente en cada una de las sesiones, en el lugar que corresponda reunirse.

- **Actividad 6: Establecimiento del tiempo del programa y horarios**

(Tiempo estimado 0:15 min.)

Procedimiento: En este caso se explicará que el lugar y los horarios serán manejados de acuerdo con lo que los facilitadores y los docentes han acordado y que de haber cambios en esto, se les notificará; así mismo si alguno de los participantes no puede llegar o llegara

tarde tendrá que comunicarlo a cualquiera de los encargados, por lo menos con dos días de antelación, en el caso de no asistir. Por otro lado, los que digan a los maestros de su clase que van al grupo y no lleguen realmente al grupo, con ellos se tomaran medidas de control, en coordinación con las autoridades de la institución para mantener el orden en estos casos.

- **Actividad 7: Despedida y Cierre.**

(Tiempo estimado 0:05 min.)

Procedimiento: se les darán los agradecimientos por haber asistido a la sesión y se les hará énfasis en la hora y el día de la próxima sesión.

- **TIEMPO DE DURACIÓN DE LA SESIÓN**

- 120:00 minutos.

- **RECURSOS A UTILIZAR**

- **Materiales:**

- ✓ Salón de Usos Múltiples de la Institución.
- ✓ Sillas.
- ✓ Mesas.
- ✓ Papelería.
- ✓ Lapiceros
- ✓ Gafetes de identificación

- **Humanos:**

- ✓ Estudiantes participantes en la psicoterapia grupal.
- ✓ Equipo de facilitadores.

- **RESULTADOS ESPERADOS**

Que los participantes tengan en claro en lo que participaran y tengan establecidos los parámetros de abordaje durante todas sesiones de trabajo en la psicoterapia de grupo y los beneficios que busca para ellos este programa de psicoterapia.

BITÁCORAS DE LA SESION 1: GRUPO DE TERAPIA COGNITIVO CONDUCTUAL.

FECHA: 04 de Abril de 2013.

Actividades	Objetivo	Resultados
Saludo, presentación del equipo de facilitadores y de los participantes.	Propiciar un clima de confianza y conocer los nombres de los participantes.	Se generó un clima agradable al presentarse los facilitadores y cada uno de los y las participantes.
Tema ¿Qué es la Psicoterapia Grupal?	Que los y las estudiantes comprendan que significa pertenecer a un grupo de psicoterapia y los beneficios que estos pueden tener.	Los y las participantes comprendieron por qué estaban ahí y a que se estaban integrando y los beneficios que esto les puede producir en cada uno de ellos.
Exposición del tema de la agresividad y el modelo cognitivo conductual.	Desarrollar de forma teórica lo concerniente al tema de la agresividad y las técnicas del modelo cognitivo conductual.	Los y las estudiantes estuvieron atentos al desarrollo de los temas y al momento de solicitar participaciones estos colaboraron y al final se logró el objetivo propuesto.
Establecimiento del acta de compromiso y contrato grupal que asumen los participantes en el programa de psicoterapia.	Comprometer a los y las participantes en el trabajo con las técnicas que se les aplicaran en todo el desarrollo de la psicoterapia grupal.	Los y las jóvenes comprendieron el acta con la cual asumieron el compromiso estampando su firma y teniendo muy claro a lo que se comprometieron por medio de esta.
Establecer las reglas de la psicoterapia grupal.	Propiciar parámetros de trabajo en el grupo y el respeto de estos.	Se solicitó voluntariamente la participación de las y los jóvenes y estos mencionaron muchas reglas que se tenían que respetar y entre estas las más mencionadas fueron el respeto mutuo y la puntualidad.
Despedida y Cierre.	Agradecer la asistencia a la primera sesión de psicoterapia grupal.	Se les brindaron los agradecimientos por la asistencia a la primera sesión y se les hizo hincapié en el día y hora de la próxima sesión.

SESIÓN 2

▪ OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Fomentar el rapport
- Reflexión sobre la agresividad
- Retroalimentación de la sesión anterior
- Hacer énfasis en el comportamiento agresivo a través de la musicoterapia
- Explicar la forma en cómo pueden cambiar los pensamientos, sentimientos y comportamiento

▪ NOMBRE DE LAS TÉCNICAS

- Reflexión del sol y el viento
- Técnica lluvia de ideas
- Musicoterapia

▪ PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO

- *Actividad 1: Saludo y retroalimentación.*

(Tiempo estimado 0:15 min.)

Procedimiento: Primeramente se saludará a los jóvenes y se les pasará lista para tener el control sobre su asistencia. Asimismo, se les agradecerá a los participantes por asistir a su segunda sesión del proceso psicoterapéutico basado en el modelo cognitivo conductual. Además, se les hará preguntas aleatoriamente sobre las temáticas abordadas durante la sesión primera.

- *Actividad 2: Reflexión sobre el sol y el viento.*

(Tiempo estimado 0:25 min.)

Procedimiento: Se les dará una página donde estará escrita la reflexión. Uno de los Facilitadores la leerá y todos irán leyendo al mismo ritmo, se darán 4 minutos para que los participantes analicen y hagan énfasis en las implicaciones de esta con los tipos de manifestación de conductas agresivas. El facilitador procederá a leer la reflexión de acuerdo a la redacción de esta que se plasma a continuación:

El sol y el viento discutían sobre cuál de los dos era más fuerte. La discusión fue larga, porque ninguno de los dos quería ceder. Viendo que por el camino avanzaba un hombre, acordaron en probar sus fuerzas desarrollándolas contra él.

-Vas a ver- dijo el viento- como con sólo echarme sobre ese hombre, desgarré sus vestiduras. Y comenzó a soplar cuanto podía. Pero cuantos más esfuerzos hacían, el hombre más oprimía su capa, gruñendo contra el viento, y seguía caminando.

El viento encolerizado, descargó lluvia y nieve, pero el hombre no se detuvo y más cerraba su capa. Comprendió el viento que no era posible arrancarle la capa.

Sonrió el Sol mostrándose entre dos nubes, recalentó la tierra y el pobre hombre, que se regocijaba con aquel dulce calor, se quitó la capa y se la puso sobre el hombro.

Observando que ninguno de los dos no pudo contra el hombre.

Luego de haber terminados los 4 minutos de forma democrática se seleccionará a los participantes para que opinen sobre lo que entendieron de la reflexión, al final el psicoterapeuta dirá la reflexión final sobre lo leído. Posteriormente se les mencionará que las implicaciones de este tipo de acciones tomadas generalmente por los seres humanos tiene en el estado psicológico de las personas con conductas agresivas.

- **Actividad 3: Música terapia.**

(Tiempo estimado 0:65 min.)

Procedimiento: se procederá a explicarles que La música terapia es una técnica terapéutica que utiliza la música en todas sus formas con participación activa o receptiva por parte de los participantes y que actúa como motivación para el desarrollo de autoestima, con técnicas que provoquen en el individuo sentimientos de autorrealización, autoconfianza, autosatisfacción y mucha seguridad en sí mismo.

Posteriormente se les dirá que se sientan cómodos y que comenzaran a entrar en un clima de confianza y relajación. Se les dirá que harán un ejercicio de relajación y que posteriormente escucharán la canción “Un nuevo día” y que estén atentos a la letra de la canción y que analicen y detecten las letras que más les agraden.

Para entrar en una esfera de relajación se les mencionará que cierren sus ojos y que a la voz del facilitador mentalmente cuenten de 10 a 0 y se imaginen que con cada número que el facilitador mencione, vayan descendiendo unas escaleras eléctricas mentalmente. Además,

se les mencionara que cuando el facilitador mencione cero, se imaginen que descienden de las esclareas y que llegan a una zona de mucha vegetación y con muchos árboles....posteriormente se les mencionara que imaginen ese lugar con todos los colores y detalles que deseen y que con cada respiración que vayan dando irán acercándose a un lugar en el centro de la vegetación en donde estarán protegidos y que nada podrá quitarles ese estado de completa calma y relajación....seguidamente se les mencionara que mentalmente tomen una posición cómoda en ese lugar y que pronto escucharan una canción agradable y que pongan atención a todos los detalles de esta. Cuando finalice la canción se les dirá que es momento de volver.... se les dirá que mentalmente realicen una cuenta regresiva de 0 a 10 y que en la medida que avancen en el conteo de los números vuelvan al lugar donde se encuentran y que al llegar a diez abran lentamente sus ojos.

Para finalizar, una vez escuchada la canción se le dará la oportunidad a cada participante para que exponga las emociones que provoco o que le evoco el escuchar esa canción y que situaciones inadecuadas le recordó de su vida y la implicación que tuvo la agresividad en el desarrollo de esta.

- **Actividad 5: Despedida y cierre.**

(Tiempo estimado 0:15 min.)

Procedimiento: Se dará las gracias por su atención y participación, se les recordará la fecha y la hora de la siguiente sesión, se les deseara feliz día.

- **TIEMPO DE DURACIÓN DE LA SESIÓN**

- 120:00 minutos.

- **RECURSOS A UTILIZAR**

- **Materiales:**

- ✓ Salón de Usos Múltiples de la Institución.
- ✓ Sillas.
- ✓ Mesas.
- ✓ Papelería.
- ✓ Lapiceros

- ✓ Gafetes de identificación

- **Humanos:**

- ✓ Estudiantes participantes en la psicoterapia grupal.

- ✓ Equipo de facilitadores.

- **RESULTADOS ESPERADOS**

Se espera a través de las técnicas crear confianza en los y las jóvenes y que reflexionen sobre algunas acciones que no son adecuadas para sus vidas. Además, que creen conciencia que cada día es una nueva oportunidad para poder desarrollar conductas más adecuadas y que mejoren sus relaciones interpersonales y reduzcan conductas agresivas manifestadas en sus diferentes ámbitos en los cuales estos se desenvuelven.

BITÁCORAS DE LA SESION 2: GRUPO DE TERAPIA COGNITIVO CONDUCTUAL.

FECHA: 11 de Abril de 2013.

Actividades	Objetivo	Resultados
Saludo y retroalimentación.	Iniciar la sesión en un clima de respeto y participación.	Los y las jóvenes participaron cuando se les hizo preguntas referidas a lo abordado en la sesión anterior.
Reflexión sobre el sol y el viento.	Propiciar la integración entre los y las participantes.	Los miembros del grupo se integraron y se logró que estos a través de la reflexión compartieran sus ideas con los demás miembros del grupo de psicoterapia.
Música terapia.	Fomentar el aprendizaje de nuevas formas de pensamiento positivo entre los miembros del grupo.	Los y las participantes comprendieron el ejercicio y a través de la letra de la canción reflexionaron sobre aspectos que generaron que cada día es una oportunidad para mejorar en sus vidas.
Despedida y cierre.	Finalizar la sesión en un clima agradable.	Se brindaron los agradecimientos por la asistencia a la sesión y se les indicó el día y hora de la próxima sesión.

SESIÓN 3

- **OBJETIVOS DE LA SESIÓN**
 - Crear un clima de confianza y armonía entre el grupo.
 - Realizar una retroalimentación de las sesiones anteriores.
 - Aplicar la técnica “psicodrama”

- **NOMBRE DE LAS TÉCNICAS**
 - Dinámica de entrada: “La Risa”
 - Técnica ideas principales e ideas secundarias.
 - Técnica “El semáforo”
 - Dinámica de cierre: “El Rey Manda”

- **PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO**
 - *Actividad 1: Saludo y retroalimentación.*

(Tiempo estimado 0:20 min.)

Procedimiento: Se dará la bienvenida a los estudiantes, y se les agradecerá por su presencia. Posteriormente, se realizará una retroalimentación de las sesiones anteriores y para esto se desarrollará la técnica de ideas principales e ideas secundarias; en un papelógrafo, en la cual cada participante pasará a anotar las ideas principales y secundarias de lo desarrollado en las sesiones realizadas. Además, de estas ideas se valorarán los aprendizajes y los beneficios de las sesiones que se han administrado a los participantes.

- *Actividad 2: Dinámica de Entrada: “La Risa”.*

(Tiempo estimado: 0:15 min.)

Procedimiento: Los integrantes del grupo se separan en dos filas iguales, una frente a la otra y se separan en una distancia de dos metros. El facilitador que dirija la dinámica tirará al centro una moneda. Si cae cara los participantes de una fila deben permanecer serios y los de la otra deben reír fuerte y hacer muecas. Los que ríen cuando deben estar serios salen de la fila y se continúa.

Al final de la dinámica se enfatizara en que hay situaciones en las que nos encontramos tan estresados que cualquier burla o gesto de este tipo puede ser el que genere una conducta agresiva y que al auto controlar este tipo de conductas podemos reaccionar de una forma más alegre ante este tipo de situaciones.

- **Actividad 3: Técnica “El Semáforo”.**

(Tiempo estimado 0:45 min.)

Procedimiento: Se les mencionará que esta técnica está especialmente indicada para la enseñanza del Autocontrol de las Emociones Negativas: Ira, Agresividad, Impulsividad, etc. Posteriormente, se procederá a colocar una imagen de un semáforo y se les explicara que en diversas situaciones de nuestras vidas se nos presentan estímulos que son propicios para desarrollar y actuar de forma agresiva con las diferentes personas con las cuales interactuamos y que es importante desarrollar la capacidad de auto controlarnos y que esta técnica será de mucho beneficio para el objetivo final que es reducir las conductas agresivas. Se procederá entonces a enseñar los pasos para aplicar esta técnica los cuales son los siguientes:

1. Enseñar a asociar los colores del semáforo con las emociones y la conducta:

- A. **ROJO: PARARSE.** Cuando no podemos controlar una emoción (sentimos mucha rabia, queremos agredir a alguien, nos ponemos muy nerviosos...) tenemos que pararnos como cuando un automóvil se encuentra con la luz roja del semáforo.
- B. **AMARILLO: PENSAR.** Después de detenerse es el momento de pensar y darse cuenta del problema que se está planteando y de lo que se está sintiendo.
- C. **VERDE: SOLUCIONARLO.** Si uno se da tiempo de pensar pueden surgir alternativas o soluciones al conflicto o problema. Es la hora de elegir la mejor solución.

2. Aprender formas de controlarse:

Se solicitará a los participantes que hagan una lista de lo que pueden hacer para calmarse en una situación conflictiva.

Lo normal es que entre todos surjan diferentes posibilidades, como distanciarse físicamente de la situación (alejarse del lugar, no volver hasta estar tranquilo), distanciarse psicológicamente (respirar profundamente, hacer un rápido ejercicio de relajación, pensar en otra cosa), realizar alguna actividad distractora (contar hasta 10, pasear, hablar con un compañero) etc.

Cuando los participantes se dan cuenta de que existen muchas maneras de pararse y calmarse, se trataría de ver cuáles serían las mejores para cada uno.

3. Hacer prácticas de autocontrol a través del Role-Playing:

Los facilitadores y los participantes servirán de modelo de conductas de autocontrol y cada uno tendrá ocasión de verse en una situación en la que tiene que poner en práctica lo aprendido.

- *Actividad 4: Comentarios y Reflexiones sobre la técnica*

(Tiempo estimado 0:15 min.)

Procedimiento: Luego de terminado el ejercicio se realizarán comentarios sobre lo aprendido y se hará una reflexión final por cada participante sobre la forma de utilizar esta técnica en las diferentes situaciones que provocan conductas agresivas y las nuevas formas de autocontrol que pueden desarrollar.

- *Actividad 5: Dinámica de cierre: “El Rey Manda”.*

(Tiempo estimado 0:15)

Procedimiento: El facilitador que dirija la dinámica hará las veces de Rey. Todos los demás del grupo formarán equipos de cinco integrantes. Cada equipo elegirá un nombre a fin de favorecer la animación de la dinámica con una barra a su favor. Cada equipo elige a un representante y este será el único que servirá al Rey acatando sus órdenes. Si el rey pide por ejemplo, un reloj, el representante de cada equipo trata de conseguir el reloj en su equipo a fin de llevarlo prontamente al Rey. Solo se recibe el regalo del primero que lo entregue. Al final gana el equipo que haya suministrado más objetos.

Para finalizar, se hará énfasis en la importancia que es tener buenas relaciones interpersonales en donde se pueda participar en comunidad y trabajar por conseguir

beneficios en común para la sociedad y la importancia de esto en la reducción de conductas agresivas.

- **Actividad 6: Despedida.**

(Tiempo estimado: 0:10 min.)

Procedimiento: Se les agradecerá por su asistencia y se les motivara a que sigan asistiendo al proceso psicoterapéutico, se deseara un feliz día y se les indicará el día y la hora de la próxima sesión.

- **TIEMPO DE DURACIÓN DE LA SESIÓN**

- 120:00 minutos.

- **RECURSOS A UTILIZAR**

- **Materiales**

- ✓ Espacio físico adecuado
- ✓ Sillas
- ✓ Mesas
- ✓ Papel para listas de asistencia
- ✓ Lapiceros

- **Humanos:**

- ✓ Miembros participantes del grupo de psicoterapia.
- ✓ Miembros del grupo experimentador

- **RESULTADOS ESPERADOS**

Se espera que con el desarrollo de esta técnica los y las jóvenes tengan la capacidad de auto controlarse por medio de la técnica del semáforo, usando los colores para pensar antes de actuar con una forma de conducta agresiva y así se potencialice el autocontrol que se desea lograr en los jóvenes.

BITÁCORAS DE LA SESION 3: GRUPO DE TERAPIA COGNITIVO CONDUCTUAL.

FECHA: 18 de Abril de 2013.

Actividades	Objetivo	Resultados
Saludo y retroalimentación.	Brindar agradecimientos por la asistencia y explorar los conocimientos adquiridos.	Se les dio las gracias por asistir a una nueva sesión de psicoterapia y se utilizó la técnica de lluvia de ideas para detectar si habían comprendido aspectos esenciales de la sesión anterior. Además, se conoció si habían hecho uso de la técnica desarrollada en la sesión anterior.
Dinámica de Entrada: “La Risa”.	Generar un clima de confianza entre los miembros del grupo.	Se desarrolló la dinámica con la participación e integración de todos los y las participantes para quienes la dinámica resulto muy agradable.
Técnica “El Semáforo”.	Enseñar a los y las participantes a practicar el autocontrol emocional.	Se les indico a los y las participantes los pasos a seguir para desarrollar la técnica y estos aprendieron a asociar los colores del semáforo con el autocontrol emocional.
Comentarios y Reflexiones sobre la técnica	Explorar la comprensión de la técnica desarrollada.	Se realizaron preguntas a los y las participantes sobre los pasos que conlleva realizar la técnica y se generó la reflexión sobre la aplicabilidad de esta técnica en la vida de los y las participantes.
Dinámica de cierre: “El Rey Manda”.	Finalizar la sesión integrando a los y las jóvenes del grupo de psicoterapia.	Los y las participantes se integraron a la dinámica y se observó que la dinámica fue muy bien recibida por estos.
Despedida.	Agradecer por la asistencia a la sesión.	Se brindó las gracias por la asistencia puntual a la sesión y se les indicó el día y hora de la próxima sesión.

SESIÓN 4

- **OBJETIVOS DE LA SESIÓN**
 - Fomentar el rapport en el grupo psicoterapéutico
 - Explicar el entrenamiento asertivo
 - Poner en práctica el entrenamiento asertivo.
 - Disminuir los niveles de agresividad.

- **NOMBRE DE LAS TÉCNICAS**
 - Dinámica de entrada “Sigue la historia”
 - Técnica entrenamiento asertivo
 - Reflexión.

- **PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO**
 - *Actividad 1: Bienvenida y retroalimentación.*

(Tiempo estimado 0:20 min.)

Procedimiento: Se saludará a cada uno de los participantes, con amabilidad y cortesía, se pasará la lista de asistencia para tener el control sobre los participantes. Posteriormente, un facilitador realizará una retroalimentación de los aspectos desarrollados en la sesión anterior, para esto, hará uso de la dinámica de la papa caliente, en donde, se usará una pelota, la cual contendrá una serie de preguntas a las cuales el facilitador utilizará un silbato del cual hará uso una vez que los y las participantes pasen la pelota y este, en el momento que estime conveniente utilizará el silbato y a quién le quede la pelota, éste tomará una de las preguntas que están pegadas en la bola y la tendrá que contestar y si no lo hace el grupo le asignará una penitencia.

- *Actividad 2: Dinámica de entrada “Sigue la historia”*

(Tiempo estimado 0:15 min.)

Procedimiento: El primer miembro del grupo dispone de un minuto de tiempo para contar una historia. A continuación, el siguiente participante seguirá contando la historia desde el punto en el que el anterior compañero la dejó. Así, sucesivamente, hasta que todos los miembros del grupo cuenten su parte de la historia.

- **Actividad 3: Técnica de entrenamiento asertivo.**

(Tiempo estimado 0:55 min.)

Procedimiento: La técnica de entrenamiento asertivo hace énfasis en las conductas negativas y como estas se pueden cambiar dándole otro significado siendo respetuoso, amable, sin necesidad de ofender a las demás personas. El entrenamiento asertivo favorece a las personas en cómo actuar, pensar, y expresar las emociones ante los demás de una forma correcta. Esto se basa en la conducta del participante en donde juega un papel agresivo ante la sociedad y esto le da las pautas de identificar y modificar sus pensamientos, sentimientos y conducta; Para ello, se le darán los siguientes pasos de la técnica Entrenamiento asertivo:

- 1. Identificar los estilos básicos de la conducta interpersonal: Estilo agresivo, pasivo y agresivo.** La función de esta etapa es distinguir entre cada uno de los estilos, reconociendo la mejor forma de actuar de acorde con el estilo asertivo. Nos ayudará también a reconocer nuestros errores en este ámbito.
- 2. Identificar las situaciones en las cuales queremos ser más asertivos.** Se trata de identificar en qué situaciones fallamos, y cómo deberíamos actuar en un futuro. Se analiza el grado en que nuestra respuesta a las situaciones problemáticas puede hacer que el resultado sea positivo o negativo.
- 3. Describir las situaciones problemáticas.** Se trata de analizar las situaciones en términos de quién, cuando, qué y cómo interviene en esa escena, identificando nuestros pensamientos negativos y el objetivo que queremos conseguir.
- 4. Escribir un guion para el cambio de nuestra conducta.** Es un plan escrito para afrontar la conducta de forma asertiva. Aquí se intenta poner por escrito las situaciones problema y clarificar lo que queremos conseguir. El entrenador moldea junto al paciente el guion para que este sea expresado de forma específica.
- 5. Desarrollo de lenguaje corporal adecuado.** Se dan una serie de pautas de comportamiento en cuanto a lenguaje no verbal (la mirada, el tono de voz, la postura, etc.), y se dan las oportunas indicaciones para que la persona ensaye ante un espejo.

- 6. Aprender a identificar y evitar las manipulaciones de los demás.** Las demás personas utilizan estrategias para manipularle, haciéndole sentir culpable, evadiéndose de la conversación o victimizándose.

- **Actividad 4: Reflexión final.**

(Tiempo estimado 0: 25 min.)

Procedimiento: El facilitador leerá la siguiente reflexión: Los seres humanos deberíamos pensar profundamente acerca de nuestras acciones. Utilizamos la violencia, la ironía, la agresividad y la burla para tratar de lograr nuestros objetivos. Pero no nos damos cuenta de que, la mayoría de las veces, con esos métodos, son más difíciles de alcanzarlos. Siempre una sonrisa puede lograr mucho más que el más fuerte de los gritos. Y basta con ponerse por un momento en el lugar de los demás para comprobarlo. ¿Preferimos una sonrisa o un insulto?... ¿Preferimos una caricia o una bofetada?... ¿Preferimos una palabra tierna o una sonrisa irónica?... Pensemos que los demás seguramente prefieren lo mismo que nosotros... Entonces tratemos a nuestros semejantes de la misma manera en la que nos gustaría ser tratados... Así veremos que todo será mejor... Que el mundo será mejor... Que la vida será mejor.

Posteriormente, los participantes analizarán y luego expondrán de forma voluntaria lo que se entendió de la reflexión.

- **Actividad 5: Despedida y cierre.**

(Tiempo estimado 0:05 min.)

Procedimiento: Se despedirá de los participantes dando un estrecho de manos y deseándoles un feliz día y se hará énfasis en la hora y día de la próxima sesión.

- **TIEMPO DE DURACIÓN DE LA SESIÓN**

- 120:00 minutos.

▪ **RECURSOS A UTILIZAR**

• **Materiales:**

- ✓ Salón de Usos Múltiples de la Institución.
- ✓ Sillas.
- ✓ Mesas.
- ✓ Papelería.
- ✓ Lapiceros
- ✓ Gafetes de identificación
- ✓ Pelota con preguntas.

• **Humanos:**

- ✓ Estudiantes participantes en la psicoterapia grupal.
- ✓ Equipo de facilitadores.

▪ **RESULTADOS ESPERADOS**

Se pretende que con la realización de la técnica los y las participantes puedan aprender formas más adecuadas de comportamiento y a la vez, mejoren en sus habilidades sociales, paralelamente que desarrollen habilidades de comunicación que favorezcan sus relaciones interpersonales y por lo tanto, sus conductas agresivas se reduzcan.

BITÁCORAS DE LA SESION 4: GRUPO DE TERAPIA COGNITIVO CONDUCTUAL.

FECHA: 25 de Abril de 2013.

Actividades	Objetivo	Resultados
Bienvenida y retroalimentación.	Explorar los conocimientos que los y las participantes están adquiriendo.	Se les agradeció por la asistencia la sesión y a través de la técnica de la pelota caliente estos respondieron a las preguntas que ahí se les hacía.
Dinámica de entrada “Sigue la historia”	Desarrollar un ambiente favorable para el inicio de la sesión.	Se eliminaron las resistencias de los y las participantes a través de la dinámica desarrollada.
Técnica de entrenamiento asertivo.	Aprender a desarrollar habilidades sociales que generen la reducción de conductas agresivas.	Se desarrolló la técnica con buenos resultados ya que los y las participantes comprendieron las ideas y pensamientos que tenían que cambiar para desarrollar un cambio radical en aquellas conductas que les causan dificultades. Además, se dejó tarea sobre esta técnica.
Reflexión final.	Desarrollar la habilidad de pensar críticamente sobre nuestras acciones que realizamos.	Los y las participantes se sintieron identificados por la reflexión y comprendieron que una conducta agresiva no trae nada buena al estado emocional de una persona.
Despedida y cierre.	Finalizar la sesión de forma respetuosa y agradable.	Se les agradeció por la asistencia a la sesión y se les indico el día y hora de la siguiente sesión.

SESIÓN 5

▪ OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Crear un clima de confianza y armonía entre el grupo.
- Realizar una retroalimentación de las sesiones anteriores.
- Aplicar la técnica “El Modelamiento Encubierto”.

▪ NOMBRE DE LAS TÉCNICAS

- Técnica imaginativa.
- Técnica ideas principales e ideas secundarias.
- Técnica “El Modelamiento Encubierto”.
- Dinámica de cierre: “El Pistolero”.

▪ PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO

- *Actividad 1: Saludo y retroalimentación.*

(Tiempo estimado 0:20 min.)

Procedimiento: Se dará la bienvenida a los estudiantes, y se les agradecerá por su presencia. Posteriormente, se realizará una retroalimentación de las sesiones anteriores y para esto se desarrollará la técnica de ideas principales e ideas secundarias; en un papelógrafo, en la cual cada participante pasará a anotar las ideas principales y secundarias de lo desarrollado en las sesiones realizadas. Además, de estas ideas se valorarán los aprendizajes y los beneficios de las sesiones que se han administrado a los participantes.

- *Actividad 2: “Técnica Imaginativa”.*

(Tiempo estimado: 0:15 min.)

Procedimiento: Se les indicará que tendrán que cerrar sus ojos y mentalmente recorrerán su cuerpo y buscarán puntos de tensión. Para eliminar esas tensiones se les dirá que realicen 10 inspiraciones profundas, concentrándose en la respiración y dejándose llevar cada vez más por la relajación.

Cuando estén con los ojos cerrados, se les dirá que intenten recordar el lugar en donde se encuentran.

En el transcurso de la técnica se les hará preguntas que personalmente se contestaran como las siguientes: ¿Qué objetos hay en ese lugar? ¿Cómo están colocados? ¿Cuáles son sus colores, texturas, olores...? ¿Cómo son las paredes, el techo y el suelo? Después de imaginar esto, se les pedirá que abran sus ojos y comprueben cuantos detalles han sido capaces de retener. Posteriormente, se estará listo para iniciar con la técnica central de esta sesión.

- **Actividad 3: Técnica “El Modelamiento Encubierto”.**

(Tiempo estimado 0:45 min.)

Procedimiento: los pasos para realizar esta técnica son los siguientes:

1. Escribirán la conducta problemática. Los participantes escribirán la conducta agresiva que más sobresale en ellos y seguidamente ubicaran en orden secuencial los pasos específicos que llevan a desarrollar esta conducta:

Por ejemplo: Golpeo a alguien cuando no me presta atención:

- a. Cuando le hablo a mis compañeros de clases, siento que me ignoran,
 - b. Esto me provoca que sienta una reacción de enojo e ira,
 - c. Termino golpeándolos para que sepan que deben de ponerme atención.
2. Escribirán la conducta deseada. En este punto se analizaran las conductas que surgen espontáneamente y que son acciones agresivas que inconscientemente los estudiantes realizan y para desarrollar una mejor forma de comportarse estos deberán relatar lo que regularmente hacen y posteriormente se les indicara que deberán hacer cambios en las secuencias de cómo realizan estas acciones, suprimiendo o agregando otras acciones que sean determinantes para un mejor comportamiento que no vaya en detrimento de las normas sociales.
 3. Practicaran la visualización del contexto en el que se da la conducta problemática. Se les solicitara que practiquen esta técnica en cada caso particular, los facilitadores darán las siguientes orientaciones: Se les dirá que cierren sus ojos y que visualicen las situaciones en donde presentan un tipo de conducta agresiva, puede ser en su casa, en el instituto, en la calle, etc. Posteriormente se les mencionara que tendrán que mantener esa imagen de su comportamiento asociando aspectos como la

Temperatura, olores, colores, etc., que puedan sostener en su mente y que lo realicen este ejercicio durante unos 15 segundos en dos ocasiones.

4. Se les solicitara que imaginen a alguien diferente a sí mismo en edad, sexo y forma de vestir (en este paso pueden maginar una persona que sea de admiración para cada estudiante, por ejemplo, su padre, algún profesor, etc.). Se les dirá que visualicen este modelo diferente en el contexto en el que ocurre la conducta agresiva. Se les mencionara que observen mentalmente a esta persona diferente realizar la conducta deseada. Se imaginaran este modelo luchando para comportarse de la forma establecida. Afrontando todos los problemas que se pueden presentar en las situaciones reales de cada participante. Imaginaran a esta persona realizando, finalmente, la conducta deseada con toda exactitud. Observaran a esta persona diferente, consiguiendo este logro dos veces. Mantendrán la escena unos 15 segundos cada vez.
5. En este paso se les dirá que imaginen a alguien similar a si mismo llevando a cabo la secuencia de conductas deseadas (se les mencionaran que en este paso pueden imaginar a su compañero, amigo, hermano, etc.). con dificultades al principio, y satisfactoriamente después. Se les mencionara que visualicen dos veces la secuencia que les lleva al éxito.
6. Se les dirá que en este paso ha llegado el momento de imaginarse a sí mismos realizando la conducta deseada y aprendiendo el ejercicio gradualmente. Se les enfatizara que se vean a sí mismos realizando la consecución del nuevo comportamiento durante dos veces.

Posteriormente se les hará saber que es importante que estas conductas las realicen en cada una de las situaciones en donde están sometidos a situaciones que les provocan el desarrollo de conductas agresivas.

- ***Actividad 4: Comentarios y Reflexiones sobre la técnica***

(Tiempo estimado 0:15 min.)

Procedimiento: Luego de terminado el ejercicio se realizaran comentarios sobre lo aprendido y se hará una reflexión final por cada participante sobre la forma de utilizar esta

Técnica en las diferentes situaciones que provocan conductas agresivas y las nuevas formas de autocontrol que pueden desarrollar.

- **Actividad 5: Dinámica de cierre: “El Pistolero”.**

(Tiempo estimado 0:15)

Procedimiento: Se forma el grupo en círculo y se solicita la colaboración de un voluntario a quien se le vendará los ojos y se colocará en el centro del círculo. A la voz del facilitador, este comenzará a dar vueltas y simulará tener un rifle en sus manos, El facilitador dirá al pistolero: prepara, prepara, prepara, prepara y ¡DISPARA! A quien el pistolero apunte y dispare se agachará y los compañeros de ambos lados, derecho e izquierdo se dispararán mutuamente; quien lo haga primero se queda en el juego, el perdedor saldrá del mismo. Cuando queden dos se pondrán de espaldas, a la voz del facilitador darán cinco pasos y acto seguido se voltarán y dispararán. Ganará quien lo haga primero.

- **Actividad 6: Despedida.**

(Tiempo estimado: 0:10 min.)

Procedimiento: Se les agradecerá por su asistencia y se les motivará a que sigan asistiendo al proceso psicoterapéutico, se deseará un feliz día y se les indicará el día y la hora de la próxima sesión.

▪ **TIEMPO DE DURACIÓN DE LA SESIÓN**

- 120:00 minutos.

▪ **RECURSOS A UTILIZAR**

- **Materiales:**

- ✓ Salón de Usos Múltiples de la Institución.
- ✓ Sillas.
- ✓ Mesas.
- ✓ Papelería.

- ✓ Lapiceros
- ✓ Gafetes de identificación
- **Humanos:**
 - ✓ Estudiantes participantes en la psicoterapia grupal.
 - ✓ Equipo de facilitadores.

▪ **RESULTADOS ESPERADOS**

Una vez finalizada la sesión se pretende que los y las estudiantes desarrollen habilidades para auto controlar sus emociones que les provocan fomentar el uso repetitivo e inadecuado de un patrón de conductas agresivas que conllevan problemas de índole sociales y personales. Así como también, fomentar la confianza en el grupo y la participación.

BITÁCORAS DE LA SESION 5: GRUPO DE TERAPIA COGNITIVO CONDUCTUAL.

FECHA: 09 de Mayo de 2013.

Actividades	Objetivo	Resultados
Saludo y retroalimentación.	Explorar los conocimientos adquiridos por los y las participantes y revisar las tareas asignadas.	Se les brindo las gracias por la asistencia a la sesión y se realizó la técnica de ideas principales e ideas secundarias para explorar los conocimientos adquiridos hasta el momento y por último se solicitó que voluntariamente expusieran sus reflexiones sobre la técnica que se dejó de tarea.
“Técnica Imaginativa”.	Desarrollar en los y las participantes el hábito de usarlas técnicas imaginativas.	Se les indico una serie de pasos a los participantes para que pudiesen aplicarla en la sesión y estos comprendieron y desarrollaron de forma adecuada la técnica. Además, se les menciono que debían de realizarla durante la semana.
Técnica “El Modelamiento Encubierto”.	Desarrollar autocontrol emocional en los y las participantes.	Los y las participantes a través de la técnica comprendieron los pasos que conlleva esta y lo importante que es aplicarla en los momentos donde no pueden controlar sus emociones y actúan de forma agresiva.
Comentarios y Reflexiones sobre la técnica	Generar debate en los participantes e ideas de cómo podría funcionar esta técnica en sus diferentes contextos.	Se solicitó a los participantes que de forma voluntaria expusieran sus valoraciones sobre la técnica desarrollada.
Dinámica de cierre: “El Pistolero”.	Generar confianza e integración entre los participantes.	Se les desarrollo la dinámica y todos los miembros del grupo se integraron.
Despedida.	Agradecer la asistencia a la sesión.	Se les brindo las gracias por su asistencia y se enfatizó en el día y hora de la siguiente sesión.

SESIÓN 6

▪ OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Retroalimentación
- Aplicar la técnica “psicodrama”
- Enseñar a los participantes a relajarse
- Fomentar la confianza a través de las dinámicas

▪ NOMBRE DE LAS TÉCNICAS

- Lluvia de ideas
- Técnica “psicodrama”
- Técnica de relajación
- Dinámica ponle la cola al burro
- La técnica del barco

▪ PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO

- *Actividad 1: Saludo y retroalimentación.*

(Tiempo estimado 0:15 min.)

Procedimiento: Se dará la bienvenida a los estudiantes, y se les agradecerá por su presencia. Se pasara lista. Luego se hará un breve recordatorio de la sesión anterior; en esta se usara la técnica lluvia de ideas, aquí se expondrán los conceptos que se dijeron en la sesión anterior, las causas de la agresividad, los tipos de la agresividad y el efecto que la conducta agresiva puede ocasionar si no se logra controlar. Así mismo comentarios o dudas que los participantes presenten.

- *Actividad 2 Dinámica de entrada “Ponle la cola al burro”.*

(Tiempo estimado 0: 15 min.)

Procedimiento: Se tomara a lazar o de forma voluntaria a los participantes, los que participen se les vendara sus ojos, y se pondrá un dibujo de un burro en un paleógrafo y le pondrán la cola al burro, la que más cerca la coloque, se le dará un premio.

- **Actividad 3: Técnica de Psicodrama**

(Tiempo estimado 0: 50 min.)

Procedimiento: Luego se realizara la técnica de “psicodrama”. Esta conllevará los siguientes pasos:

1. Como primer punto se solicitara que realicen grupos de 3 integrantes.
2. Los participantes decidirán realizar una situación personal de algún miembro del grupo, Los participantes cambiaron rol, es decir la manifestación o suceso del participante que se decida realizar, será la víctima, con el otro compañero o serán dos agresores.
3. Como tercer paso se dramatizara cada los sucesos de cada grupo.
4. Como cuarto paso se analizara la dramatización, y se preguntara de cómo se sintieron ser las víctimas y como se ven antes las agresiones de los demás. Al finalizar cada participante expondrá de forma voluntaria lo que percibieron, y opinar y dar ideas de cómo podemos cambiar y no actuar con una conducta agresiva ante las situaciones estresantes de la vida.

- **Actividad 4: Técnica de relajación**

(Tiempo estimado 0: 20 min.)

Procedimiento: Se realizara la técnica de relajación. Se le pedirá al estudiante que tome una posición cómoda, que coloque su mano derecha en su abdomen y su mano izquierda en su rodia; luego de tener una posición cómoda se le pedirá al estudiante que comience a respira profundamente y que cierre los ojos lentamente y que deje su mente en blanco y que siga respirando, y que escuche lo que el psicoterapeuta dirá, en este el psicoterapeuta dirá una historia y los participantes tiene que ir visualizando la historia que el psicoterapeuta ira mencionando.

Al finalizar el psicoterapeuta contara hasta cinco y los estudiantes abrieran lentamente sus ojos. Luego explicaran de forma voluntaria lo que sintieron en el transcurso de la terapia y los cambios que sintieron.

- **Actividad 5: Dinámica de cierre “El barco”**

(Tiempo estimado 0:15 min.)

Procedimiento: El coordinador dibuja un barco, con su tripulación navegando en el mar, en el tablero, explica que la tripulación está compuesta por un médico, un vaquero, un ingeniero, una linda señorita, un deportista, un ladrón, un drogadicto, un sacerdote, un psicopedagogo, un alcohólico, un tecnólogo educativo, un pedagogo reeducativo, un obrero, etc. El barco continúa su rumbo y de pronto crece el mar y el barco naufraga, logran sacar una pequeña barca en la cual solo caben dos personas uno quien la maneja y otro de la tripulación. La pregunta para el grupo, la cual cada participante debe escribir en su hoja es ¿A quién salvaría usted? y ¿Por qué lo salvaría? Luego el coordinador solicita se formen grupos de 6 participantes, allí cada uno expone su pensamiento, su criterio; luego en el grupo se nombra un moderador y un relator, analizan los conceptos de cada uno y unifican un criterio por grupo lo exponen en plenaria cuando el coordinador de la señal. Finalmente se saca una conclusión de la dinámica por todos los participantes.

- **Actividad 6: Despedida.**

(Tiempo estimado 0:05 min.)

Procedimiento: Se hará la despedida y se les motivara a que sigan asistiendo al proceso psicoterapéutico, se deseara un feliz día y se les indicará el día y la hora de la siguiente sesión.

- **TIEMPO DE DURACIÓN DE LA SESIÓN**

- 120:00 minutos.

- **RECURSOS A UTILIZAR**

- **Materiales:**

- ✓ Salón de Usos Múltiples de la Institución.
- ✓ Sillas.
- ✓ Mesas.
- ✓ Papelería.
- ✓ Lapiceros

- ✓ Gafetes de identificación
- **Humanos:**
 - ✓ Estudiantes participantes en la psicoterapia grupal.
 - ✓ Equipo de facilitadores.

▪ **RESULTADOS ESPERADOS**

Se espera que con el desarrollo de la sesión los y las participantes adquieran habilidades para manejar situaciones de tensión que les provoquen involucrarse en hechos de conducta agresiva y así evitar verse envuelto en problemas familiares y sociales. Además, con la ejemplificación y escenificación de conductas agresivas los y las participantes pueden desarrollar estrategias para cambiar algunas formas inadecuadas de actuar y así al estar frente a situaciones de la vida real tengan la habilidad para solucionar cualquier problema de una forma asertiva.

BITÁCORAS DE LA SESION 6: GRUPO DE TERAPIA COGNITIVO CONDUCTUAL.

FECHA: 16 de Mayo de 2013.

Actividades	Objetivo	Resultados
Saludo y retroalimentación.	Dar la bienvenida a la sesión y explorar los conocimientos adquiridos.	Se les dio las gracias por la asistencia a una nueva sesión y se les aplicó la técnica de lluvia de ideas para detectar los conocimientos que los y las participantes van asimilando.
Dinámica de entrada “Ponle la cola al burro”.	Fomentar la participación e integración grupal.	Los y las participantes se divirtieron con la dinámica y se logró integrar a todos los miembros del grupo.
Técnica de Psicodrama	Desarrollar en los y las participantes nuevos comportamientos a través del modelamiento de estos.	Los participantes además de integrarse, desarrollaron técnica de una forma adecuada y expusieron varias formas de cómo les gustaría comportarse.
Técnica de relajación	Fomentar el autocontrol emocional.	Se desarrolló esta técnica de una forma muy receptiva por parte de los y las participantes y se les enfatizó en que es necesario para desarrollar mayor autocontrol emocional la aplicación de esta técnica en sus vidas.
Dinámica de cierre “El barco”	Finalizar la sesión de forma agradable.	Los y las participantes se sintieron cómodos al realizar la dinámica y se desestresaron del trabajo de esta primera sesión.
Despedida.	Agradecer por la asistencia a la sesión.	Se les dio las gracias por su asistencia y se les indicó el día y la hora de la siguiente sesión.

SESIÓN 7

▪ OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Fomentar el rapport en el grupo psicoterapéutico
- Explicar el entrenamiento asertivo
- Poner en práctica el entrenamiento asertivo.
- Disminuir los niveles de agresividad.

▪ NOMBRE DE LAS TÉCNICAS

- Dinámicas: El ciego y el lazarillo y Los mosquitos.
- Técnica: Relajación progresiva

▪ PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO

- *Actividad 1. Saludo y retroalimentación*

(Tiempo estimado 0:20 min.)

Procedimiento: Se dará la bienvenida a los estudiantes, y se les agradecerá por su presencia. Se pasara lista para controlar que el grupo de estudiantes este completo.

- *Actividad 2. Dinámica de entrada. El ciego y el lazarillo*

(Tiempo estimado 0:15 min.)

Procedimiento: Todos los miembros del grupo formaran parejas y se diseminaran por un espacio bastante ancho. Dentro de ese espacio habrá diferentes obstáculos. Dentro de cada pareja uno tomara el rol de ciego y otro el de lazarillo. El lazarillo se situara tras el ciego y poniendo su mano sobre el hombro de su compañero ciego, para que este lo pueda sentir, susurrara a su oído el camino que debe seguir o la manera de sortear los obstáculos. Después de un rato se intercambiaran los roles. Ambos dos dispondrán de la oportunidad de situarse en las diferentes posiciones para poder experimentar las diferentes sensaciones.

Al finalizar la dinámica compartir en grupo verbalmente las sensaciones vividas.

- **Actividad 3. Técnica “Relajación progresiva”**

(Tiempo estimado 0:45 min.)

Procedimiento: para la realización de esta técnica se realizaran los siguientes pasos:

1. Preparación previa: Siéntese en una silla cómodo, con ambos brazos paralelos a su cuerpo. Ponga los pies apoyados en el suelo, las manos sobre sus nalgas y deje los hombros tan caídos como pueda, cierre los ojos mientras hace el ejercicio (aunque si tiene alguna dificultad, puede dejarlos abiertos, aunque en este caso es aconsejable que mire un objeto o cuadro que tenga cercano). Recuerde también que mientras no tenga cierto dominio sobre la relajación no la aplique en situaciones donde se encuentre muy nervioso, pues podría fracasar y desmotivarse demasiado pronto. Al igual que cuando alguien está aprendiendo a jugar al tenis, si juega con alguien más experto perderá, y es deseable que vaya paso a paso, haga usted lo mismo con la relajación; no la aplique a situaciones difíciles, al menos hasta tener un adecuado dominio de ella.

2. Ejercicio: “Cierre los ojos (Puede dejarlos abiertos si está más cómodo/a). Comience inspirando el aire por su nariz y diríjalo hacia la parte baja de su vientre, no lo suelte aún....cuente mentalmente de manera lenta.....1.....2.....3, y suelte el aire suavemente entre sus labios. Vuelva a repetir esta respiración unas cuatro veces más.....Ahora comencemos a recorrer los principales músculos del cuerpo que se pueden poner en tensión y a prender a soltar la tensión acumulada en ellos. Comencemos por la cabeza. Suba sus cejas todo lo que pueda hacia arriba..... Manténgalas subidas.....note la tensión tan molesta y desagradable que se produce en su frente, sienes y zonas cercanas a su nariz. Note la tensión tan molesta.....ahora suavemente, deje caer lentamente sus cejas hacia la posición inicial....note lo agradable que resulta liberarse de esa tensión.....inspire aire por su nariz hacia la parte baja del vientre, retenga el aire....cuente lentamente 1... 2... 3... ahora suelte el aire suavemente entre sus labios y repítase mentalmente las palabras.... ”Tranquilo/a.....Relajado/a”.....Continúe respirando así unas cuatro veces más..... Ahora apriete fuertemente sus parpados contra sus ojos..... Note la tensión tan molesta y desagradable que se produce en los parpados, los ojos y la zona cercana a la nariz y frente. ..Tensión molesta y desagradable....ahora, suavemente, suelte esos músculos...note como desaparece la tensión...lo agradable que resulta liberarse de ella. Vuelva a inspirar aire por su nariz hacia la parte baja de su vientre....retenga el aire...cuente

lentamente mentalmente.....1..... 2..... 3, suelte el aire suavemente entre sus labios, y repítase pensando las palabras “Tranquilo/a...Relajado/a...”. Usted cada vez está consiguiendo estar más tranquilo.....más relajado...continúe respirando de esta manera unas cuatro veces más ahora abra los orificios de su nariz tanto como pueda...note la tensión tan molesta en el puente de la nariz, las mejillas...tensión molesta y desagradable....manténgala.....y ahora suavemente suelte esa tensión....libérese de ella.....note lo agradable que resulta tener esos músculos sueltos y relajados.....inspire aire por su nariz hacia la parte baja de su vientre, reténgalo, cuente..1.....2.....3.... y suéltelo suavemente entre sus labios. Pensando en las palabras.....”Tranquilo/a...Relajado/a”....continúe respirando de esta manera cuatro veces más.....ahora tire de las comisuras o extremos de los labios, como si forzara una sonrisa, todo lo que pueda.....mantenga esa tensión... note lo desagradable que resulta. La tensión en su mandíbula y labios.....y ahora, suavemente...suéltela.... note lo agradable que resulta soltar esa tensión.....respire profundamente de la manera indicada.... tomando el aire por su nariz hacia la parte baja del vientre....cuente de 1 a 3 lentamente y suéltelo suavemente entre sus labios, repitiéndose las palabras ...”Tranquilo/aRelajado/a...”....repita esta respiración cuatro veces más.....ahora apriete fuertemente sus dientes superiores contra los inferiores....mantenlos apretados.....ahora suéltalos, líbrate de la tensión acumulada en esa zona....disfruta del estado de relajación cada vez mayor.....repítete mentalmente. Respire como viene haciéndolo....repítete mentalmente...”Tranquilo/a.....Relajado/a”.....y ahora inclina la cabeza hacia adelante todo lo que puedas.....mantenla ahí....nota la tensión en el cuello, garganta y nuca...tensión molesta.....que ahora suavemente sueltas..... ”Tranquilo/a...y Relajado/a”..... toma el aire por tu nariz hacia la parte baja del vientre....cuentas...1.....2.....3....Y lo sueltas suavemente entre tus labios.....sigues repitiendo esta respiración cuatro veces más..... Y ahora inclinas la cabeza hacia atrás todo lo que puedas..... Manténla así un momento, nota la tensión molesta en el cuello y nuca....ahora suéltala....vuelve la cabeza a su posición inicial....libérate de la tensión.....”Tranquilo/a y Relajado/a”.....respira profundamente..... cuenta hasta tres y suelta el aire entre tus labios..... continua ahora subiendo los hombros hacia arriba todo lo que puedas...nota la tensión en esa zona...tensión molesta que ahora vas a soltar...libérate de la

tensión.....”Tranquilo/a.....Relajado/a”.....respiras profundamente de la misma manera..... repite la respiración cuatro veces más..... y ahora dobla los codos todo lo que puedas.....nota la tensión en esa zona.....suelta la tensión.....deja las manos sobre las nalgas.....te has liberado de la tensión acumulada..... ”Tranquilo/a.... Relajado/a”..... respiración profunda y tranquila como vienes haciéndolo.... Repítela cuatro veces más.....y ahora ...aprieta el pecho hacia fuera,...sacando pecho.....nota la tensión en esa zona... zona...ten zona...tensión molesta.....si tensión molesta.....suelta la tensión acumulada.....”Tranquilo/a... Relajado/a”....te liberas de la tensión.....y respiras lenta y profundamente.....y repites esta respiración cuatro veces más...suavemente.....cada vez estás más y más relajado/a.....ahora aprieta el estómago hacia dentro todo lo que puedas.....nota la tensión en esa zona.....tensión molesta.....que ahora sueltas.....te liberas de la tensión.....”Tranquilo/a y Relajado/a”.....respiras profundamente.....cuatro veces más.....ahora levanta tu brazo derecho como si golpeas al frente con el puño cerrado.....nota la tensión en el hombro codo, antebrazo, mano, palma de la mano y dedos.....libera esa tensión. Deja caer lentamente la mano hacia la nalga..... te liberas de la tensión..... ”Tranquilo y Relajado/a”.....respiración profunda.....el aire hacia la parte baja del vientre... cuentas...1...2...3...y lo sueltas suavemente entre tus labios..... repites cuatro veces esta respiración..... Y ahora haz lo mismo con el brazo izquierdo...lo levantas hacia el frente, con el puño cerrado.... Tensión molesta en el hombro...codo, antebrazo...muñeca.....mano...dedos.....y ahora sueltas esa tensión...te liberas de ella.....”Tranquilo/a...Relajado/a....”...respiras profundamente... y repites esa respiración cuatro veces más..... Ahora levantas la pierna derecha. Todo lo que puedas. Y tiras de la punta de los dedos hacia dentro. Como si quisieras tocarte la rodilla con los dedos del pie.....tensión molesta.....que ahora sueltas....te liberas de ella..... ”Tranquilo/a...y Relajado/a”... respiración profunda... cada vez más tranquilo/a y relajado/a....repites esa respiración cuatro veces más..... ahora levanta la pierna izquierda de la misma manera.....como si quisieras tocarte con los dedos la rodilla... tirando del peine hacia la rodilla.....tensión molesta..... Que ahora liberas... dejando la pierna caer suavemente..... ”Tranquilo/a.....Relajado/a.....”... respiración lenta y profunda..... disfruta de un completo estado de relajación y tranquilidad..... relajación.....tranquilidad.....relajación.....

.....tranquilidad.....tu mismo lo has
 hecho..... y con práctica.....lo harás..... mejor
 Y
 mejor.....tranquilidad.....relajación.....
 Y ahora lentamente..... Toma aire por tu
 nariz.....hacia la parte baja del abdomen.....y la
 sueltas suavemente por tu boca.....cada vez que lo hagas contaras de 10 hasta
 0.....10.....9.....8.....7.....6.....
5.....abre los
 ojos.....4.....3.....2.....1.....puedes
 incorpórate.....el ejercicio ha terminado.

- **Actividad 4. Comentarios sobre la técnica.**

(Tiempo estimado 0:20 min.)

Procedimiento: Si hay alguna duda o comentario que quieran realizar o una situación en la que se hayan visto envuelto y la manera de cómo afrontar esa situación de una manera favorable.

- **Actividad 5. Dinámica de cierre “Los mosquitos”**

(Tiempo estimado 0: 15 min.)

Procedimiento: Se hace un círculo con todos los participantes, luego se explica cómo se acomodan las mano al lado de las orejas simulando las alas del mosquito, el que está en el centro dispara, al que le disparan se debe agachar y los de su lado derecho e izquierdo hacer como mosquito, sino irán saliendo del juego.

- **Actividad 6. Cierre de la sesión.**

(Tiempo estimado 0: 05 min.)

Procedimiento: Se despedirá a los miembros del grupo y se les pasara la lista nuevamente y se les agradecerá por su colaboración y se les indicara el día y la hora de la próxima sesión.

▪ **TIEMPO DE DURACIÓN DE LA SESIÓN**

- 120:00 minutos.

▪ **RECURSOS A UTILIZAR**

• **Materiales:**

- ✓ Salón de Usos Múltiples de la Institución.
- ✓ Sillas.
- ✓ Mesas.
- ✓ Papelería.
- ✓ Lapiceros
- ✓ Gafetes de identificación

• **Humanos:**

- ✓ Estudiantes participantes en la psicoterapia grupal.
- ✓ Equipo de facilitadores.

▪ **RESULTADOS ESPERADOS**

Se pretende que con el desarrollo de esta sesión los y las jóvenes puedan adquirir habilidades de relajación y a través de este ejercicio continuo que realicen se fomente el autocontrol frente a situaciones estresantes que producen reacción agresivas en los diferentes ámbitos de la vida de los y las jóvenes.

BITÁCORAS DE LA SESION 7: GRUPO DE TERAPIA COGNITIVO CONDUCTUAL.

FECHA: 23 de Mayo de 2013.

Actividades	Objetivo	Resultados
Saludo y retroalimentación	Iniciar la sesión de forma agradable y dinámica.	Se les brindo las gracias por asistir a la sesión y se les hicieron preguntas sobre lo abordado en la sesión anterior.
Dinámica de entrada. El ciego y el lazarillo	Generar integración y dinámica en el grupo.	Los y las participantes se sintieron a gusto con el desarrollo de la dinámica y se integraron todos.
Técnica “Relajación progresiva”	Desarrollar en los y las participantes habilidades de relación y autocontrol emocional.	Los y las participantes desarrollaron la técnica de una forma adecuada, lográndose así el objetivo propuesto.
Comentarios sobre la técnica.	Reflexionar sobre la aplicabilidad de la técnica de relajación progresiva.	Los y las participantes mencionaron los beneficios que les produciría aplicar en sus vidas esta técnica.
Dinámica de cierre “Los mosquitos”	Generar integración y cordialidad entre los y las participantes.	Se generó entusiasmo en los participantes y se propició el respeto y la integración entre ellos.
Cierre de la sesión.	Finalizar la sesión de una forma adecuada.	Se les agradeció por la asistencia a la sesión y se les hizo énfasis en la hora y día de la próxima sesión.

SESIÓN 8

▪ OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Fomentar la confianza en el grupo.
- Explicar el entrenamiento asertivo
- Poner en práctica el entrenamiento asertivo.
- Disminuir los niveles de agresividad.

▪ NOMBRE DE LAS TÉCNICAS

- Dinámicas: La cebolla y El pulpo.
- Técnica: La Solución de Problemas

▪ PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO

- *Actividad 1. Saludo y retroalimentación.*

(Tiempo estimado 0:20 min.)

Procedimiento: Se dará la bienvenida a los estudiantes, y se les agradecerá por su presencia. Posteriormente, se hará preguntas sobre lo desarrollado en la sesión anterior y se les cuestionara en cuanto a si han aplicado las técnicas desarrolladas en anteriores sesiones.

- *Actividad 2. Dinámica de entrada. La cebolla*

(Tiempo estimado 0:15 min.)

Procedimiento: Para la realización de esta dinámica se necesita un voluntario que ejercerá de granjero mientras que el resto del grupo formara una cebolla. Para poder formar la cebolla, todos los miembros deberán unirse entre sí de manera muy fuerte, como si se tratara de capas de una cebolla. Una vez la cebolla este lista el granjero deberá pelarla capa a capa. Cada vez que este consiga pelar una capa, la persona que ha sido desprendida del grupo se convertirá en un segundo granjero que ayudara en la labor de pelar la cebolla. Así una a una las capas desprendidas pasaran a formar parte del grupo de granjeros. La dinámica se podrá repetir todas las veces que crea necesaria. Si tenemos un grupo muy grande podremos formar dos cebollas. Al finalizar la dinámica compartir verbalmente las sensaciones vividas.

- **Actividad 3. Técnica “Solución de problemas”**

(Tiempo estimado 0:40 min.)

Procedimiento: Los pasos a seguir para desarrollar la técnica son los siguientes:

1. Se identificara a los jóvenes las situaciones problemáticas por las cuales atraviesa haciendo uso de un cuestionario con una lista de situaciones problemáticas de diferentes áreas de su vida.
2. Se describirá con detalle los problemas y las respuestas habituales de los jóvenes a dichos problemas. Al describir las situaciones y las respuestas en términos de quién, qué, dónde, cuándo, cómo y porqué, se verán los problemas de forma más clara. Al describir las respuestas se le dirá los jóvenes que añadan qué objetivos pretenden, que significaría para ellos que los problemas estaría resuelto.
3. Se hará una lista con las alternativas. En esta fase se utilizara la estrategia denominada "tempestad de ideas" para conseguir los objetivos recientemente formulados. Esta técnica tiene cuatro normas básicas: se excluyen las críticas, todo vale, lo mejor es la cantidad y lo importante es la combinación y la mejora. La técnica de la tempestad de ideas se limitara, durante esta fase, a estrategias generales para alcanzar los objetivos.
4. Se les hará ver las consecuencias. Este paso consiste en seleccionar las estrategias más prometedoras y evaluar las consecuencias de ponerlas en práctica.
5. Se evaluaran los resultados: Una vez se haya intentado la respuesta nueva, se deberán observar las consecuencias de esta nueva respuesta por parte de los jóvenes.

- **Actividad 4. Comentarios sobre la técnica.**

(Tiempo estimado 0:20 min.)

Procedimiento: Se preguntara si como están. Si hay alguna duda o comentario que quieran realizar o una situación en la que se hayan visto envuelto y la manera de cómo afrontar esa situación de una manera favorable.

- **Actividad 5. Dinámica de cierre. “El pulpo”**

(Tiempo estimado 0: 20 min.)

Procedimiento: Los participantes se dividen en grupos de cinco, (aunque pueden ser más o menos). Uno de ellos se rodea de los otros cuatro que lo tocan con un dedo. El jugador del centro es la cabeza del pulpo, que tiene los ojos abiertos y dirige los desplazamientos del animal. Los que rodean son los tentáculos: tienen los ojos cerrados, deben seguir todos los movimientos de la cabeza, sin perder el contacto físico de la punta del dedo con el jugador del centro. A la señal se van cambiando las posiciones.

Al finalizar la dinámica compartir en el grupo verbalmente las sensaciones vividas.

- **Actividad 6. Cierre de la sesión.**

(Tiempo estimado 0: 05 min.)

Procedimiento: Se despedirá a los miembros del grupo y se les pasara la lista nuevamente. Se les indicara el día y hora de la siguiente sesión.

- **TIEMPO DE DURACIÓN DE LA SESIÓN**

- 120:00 minutos.

- **RECURSOS A UTILIZAR**

- **Materiales:**

- ✓ Salón de Usos Múltiples de la Institución.
- ✓ Sillas.
- ✓ Mesas.
- ✓ Papelería.
- ✓ Lapiceros
- ✓ Gafetes de identificación

- **Humanos:**

- ✓ Estudiantes participantes en la psicoterapia grupal.
- ✓ Equipo de facilitadores.

- **RESULTADOS ESPERADOS**

Se pretende que al final del desarrollo de esta sesión los y las jóvenes puedan adquirir la capacidad de solucionar sus problemas de una forma más asertiva. Además, de desarrollar soluciones prácticas y reales a las situaciones hostiles de la vida diaria.

BITÁCORAS DE LA SESION 8: GRUPO DE TERAPIA COGNITIVO CONDUCTUAL.

FECHA: 30 de Mayo de 2013.

Actividades	Objetivo	Resultados
Saludo y retroalimentación.	Generar confianza en los y las participantes y explorar las habilidades adquiridas hasta el momento.	Se brindaron los agradecimientos respectivos por la asistencia a la sesión y se exploraron los conocimientos y habilidades adquiridos a la fecha.
Dinámica de entrada. La cebolla	Fomentar confianza y dinamismo en el inicio de la sesión en los y las participantes.	Los y las estudiantes se sintieron cómodos con el desarrollo de la técnica y genero la integración de estos.
Técnica “Solución de problemas”	Enseñar habilidades de como solventar los problemas que se presentan en las personas.	Los y las participantes desarrollaron la técnica de una forma adecuada y comprendieron los pasos a seguir para la aplicación de esta y su utilidad en las diferentes situaciones que a cada uno se les puede presentar.
Comentarios sobre la técnica.	Fomentar la reflexión entre los miembros del grupo.	Los y las estudiantes expusieron los beneficios de aplicar esta técnica en cada una de las situaciones donde generalmente manifiestan una conducta agresiva. Por último, se les dejo una tarea para presentarla en la siguiente sesión.
Dinámica de cierre. “El pulpo”	Generar un clima de confianza entre los miembros del grupo.	Los y las participantes se desestresaron con el desarrollo de la dinámica.
Cierre de la sesión.	Finalizar la sesión de forma cordial y agradable.	Se finalizó la sesión agradeciendo por la asistencia a esta y se dio a conocer el día y la hora de la siguiente sesión.

SESIÓN 9

▪ OBJETIVO DE LA SESIÓN

- Desarrollar la técnica la aserción encubierta
- Crear confianza y dinámica en el grupo
- Reflexionar sobre la aplicabilidad de la técnica central.

▪ NOMBRE DE LAS TÉCNICAS

- La aserción encubierta.
- Dinámica de entrada Conversación con las manos.
- Actividad 5: Dinámica de salida Juego de disfraces

▪ PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO

- *Actividad 1: Saludo y retroalimentación.*

(Tiempo estimado 0:15 min.)

Procedimiento: se les dará la bienvenida a los y las participantes por parte de los facilitadores. Posteriormente, se les hará preguntas sobre las sesiones anteriores y se harán reflexiones sobre la utilización de las técnicas que hasta el momento se ha impartido en las sesiones.

- *Actividad 2: Dinámica de entrada Conversación con las manos.*

(Tiempo estimado 0:15 min.)

Procedimiento: Se forman parejas, fundamentalmente entre aquellos que no se conocen bien. Entre ambos escogen a otra pareja que quisieran conocer mejor. Parados, uno frente a otro, como en cruz, obsérvense en silencio. Luego, lentamente se sientan en la misma ubicación sin tocarse. Enseguida, extiendan sus brazos hacia los lados y conozcan las manos de quienes estén cerca. El facilitador va dando instrucciones de qué transmitir
Con las manos.

- Digan "hola" con sus manos y lentamente empiecen a conocerlas. Expresen ahora diferentes sensaciones:

- Alegría.
- Ternura.

- Dominación.
- Ahora sean sumisas y suplicantes.
- Vitales.
- Apagadas y pasivas.
- Expresen arrogancia.
- Timidez.
- No sean muy rudas al expresar cólera.
- Tristeza y depresión.
- Desprecio.
- Expresen aceptación.
- Ahora que tienen un vocabulario, mantengan una conversación con las manos. Vean cómo puedan expresarse mutuamente, cómo se sienten y qué sucede entre los participantes.
- Muy lentamente, comiencen a despedirse en silencio de las manos que han estado tocando. Tomen conciencia de sus manos y de cómo se sienten ahora que vuelven a estar solos.
- Reflexionen lo vivenciado, a la señal del facilitador, abran los ojos y compartan lo que han vivido, sentido, experimentado. Hágalo en primera persona.

- ***Actividad 3: Técnica La aserción encubierta.***
(Tiempo estimado 0:60 min.)

Procedimiento: Los pasos a seguir para realizar esta técnica son los siguientes:

1. Primeramente se les dirá que identifiquen aquellos pensamientos o situaciones que los conlleva a la agresión.
2. Luego de identificar los pensamientos u momentos que nos conllevan a la agresión, se Practicara la interrupción del pensamiento.
3. Para poder llegar a parar el pensamiento de manera efectiva se comenzara practicando en silencio y pensando en nuestros pensamientos u aquellos momentos que agredimos a nuestros prójimos. Para esto usaremos una alarma, y para ello, un compañero de tesis pondrá una alarma del celular. Se les pedirá que se acomoden y cierren los ojos y que se concentren en el pensamiento elegido, recordando la situación en que aparece y los posibles pensamientos asociados.

Incluyendo también aquellos pensamientos neutrales y agradables. Estos pensamientos se mantendrán por 10 minutos, al llegar a los 10 minutos un compañero sonará la alarma para que detengan los pensamientos productores de ansiedad (a la mente no le gusta quedarse en blanco). Los participantes comenzarán a sentir el miedo o la ansiedad habitual, significa que lo estás haciendo bien. Así sucesivamente se hará este paso 5 veces para manejar con eficacia la técnica. Ya como tercera vez volverán a cerrar los ojos y a centrarse en el pensamiento que eligieron. Cuando suene el avisador, tendrán que gritar en voz alta y con fuerza: ¡Basta! (o bien, si prefieren, podrán hacer algún gesto como levantar la mano, sacudir la cabeza o levantarse) y sacarán de su mente el pensamiento perturbador. Y lo reemplazarán por un pensamiento agradable o neutro

4. Una vez que sean capaces de parar esos pensamientos usando el avisador o despertador, se le dirá que graben su propia voz gritando ¡basta! a intervalos aleatorios de tres minutos, dos minutos y medio, un minuto (en vez de gritar basta una vez puedes hacerlo varias veces seguidas,). Esto, lo tendrán que realizar en su casa, tendrán que repetir el mismo ejercicio que explicaremos usando la grabación en vez del avisador. Esto refuerza el control del pensamiento.
5. Práctica sin ayuda. Una vez que se ha dominado los ejercicios anteriores, se practicará la detención del pensamiento sin usar ni el avisador ni la grabación, sino tan solo gritando ¡basta! Mientras se esté pensando en el pensamiento estresante. Se seguirán practicando hasta que logren detenerlo con éxito varias veces seguidas. Luego se hará lo mismo usando un tono de voz normal, después susurrando la palabra basta, y finalmente, sin pronunciarla, diciéndola solo en tu mente. Cuando dominen esta técnica, podrán interrumpir los pensamientos de manera encubierta, en cualquier lugar, sin llamar la atención.
6. Preparar las aserciones encubiertas. Como sabemos que a la mente no le gusta estar en blanco, de manera que no se puede detener un pensamiento más de unos pocos segundos si no se les sustituyen por otro, el pensamiento que han usado como sustituto era neutro o agradable, pero no te servía de ayuda para acabar con el problema. Lo que pretendemos ahora es que los pensamientos que sustituyan al pensamiento estresante les sirvan de ayuda para superar el problema.

Estos nuevos pensamientos reciben el nombre de aserciones encubiertas.

7. Y como por ejemplos de aserciones encubiertas utilizaremos en estos casos de agresividad.
8. Antes del suceso que les produzca la agresividad, las aserciones encubiertas pueden ser:
 - ✓ Preocupándote no lograrás nada, céntrate en lo que vas a hacer.
 - ✓ Piensa en los pasos que vas a dar y planea cómo ocuparte de ello.
 - ✓ Piensa con la cabeza.
 - ❖ Al comienzo del suceso:
 - ✓ Cálmate, puedes controlarlo.
 - ✓ Da un paso cada vez.
 - ✓ Céntrate en lo que tienes que hacer, no en el miedo.
 - ❖ Durante el suceso:
 - ✓ Respira hondo y relájate.
 - ✓ Piensa en el paso siguiente.
 - ✓ Pronto acabará, no puede durar siempre.
 - ✓ El miedo es natural, todo el mundo teme algo, pero puede controlarse.
 - ✓ Cosas peores podrían pasar.
9. Al preparar las aserciones encubiertas es importante que sean realistas y no traten de mentirse así mismo. Se debe Usar la aserción en la práctica, de situaciones imaginarias a las de la vida real, es frente al suceso que les provoca agresividad.

- ***Actividad 4: Comentarios sobre la técnica.***
(Tiempo estimado 0:15 min.)

Procedimiento: una vez finalizada la técnica se solicitara a los y las participantes que comenten sobre los beneficios que puede traer a sus vidas la aplicación de esta técnica. Además, se harán reflexiones finales sobre lo aprendido.

- **Actividad 5: Dinámica de salida Juego de disfraces**
(Tiempo estimado 0:15 min.)

Procedimiento: Se pide a un participante que salga de la sala. El grupo tiene que elegir un disfraz imaginario o personaje con el que se pueda identificar la persona que salió. Cuando el grupo llega a acuerdo se invita a entrar al compañero y un vocero le cuenta su disfraz o personaje y por qué se escogió. El disfrazado no puede comentar nada, sólo al final del ejercicio.

Luego sale otra persona y esto se repite hasta que todos hayan sido "disfrazados" por sus compañeros.

Al final se comenta lo que a cada uno le pasó con su disfraz, si se siente identificado con él, si siente que el grupo lo conoce o no, etc.

- **Actividad 6: Despedida y cierre.**
(Tiempo estimado 0:05 min.)

Procedimiento: se les agradecerá por la asistencia a sesión y se les hará énfasis en poner en práctica la técnica desarrollada en la vida de cada quien y así puedan obtener mejores resultados en la reducción de las conductas agresivas. Se hizo énfasis en el día y hora de la próxima sesión.

- **TIEMPO DE DURACIÓN DE LA SESIÓN**

- 120:00 minutos.

- **RECURSOS A UTILIZAR**

- **Materiales:**

- ✓ Salón de Usos Múltiples de la Institución.
- ✓ Sillas.
- ✓ Mesas.
- ✓ Papelería.
- ✓ Lapiceros
- ✓ Gafetes de identificación

- **Humanos:**

- ✓ Estudiantes participantes en la psicoterapia grupal.
- ✓ Equipo de facilitadores.

- **RESULTADOS ESPERADOS**

Se pretende que los y las participantes con el desarrollo de la técnica puedan aprender a detectar los pensamientos inadecuados y además de ello, posean estrategias para auto controlarse y poder reaccionar de forma adecuada frente a cualquier tipo de ofensa o insulto que provoque que estos reaccionen de forma agresiva.

BITÁCORAS DE LA SESION 9: GRUPO DE TERAPIA COGNITIVO CONDUCTUAL.

FECHA: 06 de Junio de 2013.

Actividades	Objetivo	Resultados
Saludo y retroalimentación.	Iniciar la sesión de forma cordial y reflexiva.	Se les agradeció por su asistencia y se realizaron reflexiones sobre lo abordado en la sesión anterior y el uso que le estaban dando los y las participantes en cada una de sus vidas. Además, se revisaron las tareas asignadas en la sesión anterior.
Dinámica de entrada Conversación con las manos.	Desarrollar dinámica y participación grupal.	Los y las estudiantes se sintieron cómodos y alegres por el desarrollo de la dinámica.
Técnica La aserción encubierta.	Desarrollar habilidades de nuevas formas de pensar y autocontrol emocional.	Los y las participantes comprendieron el desarrollo de la técnica y se sintieron muy motivados a poderla llevar a cabo en las situaciones donde reaccionaban con mayor agresividad.
Comentarios sobre la técnica.	Exponer las reflexiones finales de la técnica desarrollada.	Los y las participantes reflexionaron sobre la aplicabilidad de esta técnica en sus vidas y en sus contextos.
Dinámica de salida Juego de disfraces	Generar un clima de integración y cordialidad entre los participantes.	Se logró que los y las participantes se sintieran cómodos y se integraron todos a la dinámica.
Despedida y cierre.	Finalizar la sesión de forma cordial.	Se les brindo los respectivos agradecimientos por su asistencia y se les indico el día y hora de la última sesión.

SESIÓN 10

▪ OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Crear un clima de confianza y armonía entre el grupo.
- Realizar una retroalimentación de las sesiones anteriores.
- Aplicar la técnica “La Clarificación de Valores”.
- Conocer la eficacia de este programa de psicoterapia a través de la aplicación de la prueba psicológica de salida.
- Finalizar de una forma agradable y cordial el programa de psicoterapia con los y las estudiantes.

▪ NOMBRE DE LA TÉCNICAS

- Dinámica de entrada: “Fila de cumpleaños sin hablar”
- Técnica “Lluvia de ideas”.
- Técnica “La Clarificación de Valores”
- Dinámica de cierre: “El Viento y El Árbol”.

▪ PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO

- *Actividad 1: Saludo y retroalimentación.*

(Tiempo estimado 0:20 min.)

Procedimiento: Se dará la bienvenida a los estudiantes, y se les agradecerá por su presencia. Posteriormente, se realizara una retroalimentación de las sesiones anteriores y para esto se desarrollara la técnica Lluvia de ideas; en un papelógrafo se anotaran cada una de las ideas que los participantes mencionen sobre los aprendizajes y las habilidades aprendidas en el desarrollo del programa de psicoterapia. A cada participante hará una reflexión final sobre los beneficios que obtuvo.

- *Actividad 2: Dinámica de Entrada: “Fila de Cumpleaños sin Hablar”.*

(Tiempo estimado: 0:15 min.)

Procedimiento: Es una actividad exigente y cooperativa. El facilitador del juego solo dará estas instrucciones:

"Sin hablar, hagan una fila según el día y el mes de sus cumpleaños. Tienen que hacer una fila desde enero hasta diciembre". Los participantes tienen que buscar la manera de comunicarse sin palabras y dónde deben empezar y terminar la fila. No importa mucho que no salga todo correcto. La idea es que trabajen juntos.

- **Actividad 3: Técnica “La Clarificación de Valores”.**

(Tiempo estimado 0:45 min.)

Procedimiento: el proceso de creación de valores se desglosa en cuatro pasos que son los siguientes y con los cuales se abordara a los estudiantes:

1. Descubrimiento, clarificación, elaboración y cambio de creencias.

En este paso se les entregara un formato de las 20 cosas que les gustaría hacer a cada participante. En esta hoja redactaran una lista con las 20 cosas que disfrutan haciendo. Se les mencionarán que pueden ser grandes o pequeñas cosas de la vida; podrán apelar a los sentidos o a los placeres más abstractos; pueden proporcionarle siempre satisfacción ser experiencias relativamente nuevas; pueden ser cosas que quieran hacer en casa o fuera de ella, durante la noche o de día o en diferentes estaciones del año y se les dirá que sean tan específicos como puedan. Posteriormente, se les dará otra hoja donde realizaran el ejercicio de realizar una lista de valores, la cual contendrá seis espacios, en donde se les dirá a los participantes que anoten frases breves que les recuerden su propia posición respecto a algunos principios generales que consideren importantes. Por ejemplo, aspectos como la amistad, las relaciones humanas, la fidelidad, etc. Seguidamente, se les mencionara que después de cada ítem escriban una cruz en las casillas del 1 al 7 si:

1. Si está orgulloso de la propia actitud.
2. Si ha afirmado públicamente esa actitud.
3. Si ha elegido esa actitud de entre varias alternativas.
4. Si ha elegido esta actitud después de una meditada consideración de los pros, contras y consecuencias.
5. Si ha elegido esta actitud libremente.
6. Si ha hecho algo por esta creencia.
7. Si ha actuado repetidamente o de forma consistente con ella.

2. Afirmación de las creencias que se consideran apropiadas.

En este paso se les presentara un gráfico en el cual estarán representadas las distintas audiencias o clases de personas a las que desearía revelar diferentes aspectos de uno mismo. Además, se les indicara que el círculo central es de color negro porque hay cosas que no se desean revelar, ni siquiera a uno mismo. A continuación, se les dirá que realicen el siguiente proceso:

1. Escribirán en cada espacio una palabra clave que le recuerde algo de sí mismo que no tendría problemas para decirlo ante los demás representados esto por este espacio. Por ejemplo, si no tiene inconveniente para en decir a un extraño una manifestación de conducta agresiva, podría escribir insultar en la nada apropiada. Si solo existiera a una persona que le gustaría contar esto, entonces lo anotaría en la zona de íntimos.
2. Luego se les solicitara que escriban la palabra amor en la zona que representa a quien le contarían la historia que representa el primer amor.
3. Posteriormente, se les mencionara que escriban la palabra dinero en la zona que representa a quien se hablaría de cuánto gana y cuánto debe.
4. En esta parte escribirán la palabra “dudas” en la zona que represente con quien discutiría dudas religiosas.
5. Llegados a este punto se les solicitara que escriban la palabra “amigos” en la zona que represente el grupo con el que hablaría sobre los defectos de su mejor amigo.
6. En este punto se les dirá que escribirán “extra” en la zona que representa a quien contaría una experiencia de infidelidad o que sea extremadamente privada.
7. Se les dirá que tendrán que elegir uno de los tópicos descritos del cual estaría dispuesto a compartir con conocidos o extraños.

3. Elección de las acciones basadas en las creencias.

Este paso servirá para examinar los patrones de conducta agresiva y revelar hasta qué punto las propias acciones se deben a hábitos o a compulsiones más que a acciones libres.

1. En primer lugar lo que se hará es presentarles una lista de varios ítems que acostumbren a desencadenar formas habituales de pensar o actuar.
2. Posteriormente, se les dará una hoja en donde anotaran que hacen en los ítems que han seleccionado en lista anterior.
3. Seguidamente, se les mencionara que deben de comprobar si un patrón de conducta agresiva se mantiene por compulsión, hábito o por elección libre. (en este paso se les explicara en qué consiste cada uno de estos conceptos). Se comprobará si los participantes están satisfechos con sus respuestas, si no lo están, o si no sienten nada en particular al respecto.
4. Para finalizar se les hará saber que hay que ser conscientes de que pueden elegir libremente continuar un patrón, alterarlo, o abandonarlo completamente. Por lo tanto, una vez realizados estos ejercicios estarán en situación de saber si desean cambiar algo de sí mismos o de su vida.

4. Actuar consistentemente según las creencias.

Este ejercicio se les dirá, va destinado a explorar y a eliminar cualquier barrera que le impida a cualquier persona llevar a cabo una acción.

Se les dará un formato impreso en donde contendrá en primer lugar, la acción que deberían realizar para vivir según los propios valores. A continuación, se les dirá que en el espacio correspondiente anoten todas las barreras, reales o imaginarias, internas o externas, que les parezcan que les está impidiendo realizar dicha acción. Después, se les dirá que anoten los pasos que deberían hacer para eliminar o reducir dicha barrera. Finalmente, se les mencionara que ordenen en dichos pasos en un plan de acción secuencial para eliminar realmente las barreras y llevar a cabo lo que pretende hacer.

- ***Actividad 4: Comentarios y Reflexiones sobre las sesiones del programa de psicoterapia.***

(Tiempo estimado 0:15 min.)

Procedimiento: Luego de terminado el ejercicio se realizaran comentarios sobre lo aprendido y se hará una reflexión final por cada participante sobre la forma de utilizar esta técnica en las diferentes situaciones que provocan conductas agresivas y las nuevas formas

de autocontrol que pueden desarrollar. Así como también, se harán comentarios finales y reflexiones sobre las habilidades adquiridas durante las sesiones de tratamiento.

- ***Actividad 5: Aplicación de la prueba psicológica de Salida.***

(Tiempo estimado 0:30 min.)

Procedimiento: A los participantes se les aplicará el Cuestionario de Agresividad de Buss y Perry, se les dará un tiempo de treinta minutos para que desarrollen la prueba psicológica para determinar en base a esos resultados la eficacia en la reducción de la agresividad del programa de psicoterapia basado en el modelo cognitivo conductual.

- ***Actividad 6: Dinámica de cierre: “El Viento y El Árbol”.***

(Tiempo estimado 0:15)

Procedimiento: Se forman dos pequeños grupos. La persona que se sitúa en el centro permanecerá rígida. Los demás la empujarán suavemente. El juego ha de hacerse en el mayor silencio. Un participante se sitúa en el centro y cierra los ojos. Sus brazos penden a lo largo de su cuerpo y se mantiene totalmente derecho, para no caerse. El resto de los participantes, que forman un círculo a su alrededor, le hacen ir de un lado para otro, empujándole y recibéndole con las manos. Al final del ejercicio es importante volver a la persona en posición vertical, antes de abrir los ojos. Es importante que cada uno exprese cómo se ha sentido.

- ***Actividad 7: Despedida.***

(Tiempo estimado: 0:10 min.)

Procedimiento: Se les agradecerá por su asistencia y se les motivará a que sigan asistiendo al proceso psicoterapéutico, se deseará un feliz día y se les indicará el día y la hora de la próxima sesión.

- **TIEMPO DE DURACIÓN DE LA SESIÓN**

- 160 minutos.

▪ **RECURSOS A UTILIZAR**

• **Materiales**

- ✓ Espacio físico adecuado
- ✓ Sillas
- ✓ Mesas
- ✓ Papel para listas de asistencia
- ✓ Lapiceros
- ✓ Cuestionario de Agresividad de Buss y Perry.

• **Humanos:**

- ✓ Miembros participantes del grupo de autoayuda
- ✓ Miembros del grupo experimentador

▪ **RESULTADOS ESPERADOS**

Se espera que al finalizar esta sesión los y las jóvenes puedan terminar el programa de psicoterapia de una forma cordial y que se culmine con la técnica enfocada a plantearse valores de para la vida y así tener enfocados una serie de metas para clarificar sus objetivos y con ello, fomentar el establecimiento de un proyecto de vida que les beneficie en una nueva forma de comportarse en todos los ámbitos de la sociedad y mejorar sus habilidades sociales. Es así, como se dará por finalizado el programa y se les aplicara la prueba psicológica de salida para determinar la efectividad de este programa de psicoterapia para la reducción de la agresividad.

**BITÁCORAS DE LA SESION 10: GRUPO DE TERAPIA COGNITIVO
CONDUCTUAL.**

FECHA: 13 de Junio de 2013.

Actividades	Objetivo	Resultados
Saludo y retroalimentación	Dar inicio a la sesión de forma cordial y agradable y explorar los conocimientos adquiridos.	Se les brindo las gracias por asistir a la última sesión y se exploraron a través de la técnica lluvia de ideas los aprendizajes obtenidos.
Dinámica de Entrada: “Fila de Cumpleaños sin Hablar”.	Fomentar la integración grupal y generar un clima de confianza.	Los y las estudiantes se integraron y se sintieron muy cómodos desarrollando la dinámica.
Técnica “La Clarificación de Valores”.	Enseñar a los y las participantes a detectar y conocer los valores que poseen.	La técnica aunque fue extensa los jóvenes comprendieron en primer lugar la importancia de tener y respetar los valores personales y segundo, lo básico que es una vez conociendo los valores personales poder seguir una línea de vida teniendo como base esos valores.
Comentarios y Reflexiones sobre las sesiones del programa de psicoterapia.	Conocer las perspectivas que deja la aplicación del programa de psicoterapia en los y las participantes.	De forma voluntaria cada uno de los y las participantes expuso los beneficios que había producido el estar en el programa de psicoterapia.
Aplicación de la prueba psicológica de Salida.	Conocer la efectividad del programa de psicoterapia en la reducción de conductas agresivas.	Los y las estudiantes desarrollaron con normalidad la prueba psicológica.
Dinámica de cierre: “El Viento y El Árbol”.	Finalizar el programa de psicoterapia de forma cordial y agradable.	Los y las participantes una vez desarrollada la prueba psicológica se sintieron desestresados y se integraron a la dinámica.
Despedida.	Terminar el programa de psicoterapia dando el respectivo agradecimiento al grupo de psicoterapia.	Se les brindo los agradecimientos a los y las jóvenes participantes y se terminó la sesión de forma cordial y agradable.

ANEXO 4: Programa y bitácoras del grupo de la Terapia Racional Emotiva.



AÑO 2013



**UES-
FMO**

**PROGRAMA DE PSICOTERAPIA PARA REDUCIR LA
AGRESIVIDAD: BASADO EN LA TERAPIA
RACIONAL EMOTIVA.**

I. DATOS GENERALES

- Denominación : Programa de psicoterapia para reducir la agresividad basado en la TRE.
- Población : Estudiantes de primer año del Instituto Nacional de Usulután (INU).
- Numero de sesiones : 10
- Número de participantes : 30
- Tiempo de duración : 120 minutos cada sesión.

II. INTRODUCCIÓN

Albert Ellis (1913-2007) recibió su título de graduado de psicología en 1934 en el City College de Nueva York. Nueve años más tarde, en 1943 obtuvo el título de "Master" y en 1947 el de Doctor, estos dos últimos en la Universidad de Columbia. Ya en 1943 había comenzado su labor clínica en consultas privadas, tratando problemas matrimoniales, familiares y sexuales. Al poco tiempo empezó a interesarse por el psicoanálisis, y procuró instruirse en este tipo de psicoterapia, pasando 3 años de análisis personal. En esta época ocupó varios cargos y dedicaciones como psicólogo clínico en un centro de salud mental anexo a un hospital estatal, fue además psicólogo jefe del centro de diagnóstico del departamento de Nueva York de Instituciones y Agencias, también fue profesor de las Universidades de Rutgers y Nueva York, pero se puede decir que la mayor parte de su vida la dedicó a la práctica privada de la psicoterapia.

La terapia racional emotiva se basa en la idea de que tanto las emociones como las conductas son producto de las creencias de un individuo, de su interpretación de la realidad. Por esta razón la meta primordial de la TRE. Es asistir a la persona en la identificación de sus pensamientos irracionales o disfuncionales y ayudarle a reemplazar dichos pensamientos por otros más racionales o afectivos, que le permiten lograr con más eficacia metas de tipo personal como el ser feliz, y establecer relaciones con otras personas etc.

De acuerdo con Albert Ellis, el enojo conduce a la conducta agresiva y esta puede ser interpretada como una respuesta racional o irracional dependiendo de la situación en la que surja el enojo; sin embargo, la agresividad como tal tiene diferentes clasificaciones: De acuerdo con su origen, la agresividad puede ser espontánea o autoafirmativa, reactiva y expresiva o emocional. La agresividad espontánea o autoafirmativa es aquella dirigida por el impulso individual de autoafirmación y dominio bio-psico-social. La agresividad reactiva es aquella secundaria a frustraciones, expresión de la impotencia para alcanzar una meta o realizar un deseo. La agresividad expresiva o emocional es la constituida por la manifestación de emociones o sentimientos destructores: ira, cólera, odio, envidia, celos, venganza, etc., que generalmente se producen como reacción a una provocación.

Según su forma operativa, la agresividad puede ser activa o pasiva. Agresividad activa es aquella que se expresa mediante manifestaciones directas de hostilidad. La agresividad pasiva se expresa a través de actitudes de oposición y resistencia indirecta (descuidos, lentitud, olvidos, ineficiencia intencionada, omisiones, falta de iniciativa, obstinación y obstruccionismo) ante las normales y adecuadas demandas y expectativas de rendimiento. Como mecanismo de defensa, suele manifestarse como respuesta a las demandas de ejecución o cumplimiento independientes, ante la falta de gratificación de los deseos de dependencia, o como respuesta adaptativa para expresar autoafirmación. Según su finalidad, la agresividad puede ser primaria o secundaria. La agresividad primaria es aquella que tiene como objeto único y exclusivamente causar daño. Por el contrario, en la agresividad secundaria o instrumental el propósito último no es lesionar, sino conseguir otros objetivos como, por ejemplo, obtener dinero, aprobación social, emociones de superioridad, etc. En otras palabras y coincidiendo con Albert Ellis las conductas son producto de las creencias de un individuo, de su interpretación de la realidad; por lo que en este caso se presenta el presente programa, que tiene como objetivo principal Reducir la agresividad en estudiantes de primer año del Instituto Nacional de Usulután durante los meses de febrero a agosto de 2013 el cual cuenta con diez sesiones que tienen una consecución adecuada la situación de cada grupo, así mismo cada una de las sesiones tendrá la siguiente estructura: objetivos de la sesión, nombre de la técnica o técnicas, procedimiento metodológico, tiempo de duración de la sesión, recursos a utilizar y los resultados que se esperan producir.

III. OBJETIVO GENERAL DEL PROGRAMA

- Reducir la agresividad en estudiantes del Instituto Nacional de Usulután durante 10 sesiones.

IV. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Crear un ambiente de grupo
- Aprender a manejar la agresividad a partir de la T.R.E.
- Racionalizar las conductas asociadas a la agresividad
- Crear autocontrol sobre los pensamientos y las acciones
- Recibir apoyo y retroalimentación (“feedback”), o sea comentarios y reacciones, de los otros participantes

V. DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA

SESIÓN 1

➤ OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Hacer el primer contacto en el grupo de psicoterapia.
- Explicar los parámetros y objetivos que busca este programa de psicoterapia grupal.
- Exponer ¿Qué son los grupos de psicoterapia?
- Exponer el tema de la agresividad y la TRE

➤ NOMBRE DE LAS TÉCNICAS

- Dinámica de presentación
- Lluvia de ideas
- Dinámica de despedida

➤ PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO

- *Actividad 1: Hacer el primer contacto con el grupo*
(Tiempo estimado 0:15 min.)

Procedimiento: Por ser la primera sesión se tratará de establecer contactos claves con los participantes del grupo; inicialmente se les pedirá que se anoten en una lista con su nombre completo, sección o grado al que pertenecen y su número telefónico por cuestiones de contacto. Luego se preparará una bienvenida, la cual se dará en dos tiempos:

1. Presentación de los miembros del equipo de facilitadores.
2. Utilización de una **dinámica de presentación** para que se conozcan los participantes del grupo de psicoterapia. (Se le dará una solapa a cada participante para que escriba su nombre).

- *Actividad 2: Explicar el objetivo del programa*
(Tiempo estimado 0:05 min.)

Procedimiento: Al finalizar la bienvenida se procederá a explicar el objetivo del programa y los beneficios que obtendrán al participar en este; hacer hincapié en la frase

“Todos los que estamos aquí tenemos en común cierto grado de agresividad” y “El propósito es intercambiar experiencias y aprender de éstas”. Este tema estará asignado a un miembro del grupo experimentador.

- **Actividad 3: Exponer ¿Qué son los grupos de psicoterapia?**
(Tiempo estimado 0:30 min.)

Procedimiento: Se expondrá el tema: ¿Qué son los grupos de psicoterapia? Con el fin de que los miembros del grupo entiendan mejor ¿Cómo funcionan? Y ¿Para qué sirven? Los grupos de psicoterapia. Los facilitadores explicaran detalladamente la temática haciendo uso de ejemplos para que los participantes tengan un conocimiento en lo que están involucrados y los fines de ese grupo.

- **Actividad 4: Exponer el tema de la agresividad y la TRE**
(Tiempo estimado 0:30 min.)

Procedimiento: Se hará una lectura rápida de algunos conceptos y se utilizará la técnica de lluvia de ideas para despejar algunas dudas que puedan surgir. Con la finalidad de que cada uno de los participantes conozca cuales son los factores involucrados en el tema de la conducta agresiva y cada una de las manifestaciones de estos, en las diferentes áreas de la vida de cada estudiante. Asimismo, se les explicará tanto conceptualmente como a través de ejemplos lo que significa la terapia racional emotiva y para que se usa. Además, se tomaran en cuenta las opiniones de los participantes, afín de que estos comprendan los conceptos que se manejaran a través del proceso de psicoterapia grupal.

- **Actividad 5: Establecer los parámetros del trabajo de grupo (reglas del grupo)**
(Tiempo estimado 0:15 min.)

Procedimiento: Se explicará que para el buen funcionamiento del grupo, se hará un listado de las reglas que regirán el grupo. Y para que esto sea democrático, se le pedirá a cada miembro del grupo que sugiera una regla, que se deberá de respetar en el grupo.

Los facilitadores deberán sugerir al grupo algunas de las reglas que no se estén tomando en cuenta y sus respectivos significados, algunas que se sugerirán serán las siguientes:

- A. **Confidencialidad.** Esto significa que ningún participante puede contar a nadie lo que las otras personas dijeron en la sesión.
- B. **Perseverancia.** La asistencia regular es necesaria para el buen curso del proceso.
- C. **Puntualidad.** Como una manifestación de respeto hacia las demás. Cuando se llega tarde y se comienza tarde se irrespeta el tiempo de las que llegan temprano.
- D. **Respeto.** Ningún participante puede decir o hacer algo que lastime a otros. Alejar las críticas.
- E. **Todas las opiniones son válidas.** Nadie es poseedor de la verdad. Todos pueden expresar sus sentimientos y necesidades.
- F. **Libertad de hablar.** Sólo se dirá lo que se desee compartir, sin presionar a nadie. Todos deben tener la oportunidad de hablar, ninguno podrá monopolizar la palabra.
- G. **No pretender aconsejar.** Cada quien tiene su propia vivencia, por lo que los consejos de los demás no necesariamente son los adecuados para una persona.
- H. **Ninguno está obligado a hacer lo que no desea.** El grupo no debe presionar a aquellos compañeros que no están listos para hacer o hablar de algunas cosas.
- I. **Apoyarse mutuamente.** Promover la solidaridad.

A medida el grupo opine podrían surgir más reglas, se les hará saber a todos, que estas reglas serán escritas en un cartel, que estará presente en cada una de las sesiones, en el lugar que corresponda reunirse.

- **Actividad 6: Dar a conocer el tiempo de ejecución del programa y sus horarios.**
(Tiempo estimado 0:05 min.)

Procedimiento: En este caso se explicará que el lugar y los horarios serán manejados de acuerdo con lo que los facilitadores y los docentes acuerden y que de haber cambios en esto, se les notificara; así mismo si alguno de los participantes no puede llegar o llegara tarde tendrá que comunicarlo a cualquiera de los encargados, por lo menos con dos días de antelación, en el caso de no asistir. Por otro lado, los que digan a los maestros de su clase que van al grupo y no lleguen realmente al grupo, con ellos se tomaran medidas de control, en coordinación con las autoridades de la institución para mantener el orden en estos casos.

- **Actividad 7: Dinámica de despedida: Las penitencias.**

(Tiempo estimado 0:15 min.)

Procedimiento: Se formará un círculo, todos sentados, a cada participante se le pedirá que piense en una penitencia que le impondría a su compañero de la derecha, se le pedirá que la escriba en un papel y al final coloque su nombre. Cuando todos hayan terminado, el facilitador recogerá los papeles, y les explica a los participantes que cada quien tiene que hacer la penitencia que escribió. Al final se da la moraleja: no le hagas al otro que no quieres que te hagan a ti.

- **Actividad 8: Despedida y cierre.**

(Tiempo estimado 0:05 min.)

Procedimiento: se les agradecerá a los participantes por su asistencia y colaboración en la primera sesión y se les indicará la hora y día de la próxima sesión.

➤ **TIEMPO DE DURACIÓN DE LA SESIÓN**

- 120:00 minutos.

➤ **RECURSOS A UTILIZAR**

- **Materiales**

- ✓ Salón de usos múltiples de la institución.
- ✓ Sillas
- ✓ Mesas
- ✓ Papelería
- ✓ Lapiceros

- **Humanos:**

- ✓ Estudiantes participantes en el grupo de psicoterapia
- ✓ Facilitadores

➤ **RESULTADOS ESPERADOS**

En este primer contacto con los miembros del grupo se espera que los jóvenes se conozcan e interactúen entre ellos y con los facilitadores del programa, también tiene la expectativa de que conozcan los objetivos del programa, a la vez que entiendan ¿Qué son los grupos de psicoterapia? Y cómo funcionan; al finalizar esta sesión también se espera que los jóvenes comprendan los parámetros en los que se ejecutara el programa, es decir las reglas del grupo así como también los horarios de las sesiones.

BITÁCORA DE LA SESIÓN 1: GRUPO DE TERAPIA RACIONAL EMOTIVA.

Fecha: 04 de Abril de 2013.

Actividades	Objetivo	Resultados
Saludo, presentación y primer contacto con el grupo.	Generar confianza y un clima emocional favorable para el inicio del programa de tratamiento.	Los y las jóvenes se mostraron atentos a la presentación y se generó dinámica en el grupo al momento de la presentación de cada uno de ellos.
Presentación del programa de psicoterapia grupal.	Explicar el objetivo que pretende la aplicación del programa de psicoterapia grupal.	Los y las participantes comprendieron la finalidad del programa de psicoterapia grupal y la forma en la que se les abordara y el tiempo que estarán recibiendo.
Explicación sobre los grupos de psicoterapia.	Explicar a los y las participantes la teoría sobre que significa pertenecer a un grupo de psicoterapia.	Los y las estudiantes asimilaron para que estuvieran ahí y los beneficios que trae consigo estar en un grupo de psicoterapia.
Tema la agresividad y la TRE.	Que los y las estudiantes comprendan teóricamente el significado de estos términos.	Se explicó de una forma íntegra los conceptos que conforman la agresividad y la TRE.
Establecimiento de las reglas del grupo de psicoterapia.	Que los y las participantes conjuntamente y de manera democrática junto a los facilitadores establezcan las reglas que tendrá el grupo de psicoterapia.	Se establecieron los parámetros de trabajo grupal y las reglas que regirán y se comprometerán todos los participantes.
Dinámica de cierre y despedida.	Terminar la primera sesión con un clima de confianza y cordialidad entre los participantes.	Los y las participantes terminaron la primera sesión en un clima de mucha cordialidad y respeto.

SESIÓN 2

➤ OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Crear un clima favorable para el trabajo en grupo.
- Estudio de las representaciones que tienen los jóvenes de las relaciones de amistad.
- Propiciar un debate reflexivo de la importancia que tiene para los seres humanos tener amigos.

➤ NOMBRE DE LAS TÉCNICAS

- Dinámica de entrada PIO – PIO
- Técnica: Lluvia de Ideas para valorar expectativas
- Recurso literario: frases sobre la amistad.
- Dinámica de salida Gato y el ratón

➤ PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO

- *Actividad 1: Saludo y Retroalimentación.*

(Tiempo estimado 0:05 min.)

Procedimiento: se les dará la bienvenida a la nueva sesión y se les agradecerá su participación. Además, se harán preguntas sobre lo abordado en la sesión anterior y los aprendizajes obtenidos.

- *Actividad 2: Dinámica de Bienvenida: Pio – pio*

(Tiempo estimado 0:15 min)

Procedimiento: Se les indicará a todos los miembros del grupo que cierren los ojos y el moderador murmura a uno o una. "Tú eres papá y a otro tu eres mamá gallina". En este punto todos/as empiezan a mezclarse, con los ojos cerrados. Se les explicará que cada uno buscará a mamá y a papá gallina (quienes se quedaran callados cuando les pregunten "¿Pío - pío?") entonces cada uno/a busca la mano de otro u otra, la apretará y preguntará: "¿Pío - pío?". Si el otro también pregunta "¿Pío - pío?" se suelta de la mano y siguen buscando y preguntando, aparte de la mamá o el papá gallina que mantiene siempre silencio.

Cuando una persona no le contesta; ésta sabe que ha encontrado a papá o a mamá gallina y se queda atrapado de la mano guardando silencio. Siempre que alguien da con el silencio (ahora dos personas se quedan atrapados formando parte de ellos. Si alguien encuentra unas manos cogidas y silencio, puede entrar a formar parte del grupo. Pronto se oirán menos "Pío - pío" hasta que todos estén atrapados. Luego el responsable les dirá que abran los ojos. Con esta dinámica se ayudara a buscar e interpretar situaciones que se podrían presentar en el grupo.

Después de esto se harán preguntas a cada grupo a los de papá y a los de mamá gallina con el fin de retroalimentar al grupo con algunos puntos clave de la sesión anterior.

- ***Actividad 3: Expectativas de los miembros del grupo.***

(Tiempo estimado 0:25min)

Procedimiento: Iniciar este punto preguntando a los miembros del grupo ¿Qué esperan recibir del grupo? Y dejar que los jóvenes opinen voluntaria y libremente. Dar a conocer a los jóvenes detalles sobre los beneficios de pertenecer al grupo y trabajar de manera consiente para recibir los mejores beneficios del programa.

Llevar la discusión a títulos personales preguntando ¿En qué aspectos de tu vida crees que te ayudara el recibir este programa? Preguntar directamente a algunos miembros del grupo para generar respuestas que puedan tomarse como puntos clave para el aprendizaje en el proceso del grupo.

- ***Actividad 4: Estudio de las ansiedades y resistencias.***

(Tiempo estimado 0:25min)

Procedimiento: Se tratará de analizar el entorno en el cual los miembros grupo se desenvuelven, en la familia, el Instituto, con los amigos, con la pareja, etc. De esta manera se podrá entender que situaciones le generan más ansiedad a los jóvenes y por tanto también descontrol; por otro lado, se podrá, en este punto, determinar que dificultades o resistencias podrían tener o presentar los jóvenes para poder cambiar las conductas agresivas.

Para esto, se les dará a los jóvenes una hoja de papel, para que a nivel personal puedan escribir ideas sobre su vida cotidiana en la familia, el Instituto, con los amigos, con la

pareja, etc. Luego de esto se les pedirá a los jóvenes que reflexionen sobre lo escrito en las hojas y planteen una manera de mejorar las situaciones que se dan en su vida cotidiana.

- ***Actividad 5: Representación e importancia de las relaciones de amistad.***

(Tiempo estimado 0:30min)

Procedimiento: En este caso se abordará este tema a manera de debate exponiendo el punto de vista psicológico sobre lo que representan las relaciones de amistad para los seres humanos y su importancia en el desarrollo habilidades sociales y de comportamientos que puedan mejorar la calidad de vida de los jóvenes.

Por otro lado, se hará un debate reflexivo con relación a las diferentes representaciones individuales acerca de la amistad, para que cada joven exponga que representan los lazos de amistad para ellos. También se reflexionará a partir de una frase inconclusa sobre la importancia de los amigos en la vida de todo ser humano. La frase será “los amigos representan para mí.....” “lo importante de tener amigos es.....”. A través de esta frase se propiciará que los y las jóvenes puedan manifestar sus emociones y sentimientos que puedan dar a conocer y a partir de esto puedan reflexionar sobre la importancia de las relaciones de amistad.

- ***Actividad 6: Dinámica de despedida “El gato y el ratón”***

(Tiempo estimado 0:15min)

Procedimiento: Se pedirá al grupo que forme un círculo, luego se pedirá dos voluntarios que pasen al centro; uno de estos será el gato y el otro será el ratón, después de esto se explicará que el ratón estará al interior del círculo, el cual estará cerrado al principio y que se abrirá para que el gato pueda ver al ratón y entonces el ratón empezará a huir del gato quien podrá seguirlo dentro y fuera del círculo, por otro lado los que están formando el círculo ayudaran al ratón cerrando el círculo cuando este quiera entrara en él y también se abrirá para que ratón entre en caso de que haya salido por andar huyendo, al final todo el grupo participa.

- **Actividad 7: Despedida y cierre.**

(Tiempo estimado 0:05 min.)

Procedimiento: se les agradecerá por la colaboración y asistencia a esta sesión y se les indicará la hora y día de la próxima sesión.

➤ **TIEMPO DE DURACIÓN DE LA SESIÓN**

- 120:00 minutos.

➤ **RECURSOS A UTILIZAR**

- **Materiales**

- ✓ Salón de usos múltiples de la institución.
- ✓ Sillas
- ✓ Mesas
- ✓ Papelería
- ✓ Lapiceros

- **Humanos:**

- ✓ Estudiantes participantes en el grupo de psicoterapia
- ✓ Facilitadores

➤ **RESULTADOS ESPERADOS**

En esta sesión se está buscando que los miembros del grupo de psicoterapia aprendan a realizar actividades en grupo y también que reconozcan la importancia de mantener lazos de amistad con otras personas como una alternativa para controlar los impulsos.

BITÁCORA DE LA SESIÓN 2: GRUPO DE TERAPIA RACIONAL EMOTIVA.

Fecha: 11 de Abril de 2013

Actividades	Objetivo	Resultados
Saludo y retroalimentación	Explorar los conocimientos adquiridos por los y las estudiantes en la sesión anterior.	Se inició la sesión con un clima favorable y se realizó la evaluación a los participantes a través de la técnica la lluvia de ideas sobre lo que han comprendido en la sesión anterior.
Dinámica de entrada.	Generar confianza entre el grupo e iniciar la sesión en un clima emocional de cordialidad.	Se generó confianza en el grupo y propicio la integración de los y las participantes.
Expectativas de los miembros del grupo y estudio de las ansiedades y resistencias.	Dar a conocer las diferentes perspectivas personales de los y las miembros del grupo de psicoterapia y sus mayores aspectos que les genera ansiedad en diversas situaciones y las resistencias con las que cuentan para propiciar el cambio personal.	Se exploraron cada una de los puntos de vista de los miembros del grupo y estos mencionaron que tenían muchas cosas por las cuales trabajar y mejorar. Además, se encontró que los y las jóvenes se muestran ansiosos frente a situaciones de mucha tensión y que al no poder controlar esto, reaccionan de una forma agresiva.
Representación e importancia de las relaciones de amistad.	Que los y las estudiantes comprendan la importancia que tiene la amistad en el buen funcionamiento psicológico.	Los y las participantes comprendieron y manifestaron que es importante que trabajen en el fortalecimiento de sus relaciones de amistad porque son aspectos que hasta el momento están muy deteriorados.
Dinámica de despedida y cierre.	Fomentar el cierre de la sesión de una forma armónica y dinámica para propiciar la integración grupal.	El grupo al aplicar la dinámica se desestreso por medio de risas y se observó mayor integración de los y las participantes. Además, fomento el establecimiento de nuevas amistades dentro del grupo entre estudiantes de distintas secciones. La sesión finalizo de una forma agradable.

SESIÓN 3

➤ OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Crear un ambiente de confianza en el grupo al iniciar la sesión.
- Desarrollar la técnica Debate de creencias irracionales
- Crear dinámica en el grupo y despedida

➤ NOMBRE DE LAS TÉCNICAS

- Lluvia de ideas.
- Dinámica de entrada “La Tempestad”.
- Rol Playing
- Detección de pensamientos automáticos
- Comentarios finales
- Dinámica de cierre “La Hoja y percepción”.

➤ PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO

- *Actividad 1: Saludo y retroalimentación.*

(Tiempo estimado 0:15 min.)

Procedimiento: Se les dará la bienvenida a la sesión a cada uno de los miembros del grupo y a la vez se agradecerá por la asistencia a ésta. Posteriormente, se realizará una retroalimentación de los aspectos desarrollados la sesión anterior y para esto se hará uso de la técnica “Lluvia de ideas” para evaluar que lo desarrollado por los facilitadores este siendo captado y aprendido por los integrantes del grupo. Nuevamente se recordarán algunos datos importantes de la sesión anterior como por ejemplo algunos conceptos que se discutieron y sobre los objetivos del programa, así como también las reglas del grupo y se presentará el cartel con éstas. Se recordará que es necesario siempre llevar el gafete.

- *Actividad 2: Dinámica de entrada: “La Tempestad”.*

(Tiempo estimado 0:15 min.)

Procedimiento: Para desarrollar esta dinámica todos los miembros del grupo formaran un círculo con sus respectivas sillas. El facilitador que dirija el juego se colocará a la mitad y

dirá: “Un barco en medio del mar, viaja rumbo a lo desconocido. Cuando yo diga OLA A LA DERECHA, todos cambian de puesto a la derecha; cuando yo diga, OLA A LA IZQUIERDA, todos cambian de puesto hacia la izquierda, cuando yo diga TEMPESTAD, todos deben cambiar de puesto, mezclándose en diferentes direcciones. Se darán varias órdenes, intercambiando a la derecha y a la izquierda, cuando se observe que los participantes estén distraídos, el facilitador dirá: TEMPESTAD. A la segunda o tercera orden el facilitador ocupará un puesto aprovechando la confusión, quedando un jugador sin puesto, este deberá entonces dirigir el juego, Si el jugador queda tres veces sin puesto, se le hará una penitencia. Cuando se realicen varias veces el ejercicio se les hará énfasis en lo importante que son las figuras de autoridad y lo importante que es seguir las reglas para no cometer infracciones en la vida cotidiana.

- ***Actividad 3: Debatir creencias irracionales.***

(Tiempo estimado 0:50 min.)

Procedimiento: los jóvenes serán entrenados para observar la secuencia de sucesos externos y sus reacciones ante ellos. Se utilizan situaciones (pasadas y presentes), donde el joven ha experimentado un cambio de humor y se le enseñará a generar sus interpretaciones y conductas a esa situación o evento. En este caso, se le pedirá a un participante que describa una situación en la que se enojó a tal punto en que tomó una conducta agresiva. Se utilizará el rol-playing para representar escenas, y posteriormente se discutirá para que aprendan a detectar los pensamientos automáticos. Asimismo, se discutirán si esas situaciones en las que se enojó a tal grado de agredir a otra persona con una de las formas de agresividad que tan oportunas son para su vida y debatir el grado de racionalidad de esos enojos, con el fin de concientizar al participante que ese tipo de acciones no benefician en su estado psicológico. Al final se le pedirá a manera de tarea, a cada participante, que, en su casa haga una lista de situaciones que le provocan cierto enojo y en este caso anotarán también cuales cree que deberían de ser sus reacciones ante tales situaciones.

▪ **Actividad 5: Comentarios Finales de la Técnica.**

(Tiempo estimado 0:15 min.)

Procedimiento: Al finalizar, la técnica, los integrantes compartirán las experiencias que presenciaron al realizar la técnica. Además, identificarán las posibles emociones que se asocian con sus conductas agresivas y las compartirán con el grupo.

Para finalizar cada uno de los participantes expondrá una reflexión personal sobre la aplicabilidad de esta técnica en cada uno de sus ambientes donde se desenvuelven y la contribución que esta tendrá para la reducción de conductas agresivas.

▪ **Actividad 6: Dinámica de cierre “Hoja y percepción”**

(Tiempo estimado 0:15 min.)

Procedimiento: A cada participante se le dará una hoja en blanco. El facilitador les pedirá a los participantes que cierren sus ojos y que tomen el papel en mano. De allí el facilitador dará instrucciones a los participantes, que ellos pondrán en práctica, con los ojos cerrados, en su hoja personal.

1. Dobra la hoja en dos
2. Rompe la esquina derecha, de arriba
3. Dobra otra vez la hoja
4. Rompe ahora la esquina izquierda arriba
5. Dobra nuevamente
6. Quita la esquina izquierda de abajo
7. Dobra nuevamente
8. Quita esquina derecha de abajo.
9. Después de las instrucciones, los participantes podrán abrir sus ojos y comparar su hoja con las hojas de los demás.

Aunque las instrucciones eran iguales para todo el mundo, la percepción no es igual para todo el mundo, llegando a resultados bien diferentes. Se explicara que la moraleja de esta técnica es observar que la forma en que se percibe la realidad para cada uno es distinta y por eso las respuestas a las distintas situaciones de la vida son diferentes para cada quien.

- **Actividad 7: Despedida.**

(Tiempo estimado 0:10 min.)

Procedimiento: Se les brindará un agradecimiento por la asistencia y participación en la sesión y se les hará énfasis en practicar las técnicas abordadas en esta sesión en las diferentes situaciones que enfrenten un estímulo que les provoque una conducta agresiva. Asimismo, se les indicará el día y hora de la próxima sesión.

- **TIEMPO DE DURACIÓN DE LA SESIÓN**

- 120:00 minutos.

- **RECURSOS A UTILIZAR**

- **Materiales**

- ✓ Salón de usos múltiples de la institución.
- ✓ Sillas
- ✓ Mesas
- ✓ Papelería
- ✓ Lapiceros

- **Humanos:**

- ✓ Estudiantes participantes en el grupo de psicoterapia
- ✓ Facilitadores

- **RESULTADOS ESPERADOS**

Se espera que los participantes comprendan la técnica central y que a través de esta, puedan en primer lugar, aprender a detectar aquellos pensamientos que no les son beneficioso en su estado psicológico y a racionalizar en este caso su enojo y a partir de ahí cuestionarse si ese comportamiento les será útil en su vida y en sus relaciones sociales.

BITÁCORA DE LA SESIÓN 3: GRUPO DE TERAPIA RACIONAL EMOTIVA.

Fecha: 18 de Abril de 2013.

Actividades	Objetivo	Resultados
Saludo, retroalimentación y dinámica de entrada.	Conocer los aprendizajes que hasta el momento ha dejado el desarrollo del programa de psicoterapia e iniciar una nueva sesión en un clima de confianza e integración.	Se propició la integración y los y las participantes han comprendido las técnicas y mencionaron que habían puesto en práctica y reflexionado sobre lo abordado hasta el momento.
Debatir creencias irracionales.	Desarrollar un debate sobre aquellas emociones que mentalmente nos perjudican y someterlas a un debate racional sobre su realismo que estas llevan consigo.	Los estudiantes comprendieron que algunas ideas que pasan por nuestras mentes hay que someterlas internamente a un debate racional sobre su realidad y así propiciar el manejo y autocontrol de estas.
Comentarios finales sobre la técnica realizada.	Reflexionar sobre la aplicabilidad a cada caso particular de la técnica desarrollada.	Se generó un debate sobre aquellas situaciones en las que las personas reaccionan de forma equivocada y cometen actos agresivos que producen problemas legales y la importancia que tiene racionalizar las creencias que no tienen un fundamento real.
Dinámica de despedida y cierre.	Finalizar la sesión de una forma cordial e indicar la hora y día de la siguiente sesión.	Se terminó la sesión en un clima agradable con mucha integración de parte de todos los miembros del grupo de psicoterapia.

SESIÓN 4

➤ OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Crear un ambiente de confianza en el grupo al iniciar la sesión.
- Desarrollar la técnica “El Autoanálisis Racional”.
- Crear dinámica en el grupo y despedida

➤ NOMBRE DE LAS TÉCNICAS

- Lluvia de ideas.
- Dinámica de entrada “El que se enoja pierde”.
- Técnica “El Autoanálisis Racional”.
- Comentarios finales.
- Dinámica de cierre “Cuento Vivo”.

➤ PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO

- *Actividad 1: Saludo y retroalimentación.*

(Tiempo estimado 0:15 min.)

Procedimiento: Se le dará la bienvenida a la sesión a cada uno de los miembros del grupo y a la vez se agradecerá por la asistencia a ésta. Posteriormente, se realizara una retroalimentación de los aspectos desarrollados la sesión anterior y para esto se hará uso de la técnica “Lluvia de ideas” para evaluar que lo desarrollado por los facilitadores este siendo captado y aprendido por los integrantes del grupo. Nuevamente se recordaran algunos datos importantes de la sesión anterior como por ejemplo algunos conceptos que se discutieron y sobre los objetivos del programa, así como también las reglas del grupo y se presentara el cartel con estas. Se recordara que es necesario siempre llevar el gafete.

- *Actividad 2: Dinámica de entrada: “El que se enoja pierde”.*

(Tiempo estimado 0:15 min.)

Procedimiento: Esta dinámica se hace con el objetivo de reconocer la diferencia entre experimentar sentimientos de enojo y conceptualizar racionalmente lo que ocurre en una situación de enojo.

Así como también, ayudar a otros a reconocer las situaciones que les provoca enojo y a través de ello permitir procesar situaciones críticas en un grupo en conflicto. Los pasos que se seguirán en esta dinámica son los siguientes:

1. Los facilitadores solicitan a los miembros del grupo, que completen verbalmente algunas oraciones señaladas en el papelógrafo, relacionadas con situaciones de enojo, por ejemplo: a) Llego a enojarme cuando.... b) Cuando me enojo yo digo... c) Cuando me enojo yo hago... d) Cuando alguien se encuentra cerca de mí y está enojado, yo.... e) Consigo controlar mi enojo mediante... f) Etc.
2. Se genera una discusión, tomando como punto de partida las expresiones manifestada por los participantes.
3. Cada participante, hace un estimado de las ocasiones en que llega a sentirse enojado, molesto o irritado (por semana o por día).
4. Estos estimados, se anotan en el papelógrafo y se discuten grupalmente acerca de la cantidad de enojo que puede experimentar una persona.
5. Se llega a conclusiones.

▪ ***Actividad 4: Técnica: “El Autoanálisis Racional”.***

(Tiempo estimado 0:50)

Procedimiento: Se les explicará que el autoanálisis racional es el procedimiento principal de la Terapia Racional Emotiva. El autoanálisis racional es una forma estructurada en la cual las personas descubren las relaciones causa-efecto entre los componentes cognitivos, emocionales y físicos de sus problemas personales y también los cambios racionales que tienen que hacer y pueden hacer para empezar a ayudarse a ser felices inmediatamente.

La secuencia de la técnica es la siguiente

- a. Lo primero que se hará será que los participantes describan el acontecimiento activante(A).

- b. Después, los participantes tienen que escribir sus creencias (B). Se puede enumerar cada una de éstas y comprobar si tienen una actitud positiva, negativa o neutra.
- c. En el apartado C, se hace que los integrantes del grupo escriban las consecuencias conductuales de sus ideas B. La sección C tiene dos apartados: emociones y acciones. Aquí se describe o se manifiesta cómo se sintieron y qué hicieron.
- d. Los estudiantes escriben las cinco preguntas racionales.
- e. Frente al apartado C, el paciente escribe la sección E; ésta contiene las nuevas emociones y acciones que quieren tener en acontecimientos futuros.
- f. En Da, es la comprobación por parte de la cámara de A. Los pacientes se preguntan a sí mismos "¿Una cámara de video habría grabado los acontecimientos de A tal y como yo los describo?". Si la respuesta es "sí", los pacientes tienen que escribir "todos los hechos" en la sección Da. Si no, quiere decir que hay de por medio opciones personales y, entonces, tiene que describir los hechos tal como los grabaría una cámara de video.
- g. El séptimo paso es Db, es decir, la comprobación y el cuestionamiento racional de cada idea del apartado B, empleando las cinco preguntas racionales. Luego, tienen que reemplazarlas ideas B, irracionales por ideas racionales en la sección Db.

▪ ***Actividad 5: Comentarios Finales de la Técnica.***

(Tiempo estimado 0:15 min.)

Procedimiento: Una vez finalizando la técnica se les hará ver la importancia de iniciar conociendo este tipo de ejercicios los cuales pueden ser utilizados como un diario personal de pensamientos ante situaciones que evidencien cierto descontrol emocional que les lleve a actuar de forma agresiva frente a las demás personas.

Se les solicitara a los participantes que hagan reflexiones sobre los beneficios de la técnica en la vida de cada uno de ellos.

- **Actividad 6: Dinámica de cierre “Cuento Vivo”**

(Tiempo estimado 0:15 min.)

Procedimiento: Se les solicitará a Todos los participantes estén sentados en círculo. El facilitador encargado de la dinámica empieza a contar un relato sobre cualquier cosa, donde incorpore personajes y animales en determinadas actitudes y acciones. Se explicará que cuando el facilitador señale a cualquier compañero, éste debe actuar como el animal o persona sobre la cual el coordinador está haciendo referencia en su relato. Por ejemplo: Paseando por el parque vi a un niño tomando un helado (señala a alguien).... Estaba todo lleno de helado, se chupaba las manos, vino su mamá (señala a otra persona), y se enfadó mucho..... El niño se puso a llorar y se le cayó el helado.....Un perro (señala a otra persona) pasó corriendo y se tomó el helado..... etc. Una vez iniciado el cuento el facilitador tendrá la opción de que el relato se vaya construyendo colectivamente de manera espontánea, dándole la palabra a otro participante para que lo continúe.

- **Actividad 7: Despedida.**

(Tiempo estimado 0:10 min.)

Procedimiento: Se les brindara un agradecimiento por la asistencia y participación en la sesión y se les hará énfasis en practicar las técnicas abordadas en esta sesión en las diferentes situaciones que enfrenten un estímulo que les provoque una conducta agresiva. Asimismo, se les indicara el día y hora de la próxima sesión.

- **TIEMPO DE DURACIÓN DE LA SESIÓN**

- 120:00 minutos.

- **RECURSOS A UTILIZAR**

- **Materiales**

- ✓ Salón de usos múltiples de la institución.
- ✓ Sillas

- ✓ Mesas
- ✓ Papelería
- ✓ Lapiceros
- **Humanos:**
 - ✓ Estudiantes participantes en el grupo de psicoterapia
 - ✓ Facilitadores

➤ **RESULTADOS ESPERADOS**

Siendo esta la técnica central de la terapia racional emotiva se tomaran varios minutos para los y las estudiantes pueden aprender a desarrollar y puedan ir paso a paso sometiendo aquellos acontecimientos causantes de pensamientos irracionales que les lleva a actuar con agresividad, a un autoanálisis racional y puedan comprender que este tipo de acontecimientos al modificar la forma en cómo los interpretamos podemos evitar conductas indeseadas y que a los y las jóvenes los lleve a cometer actos delictivos ya sea en la institución o fuera de esta.

BITÁCORA DE LA SESIÓN 4: GRUPO DE TERAPIA RACIONAL EMOTIVA.

Fecha: 25 de Abril de 2013.

Actividades	Objetivo	Resultados
Saludo y retroalimentación.	Fomentar la participación grupal y explorar los aprendizajes de los y las participantes.	Se detectó que el grupo ha asimilado las técnicas desarrolladas y la mayoría ha puesto en prácticas estas.
Dinámica de entrada “El que se enoja pierde”	Generar confianza en el grupo y fomentar la integración.	Se desarrolló adecuadamente la dinámica y muchos de los jóvenes que no habían participado se integraron y colaboraron en la dinámica.
Técnica el autoanálisis racional.	Desarrollar la técnica el autoanálisis racional.	Los y las participantes comprendieron cual era el fin de la técnica y los beneficios que estos producirían en cada una de sus vidas.
Comentarios finales sobre la técnica el autoanálisis racional.	Generar debate en los y las estudiantes sobre la aplicabilidad de esta técnica en sus vidas.	Los y las miembros del grupo estuvieron de acuerdo que al relacionar las emociones como causa y efecto de algunas ideas erróneas que están en la mente de cada quien produce comportamientos distorsionados y reflexionaron que al hacer uso de esta técnica se mejoraran algunas conductas agresivas.
Dinámica de cierre “Cuento vivo”	Propiciar un ambiente cordial entre los participantes.	Los y las jóvenes se sintieron muy cómodos y desestresados al realizar la dinámica.
Despedida	Reflexionar sobre la sesión y hacer hincapié en la hora y día de la próxima sesión.	Los miembros del grupo de psicoterapia terminaron la sesión cordialmente y en un clima de confianza con los facilitadores y se les hizo saber el día y la hora de la siguiente sesión.

SESIÓN 5

➤ OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Hacer una retroalimentación y revisión de tareas
- Aplicar la técnica Reestructuración racional sistemática

➤ NOMBRE DE LAS TÉCNICAS

- Monedas al azar
- Técnica “Reestructuración racional sistemática”
- Lo mejor que sucedió

➤ PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO

- *Actividad 1: Saludo y retroalimentación*

(Tiempo estimado 0:15 min.)

Procedimiento: Retroalimentación y revisión de tareas que se dejaron en la sesión tres en la que se les pidió los registros para la detección de pensamientos automáticos, se revisaran las listas de algunos de los miembros del grupo y se discutirá para detectar los pensamientos automáticos.

- *Actividad 2: Dinámica de bienvenida “Monedas al azar”*

(Tiempo estimado 0:15 min.)

Procedimiento: consistirá a que cada uno se le dará una moneda de papel y se le pedirá que la abra, en el interior estará la instrucción de lo que tendrá que hacer. Que será en pro del mejor entendimiento de la sesión anterior, es decir serán aspectos que recuerden puntos clave de la sesión anterior.

- *Actividad 3: Aplicar la técnica “Reestructuración racional sistemática”*

(Tiempo estimado 0: 60 min.)

Procedimiento: para desarrollar esta técnica se seguirán los siguientes pasos:

1.- Presentar la suposición de que los pensamientos median las emociones

Para el desarrollo de esta técnica se le pedirá al grupo que piense en una de las situaciones que más molestias le causaría.

Luego de esto se les pedirá a algunos de los miembros del grupo que describan la situación que pensaron; al finalizar la narración del voluntario, el facilitador iniciará una serie de preguntas:

- ¿Crees siempre debe de molestarte esta situación?
- ¿A qué te conduce esta situación?
- ¿Estas convencido de que es lo correcto?
- ¿Crees que no hay otra forma de hacer las cosas?

Estas preguntas se harán con el fin de obtener elementos que sirvan de ejemplo a los demás miembros del grupo sobre como los pensamientos modifican la conducta.

2.- Establecer una perspectiva realista en los jóvenes.

Se les pedirá a los jóvenes que en una hoja de su cuaderno escriban tres de sus pensamientos más recurrentes al momento de sentirse con ira o enojo. A partir de lo que escriban se les pedirá que contesten una serie de preguntas que buscarán contrastar sus pensamientos con la realidad, de tal manera que puedan adoptar una perspectiva realista y de esta manera poder identificar las suposiciones poco realistas que median la conducta desadaptativa de los jóvenes. Al hacer que los jóvenes sean más realistas en sus formas de pensar podrán controlar de mejor manera sus emociones.

- ***Actividad 4: Dinámica de despedida “Lo mejor que paso”.***
(Tiempo estimado 0:15min.)

Procedimiento: Colocados en Círculo, Se le pedirá a cada miembro del grupo exprese aquello Que, de TODO lo sucedido, a Él o a Ella le PARECE Lo mejor.

- ***Actividad 5: Despedida y cierre***
(Tiempo estimado 0:15 min.)

Procedimiento: se les dará las gracias por asistir y participar en la sesión y se les mencionara el día y la hora de la siguiente sesión.

➤ **TIEMPO DE DURACIÓN DE LA SESIÓN**

- 120:00 minutos.

➤ **RECURSOS A UTILIZAR**

- **Materiales**

- ✓ Salón de usos múltiples de la institución.
- ✓ Sillas
- ✓ Mesas
- ✓ Papelería
- ✓ Lapiceros

- **Humanos:**

- ✓ Estudiantes participantes en el grupo de psicoterapia
- ✓ Facilitadores

➤ **RESULTADOS ESPERADOS**

Al finalizar esta sesión se espera que los y las estudiantes puedan detectar y racionalizar a través de preguntas concretas sobre los beneficios que les trae la conducta agresiva en sus vida y además fomentar el autocontrol en ellos, siendo este uno de los fines del programa. Además se les hará énfasis en detectar las situaciones que son causantes de conductas desadaptadas.

BITÁCORA DE LA SESIÓN 5: GRUPO DE TERAPIA RACIONAL EMOTIVA.

Fecha: 09 de Mayo de 2013.

Actividades	Objetivo	Resultados
Saludo y retroalimentación.	Generar un clima de apertura de mucha amabilidad y explorar los aprendizajes en los miembros del grupo.	Los participantes expusieron sus aprendizajes y como les ha servido las técnicas en sus vidas.
Dinámica de bienvenida “Monedas al azar”	Desarrollar un ambiente emocional idóneo para el inicio de la sesión.	Se produjo un clima idóneo para el inicio de la sesión, se generó el rompimiento de algunos bloqueos emocionales por parte de algunos estudiantes.
Técnica reestructuración racional sistemática.	Que los y las estudiantes comprendan y aprendan los pasos para desarrollar esta técnica.	Los y las participantes asimilaron las partes que conlleva el desarrollo de esta técnica y se propiciaron el debate de algunas situaciones en las cuales se puede aplicar.
Dinámica de despedida “Lo mejor que paso”	Generar debate y crear un clima de confianza entre los y las participantes.	Los y las estudiantes expusieron a través de la dinámica los aspectos que mejor captaron o aprendieron de esta sesión y género que algunos que no opinaban expusieran sus argumentos sobre lo abordado en esta sesión.
Despedida y cierre	Agradecer por la asistencia a la sesión.	Se finalizó la sesión agradeciendo a los y las participantes por llegar a la sesión y se les hizo hincapié en el día y la hora de la siguiente sesión.

SESIÓN 6

➤ OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Aprender a manejar las emociones ante cualquier circunstancia.
- Implementar dinámicas para mejorar las habilidades sociales
- Hacer una reflexión sobre lo tratado en la sesión
- Aprender a relajarse

➤ NOMBRE DE LAS TÉCNICAS

- Autoexamen racional
- Técnica de relajación
- Lluvia de ideas
- Dinámica del cartero
- Dinámica de la tempestad

➤ PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO

- *Actividad 1: Saludo y retroalimentación.*

(Tiempo estimado 0: 10min.)

Procedimiento: Bienvenida y retroalimentación, esto se realizara la técnica lluvia de ideas, en donde se mencionaran conceptos y situaciones vividas, e ideas de cómo disminuir la agresividad.

- *Actividad 2: Dinámica de entrada “El cartero”*

(Tiempo estimado 0: 15min.)

Procedimiento: Luego se realizara una dinámica el “cartero”, se pedirá a los estudiantes que realicen un círculo con todos sus asientos, el psicoterapeuta estará en medio del círculo y los demás estarán sentados.

El psicoterapeuta dirá: “Va el cartero”

Los estudiantes dirán: “Y que”

El psicoterapeuta dirá: “Llevo cartas”

Los estudiantes dirán: “Para que”

El psicoterapeuta dirá: “para todos los que andan pantalón”, así sucesivamente cualquier frase que se quiera inventar para ser más divertida la dinámica.

Cada vez que el psicoterapeuta o estudiante esté al frente y digan las palabras estos automáticamente se tienen que mover de asiento, el que pierda cuando no ande un accesorio, o algo que se mencione, se saldrá de la dinámica. El objetivo es disminuir aquellas tensiones que provocan estrés y por ende hay una desconcentración al no realizar una dinámica de entrada.

▪ ***Actividad 3: Técnica autoexamen racional***
(Tiempo estimado 0: 50min.)

Procedimiento: se les indicará que cada participante es el dueño de sus pensamientos y emociones dado que la técnica de autoexamen racional analiza sus emociones, el formato de la técnica está basado en las tres etapas que forman una emoción completa:

1. Su percepción de los hechos o eventos específicos,
2. Sus pensamientos evaluativos o calificativos sobre esos hechos o eventos específicos
3. Y sus sensaciones viscerales acerca de ellos.

El participante se enfocará en un problema, en la cual se utilizará las tres etapas, se enfoca en una situación pasada en donde se preguntara como percibe o cómo ve el problema, luego que se tenga claro la primera etapa, luego debe pensar si su conducta es buena o mala, y como considera que los demás se sienten con su conducta, que tanto le afecta o los demás su conducta agresiva, luego debe analizar cómo se sintió en ese momento su cuerpo, las reacciones fisiológicas y emocionales que en ese momento de enojo

manifestó sintió. Una vez que se domine el autoexamen racional de una emoción completa, las emociones son más fáciles de entender y de manejar racionalmente.

Al finalizar la técnica los participantes expondrán cada uno lo que sintieron durante la técnica.

- **Actividad 4: Técnica de relajación**
(Tiempo estimado 0:25 min.)

Procedimiento: a los y las participantes se les dará la siguiente consigna: Colócate en una posición cómoda y afloja tu cuerpo mientras respiras hondo y profundo y lentamente cierras tus ojos, luego se les indicará que realicen lo siguiente:

1. **Grupo: MANOS Y ANTEBRAZOS.** Aprieta simultáneamente ambos puños. Nota la tensión en manos y antebrazos. Concéntrate en estas sensaciones durante 5-7 segundos. Y ahora suelta y libera la tensión de esa zona y concéntrate en las nuevas sensaciones de distensión durante 20 a 30 segundos. Nota la diferencia entre un estado y el otro.
2. **Grupo: BICEPS.** Dobla los codos y tensa los bíceps durante 5 a 7 segundos. Afloja los bíceps y estira los brazos. Concéntrate en la distensión durante 20 a 30 segundos.
3. **Grupo: TRICEPS.** Estira ambos brazos al frente de forma que se queden paralelos entre ellos y con respecto al suelo, y tensa la parte posterior de los brazos, los tríceps. Afloja y devuelve los brazos a su posición original. Percibe la diferencia.
4. **Grupo: HOMBROS-TRAPECIO.** Eleva los hombros hacia arriba como si quisieras tocar las orejas. Mantén la tensión y nócala en los hombros y trapecios. Suelta los hombros.
5. **Grupo: CUELLO I.** Inclina la cabeza hacia delante como si quisiera tocar con la barbilla el pecho. Hazlo lentamente. Nota la tensión en la nuca. Vuelve lentamente a la posición de reposo y percibe la distensión.
6. **Grupo: CUELLO II.** Empuja con la parte posterior de la cabeza y no con la nuca, el respaldo en el que estés apoyado. Nota la tensión en la parte frontal del cuello. Suelta la tensión y aflójate.

7. **Grupo: FRENTE.** Sube las cejas hacia arriba hasta notar arrugas en la frente. Nota la tensión. Suelta la tensión.
8. **Grupo: OJOS.** Aprieta fuertemente los ojos arrugando los párpados. Nota la tensión. Suelta la tensión.
9. **Grupo: LABIOS Y MEJILLAS.** Haz una sonrisa forzada sin que se vean los dientes. Nota la tensión alrededor de la boca y en las mejillas. Suelta la tensión.
10. **Grupo: MANDÍBULA.** Ve abriendo muy lentamente la boca hasta llegar al máximo. Manténla abierta notando la tensión. Ciérrala y percibe la diferencia.
11. **Grupo: PECHO-ESPALDA.** Arquea el torso, de manera que el pecho salga hacia delante y los hombros y codos hacia atrás. Junta los omóplatos. Mantén la tensión. Suelta y vuelve a la posición original.
12. **Grupo: ABDOMINALES I.** Mete el abdomen hacia adentro. Nota la tensión. Suelta la tensión.
13. **Grupo: ABDOMINALES II.** Saca el abdomen hacia afuera hasta notar la tensión. Suelta.
14. **Grupo: MUSLOS.** Contrae ambos muslos simultáneamente. Nota la tensión y suelta.
15. **Grupo: GEMELOS.** Apunta los pies hacia la cabeza hasta notar tensión en los gemelos. Suelta.
16. **Grupo: PIES.** Lleva los pies hacia abajo intentando hacer una línea recta con las piernas. Tensa los pies y suéltalos.

Al finalizar se les dirá que poco a poco abran sus ojos y sientan el nuevo estado de relajación que han desarrollado.

- ***Actividad 5: Dinámica de despedida “La tempestad”.***

(Tiempo estimado 0:15 min.)

Procedimiento: El orientador de la dinámica solicita la colaboración de los participantes para que formen un círculo sentados en sus sillas de trabajo, realizada esta parte, el orientador explica la dinámica que consiste en lo siguiente: Cuando yo diga olas a la izquierda todos giramos a la izquierda y se sientan, cuando yo diga olas a la derecha giramos a la derecha y nos sentamos y cuando diga Tempestad todos debemos de cambiar

de puesto entrecruzados, quien quede de pie pagará penitencia, ya que el orientador se sentará en una de las sillas. Al terminar la dinámica se preguntara como se sienten, cual ha sido su experiencia.

- **Actividad 6: Despedida y cierre.**

- (Tiempo estimado 0:05 min.)

Procedimiento: se les dará la gracias por asistir y por la colaboración en las actividades y se les recordara la hora y día de la próxima sesión.

- **TIEMPO DE DURACIÓN DE LA SESIÓN**

- 120:00 minutos.

- **RECURSOS A UTILIZAR**

- **Materiales**

- ✓ Salón de usos múltiples de la institución.
 - ✓ Sillas
 - ✓ Mesas
 - ✓ Papelería
 - ✓ Lapiceros

- **Humanos:**

- ✓ Estudiantes participantes en el grupo de psicoterapia
 - ✓ Facilitadores

- **RESULTADOS ESPERADOS**

Se espera que con el desarrollo de esta sesión los y las jóvenes aprendan a conocer los aspectos que son causantes de problemas de conducta agresiva a través de un procedimiento enfocado en tres pasos. Se espera que una vez aprendidos estos puedan ponerlos en práctica en cada una de las situaciones donde el ambiente resulte tenso para ellos y puedan responder de una forma más acertada. Asimismo, para fomentar el hábito de la relajación se espera que tengan en consideración y aprendan a manejar los pasos básicos para la relajación y así puedan ponerla en práctica y con esto, se obtenga el fin último, el cual es que a través de la relajación puedan desarrollar el autocontrol en sus vidas.

BITÁCORA DE LA SESIÓN 6: GRUPO DE TERAPIA RACIONAL EMOTIVA.

Fecha: 16 de Mayo de 2013.

Actividades	Objetivo	Resultados
Saludo y retroalimentación.	Iniciar la sesión explorando los aprendizajes obtenidos.	Los y las estudiantes manifestaron que habían practicado las técnicas desarrolladas en la sesión anterior y que están logrando auto controlar algunas conductas que consideran les provocaban mayores problemas en sus vidas.
Dinámica de entrada “El cartero”.	Generar confianza entre el grupo de psicoterapia.	Los y las participantes mostraron amabilidad y se integraron cuando se desarrolló la dinámica.
Técnica autoexamen racional.	Que los y las estudiantes comprendan de una forma integral los pasos para desarrollar esta técnica y que tengan en claro para que les sirve en sus vidas.	Los y las participantes asimilaron lo que se necesita para desarrollar la técnica e hicieron algunas reflexiones sobre lo que en ocasiones anteriores les había ocurrido y que a través de esta técnica podrían mejorar y saber manejar esas situaciones de una forma más racional.
Técnica de relajación.	Aprender a que los y las estudiantes comprendan los beneficios de la relajación en sus vidas.	Los y las participantes asimilaron adecuadamente los pasos que conlleva la relajación y posteriormente se les aplicó esta técnica para que el aprendizaje fuese más completo.
Dinámica de despedida “La tempestad”.	Que los y las participantes finalicen la sesión en un clima favorable y desestresante.	Los y las estudiantes colaboraron en la dinámica y se les observó que se sintieron a gusto con el desarrollo de esta técnica.
Despedida y cierre.	Finalizar la sesión indicando el día y hora de la próxima sesión.	Los y las estudiantes les quedó claro el día y la hora de la próxima sesión de psicoterapia grupal.

SESIÓN 7

➤ OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Hacer una retroalimentación de las sesiones anteriores.
- Analizar la conducta agresiva desde otro punto de vista y dar orientaciones de cómo cambiar nuestra conducta
- Aplicar técnica de visualización
- Aumentar la confianza a través de las dinámicas

➤ NOMBRE DE LAS TÉCNICAS

- Técnica lluvias de ideas
- Inversión del rol
- Técnica de Visualización camino de la playa.
- Dinámica empaquetados
- Dinámica del conejo, muro y pistola

➤ PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO

- *Actividad 1: Saludo y retroalimentación*
(Tiempo estimado 0:30 min.)

Procedimiento: se dará la bienvenida a todos los jóvenes del grupo como siempre; solo que esta vez, desde el inicio se les separará en grupos de 10 y se iniciará con la técnica de **lluvia de ideas en grupo**, se les explicará que usaremos 30 minutos, para hacer un repaso de todas las sesiones que se han desarrollado; se explicará que cada grupo tendrá diez minutos para hacer un resumen de todas las sesiones y luego tendrán que asignar a un miembro del grupo que dé a conocer lo que el grupo recordó; el grupo que mejor lo haga se felicitará. Se pondrá una regla desde el principio, la cual consiste en que el grupo que peor lo haga tendrá que cumplir una penitencia.

- *Actividad 2: Dinámica de entrada “El empaquetado”*
(Tiempo estimado 0:15 min.)

Procedimiento: Se forman dos círculos con todos los integrantes de la dinámica, un círculo dentro del otro, el círculo de afuera debe ser más amplio que el de adentro, para que cada círculo pueda girar en forma contraria sin ningún problema de estreches. Cabe anotar que el círculo mayor (el de afuera) mira a los de adentro y el círculo menor (el de adentro) se

miran entre sí. Los del círculo de afuera se toman las manos entre sí, los del círculo de adentro también se toman las manos entre sí. Una teniendo en cuenta esto el círculo de afuera comienza a girar bien sea al lado izquierdo o derecho y el círculo de adentro gira siempre al lado contrario. Mientras tanto todos los integrantes van cantando una canción cualquiera que sea común para ambos círculos. Al mismo tiempo el moderador, que está por fuera de los círculos, cuando los ve bien concentrados girando y cantando la canción, les grita "PAQUETES DE "N°" veces", cualquier número que éste escoja, Ej.: (PAQUETES DE 8 PERSONAS), instantáneamente se deben formar paquetes de 8 personas, se abrazan y agachan lo más pronto posible y el último paquete que se agache o el que quede incompleto o que le sobren personas.

▪ ***Actividad 3: Técnica Inversión del rol***
(Tiempo estimado 0:30 min.)

Procedimiento: En esta técnica los participantes se intercambiarán roles, los psicoterapeutas serán los pacientes y los pacientes realizarán el papel del psicólogo, en el cual los psicoterapeutas presentarán un problema de conducta agresiva, el cual dirán que ellos son agresivos, que ellos quieren cambiar, dirán una situación de agresión que se inventada, en la cual ellos manifestaran su conducta, y los pacientes darán posibles soluciones y darán pautas de cómo manejar nuestra agresividad, esto se realiza con el objetivo de que el paciente analice y se dé cuenta que él tiene las soluciones para poder cambiar su estilo de vida y de cómo actuar ante una situación estresante. La agresividad no es necesario violentar a los demás se puede manejar de forma negativa positiva, es decir de forma asertiva demostrando nuestro enojo y expresar como nos sentimos.

▪ ***Actividad 4: Visualización camino de la playa.***
(Tiempo estimado 0:30 min.)

Procedimiento: el facilitador les mencionará la siguiente consiga en la cual cada indicación los participantes lo harán secuencialmente: Estoy sentado con los ojos cerrados..... Me voy alejando de los ruidos y exigencias cotidianas, comienzo a visualizarme con todo tipo de detalles descendiendo por un camino que desemboca en la playa..... Me veo recorriendo el camino..... Hace un día cálido, el sol me calienta y la sensación es agradable..... Una fresca brisa en mi frente me refresca..... Siento como los pies se hunden levemente en la arena caliente y me gusta, es una sensación agradable, muy agradable..... Desde aquí puedo mirar

al horizonte, veo el azul del mar..... Veo el azul del cielo..... Tengo la sensación de estar rodeado de azul un azul que me relaja y me llena, me invade y me sosiega..... Percibo los olores, sabores del mar, de la arena, escucho el sonido del viento al filtrarse entre las hojas de unos árboles cercanos..... Me tumbo en la arena caliente y me relaja, los granos de arena comunican su calor a mi espalda y disuelven la tensión como un azucarillo se disuelve en agua caliente..... El cielo azul, el mar azul me relajan..... El sonido del viento entre las hojas me relaja..... El sonido de las olas me relaja..... Siento la relajación y la calma..... Me permito permanecer en este estado unos momentos y me preparo para abandonar el ejercicio..... Regreso a mi habitación, y tomo conciencia del estado de relajación en que me encuentro, me doy cuenta que puedo volver a esta playa interior a relajarme cuando lo desee, sé que mi imaginación es una fuente de calma y de paz.

Luego se les pedirá que expresen de forma voluntaria lo que han sentido una vez realizada la técnica.

- ***Actividad 5: Dinámica de salida “El conejo, muro y pistola”***
(Tiempo estimado 0:15 min.)

Procedimiento: Se divide el grupo en dos que quede con igual número de participantes, los cuales deberán ser ubicados en dos hileras, un grupo un grupo frente al otro, de cada grupo eligen un coordinador. Los cuales se ubicaran en el centro de los dos grupos, quedando de espalda a ellos y mirándose cara a cara los dos coordinadores con las manos atrás. Ellos le señalaran a su respectivo grupo que movimiento deberán realizar utilizando como medio de comunicación las manos: si le hace la señal con el dedo índice y el anular quiere decir que está señalando las orejas del conejo, si su señal es en forma de pistola tendrán que disparar y decir pum, pum, y si la señal es con la mano abierta, tendrán que hacer como una pared extendiendo los brazos arriba. Los terapeutas no podrán mirar al grupo o decirles que movimiento quieren que realice, pero si decir a la hora de que tienen que hacer la señal, ganará el equipo que más puntos haga, lo cual se llevará de la siguiente forma: el conejo le gana al muro puesto que lo puede saltar. La pistola mata al conejo, pero no le gana a la pared.

Luego se les preguntará como se sienten, alguna duda que tengan o comentario que quieran realizar se le dará su tiempo, al finalizar se les agradecerá y se les dirá que pasen un feliz día

➤ **TIEMPO DE DURACIÓN DE LA SESIÓN**

- 120:00 minutos.

➤ **RECURSOS A UTILIZAR**

▪ **Materiales**

- ✓ Salón de usos múltiples de la institución.
- ✓ Sillas
- ✓ Mesas
- ✓ Papelería
- ✓ Lapiceros

▪ **Humanos:**

- ✓ Estudiantes participantes en el grupo de psicoterapia
- ✓ Facilitadores

➤ **RESULTADOS ESPERADOS**

Se pretende que a través del desarrollo de esta sesión los y las participantes desarrollen habilidades de solucionar situaciones que por lo general son las que causan o provocan conductas agresivas. Con la técnica de la inversión de roles se busca que los y las participantes al tomar un rol protagónico en el programa de tratamiento, ellos mismos busquen soluciones ante una situación típica de agresividad y a través de ellos puedan retomarlos en sus vidas y así posean estrategias de solución y/o de cambio de acciones frente a una situación como esta. Por último, se espera que los y las jóvenes practiquen además de la relajación, las visualizaciones que son tan importantes para desarrollar una conducta que deseen cambiar y primero mentalizarse la forma en cómo quisieran comportarse y luego ponerla en práctica en cada una de las áreas de su vida.

BITÁCORA DE LA SESIÓN7: GRUPO DE TERAPIA RACIONAL EMOTIVA.

Fecha: 23 de Mayo de 2013.

Actividades	Objetivo	Resultados
Saludo y retroalimentación.	Fomentar la participación grupal y explorar los aprendizajes de los y las participantes.	Se detectó que el grupo ha asimilado las técnicas desarrolladas y la mayoría ha puesto en prácticas estas.
Dinámica de entrada “El empaquetado”.	Generar confianza en el grupo y fomentar la integración.	Se desarrolló adecuadamente la dinámica y muchos de los jóvenes que no habían participado se integraron y colaboraron en la dinámica.
Técnica inversión del rol.	Que los y las participantes desarrollen la habilidad de dar soluciones a las conductas agresivas a través de la observación en otras personas sobre esta problemática.	Los y las participantes comprendieron la técnica, aprendieron a dar soluciones desde afuera del problema a diferentes situaciones que son comúnmente generadores de conductas agresivas.
Visualización “Camino a la playa”.	Que los y las estudiantes desarrollen habilidades de autocontrol de sus emociones a través de las visualizaciones.	Los y las participantes estuvieron atentos a la técnica aplicada y la mayoría desarrollo la técnica de una forma adecuada y posteriormente se expuso los comentarios sobre los sentimientos que había producido esta técnica.
Dinámica de despedida “El conejo, el muro y pistola”.	Generar un clima de confianza e integración en el grupo.	Se finalizó la sesión con la integración de todos los miembros del grupo de psicoterapia.

SESIÓN 8

➤ OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Hacer una retroalimentación de la sesión anterior.
- Desarrollar la técnica del reforzamiento del pensamiento racional.

➤ NOMBRE DE LAS TÉCNICAS

- Dinámicas: La carga eléctrica y La caja de las sorpresas
- Técnica: Reforzar el pensamiento racional

➤ PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO

- *Actividad 1: Saludo y retroalimentación.*
(Tiempo estimado 0:15 min.)

Procedimiento: Se dará la bienvenida a los estudiantes, y se les agradecerá por su presencia. Se pasará lista para el control de la asistencia de los participantes.

- *Actividad 2: Dinámica de Bienvenida “La carga eléctrica”*
(Tiempo estimado 0:15 min.)

Procedimiento: esta dinámica se realizara en base a los siguientes pasos:

1. El animador pide que se retire un voluntario del círculo que han formado los jugadores.
2. En ausencia de este explica que durante el juego todos deben permanecer en silencio y que uno de ellos " tendrá carga eléctrica".
3. Cuando el voluntario coloque su mano sobre la cabeza de quien tenga la carga eléctrica todos deberán gritar y hacer gestos.
4. Se llama al voluntario y el animador le explica: " Uno de los presentes tiene carga eléctrica: Concéntrese y vaya tocando la cabeza de cada uno para descubrir quién tiene la carga eléctrica. Cuando lo descubra, avise".

NOTA: Cuando la persona toque al designado con la carga eléctrica, todos deberán pegar un grito.

- **Actividad 3: Técnica Reforzar el pensamiento racional “Rehabilitación”**
(Tiempo estimado 0:45 min.)

Procedimiento: Su objetivo es utilizar una variedad de reforzadores concretos sociales y de actividad para premiar a los participantes, por pensar racionalmente. La forma más sencilla y más obvia es premiar a los y las estudiantes socialmente en la sesión de terapia. Menos controlados pero igual de efectivo, es que los participantes se premien a sí mismo por el pensamiento y la conducta racionales.

La rehabilitación se enfocará como la proporción de la ayuda que requiere las personas afectadas para el desempeño psicosocial y personal.

Durante el proceso se trabajan las siguientes áreas:

a. **Habilidades sociales:**

Trabajar mediante actividades técnicas gratificantes y educativas del trato social. Para que su escalonamiento progresivo vaya desde la configuración de pequeños grupos para jugar o realizar tareas cooperativas hasta el entrenamiento en habilidades sociales específicas, como pedir favores, aceptar críticas, y habilidades conversacionales.

b. **Actividades de la vida diaria:**

La intervención se refiere a provocar la adquisición y mantenimiento de una amplia gama de habilidades necesarias para la vida cotidiana, esto se realiza mediante programas como cuidado personal, actividades domésticas y orientación cultural.

c. **Desenvolvimiento personal:**

Desenvolvimiento de la paciente en su ambiente comunitario: realizar trámites de la vida diaria, favorecer su orientación a la realidad social, cultural y deportiva.

- **Actividad 4. Comentarios sobre la técnica.**
(Tiempo estimado 0:20 min)

Procedimiento: los facilitadores preguntaran si hay alguna duda o comentario que quieran realizar o una situación en la que se hayan visto envuelto y la manera de cómo afrontar esa situación de una manera favorable se expresarán voluntariamente.

- **Actividad 5: Dinámica de despedida “La caja de las sorpresas”**

(Tiempo estimado 20 min.)

Procedimiento: Se preparará una caja, con una serie de tiras de papel enrolladas en las cuales se han escrito algunas tareas (por ejemplo: cantar, bailar, silbar, bostezar, etc.). Los participantes se ordenaran en círculo. La caja circulará de mano en mano hasta determinada señal (puede ser una música, que se detiene súbitamente). La persona que tenga la caja en el momento en que se haya dado la señal o se haya detenido la música, deberá sacar de las tiras de papel y ejecutar la tarea indicada. El juego continuará hasta cuando se hayan acabado las papeletas. El participante que realiza la actividad, seguirá orientando el juego.

- **Actividad 6. Cierre de la sesión.**

(Tiempo estimado 0: 05 min.)

Procedimiento: Se despedirá a los miembros del grupo y se les hará énfasis en estar puntuales en el día y hora que se les indicará.

➤ **TIEMPO DE DURACIÓN DE LA SESIÓN**

- 120:00 minutos.

➤ **RECURSOS A UTILIZAR**

- **Materiales**

- ✓ Salón de usos múltiples de la institución.
- ✓ Sillas
- ✓ Mesas
- ✓ Papelería
- ✓ Lapiceros
- ✓ Caja con preguntas

- **Humanos:**

- ✓ Estudiantes participantes en el grupo de psicoterapia
- ✓ Facilitadores

➤ **RESULTADOS ESPERADOS**

Se pretende que al finalizar esta técnica él y la estudiante que participan en el grupo de psicoterapia puedan adquirir habilidades de comunicación adecuada, mejorar sus hábitos personales y desenvolverse de forma más adecuada personalmente. Así como también se busca que los y las participantes a través del mejoramiento de estos tres aspectos (habilidades sociales, actividades de la vida diaria y desenvolvimiento personal) tengan la capacidad de premiarse por cada acción que desarrollen adecuadamente y apegada al ideal de conducta que en sesiones anteriores se han tratado de enseñar.

BITÁCORA DE LA SESIÓN 8: GRUPO DE TERAPIA RACIONAL EMOTIVA.

Fecha: 30 de Mayo de 2013.

Actividades	Objetivo	Resultados
Saludo y retroalimentación.	Generar un clima de apertura de mucha amabilidad y explorar los aprendizajes en los miembros del grupo.	Los participantes expusieron sus aprendizajes y como les ha servido las técnicas en sus vidas.
Dinámica de entrada “La carga eléctrica”.	Desarrollar un ambiente emocional idóneo para el inicio de la sesión.	Se produjo un clima idóneo para el inicio de la sesión, se generó el rompimiento de algunos bloqueos emocionales por parte de algunos estudiantes.
Técnica reforzar el pensamiento racional.	Que los participantes encuentren una manera de premiarse aquellas situaciones donde puedan auto controlarse y asimismo, trabajen en el fortalecimiento de las distintas áreas de su vida como la social, personal y familiar.	Los y las estudiantes asimilaron muy bien la técnica y expresaron que esa había sido una de las técnicas que más les había gustado por que abarcaba muchas áreas de su vida que querían mejorar.
Comentarios sobre la técnica central.	Fomentar el debate y la reflexión en los y las estudiantes.	Los y las participantes expresaron sus reflexiones finales sobre la técnica desarrollada.
Dinámica de despedida “La caja de las sorpresas”.	Generar debate y crear un clima de confianza entre los y las participantes.	Los y las estudiantes expusieron a través de la dinámica los aspectos que mejor captaron o aprendieron de esta sesión y generó que algunos que no opinaban expusieran sus argumentos sobre lo abordado en esta sesión.
Despedida y cierre.	Agradecer por la asistencia a la sesión.	Se finalizó la sesión agradeciendo a los y las participantes por llegar a la sesión y se les hizo hincapié en el día y la hora de la siguiente sesión.

SESIÓN 9

➤ OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Crear un clima de confianza en el grupo
- Desarrollar la técnica Imaginación Racional Emotiva.

➤ NOMBRE DE LAS TÉCNICAS

- Dinámica de entrada “El espejo”
- Técnica Imaginación Racional Emotiva.
- Dinámica de salida Los ciegos y guías.

➤ PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO

- *Actividad 1. Saludo y retroalimentación.*

(Tiempo estimado 0:25 min.)

Procedimiento: se les agradecerá por la participación en una nueva sesión del programa de psicoterapia grupal y se les indicará que se anoten en el listado de asistencia para llevar el control de los participantes. Posteriormente, se hará una lluvia de ideas sobre lo aprendido en la sesión anterior y se reflexionara sobre los nuevos acontecimientos sucedidos y la aplicación de la técnica desarrollada en la anterior sesión.

- *Actividad 2: Dinámica de entrada “El espejo”*

(Tiempo estimado 0:15 min.)

Procedimiento: En dos filas al frente, cada persona observa a su pareja de pies a cabeza. Primero de frente, luego de perfil y de espaldas. Uno de ellos será el espejo y el otro hará ante él una serie de movimientos o acciones cotidianas. Al comienzo, que sean movimientos lentos, suaves y progresivamente aumentan en velocidad y energía. Después de un momento cambian de roles. Los participantes también pueden realizar con su pareja espejo, una serie de roles sociales en diferentes situaciones: una bailarina, un boxeador, un futbolista, una modelo, etc.

▪ ***Actividad 3: Técnica Imaginación Racional Emotiva.***

(Tiempo estimado 0:45)

Procedimiento: Esta técnica consistirá en utilizar la imaginación para afrontar una situación en la que esté implicada una de las formas de conducta agresiva y al experimentar las emociones que estas evocan hacer las modificaciones adecuadas. Se hará énfasis en el grupo para que estos puedan utilizar los siguientes pasos para realizar esta técnica:

1. Cada uno de los participantes se centrará en la conducta agresiva que es más recurrente e imaginará de la forma más vívida posible una de las peores cosas que podrían ocurrirle. Por ejemplo, si es una persona que reacciona de forma agresiva al menor estímulo como un insulto y tienes la costumbre de defenderte de forma instantánea ante un estímulo así, imagina que sucede precisamente eso.
2. Se les solicitará que sientan la emoción que aparece al imaginarlo, al tomar contacto con esa emoción, se permitirán sentirla en toda su intensidad. Sentirán cualquier emoción que aparezca espontáneamente, no la que crean que deberían sentir. Mantendrán esa emoción durante un minuto o dos, sintiéndola de verdad.
3. Después se propondrán cambiar esa emoción negativa inadecuada por una emoción negativa adecuada. Por ejemplo, pueden proponerse cambiar la ira por disgusto.
4. Cuando hagan esto, se asegurarán de que no lo hacen cambiando el suceso imaginado. Por ejemplo, si han imaginado que alguien le insultaba y han sentido ira, no imaginaran ahora que en realidad no querían hacer eso o que tal vez lo escuchaste mal. Imagina que, efectivamente, te insulta y lo hace a propósito.
5. No utilices técnicas de distracción, como pensar en otra cosa o ver la tele. Si haces eso, te librarás de esa emoción momentáneamente, pero no la eliminarás y tarde o temprano volverá. Puedes utilizar esas técnicas al

principio, si te resulta demasiado complicado enfrentarte a la emoción que sientes, pero después has de volver a ella, sentirla y transformarla.

6. ¿Cómo cambiar esa emoción negativa inadecuada por otra emoción negativa adecuada? Para hacerlo utiliza un pensamiento constructivo, cambiando tus creencias por otras racionales y realistas, flexibles y no catastrofistas. Por ejemplo: "Es verdad que me ha insultado, pero no hay ningún motivo real por el que no debería hacerlo, pues la gente es libre de decir lo que desee. Puedo detestar su comportamiento sin detestarlo como persona, y si siento disgusto en vez de ira tendré más posibilidades de decirle que me ha molestado y cambiar su conducta, y si no lo logro entonces puedo hacer dos cosas: aceptar que es así y tiene ese defecto, o bien puedo alejarme de esa persona definitivamente".
7. Ten en cuenta que es posible que tengas que repetirlo muchas veces, quizás una vez al día durante quince días o un mes para poder librarte una emoción concreta. Por ejemplo puedes trabajar durante un mes tu miedo a conducir haciendo una lista de varias situaciones que te producen ansiedad (que el automóvil se pare en la autopista, no encontrar una gasolinera, tener que adelantar, etc.) y luego imaginándolas durante treinta días, alternando las situaciones de tu lista. Con el tiempo verás que cada vez te resultará más fácil y automático sentir la nueva emoción.

▪ ***Actividad 4: Comentarios finales sobre la técnica.***

(Tiempo estimado 0:15 min.)

Procedimiento: se solicitará a los participantes de forma aleatoria que mencionen que les pareció la aplicación de la técnica, si la desarrollaron adecuadamente, si creen que les puede funcionar a controlar sus emociones y por lo tanto sus conductas agresivas.

- **Actividad 5: Dinámica de cierre: Los ciegos y guías.**
(Tiempo estimado 0:15 min.)

Procedimiento: La mitad del grupo son ciegos y la otra guía. Los ciegos deben dejarse llevar por sus compañeros guías, recorriendo la sala o el entorno de la sala. Luego de cinco minutos se cambian de rol. Al final del ejercicio guía y ciego se sientan a conversar sobre la experiencia de confiar en el otro: es fácil o difícil, cómo se sintieron más cómodos si como guía o como ciego, etc.

- **Actividad 6: Despedida y cierre.**
(Tiempo estimado 0:05 min.)

Procedimiento: se les agradecerá por la asistencia a las sesiones y se les mencionará la relevancia que les puede dar la aplicación de la técnica en cada una de las situaciones donde existan un cierto descontrol de sus emociones y propicien el desarrollo de conductas agresivas que pueden desembocar en problemas con las normas sociales. Por último, se les hará énfasis en el día y la hora de la próxima sesión.

➤ **TIEMPO DE DURACIÓN DE LA SESIÓN**

- 120:00 minutos.

➤ **RECURSOS A UTILIZAR**

- **Materiales**

- ✓ Salón de usos múltiples de la institución.
- ✓ Sillas
- ✓ Mesas
- ✓ Papelería
- ✓ Lapiceros

- **Humanos:**

- ✓ Estudiantes participantes en el grupo de psicoterapia
- ✓ Facilitadores

➤ **RESULTADOS ESPERADOS**

Con el desarrollo de esta sesión se pretende que los y las participantes comiencen a utilizar la imaginación para auto controlarse en momento donde impulsivamente han manifestado una conducta agresiva y que les producen problemas de índole social, familiar y personal. Es así como indicándoles los pasos a seguir con la técnica se les muestra una forma adecuada de que, paulatinamente esta conducta se disminuya.

BITÁCORA DE LA SESIÓN 9: GRUPO DE TERAPIA RACIONAL EMOTIVA.

Fecha: 06 de Junio de 2013.

Actividades	Objetivo	Resultados
Saludo y retroalimentación.	Generar un clima de apertura de mucha amabilidad y explorar los aprendizajes en los miembros del grupo.	Los participantes expusieron sus aprendizajes y como les ha servido las técnicas en sus vidas.
Dinámica de entrada “El espejo”.	Desarrollar un ambiente emocional idóneo para el inicio de la sesión.	Se produjo un clima idóneo para el inicio de la sesión, se generó el rompimiento de algunos bloqueos emocionales por parte de algunos estudiantes.
Técnica Imaginación Racional Emotiva.	Que los y las estudiantes comprendan los pasos para el desarrollo de esta técnica y que puedan aplicarla en cada una de sus vidas.	Los y las participantes entendieron los pasos para aplicar esta técnica. Además, se manejó la importancia que tiene esta técnica para el autocontrol de las conductas agresivas.
Comentarios finales sobre la técnica central.	Reflexionar sobre la aplicabilidad de la técnica anterior en las vidas de los y las participantes.	Se retomaron lagunas consideraciones que son precisas para poder realizar la técnica y se reflexionaron sobre las mayores dificultades que podría tener desarrollar esta técnica y por ende, se dieron sugerencia sobre qué hacer para poderla llevar a cabo.
Dinámica de despedida “Los ciegos y guías”.	Generar un clima de cordialidad y desestresar a los y las participantes.	Los y las participantes se desestresaron y se integraron a la dinámica la cual fue bien recibida por la mayoría de estudiantes.
Despedida y cierre.	Agradecer por la asistencia a la sesión.	Se finalizó la sesión agradeciendo a los y las participantes por llegar a la sesión y se les hizo hincapié en el día y la hora de la siguiente sesión.

SESIÓN 10

➤ OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Crear un espacio para que los jóvenes reflexiones sobre lo aprendido en el programa.
- Aplicación de la prueba psicológica de salida en los participantes.
- Finalizar el programa de psicoterapia grupal.

➤ NOMBRE DE LAS TÉCNICAS

- Dinámicas: La carrera de globos
- Técnica: aplicación de la prueba de salida

➤ PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO

- *Actividad 1. Saludo y retroalimentación.*
(Tiempo estimado 0:25 min.)

Procedimiento: Se dará la bienvenida a los y las jóvenes y a la vez se les explicará, que al ser la última sesión, se harán reflexiones individuales, expresando los beneficios personales que han obtenido, por medio de este programa y sobre qué cambios personales a percibido en sí mismo y en su entorno.

- *Actividad 2. Dinámica de entrada “La carrera de globos”*
(Tiempo estimado 0:20 min.)

Procedimiento: se formarán dos equipos en fila. Cada jugador tendrá un globo, a la señal del facilitador los dos primeros jugadores deben inflar el globo y luego sentarse en ellos hasta reventarse, solo cuando los hallan reventando continúa el siguiente y gana la fila que primero termine.

- **Actividad 3. Aplicación de la prueba de salida.**

(Tiempo estimado 30 min.)

Procedimiento: Se aplicará nuevamente el cuestionario de agresividad de “Buss y Perry”, para determinar los niveles de agresividad que ahora presentan cada uno de los que participaron en el programa psicoterapéutico. Se les dará la siguiente indicación: Usando la escala de 5 puntos que se muestra en la prueba psicológica, por favor indique que tan falso o verdadero es para usted, el contenido de cada afirmación. Rodee con un círculo la valoración que corresponda a cada afirmación. No deje ningún numeral si contestar. Marque solamente una opción para cada afirmación.

- **Actividad 4. Comentarios finales sobre todo el programa de psicoterapia grupal.**

(Tiempo estimado 0:25 min.)

Procedimiento: una vez terminada la aplicación de la prueba psicológica de salida, se les indicará que cada uno de los participantes hará una breve reflexión sobre los beneficios que le produjo el formar parte del programa de psicoterapia grupal para reducir conductas agresivas en estos.

- **Actividad 5. Cierre de la sesión.**

(Tiempo estimado 0:20 min.)

Procedimiento: Cada miembro del grupo facilitador, hará una breve reseña agradeciendo al grupo por haber colaborado en el proyecto y se les hará énfasis en que apliquen los conocimientos adquiridos en el desarrollo del programa de psicoterapia.

- **TIEMPO DE DURACIÓN DE LA SESIÓN**

- 120:00 minutos.

- **RECURSOS A UTILIZAR**

- **Materiales**

- ✓ Salón de usos múltiples de la institución.
- ✓ Sillas
- ✓ Mesas
- ✓ Papelería

- ✓ Lapiceros
- ✓ Cuestionario de agresividad de Buss y Perry.
- **Humanos:**
 - ✓ Estudiantes participantes en el grupo de psicoterapia
 - ✓ Facilitadores

➤ **RESULTADOS ESPERADOS**

Se espera que al finalizar esta sesión se finalice de forma cordial el programa de psicoterapia grupal y aplicarles a los y las jóvenes el cuestionario de agresividad de Buss y Perry para determinar posteriormente la efectividad de este programa. Se hará todo lo posible porque los y las jóvenes participen exponiendo sus reflexiones finales sobre las técnicas y el uso que pueden hacer en cada una de sus vidas.

BITÁCORA DE LA SESIÓN 10: GRUPO DE TERAPIA RACIONAL EMOTIVA.

Fecha: 13 de Junio de 2013.

Actividades	Objetivo	Resultados
Saludo y retroalimentación.	Generar confianza entre los miembros del grupo y explorar los aprendizajes obtenidos.	Se les agradeció por haber llegado a la última sesión y se hizo una retroalimentación general de los conocimientos adquiridos durante el desarrollo del programa de psicoterapia.
Dinámica de entrada “La carrera de globos”.	Fomentar la participación e integración del grupo.	Se inició la sesión de una forma dinámica y agradable por parte de los y las participantes.
Aplicación de la prueba de salida.	Conocer los resultados que propicio el programa de psicoterapia en la reducción de conductas agresivas en los y las estudiantes.	Los y las participantes desarrollaron la prueba psicológica en un ambiente que les proporciono las condiciones adecuadas respecto al clima, el espacio y la luz del lugar.
Comentarios finales sobre la aplicación del programa de psicoterapia grupal.	Explorar los beneficios y limitantes del programa de psicoterapia desarrollado.	Se realizaron reflexiones por cada uno de los y las participantes sobre en qué les había beneficiado el desarrollo del programa y su utilidad en sus vidas.
Despedida y cierre.	Finalizar de una forma cordial el programa de psicoterapia.	Se agradeció a los y las participantes por haber estado presente en todas las sesiones del programa de psicoterapia y se dio por finalizado de una forma amable y cordial.

ANEXO 5: Resultados de la pre-prueba del Cuestionario de Agresividad de Buss y Perry.

ANEXO 5.1. Grupo Experimental 1: Psicoterapia grupal basada en el modelo Cognitivo Conductual.

Datos Estadísticos Descriptivos

	N	Mínimo	Máximo	Media
TOTAL	30	86	112	96.33
N válido (según lista)	30			

TOTAL

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Válidos	86	1	3.3	3.3
	87	1	3.3	3.3
	88	1	3.3	3.3
	89	1	3.3	3.3
	90	4	13.3	13.3
	91	2	6.7	6.7
	92	3	10.0	10.0
	93	3	10.0	10.0
	94	1	3.3	3.3
	97	2	6.7	6.7
	98	1	3.3	3.3
	100	1	3.3	3.3
	101	1	3.3	3.3
	102	1	3.3	3.3
	103	1	3.3	3.3
	105	1	3.3	3.3
	106	1	3.3	3.3
	107	1	3.3	3.3
	110	1	3.3	3.3
	111	1	3.3	3.3
	112	1	3.3	3.3
	Total	30	100.0	100.0

ANEXO 5.2. Grupo Experimental 2: Psicoterapia Grupal Basada en Técnicas de las Terapia Racional Emotiva.

Datos Estadísticos Descriptivos

	N	Mínimo	Máximo	Media
TOTAL	30	89	121	99.90
N válido (según lista)	30			

TOTAL

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Válidos	89	1	3.3	3.3
	90	2	6.7	6.7
	91	2	6.7	6.7
	92	2	6.7	6.7
	93	2	6.7	6.7
	94	1	3.3	3.3
	95	4	13.3	13.3
	96	1	3.3	3.3
	97	1	3.3	3.3
	98	1	3.3	3.3
	99	1	3.3	3.3
	100	1	3.3	3.3
	101	1	3.3	3.3
	102	1	3.3	3.3
	104	1	3.3	3.3
	105	1	3.3	3.3
	107	2	6.7	6.7
	108	1	3.3	3.3
	115	1	3.3	3.3
	121	3	10.0	10.0
	Total	30	100.0	100.0

ANEXO 5.3. Grupo Control.

Datos Estadísticos Descriptivos

	N	Mínimo	Máximo	Media
TOTAL	30	81	94	85.90
N válido (según lista)	30			

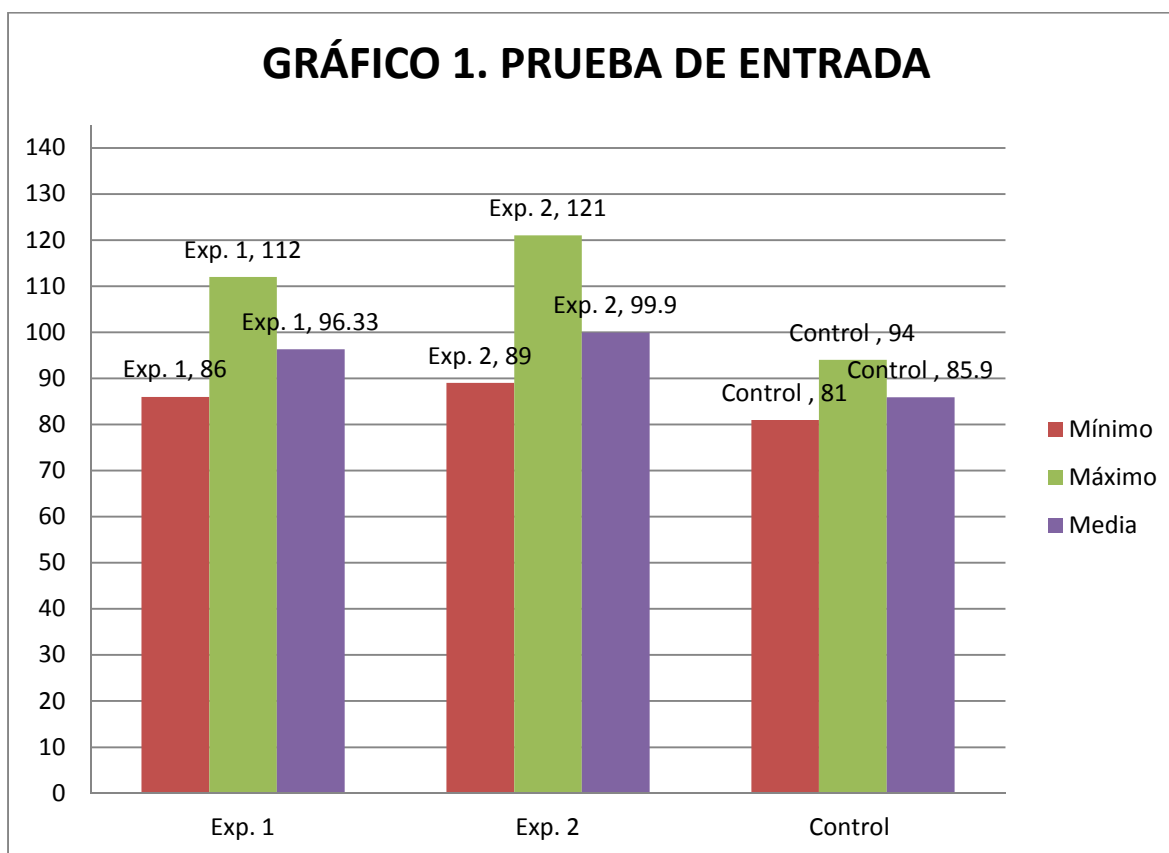
TOTAL

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Válidos	81	2	6.7	6.7
	82	4	13.3	13.3
	83	3	10.0	10.0
	84	3	10.0	10.0
	85	3	10.0	10.0
	86	3	10.0	10.0
	87	4	13.3	13.3
	88	2	6.7	6.7
	89	1	3.3	3.3
	90	1	3.3	3.3
	91	1	3.3	3.3
	92	1	3.3	3.3
	93	1	3.3	3.3
	94	1	3.3	3.3
	Total	30	100.0	100.0

ANEXO 5.4. Tabla y gráfica de datos generales de la prueba de entrada.

Tabla 1.

Grupos	Sujetos	Mínimo	Máximo	Media
Exp. 1	30	86	112	96.33
Exp. 2	30	89	121	99.90
Control	30	81	94	85.90
Total	90	256	327	282.13



Explicación: En la tabla y grafica observada se presenta la puntuación mínima, máxima y la media de los grupos evaluados en la prueba de entrada en la cual se observó que, el grupo exp.1 tuvo un puntaje mínimo de 86 y máximo de 112, dando como resultado una media fue de 96.33. El grupo exp.2 tuvo un puntaje mínimo de 89 y máximo de 121, obteniendo una media de 99.90. El grupo Control obtuvo un puntaje mínimo de 81 y máximo de 94, teniendo como media 85.90.

ANEXO 6: Resultados obtenidos en la pos-prueba del Cuestionario de Agresividad de Buss y Perry.

ANEXO 6.1. Grupo Experimental 1: Psicoterapia basada en el modelo Cognitivo Conductual.

Datos Estadísticos Descriptivos

	N	Mínimo	Máximo	Media
TOTAL	30	49	118	77.27
N válido (según lista)	30			

TOTAL

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Válidos	49	1	3.3	3.3
	53	1	3.3	3.3
	57	3	10.0	10.0
	60	1	3.3	3.3
	62	1	3.3	3.3
	63	2	6.7	6.7
	65	1	3.3	3.3
	70	1	3.3	3.3
	71	1	3.3	3.3
	73	3	10.0	10.0
	74	1	3.3	3.3
	76	1	3.3	3.3
	80	1	3.3	3.3
	81	2	6.7	6.7
	82	1	3.3	3.3
	86	1	3.3	3.3
	89	2	6.7	6.7
	94	1	3.3	3.3
	95	1	3.3	3.3
	97	1	3.3	3.3
	112	1	3.3	3.3
	118	2	6.7	6.7
Total		30	100.0	100.0

ANEXO 6.2. Grupo Experimental 2: Psicoterapia basada en técnicas de la Terapia Racional Emotiva.

Datos Estadísticos Descriptivos

	N	Mínimo	Máximo	Media
TOTAL	30	45	121	73.77
N válido (según lista)	30			

TOTAL

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Válidos	45	1	3.3	3.3
	51	1	3.3	3.3
	52	2	6.7	6.7
	56	1	3.3	3.3
	57	1	3.3	3.3
	58	1	3.3	3.3
	59	1	3.3	3.3
	61	2	6.7	6.7
	62	3	10.0	10.0
	64	1	3.3	3.3
	70	1	3.3	3.3
	71	2	6.7	6.7
	74	1	3.3	3.3
	80	1	3.3	3.3
	82	1	3.3	3.3
	84	1	3.3	3.3
	85	1	3.3	3.3
	86	1	3.3	3.3
	89	1	3.3	3.3
	93	1	3.3	3.3
	98	2	6.7	6.7
	104	1	3.3	3.3
	105	1	3.3	3.3
	121	1	3.3	3.3
Total		30	100.0	100.0

ANEXO 6.3. Grupo Control.

Estadísticos descriptivos

	N	Mínimo	Máximo	Media
TOTAL	30	65	94	84.50
N válido (según lista)	30			

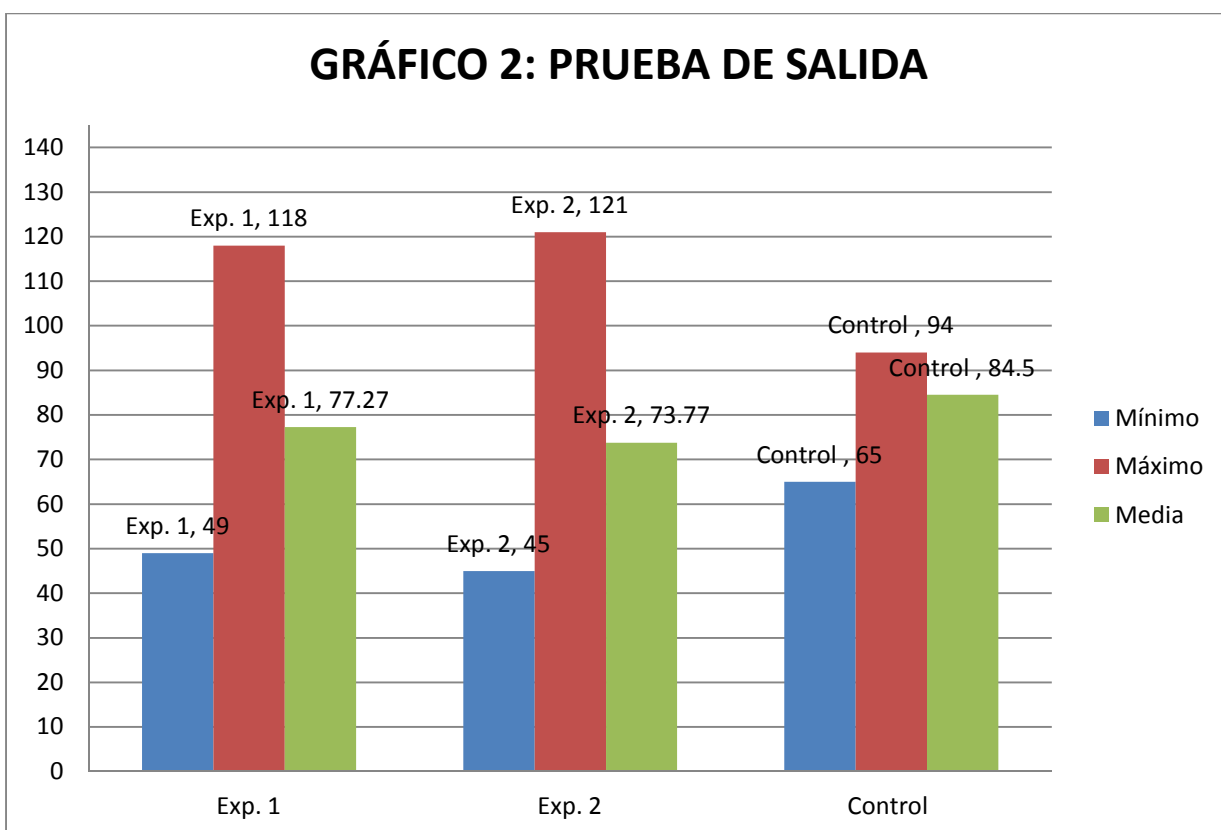
TOTAL

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Válidos	65	1	3.3	3.3
	73	1	3.3	3.3
	74	1	3.3	3.3
	78	1	3.3	3.3
	80	1	3.3	3.3
	82	3	10.0	10.0
	83	2	6.7	6.7
	84	4	13.3	13.3
	85	1	3.3	3.3
	86	2	6.7	6.7
	87	5	16.7	16.7
	88	2	6.7	6.7
	89	1	3.3	3.3
	90	1	3.3	3.3
	91	1	3.3	3.3
	92	1	3.3	3.3
	93	1	3.3	3.3
	94	1	3.3	3.3
	Total	30	100.0	100.0

ANEXO 6.4. Tabla y gráfica de datos generales de la prueba de salida.

Tabla 2.

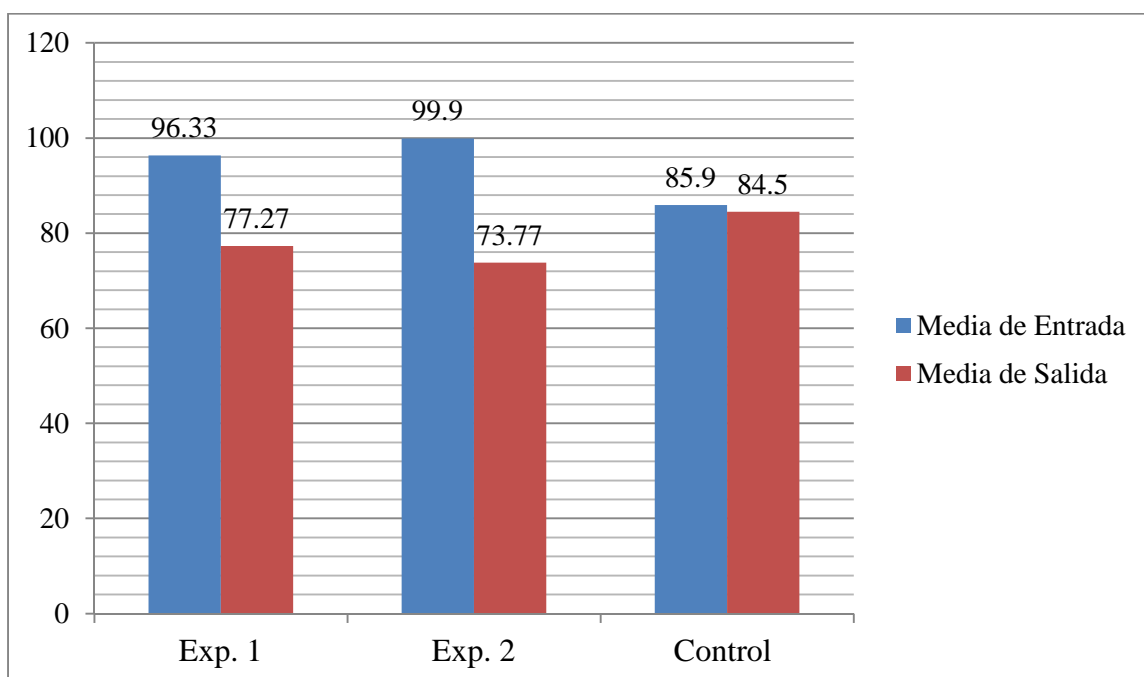
Grupos	Sujetos	Mínimo	Máximo	Media
Exp. 1	30	49	118	77.27
Exp. 2	30	45	121	73.77
Control	30	65	94	84.50
Total	90	159	333	235.54



Explicación: En la tabla y grafica observada se presenta la puntuación mínima, máxima y la media de los grupos evaluados en la prueba de salida en la cual se observó que, el grupo exp.1 tuvo un puntaje mínimo de 46 y máximo de 118, dando como resultado una media fue de 77.27. El grupo exp.2 tuvo un puntaje mínimo de 45 y máximo de 121, obteniendo una media de 73.77. El grupo Control obtuvo un puntaje mínimo de 65 y máximo de 94, teniendo como media 84.50.

ANEXO 6.5. Tabla y grafica comparativa en base a las medias obtenidas de los resultados de la prueba de entrada y la prueba de salida.

Grupos	Sujetos	Media de Entrada	Media de Salida
Exp. 1	30	96.33	77.27
Exp. 2	30	99.90	73.77
Control	30	85.90	84.50
Total	90	282.13	235.54



Descripción: Los datos que se representa en la tabla y grafica anterior es la muestra comparativa de los resultados basados en la media que se obtuvo en el pre-test y post-test. Los datos demuestra que el grupo Exp. 1 la media de entrada fue de 96.33 y la media de salida fue de 77.27, lo que los indica que hay una diferencia de 19.06 de disminución de la media. El grupo Exp. 2 la media de entrada fue de 99.90 y la media de salida fue de 73.77, lo que demuestra una diferencia de 26.13 de disminución de la media. El grupo Control la media de entrada fue de 85.90 y la media de salida fue de 84.50, lo que demuestra una diferencia de 1.40 de disminución de la media.

**ANEXO 7: Calculo de la prueba “F”. Análisis de varianza unidireccional.
(ANOVA)**

Calculo de la prueba “F”. Análisis de varianza unidireccional (ANOVA).

En el análisis de los resultados se utilizó la prueba paramétrica, análisis de varianza unidireccional (ANOVA), para evaluar si los grupos experimentales y de control difieren significativamente.

Cuadro que representa las puntuaciones obtenidas en la aplicación de pos prueba:

Numero de Sujetos	Puntuación (X) obtenida en la prueba
1	49
2	53
3	57
4	57
5	57
6	60
7	62
8	63
9	63
10	65
11	70
12	71
13	73
14	73
15	73
16	74
17	76
18	80
19	81
20	81

21	82
22	86
23	89
24	89
25	94
26	95
27	97
28	112
29	118
30	118
31	45
32	51
33	52
34	52
35	56
36	57
37	58
38	59
39	61
40	61
41	62
42	62
43	62
44	64
45	70
46	71
47	71
48	74
49	80
50	82

51	84
52	85
53	86
54	89
55	93
56	98
57	98
58	104
59	105
60	121
61	65
62	73
63	74
64	78
65	80
66	82
67	82
68	82
69	83
70	83
71	84
72	84
73	84
74	84
75	85
76	86
77	86
78	87
79	87
80	87

81	87
82	87
83	88
84	88
85	89
86	90
87	91
88	92
89	93
90	94
= 90	=7066

Para poder aplicar la prueba “f”, fue precisó calcular las siguientes estadísticas:

$$\text{SCT} = \text{suma de cuadros total} = \frac{\sum X^2 - (\sum X)^2}{N}$$

Dónde:

$$= 7066$$

$$(\sum X)^2 = \text{sumatoria de equis al cuadrado} = (7066)^2 = 49,928,356.$$

N = número de sujetos en la muestra = 90

$$\text{SCT} = \frac{(7066)^2}{90} - \frac{(7066)^2}{90} = 49,928,356 - 49,928,356.$$

$$\text{SCT} = 49,928,356 - 554,759.51.$$

SCT=49,373,596.49.

El siguiente paso es calcular la sumatoria de los cuadros de tratamiento:

SCTR= suma de cuadros de tratamiento =

$$\text{SCTR} = \left[\frac{(\sum X_1)^2}{N_1} + \frac{(\sum X_2)^2}{N_2} + \frac{(\sum X_3)^2}{N_3} \right] - \frac{(\sum X)^2}{N}$$

Sustituyendo la formula se obtienen los siguientes datos:

$$\text{SCTR} = \left[\frac{(2,318)^2}{30} + \frac{(2,213)^2}{30} + \frac{(2,535)^2}{30} \right] - \frac{(7066)^2}{90}$$

$$\text{SCTR} = \left[\frac{5,373,124}{30} + \frac{4,897,1369}{30} + \frac{6,426,225}{30} \right] - \frac{49,928,356}{90}$$

$$\text{SCTR} = \left[179,104.16 + 63,345.63 + 214,207.60 \right] - 554,759.51.$$

$$\text{SCTR} = 556,557.39 - 554,759.51.$$

SCTR= 1,797.88

Luego se calcula:

SCE= suma de cuadros error =

$$\text{SCE} = X^2 - \left[\frac{(\sum X_1)^2}{N_1} + \frac{(\sum X_2)^2}{N_2} + \frac{(\sum X_3)^2}{N_3} \right]$$

Sustituyendo en la fórmula:

$$\text{SCE} = 49,928,356 - \left[\frac{(2,318)^2}{30} + \frac{(2,213)^2}{30} + \frac{(2,535)^2}{30} \right]$$

$$\text{SCE} = 49,928,356 - \left[\frac{5,373,124}{30} + \frac{4,897,1369}{30} + \frac{6,426,225}{30} \right]$$

$$\text{SCE} = 49,928,356 - [179,104.16 + 63,345.63 + 214,207.6]$$

$$\text{SCE} = 49,928,356 - 556,557.39$$

$$\text{SCE} = 49,371,798.61$$

Obteniendo la sumatoria de 4 errores, se procede a calcular la media cuadrática de tratamiento:

MCTR = media cuadrática de tratamiento =

$$\text{MCTR} = \frac{\text{SCTR}}{K - 1}$$

$$K - 1$$

$$\text{MCTR} = \frac{1,797.88}{3-1} = \frac{1,797.88}{2} =$$

$$\text{MCTR} = 898.94$$

Luego se calcula la media de error:

MCE = media cuadrática error. Se obtiene dividiendo la suma de los cuadrados errores entre el número de sujetos de la muestra, menos el número de grupos.

Representado por la siguiente formula.

$$\mathbf{MCE} = \frac{\mathbf{SCE}}{\mathbf{N - K}}$$

$$\mathbf{MCE} = \frac{49,371,798.61}{90 - 3}$$

$$\mathbf{MCE} = \frac{49,371,798.61}{87}$$

$$\mathbf{MCE} = 567,491.93$$

Procedemos a calcular la media cuadrática de tratamiento:

MCT= media cuadrática de tratamiento

$$\mathbf{MCT} = \frac{\mathbf{SCT}}{\mathbf{N - K}}$$

$$\mathbf{MCT} = \frac{49,373,596.49}{90 - 3}$$

$$\mathbf{MCT} = \frac{49,373,596.49}{87}$$

$$\mathbf{MCT} = 567,512.60$$

El último paso es calcular la razón “F”, dividiendo la media cuadrática de tratamiento entre la media cuadrática de error, representada en la siguiente fórmula:

$$F = \frac{\text{MCTR}}{\text{MCE}}$$

$$F = \frac{898.94}{567,491.93}$$

F = 0.00158

Para comparar el resultado de la razón “F”, con el valor “F” tabla. Se calculan los grados de libertad para el numerador (gl= N – k; gl= 3-1=2); de igual manera para el denominador (gl= N- K; gl, 90-3=87.), este dato se ubica en la tabla de valores “F”, con un nivel de significación de 0.05 con lo que se obtiene:

gl	Nivel de confianza 0.05	Valor “F”
87	3.07	0.0015

Como se puede observar en la tabla anterior, el valor encontrado de “F” es 0.0015, se puede notar que es menor al valor “F” buscado en la tabla de valores de “F”, el cual es de 3.07, obtenido sobre la base de los 120 grados de libertad correspondiente y el nivel de confianza de 0.05.

Por lo tanto, “F” es menor que el valor “F” encontrado en la tabla, esto quiere decir que si hay diferencia significativa en los puntajes promedios obtenidos al aplicar la escala de Buss y Perry en los 3 grupos de estudiantes después de que dos grupos recibieron tratamiento psicológico y el otro ningún tratamiento.

Entonces, esto significa que se rechaza la hipótesis de investigación (Hi) y se acepta la hipótesis nula (Ho).

ANEXO 8: Calculo de la prueba “t” de Student para el grupo Cognitivo Conductual comparados con el grupo de la Terapia Racional Emotiva (TRE).

En el análisis de los resultados se utilizó la prueba estadística “t” de Student, para evaluar si el grupo Cognitivo Conductual y el grupo de la Terapia Racional Emotiva (TRE). Difieren significativamente con respecto a sus medias.

Para calcular la prueba “t” de Student fue preciso computar, las siguientes pruebas estadísticas:

1. La media = (\bar{X}) , de cada uno de los grupos de estudiantes
2. La desviación estándar = (S) de cada grupo
3. Los grados de libertad = (gl) y
4. La diferencia entre las medias de ambos grupos.

A continuación se calculan cada uno de los resultados.

Tabla que representa las puntuaciones obtenidas en la pos-prueba por los estudiantes del grupo experimental1 abordados con técnicas Cognitivo Conductual.

Grupo Experimental 1: Psicoterapia basada en el modelo Cognitivo Conductual.

X	$X_i - \bar{X}$	$(X_i - \bar{X})^2$
49	-28.27	799.19
53	-24.27	589.03
57	-20.27	410.87
57	-20.27	410.87
57	-20.27	410.87
60	-17.27	298.25
62	-15.27	233.17
63	-14.27	203.63
63	-14.27	203.63
65	-12.27	150.55
70	-7.27	52.85
71	-6.27	39.31
73	-4.27	18.23
73	-4.27	18.23
73	-4.27	18.23
74	-3.27	10.69
76	-1.27	1.61
80	2.73	7.45
81	3.73	13.91
81	3.73	13.91
82	4.73	22.37
86	8.73	76.21
89	11.73	137.59
89	11.73	137.59
94	16.73	279.89
95	17.73	314.35
97	19.73	389.27
112	34.73	1206.17
118	40.73	1658.93
118	40.73	1658.93
= 2,318		= 9,785.68

Dónde:

\bar{X} = puntuaciones obtenidas en la pos prueba por los estudiantes.

$X - \bar{X}$ = Diferencia obtenida de la media con las puntuaciones con la Pos-Prueba.

$(X - \bar{X})^2$ = Diferencia obtenida de la media con las puntuaciones de la Pos -Prueba elevada al Cuadrado.

Calculo de la media del Grupo Cognitivo Conductual:

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

$$\bar{X} = \frac{2,318}{30}$$

$\bar{X} = 77.27$

Calculada la media, se resta de cada uno de los puntajes obtenidos de la Pos-Prueba, esto es $(X - \bar{X})$. Luego cada uno de los resultados se eleva al cuadrado que es $(X - \bar{X})^2$ y su sumatoria es la siguiente:

$$\sum (X - \bar{X})^2 = 9,785.68$$

Calculo de la desviación estándar para este grupo:

$$S_1 = \sqrt{\frac{\sum (X - \bar{X})^2}{N}}$$

$$S_1 = \sqrt{\frac{9,785.68}{30}}$$

$$S_1 = \sqrt{326.19}$$

$S_1 = 18.06$

Tabla que representa las puntuaciones obtenidas en la pos prueba por los estudiantes del grupo experimental 2abordados con la Terapia Racional emotiva.

Grupo Experimental 2: Psicoterapia basada en la Terapia Racional Emotiva (TRE)

X	$X_i - \bar{X}$	$(X_i - \bar{X})^2$
45	-28.77	827.71
51	-22.77	518.47
52	-21.77	473.93
52	-21.77	473.93
56	-17.77	315.93
57	-16.77	281.23
58	-15.77	248.69
59	-14.77	218.15
61	-12.77	163.07
61	-12.77	163.07
62	-11.77	138.53
62	-11.77	138.53
62	-11.77	138.53
64	-9.77	95.45
70	-3.77	14.21
71	-2.77	7.67
71	-2.77	7.67
74	-0.23	0.05
80	6.23	38.81
82	8.23	67.63
84	10.23	104.65
85	11.23	126.11
86	12.23	149.57
89	15.23	231.95
93	19.23	369.79
98	24.23	587.09
98	24.23	587.09
104	30.23	913.85
105	31.23	975.31
121	47.223	2,230.67
=2,213		=10,607.18

Dónde:

\bar{X} = puntuaciones obtenidas en la pos prueba por los estudiantes.

$\bar{X} - \bar{X}$ = Diferencia obtenida de la media con las puntuaciones con la Pos-Prueba.

$(\bar{X} - \bar{X})^2$ = Diferencia obtenida de la media con las puntuaciones de la Pos-Prueba elevada al Cuadrado.

Calculo de la media del Grupo de Terapia Racional Emotiva:

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

$$\bar{X} = \frac{2,213}{30}$$

$$\bar{X} = 73.77$$

Calculada la media, se resta de cada uno de los puntajes obtenidos de la Pos -Prueba, esto es $(X - \bar{X})$. Luego cada uno de los resultados se eleva al cuadrado que es $(X - \bar{X})^2$ y su sumatoria es la siguiente:

$$= (\bar{X} - \bar{X})^2 = 10,607.18$$

Calculo de la desviación estándar para este grupo:

$$S_2 = \sqrt{\frac{(\bar{X} - \bar{X})^2}{N}}$$

$$S_2 = \sqrt{\frac{10,607.18}{30}}$$

$$S_2 = \sqrt{353.57}$$

$$S_2 = 18.80$$

Comparación entre las medias de los dos grupos experimentales.

El orden para calcular, si existe diferencia significativa entre ambos grupos es:

1. Calculadas las medias de ambos (\bar{X}) grupos:

$$\bar{X}_1 = 77.27$$

$$\bar{X}_2 = 73.77$$

2. Desviaciones estándar calculadas:

$$(S_1)^2 = 18.06$$

$$(S_2)^2 = 18.80$$

3. número de sujetos de cada grupo:

$$N_1 = 30$$

$$N_2 = 30$$

4. El último paso es calcular la diferencia entre las medias de cada grupo por medio de la prueba "t" Student, la cual se calcula con la siguiente fórmula:

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{(S_1)^2}{N_1} + \frac{(S_2)^2}{N_2}}} \text{ Donde:}$$

\bar{X}_1 = media del grupo C-C.

\bar{X}_2 = media del grupo de la T.R.E.

$(S_1)^2$ = desviación estándar del grupo C-C.

$(S_2)^2$ = desviación estándar del grupo de la T.R.E.

N_1 = número de sujetos del grupo C-C

N_2 = número de sujetos del grupo de la T.R.E.

Ahora se procede a calcular la diferencia entre las medias de los grupos.

$$t = \frac{77.27 - 73.77}{\sqrt{\frac{(18.06)^2}{30} + \frac{(18.80)^2}{30}}}$$

$$t = \frac{77.27 - 73.77}{\sqrt{\frac{326.16}{30} + \frac{353.44}{30}}}$$

$$t = \frac{77.27 - 73.77}{\sqrt{10.87 + 11.78}}$$

$$t = \frac{77.27 - 73.77}{\sqrt{22.65}}$$

$$t = \frac{3.5}{4.75}$$

$$t = 0.73 (t_c)$$

Una vez obtenido el valor “t” se procede a calcular los grados de libertad (gl), estos constituyen el número de maneras en que los datos pueden variar libremente.

Se calculan de la siguiente manera:

gl= grados de libertad.

N₁=número de sujetos del grupo C-C.

N₂=número de sujetos del grupo de la T.R.E.

$$gl = (N_1 + N_2) - 2$$

Sustituyendo los valores tenemos:

$$gl = (30 + 30) - 2$$

$$gl = 60 - 2$$

$$gl = 58$$

Obtenidos los grados de libertad, se eligió el nivel de confianza de 0.05, este sirve para ubicar el valor en la tabla de distribución de “t” Student (ver tabla en anexo siguiente), se obtuvo el siguiente resultado.

Gl	Nivel de confianza 0.05	Valor “t”
58	1.67	0.73

Como se observa en la tabla anterior, el valor “t” encontrados es 0.73. Este es el menor valor “t” buscado en la “tabla de distribución t Student”, el cual es el valor de 1.67, obtenido sobre la base de los 58 grados de libertad correspondiente y el nivel de confianza de 0.05.

Por tanto, el valor “t” calculado es $<$ que el valor “t” encontrado en la tabla, esto quiere decir, que hay una diferencia significativa entre el nivel de agresividad del grupo cognitivo conductual en comparación del grupo T.R.E.

Entonces esto significa que no acepta la hipótesis específica (He1), porque existe una diferencia significativa entre las medias obtenidas en el nivel de agresividad: **GE 1 77.27 y GE2 73.77**, esto muestra que el GE 2, tienes la menor reducción de media en el nivel de agresividad.

ANEXO 9: Calculo de la prueba “t” de Student para el grupo Cognitivo Conductual comparado con el Grupo Control.

En el análisis de los resultados se utilizó la prueba estadística “t” de Student, para evaluar si el grupo experimental cognitivo conductual y el grupo control difieren significativamente con respecto a sus medias.

Para calcular la prueba “t” de Student fue preciso computar las siguientes estadísticas:

1. La media = (\bar{X}) de cada uno de los grupos de estudiantes
2. La desviación estándar = (S) de cada grupo
3. Los grados de libertad = (gl)
4. La diferencia entre medias de ambos grupos.

A continuación se calculan cada uno de estos resultados:

Tabla que representa las puntuaciones obtenidas en la pos-prueba por los estudiantes del grupo experimental 1: abordados con Técnicas Cognitivo Conductuales.

Grupo 1: Psicoterapia basada en el modelo Cognitivo Conductual.

X	$X_i - \bar{X}$	$(X_i - \bar{X})^2$
49	-28.27	799.19
53	-24.27	589.03
57	-20.27	410.87
57	-20.27	410.87
57	-20.27	410.87
60	-17.27	298.25
62	-15.27	233.17
63	-14.27	203.63
63	-14.27	203.63
65	-12.27	150.55
70	-7.27	52.85
71	-6.27	39.31
73	-4.27	18.23
73	-4.27	18.23
73	-4.27	18.23
74	-3.27	10.69
76	-1.27	1.61
80	2.73	7.45
81	3.73	13.91
81	3.73	13.91
82	4.73	22.37
86	8.73	76.21
89	11.73	137.59
89	11.73	137.59
94	16.73	279.89
95	17.73	314.35
97	19.73	389.27
112	34.73	1206.17
118	40.73	1658.93
118	40.73	1658.93
= 2,318		= 9,785.68

Dónde:

\bar{X} = puntuaciones de la pos prueba de los estudiantes.

$X - \bar{X}$ = Diferencia obtenida de la media con las puntuaciones con la Pos-Prueba.

$(X - \bar{X})^2$ = Diferencia obtenida de la media con las puntuaciones de la Pos -Prueba elevada a l Cuadrado.

Calculo de la media del Grupo Cognitivo Conductual:

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N} \qquad \bar{X} = \frac{2,318}{30} \qquad \boxed{\bar{X} = 77.27}$$

Calculada la media, se resta de cada uno de los puntajes obtenidos de la Pos-Prueba, esto es $(X - \bar{X})$. Luego cada uno de los resultados se eleva al cuadrado que es $(X - \bar{X})^2$ y su sumatoria es la siguiente:

$$\sum (X - \bar{X})^2 = 9,785.68$$

Calculo de la desviación estándar para este grupo:

$$S_1 = \sqrt{\frac{\sum (X - \bar{X})^2}{N}} \qquad S_1 = \sqrt{\frac{9,785.68}{30}}$$
$$S_1 = \sqrt{326.19} \qquad \boxed{S_1 = 18.06}$$

Tabla que representa las puntuaciones obtenidas en la pos-prueba por los estudiantes del grupo control.

Grupo Control.

X	$X_i - \bar{X}$	$(X_i - \bar{X})^2$
65	-19.50	380.25
73	-11.50	132.25
74	-10.50	110.25
78	-6.50	42.25
80	-4.50	20.25
82	-2.50	6.25
82	-2.50	6.25
82	-2.50	6.25
83	-1.50	2.25
83	-1.50	2.25
84	-0.50	0.25
84	-0.50	0.25
84	-0.50	0.25
84	-0.50	0.25
85	0.50	0.25
86	1.50	2.25
86	1.50	2.25
87	2.50	6.25
87	2.50	6.25
87	2.50	6.25
87	2.50	6.25
87	2.50	6.25
88	3.50	12.25
88	3.50	12.25
89	4.50	20.25
90	5.50	30.25
91	6.50	42.25
92	7.50	56.25
93	8.50	72.25
94	9.50	90.25
=2,535		=1,085.50

Dónde:

\bar{X} = puntuaciones obtenidas en la pos prueba por los estudiantes.

$\bar{X} - \bar{X}$ = Diferencia obtenida de la media con las puntuaciones con la Pos-Prueba.

$(\bar{X} - \bar{X})^2$ = Diferencia obtenida de la media con las puntuaciones de la Pos-Prueba elevada a 1 Cuadrado.

Calculo de la media del Grupo Control:

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N} \qquad \bar{X} = \frac{2,585}{30}$$

$$\bar{X} = 84.50$$

Calculada la media, se resta de cada uno de los puntajes obtenidos de la Pos -Prueba, esto es $(X - \bar{X})$. Luego cada uno de los resultados se eleva al cuadrado que es $(X - \bar{X})^2$ y su sumatoria es la siguiente:

$$= (\bar{X} - \bar{X})^2 = 1,085.50$$

Calculo de la desviación estándar para este grupo:

$$S_3 = \sqrt{\frac{(\bar{X} - \bar{X})^2}{N}}$$

$$S_3 = \sqrt{\frac{1,085.50}{30}}$$

$$S_3 = \sqrt{36.18}$$

$$S_3 = 6.01$$

El orden para calcular, si existe diferencia significativa entre ambos grupos es:

1. Calculadas las medias de ambos (\bar{X}) grupos.

$$\bar{X}_1 = 77.27$$

$$\bar{X}_3 = 84.50$$

2. Desviaciones estándar calculadas:

$$(S_1)^2 = 18.06$$

$$(S_3)^2 = 6.01$$

3. numero de sujetos de cada grupo:

$$N_1 = 30$$

$$N_3 = 30$$

4. El último paso es calcular la diferencia entre; las medias de cada grupo por el medio de la prueba “t” Student, la cual se calcula con la siguiente fórmula:

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_3}{\sqrt{\frac{(S_1)^2}{N_1} + \frac{(S_3)^2}{N_3}}}$$

Donde:

\bar{X}_1 = **media del grupo cognitivo conductual.**

\bar{X}_3 = **media del grupo Control.**

$(S_1)^2$ = **desviación estándar del grupo C-C.**

$(S_3)^2$ = **desviación estándar del grupo Control**

N_1 = **número de sujetos del grupo C-C.**

N_3 = **número de sujetos del grupo de la Control**

Ahora se procede a calcular la diferencia entre las medias de los grupos.

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_3}{\sqrt{\frac{(S_1)^2}{N_1} + \frac{(S_3)^2}{N_3}}}$$

$$t = \frac{77.27 - 84.50}{\sqrt{\frac{(18.06)^2}{30} + \frac{(6.01)^2}{30}}}$$

$$t = \frac{77.27 - 84.50}{\sqrt{\frac{326.16}{30} + \frac{36.12}{30}}}$$

$$t = \frac{77.27 - 84.50}{\sqrt{10.87 + 1.20}}$$

$$t = \frac{77.27 - 84.50}{\sqrt{12.07}}$$

$$t = \frac{7.23}{3.47}$$

$t=2.08 (tc)$

Una vez obtenido el valor “t” se procede a calcular los grados de libertad (gl), estos constituyen el número de maneras en que los datos pueden variar libremente.

Se calculan de la siguiente manera:

gl= grados de libertad

N₁=número de sujetos del grupo C-C.

N₃=número de sujetos del grupo Control

$$\mathbf{gl} = (N_1 + N_3) - 2$$

Sustituyendo los valores tenemos

$$\mathbf{gl} = (30+30) - 2$$

$$\mathbf{gl} = 60 - 2$$

$$\mathbf{gl} = 58$$

Obtenidos los grados de libertad, se eligió el nivel de confianza de 0.05, este sirve para ubicar el valor en la tabla de distribución de “t” Student (ver tabla en anexo siguiente), se obtuvo el siguiente resultado.

Gl	Nivel de confianza 0.05	Valor “t”
58	1.67	2.08

Como se observa en la tabla anterior, el valor “t” encontrados es 2.08 Este es el menor valor “t” buscado en la “tabla de distribución t Student”, el cual es el valor de 1.67, obtenido sobre la base de los 58 grados de libertad correspondiente y el nivel de confianza de 0.05.

Por tanto, el valor “t” calculado es >que el valor “t” encontrado en la tabla, esto quiere decir, que hay una diferencia significativa entre el nivel de agresividad del grupo cognitivo conductual en comparación del grupo control que no se sometió al tratamiento.

Entonces esto significa que se acepta la hipótesis específica 2 (He2), porque existe una diferencia significativa entre las medias obtenidas en el nivel de agresividad: **GE 1 77.27 y GC 84.50**, esto muestra que el GE 1, tienes la menor reducción de media en el nivel de agresividad.

ANEXO 10: Calculo de la prueba “t” de Student para el grupo de la Terapia Racional Emotiva comparado con el grupo Control.

En el análisis de los resultados se utilizó la prueba estadística “t” de Student, para evaluar si el grupo experimental de la T.R.E y el grupo control difieren significativamente con respecto a sus medias.

Para calcular la prueba “t” de Student fue preciso computar las siguientes estadísticas:

1. La media = $\overline{(X)}$ de cada uno de los grupos de estudiantes
2. La desviación estándar = (S) de cada grupo
3. Los grados de libertad = (gl) y
4. La diferencia entre medias de ambos grupos.

A continuación se calculan cada uno de estos resultados:

Tabla que representa las puntuaciones obtenidas en la pos-prueba por los estudiantes del grupo experimental de la terapia Racional emotiva.

Grupo Experimental 2: Terapia Racional Emotiva (TRE)

X	$X_i - \bar{X}$	$(X_i - \bar{X})^2$
45	-28.77	827.71
51	-22.77	518.47
52	-21.77	473.93
52	-21.77	473.93
56	-17.77	315.93
57	-16.77	281.23
58	-15.77	248.69
59	-14.77	218.15
61	-12.77	163.07
61	-12.77	163.07
62	-11.77	138.53
62	-11.77	138.53
62	-11.77	138.53
64	-9.77	95.45
70	-3.77	14.21
71	-2.77	7.67
71	-2.77	7.67
74	-0.23	0.05
80	6.23	38.81
82	8.23	67.63
84	10.23	104.65
85	11.23	126.11
86	12.23	149.57
89	15.23	231.95
93	19.23	369.79
98	24.23	587.09
98	24.23	587.09
104	30.23	913.85
105	31.23	975.31
121	47.223	2,230.67
=2,213		=10,607.18

Dónde:

\bar{X} = puntuaciones de la pos prueba de los estudiantes.

$X - \bar{X}$ = Diferencia obtenida de la media con las puntuaciones con la Pos-Prueba.

$(X - \bar{X})^2$ = Diferencia obtenida de la media con las puntuaciones de la Pos-Prueba elevada a 1 Cuadrado.

Calculo de la media del Grupo de Terapia Racional Emotiva:

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

$$\bar{X} = \frac{2,213}{30}$$

$$\bar{X} = 73.77$$

Calcula la media, se resta de cada uno de los puntajes obtenidos de la Pos -Prueba, esto es $(X - \bar{X})$. Luego cada uno de los resultados se eleva al cuadrado que es $(X - \bar{X})^2$ y su sumatoria es la siguiente:

$$\sum (X - \bar{X})^2 = 10,607.18$$

Calculo de la desviación estándar para este grupo:

$$S_2 = \sqrt{\frac{\sum (X - \bar{X})^2}{N}}$$

$$S_2 = \sqrt{\frac{10,607.18}{30}}$$

$$S_2 = \sqrt{353.57}$$

$$S_2 = 18.80$$

Cuadro que representa las puntuaciones obtenidas en la pos-prueba por los estudiantes del grupo control.

Grupo Control.

X	$X_i - \bar{X}$	$(X_i - \bar{X})^2$
65	-19.50	380.25
73	-11.50	132.25
74	-10.50	110.25
78	-6.50	42.25
80	-4.50	20.25
82	-2.50	6.25
82	-2.50	6.25
82	-2.50	6.25
83	-1.50	2.25
83	-1.50	2.25
84	-0.50	0.25
84	-0.50	0.25
84	-0.50	0.25
84	-0.50	0.25
85	0.50	0.25
86	1.50	2.25
86	1.50	2.25
87	2.50	6.25
87	2.50	6.25
87	2.50	6.25
87	2.50	6.25
87	2.50	6.25
88	3.50	12.25
88	3.50	12.25
89	4.50	20.25
90	5.50	30.25
91	6.50	42.25
92	7.50	56.25
93	8.50	72.25
94	9.50	90.25
=2,535		=1,085.50

Dónde:

\bar{X} = puntuaciones de la pos prueba de los estudiantes.

$\bar{X} - \bar{X}$ = Diferencia obtenida de la media con las puntuaciones con la Pos-Prueba.

$(\bar{X} - \bar{X})^2$ = Diferencia obtenida de la media con las puntuaciones de la Pos-Prueba elevada a 1 Cuadrado.

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N} \qquad \bar{X} = \frac{2,535}{30} \qquad \boxed{\bar{X} = 84.50}$$

Calcula la media, se resta de cada uno de los puntajes obtenidos de la Pos -Prueba, esto es $(X - \bar{X})$. Luego cada uno de los resultados se eleva al cuadrado que es $(X - \bar{X})^2$ y su sumatoria es la siguiente:

$$= (\bar{X} - \bar{X})^2 = 1,085$$

El orden para calcular, si existe diferencia significativa entre ambos grupos es:

1. Calculadas las medias de ambos (\bar{X}) grupos

$$\bar{X}_2 = 73.77$$

$$\bar{X}_3 = 84.50$$

2. Desviaciones estándar calculadas:

$$(S_2)^2 = 18.80$$

$$(S_3)^2 = 6.01$$

3. numero de sujetos de cada grupo:

$$N_2 = 30$$

$$N_3 = 30$$

4. El último paso es calcular la diferencia entre; las medias de cada grupo por el medio de la prueba “t” Student, la cual se calcula con la siguiente fórmula:

$$t = \frac{\bar{X}_2 - \bar{X}_3}{\sqrt{\frac{(S_2)^2}{N_2} + \frac{(S_3)^2}{N_3}}}$$

Donde:

\bar{X}_2 = media del grupo de T.R.E.

\bar{X}_3 = media del grupo Control.

$(S_2)^2$ = desviación estándar del grupo de la T.R.E.

$(S_3)^2$ = desviación estándar del grupo Control

N_2 = número de sujetos del grupo de la T.R.E.

N_3 = número de sujetos del grupo de la Control

Ahora se procede a calcular la diferencia entre las medias de los grupos.

$$t = \frac{\bar{X}_2 - \bar{X}_3}{\sqrt{\frac{(S_2)^2}{N_2} + \frac{(S_3)^2}{N_3}}}$$

$$t = \frac{73.77 - 84.50}{\sqrt{\frac{(18.80)^2}{30} + \frac{(6.01)^2}{30}}}$$

$$t = \frac{73.77 - 84.50}{\sqrt{11.78 + 1.20}}$$

$$t = \frac{10.76}{3.60}$$

$$t = \frac{73.77 - 84.50}{\sqrt{\frac{353.44 + 36.12}{30}}}$$

$$t = \frac{73.77 - 84.50}{\sqrt{12.98}}$$

$$t = 2.98 (t_c)$$

Una vez obtenido el valor “t” se procede a calcular los grados de libertad (gl), estos constituyen el número de maneras en que los datos pueden variar libremente.

Se calculan de la siguiente manera:

gl= grados de libertad

N₁=número de sujetos del grupo de la T.R.E.

N₃=número de sujetos del grupo Control

gl= (N₂+N₃) – 2

Sustituyendo los valores tenemos

gl= (30+30) – 2

gl= 60 – 2

gl= 58

Obtenidos los grados de libertad, se eligió el nivel de confianza de 0.05, este sirve para ubicar el valor en la tabla de distribución de “t” Student (ver tabla en anexo siguiente), se obtuvo el siguiente resultado.

Gl	Nivel de confianza 0.05	Valor “t”
58	1.67	2.98

Como se observa en la tabla anterior, el valor “t” encontrados es 2.98 Este es el menor valor “t” buscado en la “tabla de distribución t Student”, el cual es el valor de 1.67, obtenido sobre la base de los 58 grados de libertad correspondiente y el nivel de confianza de 0.05.

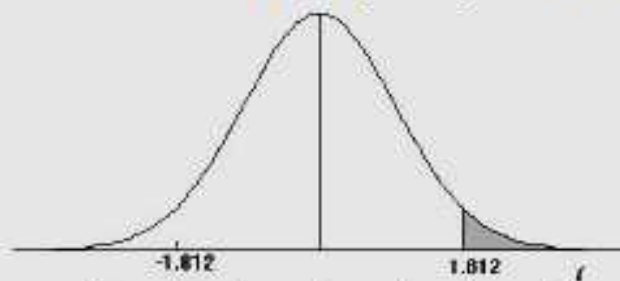
Por tanto, el valor “t” calculado es > que el valor “t” encontrado en la tabla, esto quiere decir, que hay una diferencia significativa entre el nivel de agresividad del grupo del grupo Terapia Racional Emotiva con el grupo de control que no se sometió al tratamiento.

Entonces esto significa que se acepta la hipótesis específica 3 (He3), porque existe una diferencia significativa entre las medias obtenidas en el nivel de agresividad: **GE 2 73.77** y **GC 84.50**, esto muestra que el GE 2, tienes la menor reducción de media en el nivel de agresividad.

Anexo 11. Tabla de Distribución “t” de Student

TABLA 2: DISTRIBUCIÓN t DE STUDENT

Puntos de porcentaje de la distribución t



Ejemplo

Para $\alpha = 10$ grados de libertad:

$$P\{t > 1.812\} = 0.05$$

$$P\{t < -1.812\} = 0.05$$

α r	0,25	0,2	0,15	0,1	0,05	0,025	0,01	0,005	0,0005
1	1,000	1,378	1,963	3,078	6,314	12,706	31,821	63,658	636,578
2	0,816	1,061	1,386	1,886	2,920	4,303	6,965	9,925	31,600
3	0,766	0,978	1,250	1,638	2,353	3,182	4,541	5,841	12,924
4	0,741	0,941	1,100	1,533	2,132	2,776	3,747	4,604	8,610
5	0,727	0,920	1,156	1,476	2,015	2,571	3,365	4,032	6,869
6	0,718	0,906	1,134	1,440	1,943	2,447	3,143	3,707	5,960
7	0,711	0,896	1,119	1,415	1,895	2,365	2,998	3,499	5,408
8	0,706	0,889	1,108	1,397	1,860	2,306	2,896	3,355	5,041
9	0,703	0,883	1,100	1,383	1,833	2,262	2,821	3,250	4,781
10	0,700	0,879	1,093	1,372	1,812	2,228	2,764	3,169	4,587
11	0,697	0,876	1,088	1,363	1,796	2,201	2,718	3,106	4,437
12	0,695	0,873	1,083	1,356	1,782	2,179	2,681	3,055	4,318
13	0,694	0,870	1,079	1,350	1,771	2,160	2,650	3,012	4,221
14	0,692	0,868	1,076	1,345	1,761	2,145	2,624	2,977	4,140
15	0,691	0,866	1,074	1,341	1,753	2,131	2,602	2,947	4,073
16	0,690	0,865	1,071	1,337	1,746	2,120	2,583	2,921	4,015
17	0,689	0,863	1,069	1,333	1,740	2,110	2,567	2,898	3,965
18	0,688	0,862	1,067	1,330	1,734	2,101	2,552	2,878	3,922
19	0,688	0,861	1,066	1,328	1,729	2,093	2,539	2,861	3,883
20	0,687	0,860	1,064	1,325	1,725	2,086	2,528	2,845	3,850
21	0,686	0,859	1,063	1,323	1,721	2,080	2,518	2,831	3,819
22	0,686	0,858	1,061	1,321	1,717	2,074	2,508	2,819	3,792
23	0,685	0,858	1,060	1,319	1,714	2,069	2,500	2,807	3,768
24	0,685	0,857	1,059	1,318	1,711	2,064	2,492	2,797	3,745
25	0,684	0,856	1,058	1,316	1,708	2,060	2,485	2,787	3,725
26	0,684	0,856	1,058	1,315	1,706	2,058	2,479	2,779	3,707
27	0,684	0,855	1,057	1,314	1,703	2,052	2,473	2,771	3,689
28	0,683	0,855	1,056	1,313	1,701	2,048	2,467	2,763	3,674
29	0,683	0,854	1,055	1,311	1,699	2,045	2,462	2,756	3,660
30	0,683	0,854	1,055	1,310	1,697	2,042	2,457	2,750	3,648
40	0,681	0,851	1,050	1,303	1,684	2,021	2,423	2,704	3,551
60	0,679	0,848	1,045	1,296	1,671	2,000	2,390	2,660	3,480
120	0,677	0,845	1,041	1,289	1,658	1,980	2,358	2,617	3,373
∞	0,674	0,842	1,036	1,282	1,645	1,960	2,326	2,576	3,290

Anexo 12. Tabla de Distribución “f” de Fisher

Cátedra: Probabilidad y Estadística
Facultad Regional Mendoza
UTN

Tabla D.9: VALORES CRÍTICOS DE LA DISTRIBUCIÓN F (0,05)



área a la derecha del valor crítico = 0,05

Grados de libertad del Denominador		Grados de libertad del Numerador															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
1	1	161,4	199,5	215,7	224,6	230,2	234,0	236,8	238,9	240,5	241,9	243,0	243,9	244,7	245,4	245,9	1
2	1	18,513	19,000	19,164	19,247	19,296	19,330	19,353	19,371	19,385	19,396	19,405	19,413	19,419	19,424	19,429	2
3	1	10,128	9,552	9,277	9,117	9,013	8,941	8,887	8,845	8,812	8,786	8,763	8,745	8,729	8,715	8,703	3
4	1	7,709	6,944	6,591	6,388	6,256	6,163	6,094	6,041	5,999	5,964	5,936	5,912	5,891	5,873	5,858	4
5	1	6,608	5,786	5,409	5,192	5,050	4,950	4,876	4,818	4,772	4,735	4,704	4,678	4,655	4,636	4,619	5
6	1	5,987	5,143	4,757	4,534	4,387	4,284	4,207	4,147	4,099	4,060	4,027	4,000	3,976	3,956	3,938	6
7	1	5,591	4,737	4,347	4,120	3,972	3,866	3,787	3,726	3,677	3,637	3,603	3,575	3,550	3,529	3,511	7
8	1	5,318	4,459	4,066	3,838	3,687	3,581	3,500	3,438	3,388	3,347	3,313	3,284	3,259	3,237	3,218	8
9	1	5,117	4,256	3,863	3,633	3,482	3,374	3,293	3,230	3,179	3,137	3,102	3,073	3,048	3,025	3,006	9
10	1	4,965	4,103	3,708	3,478	3,326	3,217	3,135	3,072	3,020	2,978	2,943	2,913	2,887	2,865	2,845	10
11	1	4,844	3,982	3,587	3,357	3,204	3,095	3,012	2,948	2,896	2,854	2,818	2,788	2,761	2,739	2,719	11
12	1	4,747	3,885	3,490	3,259	3,106	2,996	2,913	2,849	2,796	2,753	2,717	2,687	2,660	2,637	2,617	12
13	1	4,667	3,806	3,411	3,179	3,025	2,915	2,832	2,767	2,714	2,671	2,635	2,604	2,577	2,554	2,533	13
14	1	4,600	3,739	3,344	3,112	2,958	2,848	2,764	2,699	2,646	2,602	2,565	2,534	2,507	2,484	2,463	14
15	1	4,543	3,682	3,287	3,055	2,901	2,790	2,707	2,641	2,588	2,544	2,507	2,475	2,448	2,424	2,403	15
16	1	4,494	3,634	3,239	3,007	2,852	2,741	2,657	2,591	2,538	2,494	2,456	2,425	2,397	2,373	2,352	16
17	1	4,451	3,592	3,197	2,965	2,810	2,699	2,614	2,548	2,494	2,450	2,413	2,381	2,353	2,329	2,308	17
18	1	4,414	3,555	3,160	2,928	2,773	2,661	2,575	2,510	2,456	2,412	2,374	2,342	2,314	2,290	2,269	18
19	1	4,381	3,522	3,127	2,895	2,740	2,628	2,542	2,477	2,423	2,378	2,340	2,308	2,280	2,256	2,234	19
20	1	4,351	3,493	3,098	2,866	2,711	2,599	2,514	2,447	2,393	2,348	2,310	2,278	2,250	2,225	2,203	20
21	1	4,325	3,467	3,072	2,840	2,685	2,573	2,488	2,420	2,366	2,321	2,283	2,250	2,222	2,197	2,176	21
22	1	4,301	3,443	3,048	2,817	2,661	2,549	2,464	2,397	2,342	2,297	2,259	2,226	2,198	2,173	2,151	22
23	1	4,279	3,422	3,027	2,796	2,640	2,528	2,442	2,375	2,320	2,275	2,236	2,204	2,177	2,150	2,128	23
24	1	4,260	3,403	3,008	2,776	2,621	2,508	2,423	2,355	2,300	2,255	2,216	2,183	2,155	2,130	2,108	24
25	1	4,242	3,385	2,991	2,759	2,603	2,490	2,405	2,337	2,282	2,236	2,198	2,165	2,136	2,111	2,089	25
26	1	4,225	3,369	2,975	2,743	2,587	2,474	2,388	2,321	2,265	2,220	2,181	2,148	2,119	2,094	2,072	26
27	1	4,210	3,354	2,960	2,728	2,572	2,459	2,373	2,305	2,250	2,204	2,166	2,132	2,103	2,078	2,056	27
28	1	4,196	3,340	2,947	2,714	2,558	2,445	2,359	2,291	2,236	2,190	2,151	2,118	2,089	2,064	2,041	28
29	1	4,183	3,328	2,934	2,701	2,545	2,432	2,346	2,278	2,223	2,177	2,138	2,104	2,075	2,050	2,027	29
30	1	4,171	3,316	2,922	2,690	2,534	2,421	2,334	2,266	2,211	2,165	2,126	2,092	2,063	2,037	2,015	30
31	1	4,160	3,305	2,911	2,679	2,523	2,409	2,323	2,255	2,199	2,153	2,114	2,080	2,051	2,026	2,003	31
32	1	4,149	3,295	2,901	2,668	2,512	2,399	2,313	2,244	2,188	2,142	2,103	2,070	2,040	2,015	1,992	32
33	1	4,139	3,285	2,892	2,659	2,503	2,389	2,303	2,235	2,179	2,133	2,093	2,060	2,030	2,004	1,981	33
34	1	4,130	3,276	2,883	2,650	2,494	2,380	2,294	2,225	2,170	2,123	2,084	2,050	2,021	1,995	1,972	34
35	1	4,121	3,267	2,874	2,641	2,485	2,371	2,285	2,217	2,161	2,114	2,075	2,041	2,012	1,986	1,963	35
40	1	4,085	3,232	2,839	2,606	2,449	2,336	2,249	2,180	2,124	2,077	2,038	2,003	1,974	1,948	1,924	40
60	1	4,001	3,150	2,758	2,525	2,368	2,254	2,167	2,097	2,040	1,993	1,952	1,917	1,887	1,860	1,836	60
80	1	3,960	3,111	2,719	2,486	2,329	2,214	2,126	2,056	1,999	1,951	1,910	1,875	1,845	1,817	1,793	80
90	1	3,947	3,098	2,706	2,473	2,316	2,201	2,113	2,043	1,986	1,938	1,897	1,861	1,830	1,803	1,779	90
100	1	3,936	3,087	2,696	2,463	2,305	2,191	2,103	2,032	1,975	1,927	1,886	1,850	1,819	1,792	1,768	100
120	1	3,920	3,072	2,680	2,447	2,290	2,175	2,087	2,016	1,959	1,910	1,869	1,834	1,803	1,775	1,750	120
inf.	1	3,841	2,996	2,605	2,372	2,214	2,099	2,010	1,938	1,880	1,831	1,789	1,752	1,720	1,692	1,666	inf.

Distribución F (0,05) - Pág. 1

ANEXO 13. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Actividades	Meses																															
	Febrero				Marzo				Abril				Mayo				Junio				Julio				Agosto							
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
Selección y delimitación del tema	■																															
Perfil de investigación		■																														
Elaboración del Plan de investigación.		■	■	■	■	■																										
Presentación de anteproyecto de investigación							■																									
Aplicación de prueba pre-test																																
Ejecución de los programas psicoterapéuticos basados en el modelo cognitivo-conductual y la terapia racional emotiva.							■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■														
Aplicación de prueba pos test																		■	■													
Elaboración de memoria de investigación																		■	■	■	■	■	■	■								
Presentación de la investigación																									■	■	■					
Defensa de la memoria de investigación																														■		