



# FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de Psicología

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

Tesis para optar el título profesional de:

Licenciado en Psicología

**Autores:**

Maria Alejandra Ayesta Ancajima

Paul Abel Pastor Romero

**Asesora:**

Mg. Janeth Imelda Suárez Pasco

Trujillo - Perú

2021

## DEDICATORIA

### *Dedicatoria: María Alejandra Ayesta Ancajima*

A mi mamá,

María Teresa Ancajima Chico, que en paz descanse, por haber estado siempre conmigo, acompañándome y apoyándome en cada paso que daba. Y por haber confiado en mí, haberme impulsado y brindado la fortaleza necesaria para seguir mis sueños.

A mi abuela,

Teresa Amneris Chico Vásquez, que en paz descanse, por haber sido un pilar importante en mi formación universitaria, guiándome y motivándome a seguir adelante.

A mi tía,

Rossana Ancajima Chico, por estar siempre presente, brindándome su apoyo y compañía incondicional para desarrollarme personal y profesionalmente; y ser mejor día a día.

A mi padre,

Ricardo Mauricio Ayesta Valcárcel, por acompañarme día a día, apoyar y confiar en mis sueños y aspiraciones y guiarme siempre a ser una mejor persona y profesional.

### *Dedicatoria: Paul Abel Pastor Romero*

A mi madre,

Milagros Pilar Romero Velarde, por brindarme su amor y apoyo incondicional para poder alcanzar este objetivo profesional.

A mi hermano,

Roberto Carlos Pastor Romero, que en paz descanse, por haberme guiado en mi crecimiento personal y profesional, ser un ejemplo y uno de mis motivos para seguir adelante.

A mi abuela,

Bertha Angela Velarde Orbegozo, por haber sido una persona importante en mi infancia y adolescencia, brindándome su amor, apoyo y consejos que me fueron de utilidad en mi vida personal y académica.

## AGRADECIMIENTO

A nuestras familias, por su presencia incondicional durante toda nuestra vida, brindándonos su apoyo y soporte constante para poder enfrentar diversas situaciones, aprender de ellas y seguir adelante a pesar de todo. También a nuestras mascotas Toby, Teodoro y Tony; por haber significado un apoyo emocional y compañía constante, aún en los momentos más complicados.

A nuestra asesora, Mg. Janeth Imelda Suárez Pasco por su apoyo, orientación y guía en este proceso, así como su motivación hacia nuestro desarrollo profesional y aprendizaje constante. Así también, a nuestro docente el Dr. Walter Iván Abanto Vélez, por brindarnos las bases y conocimientos necesarios para el desarrollo de la presente investigación.

A todos los docentes que hemos tenido a lo largo de nuestra formación universitaria, por otorgarnos oportunidades de aprendizaje, desarrollo de diversas competencias y crecimiento tanto personal como profesional.

## TABLA DE CONTENIDOS

<b>DEDICATORIA .....</b>	<b>2</b>
<b>AGRADECIMIENTO.....</b>	<b>3</b>
<b>ÍNDICE DE TABLAS .....</b>	<b>5</b>
<b>RESUMEN .....</b>	<b>6</b>
<b>CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>7</b>
<b>CAPÍTULO II. MÉTODO.....</b>	<b>22</b>
<b>CAPÍTULO III. RESULTADOS .....</b>	<b>26</b>
<b>CAPÍTULO IV. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES .....</b>	<b>38</b>
<b>REFERENCIAS .....</b>	<b>44</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>49</b>

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1:</b> Esquema de propuesta basada en el modelo cognitivo conductual para el estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo.....	<b>26</b>
<b>Tabla 2:</b> Nivel de estrés académico y sus dimensiones en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo.....	<b>30</b>
<b>Tabla 3:</b> Aspectos teóricos del modelo cognitivo conductual para diseñar una propuesta para el estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo.....	<b>31</b>
<b>Tabla 4:</b> Validez de contenido de la propuesta para el estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo.....	<b>33</b>
<b>Tabla 5:</b> Análisis triangular entre la variable fáctica, teórica y propositiva.....	<b>34</b>

## RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo diseñar una propuesta de entrenamiento en solución de problemas basada en el modelo cognitivo conductual para disminuir el estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo. El tipo de investigación cuenta con un diseño descriptivo-propositivo, puesto que analiza y explica la realidad de forma descriptiva y concluye con una propuesta de solución, sustentada en un modelo teórico. Para la recolección de la información teórica, se empleó la revisión documental sistematizada, de fuentes bibliográficas científicas. Asimismo, se llevó a cabo un procedimiento de tres fases. Inicialmente, se procedió a la evaluación de la muestra, conformada por 153 estudiantes de la carrera de psicología, haciendo uso del Inventario SISCO del estrés académico elaborado por Barraza, A. (2012) y validado en la ciudad de Trujillo por Ancajima L. (2017). Posteriormente, se realizó la conceptualización del estrés académico, bajo el modelo cognitivo conductual. Finalmente, se sistematizó la información para proponer un diseño estructurado en relación al entrenamiento en solución de problemas. Como resultado se evidenció un nivel promedio alto de estrés académico, acompañado de manifestaciones psicológicas, fisiológicas y comportamentales. Asimismo, se determinó que el modelo cognitivo conductual, es el que presenta una mayor relación con las variables de estudio, siendo más efectivo en su intervención. Finalmente, la técnica propuesta, permite desarrollar diferentes destrezas y conocimientos para el abordaje de situaciones estresores y/o conflictivas.

**Palabras clave:** Estrés académico, modelo cognitivo conductual, entrenamiento en solución de problemas

## CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN

### 1.1. Realidad problemática:

En la actualidad, la población que cursa una carrera universitaria, se encuentra expuesta a exigencias provenientes del contexto académico que demandan en ellos, un mayor esfuerzo y uso de recursos físicos y psicológicos para lograr un óptimo desempeño y rendimiento. Barraza, A. (2008) refiere que “el ingreso, la permanencia y el egreso del alumno a una institución educativa suele ser una experiencia de aprendizaje que, regularmente, se encuentra acompañada de estrés”; puesto que, implica estar sujeto a múltiples responsabilidades y atravesar diferentes obstáculos que permitan la incorporación de nuevos conocimientos, así como la adquisición y/o fortalecimiento de habilidades para el desarrollo profesional.

Esta problemática no ha sido ajena a años anteriores, puesto que, un estudio realizado por el Instituto de Opinión de la Pontificia Universidad Católica del Perú (2018), señaló que el 80% de la población peruana afirmó haber tenido o tener mucho estrés. En relación al grupo de edad, los resultados señalaron que el 80% de la población dentro de un rango de edad comprendido entre los 18 a 29 años, quienes se encuentran cursando una carrera universitaria, afirmó haber experimentado mucho estrés en los últimos dos años; encontrándose acompañado de cambios en el estado de ánimo en el 65.8% de los casos, cansancio durante el día en el 67.9% y problemas de dormir o insomnio en el 54% de la población.

Por otro lado, acorde con la Oficina de estadística e Informática del Instituto Nacional de Salud Mental Honorio Delgado – Hideyo Noguchi (2018), se reportó un total de 6743 casos de trastornos psicológicos, en poblaciones con un rango de edad comprendida entre los 15 a 20 años, derivados de factores precipitantes siendo uno de ellos el estrés. Estos

resultados difieren de los obtenidos en el año 2016, donde se contabilizó un total de 7995 casos, siendo esta una mayor cantidad que la obtenida en el año 2014, donde se reportaron un total de 1945 casos.

De igual manera, un estudio por el Instituto Nacional de Salud Mental (2012), sobre la situación de salud de los jóvenes y adolescentes del Perú, evidenció que dentro de los principales factores psicosociales que causan estrés en la población mencionada, perteneciente a zonas urbanas, se encuentra la preocupación por los estudios con un 43.3%.

Teniendo como base los resultados obtenidos por la Oficina de Estadística e Informática del Instituto Nacional de Salud Mental Honorio Delgado – Hideyo Noguchi, se evidenció un incremento del 310.95% en los periodos 2014 – 2016, en relación a los diagnósticos de trastornos psicológicos; ocurriendo un descenso del 15.63% para el año 2018. A partir de ello, se estima una proyección de 18.5% menos en la cantidad de casos reportados para el presente año, lo cual es significativamente menor a la curva de ascenso mencionada. Dicho análisis corresponde a los trastornos dentro de los cuales se destaca el estrés como uno de sus factores precipitantes, en una población comprendida entre los 15 y 20 años, encontrándose en un rango de edad promedio de ingreso a una carrera universitaria.

El estrés es un problema de significativa importancia, se encuentra presente en diversos trastornos psicológicos y trae consigo diferentes efectos de carácter negativo en la población. En el caso de aquella que se encuentra cursando una carrera profesional, tiene consecuencias no solo a nivel académico, influyendo en aspectos como el rendimiento, desempeño y compromiso para el desarrollo de actividades educativas, sino también a nivel personal, generando manifestaciones psicológicas, fisiológicas y comportamentales. Bajo esta problemática, surge la necesidad de diseñar una propuesta para disminuir los niveles de estrés académico en los estudiantes universitarios, a través de la adquisición de estrategias



que les permitan reducir sus efectos, experimentar mayor bienestar y obtener mejores resultados.

Se consideraron antecedentes de trabajos previos sobre el abordaje del estrés académico a través del Modelo Cognitivo Conductual, dentro de los cuales se encuentran López, I. y Gonzáles Ramírez, M. (2017), quienes compararon la efectividad de dos programas terapéuticos en la adquisición de habilidades de afrontamiento y solución ante el estrés académico en estudiantes de primer ingreso de una Universidad Pública. Se contó con una muestra de 10 estudiantes, divididos en dos grupos de forma aleatoria; aplicándose en un grupo técnicas cognitivas conductuales y en el segundo grupo técnicas del enfoque sistémico. Se realizó una evaluación pre y post utilizando la Sub Escala de Afrontamiento de Estrés del Cuestionario de Estrés Académico (A -CEA). Se determinó que el uso de las técnicas de solución de conflictos fue de utilidad para la planificación de estrategias y tuvo un impacto positivo post intervención. Asimismo, que ocurrió un cambio favorable en la percepción de cada sobre sus niveles de estrés tras la culminación de los programas.

De igual manera, López, M. y Rodríguez, I. (2015), realizaron una investigación con el objetivo conocer los efectos de un programa informativo de asesoramiento psicológico sobre el estrés académico en estudiantes universitarios, para ello, se brindó información sobre la variable y factores relacionados a través de modelos explicativos, además, se dieron a conocer estrategias para reducir sus efectos, teniendo como base al modelo cognitivo conductual. La naturaleza de su estudio fue cuantitativa de tipo experimento de campo, con un diseño de preprueba y postprueba; empleándose una muestra de 10 estudiantes pertenecientes a tres facultades diferentes. El análisis de los resultados determinó que luego de la aplicación del programa, el grupo logró diferencias estadísticamente significativas en sus niveles de información sobre estrés académico y estrategias para contrarrestarlo de forma efectiva.

Asimismo, sobre los trabajos previos realizados con la variable propositiva, Ramírez, J. y Gonzáles Ramírez, M. (2012), realizaron una investigación con el objetivo de probar la efectividad de las técnicas cognitivo conductuales en la disminución del estrés y poder identificar las más útiles para los estudiantes de bachillerato internacional. La muestra de estudio estuvo conformada por 27 estudiantes, de los cuales 16 pertenecieron a un grupo experimental y 11 a un grupo de control. La recolección de datos se dio a través del Patient Health Questionnaire. Los resultados reflejaron que, tras la aplicación de técnicas cognitivo conductuales se evidenció una reducción significativa en las variables del grupo experimental. Los niveles de estrés percibido antes y después de cada sesión variaron de forma considerable. Asimismo, la técnica con mayor efectividad para la investigación fue la asertividad y solución de problemas de D'Zurilla.

Por otro lado, Huallpa, N. y Pérez, E. (2018), realizaron una investigación cuyo objetivo fue determinar el efecto de un programa cognitivo conductual en el estrés académico de los estudiantes universitarios de una Universidad Privada de Arequipa. La muestra estuvo conformada por 20 estudiantes, de los cuales 10 integraron el grupo de control y 10 conformaron un grupo experimental. Para la medición de la variable se utilizó el Inventario SISCO del Estrés Académico. Los resultados obtenidos evidenciaron un efecto significativo del programa sobre el estrés experimentado por los estudiantes, ocurriendo una disminución del mismo; así como la adquisición de habilidades para la definición y formulación del problema, generación de alternativas de solución, toma de decisiones, y puesta en práctica de la solución y verificación, por medio de la técnica de entrenamiento en solución de problemas.

En relación al estudio del estrés académico, Rodríguez, E. Barriel, E. y Uchin, N. (2019), realizaron una investigación descriptiva, de tipo transversal y enfoque cuantitativo, con el objetivo de determinar las características del estrés académico de los estudiantes de

las licenciaturas en psicología y pedagogía de una universidad privada. Para ello, se utilizó el Inventario SISCO del Estrés Académico y se contó con una muestra de 66 estudiantes de las carreras mencionadas. Como resultados, se obtuvo que el 95.45% de los participantes reportó haber tenido un momento de preocupación o nerviosismo en el transcurso del presente ciclo escolar. Se determinó que la situación que más genera inquietud es la personalidad y carácter del profesor, seguido de las evaluaciones; a su vez, que las reacciones más frecuentes fueron las comportamentales y psicológicas.

De la misma manera Campos, S. (2017), realizó una investigación de tipo no experimental de corte transversal y diseño descriptivo, con el objetivo de identificar el nivel de estrés académico en los estudiantes de primero a cuarto ciclo, de la Universidad Autónoma de la Ciudad de Ica. Para ello, se contó con una población de 94 estudiantes y se hizo uso del Inventario SISCO de Estrés Académico. Como resultados se obtuvo que, el nivel de estrés fue promedio en una mayor proporción. Las condiciones más significativas fueron las evaluaciones y la sobrecarga académica. Asimismo, que los síntomas físicos como problemas para conciliar el sueño, dolores de cabeza y fatiga; y comportamentales como tendencia al aislamiento, desgano y aumento o reducción del consumo de alimentos, fueron los más frecuentes, razón por la cual se presenta la necesidad de un abordaje.

Sobre la definición de la variable fáctica, el estrés académico se considera como un proceso de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual (Berrio, N. y Mazo, R. 2011), que se produce y afecta a los estudiantes en diferentes niveles (Polo A., Hernández J. y Pozo C., 1996; citados en García, A. y Escalera, M., 2011), y se presenta como la respuesta de un individuo ante los estresores que ocurren en el contexto educativo y que afectan directamente su rendimiento y desempeño. (Maturana, H. 2015); teniendo como consecuencias un proceso de cambio en los mecanismos adaptativos, con el objetivo de

mantener el estado dinámico de entrada y salida de la información (Román, C. y Hernández, Y. 2011) y responder adecuadamente a las demandas y exigencias académicas percibidas.

Asimismo, sobre conceptualización del estrés académico, Barraza, A. (2012), lo define como un proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta de manera descriptiva en tres momentos. El primero, cuando el alumno se ve sometido a una serie de demandas que, bajo su propia valoración son considerados estresores (input). El segundo, cuando los estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante), que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores de desequilibrio). Y el tercero, cuando el alumno se ve obligado a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio (output).

A su vez, Álvarez, L., Medardo, R. y Herrera, P. (2018), plantean que el estrés académico se define como un factor que se origina por las demandas del entorno educativo y afecta al estudiantado. Este, se considera como el malestar que los alumnos experimenta por causas físicas, emocionales, de relaciones interpersonales, de entorno y que pueden influir con presión en el desarrollo de las competencias que afrontan un contexto de rendimiento académico.

Mientras que, Martínez, I. y Díaz, L. (2007, citados en Berrio, N. y Mazo, R. 2011), definen al estrés académico como el malestar que un estudiante experimenta debido a factores físicos, emocionales, ya sea de carácter intra o interrelacional, o ambientales que pueden ejercer una presión significativa en la competencia individual para afrontar el contexto educativo; teniendo consecuencias en el rendimiento académico, la habilidad metacognitiva para resolver problemas y el adecuado desempeño.

En relación a la caracterización de la variable fáctica, el estrés académico cuenta con tres dimensiones, las cuales al integrarse permiten su medición, siendo estas los estresores, las reacciones o síntomas y las estrategias de afrontamiento.

Acorde con Barraza, A. (2006), citado en Ancajima, L. (2017), los estresores se definen como el conjunto de demandas a las que el individuo se encuentra sometido y que pueden convertirse en estresores según la valoración cognitiva previamente otorgada; estos pueden ser de carácter psicológico, físico y social, presentándose como una amenaza a la integridad vital de la persona. De esta manera, se incluyen como indicadores a las exigencias institucionales, dentro de las cuales se pueden encontrar: el respeto del horario y calendario académico, el integrarse a la forma de organización institucional, el participar en las prácticas curriculares y realizar las actividades de control educativo; las exigencias relacionadas con el docente, considerándose aspectos como su forma de enseñar, personalidad, estrategias de evaluación, etc. Y, finalmente, las exigencias relacionadas con el propio grupo de compañeros, resaltando aspectos como los rituales, normas de conducta, competencia, etc.

Con respecto a la segunda dimensión del estrés académico, es decir, los síntomas o reacciones, Barraza, A. (2006), citado en Ancajima, L. (2017), refiere que la situación estresante o desequilibrio sistémico se expresa en los estudiantes a través de un conjunto de fenómenos o alteraciones, las cuales varían en su cantidad e intensidad, en función a la valoración de las prácticas o acontecimientos que se constituyen en demandas de actuación y de los recursos que dispone para enfrentarlo. Considerando esto, se manifiesta en los siguientes indicadores: reacciones físicas, dentro de las cuales se destacan el insomnio, cansancio, dolor de cabeza, problemas de digestión, morderse las uñas y temblores; psicológicas, incluyendo aspectos como la inquietud, tristeza, angustia, problemas de

concentración, bloqueo mental y olvidos; y comportamentales, siendo estas los conflictos, aislamiento, desgano, absentismo, ingestión de bebidas alcohólicas, etc.

Por otro lado, las estrategias de afrontamiento se definen como aquellos esfuerzos conductuales y cognitivos constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo. (Barraza, A. 2006, citado en Ancajima, L. 2017). Esta dimensión, tiene como indicador a la evaluación de los recursos personales o estrategias de acción ante el estrés que permiten reestablecer el equilibrio sistémico perdido, para posteriormente realizar una nueva valoración que determine el éxito del afrontamiento o la necesidad de realizar ajustes.

En relación a la teoría explicativa elegida para la investigación, Puerta, J. y Padilla, D. (2011), proponen que el enfoque cognitivo conductual se define como un modelo para el tratamiento de diferentes alteraciones y/o desequilibrios, en el cual se trabaja a nivel de los pensamientos, emociones, conductas y respuestas fisiológicas de carácter disfuncional que experimenta un individuo, de manera que estas sean reemplazadas por otras que resulten más adaptativas y le permitan resolver y afrontar diferentes problemas.

Por otro lado, Stallard, P. (2001), citado en Díaz, M., Soto, H. y Ortega, G. (2016), propone que, el enfoque cognitivo conductual, hace referencia al conjunto de intervenciones que tienen por objeto reducir el malestar psicológico y las conductas desadaptativas en el individuo, a través de la modificación de los procesos cognitivos.

Asimismo, Hernández, H., et al., (2017), mencionan que la terapia cognitivo conductual es un enfoque de la psicología que se fundamenta en procedimientos que tienen una valoración empírica. Este trabaja a nivel de las respuestas físicas, emociones, cognitivas

y conductuales de una persona, orientándola a que pueda asumir las responsabilidades y consecuencias que estas traen consigo, así como asumir un control de las mismas.

Sobre la caracterización de la variable teórica, el Modelo Cognitivo Conductual cuenta con seis dimensiones, siendo estas la definición y delimitación del problema, formulación del caso, establecimiento de objetivos terapéuticos, elección de técnicas y procedimientos de intervención; así como aplicación del programa de tratamiento y evaluación de la intervención.

En relación a la primera dimensión, Ruíz, M., Díaz, M. y Villalobos A. (2012), plantean que la definición y delimitación del problema se refiere al procedimiento de recolección de datos e información, que permite formular en términos precisos los problemas del paciente. Dentro de este, se incluyen como indicadores la identificación de las características potencialmente relevantes, el reconocimiento de conductas asociadas al problema en cuestión y la identificación del contexto donde pueden llevarse a cabo. Asimismo, en relación a la segunda dimensión, la formulación del caso se refiere al planteamiento de modelos explicativos acerca del problema o los problemas del paciente, identificando como ocurre la conducta problema, y cómo operan las diversas variables que lo perpetúan, teniendo como indicadores a la conceptualización del problema y la identificación de relaciones causales entre cuatro elementos básicos: los estímulos antecedentes (E), variables del organismo (O), respuestas (R) y consecuencias (C).

Acorde con el establecimiento de objetivos terapéuticos se define como el procedimiento a través del cual, una vez consideradas las variables relevantes y conductas claves, se determinan los aspectos que se desean alcanzar, de manera que las metas sean orientadas a la selección de las estrategias terapéuticas, así como la consecución de las mismas, que permitan valorar la eficacia de la intervención. Esta dimensión tiene como

indicadores la selección de conductas de interés, así como el establecimiento de metas y objetivos, teniendo en cuenta un previo acuerdo entre el terapeuta y paciente.

Por otro lado, como cuarta dimensión se tiene a la elección de procedimientos de intervención y aplicación del programa de tratamiento, Ruíz, M., Díaz, M. y Villalobos, A. (2012), mencionan que, en función a los objetivos terapéuticos y el análisis previamente realizado, se identificarán las estrategias de mayor utilidad, que permitan un adecuado abordaje. Teniendo como indicadores la elaboración de una propuesta de intervención, la aplicación de la propuesta de intervención mencionada y la evaluación intra tratamiento, de los avances terapéuticos identificados.

Finalmente, como última dimensión se tiene a la evaluación de la intervención, la cual hace referencia a la contrastación del cumplimiento de los objetivos establecidos en un inicio para determinar la eficacia de la propuesta. Dentro de esta, se tienen como indicadores a la evaluación post tratamiento y el seguimiento, que permitan comprobar si la mejoría conseguida durante el proceso de intervención se ha generalizado a las situaciones cotidianas del individuo y se mantiene con el paso del tiempo.

Por otro lado, con respecto a la estrategia propositiva, D'Zurilla, T., Nezu, A. y Maguth, C. (s.f.), plantean que el entrenamiento en solución de problemas es una intervención psicológica, concebida bajo el modelo cognitivo conductual, que pretende mejorar la capacidad del individuo para enfrentarse eficazmente tanto a estresores mayores o de carácter traumático como a estresores menores o cotidianos para reducir los problemas de salud mental y de salud física. Dentro de los principales objetivos del tratamiento se encuentran la adopción de una orientación adaptativa hacia los problemas de la vida, es decir, una visión optimista de la propia eficacia que admita que los problemas son ocurrencias vitales normales y la implantación eficaz de conductas concretas de solución de problemas, es decir, la regulación y la gestión emocional y la solución planificada de problemas.



A su vez, Gálvez, J. (2009), plantea que el entrenamiento en solución de problemas de D'Zurilla, T. y Goldfried, M. (s.f.) considera a las personas como solucionadoras de problemas, pudiendo ser entrenadas en esta habilidad. Teniendo como objetivo facilitar una conducta eficaz, producir consecuencias positivas, refuerzo positivo y poder evitar las consecuencias negativas. Para ello, el individuo debe aceptar que puede hacer frente a las diferentes situaciones problemáticas que forman parte de su vida diaria siempre que las reconozca y se abstenga a responder de forma impulsiva o mantenerse sin hacer nada, además de distraer la atención de los pensamientos negativos.

D'Zurilla, T. y Nezu, A. (2010), citados en Ruiz, M., Díaz, M. y Villalobos, A. (2012), plantean que el entrenamiento en solución de problemas se define como una intervención cognitivo conductual orientada a incrementar la habilidad que una persona tiene para solucionar los problemas y estresores tanto crónicos como cotidianos; buscando optimizar el funcionamiento psicológico y conductual y maximizando, a su vez, la calidad de vida.

En relación a su caracterización, el entrenamiento en solución de problemas cuenta con cinco dimensiones organizadas de manera consecutiva, siendo estas la orientación hacia el problema, definición y formulación del problema, generación de alternativas de solución, toma de decisiones e implementación de la solución y verificación.

Con respecto a la primera dimensión, la orientación hacia el problema, se define como la puesta en marcha de un conjunto relativamente estable de esquemas cognitivo emocionales que reflejan la consciencia general y valoración de los problemas de la vida, así como la propia habilidad para resolver problemas. D'Zurilla, T. y Nezu, A. (2010); citados en Ruiz, M., Díaz, M. y Villalobos, A. (2012). Esta, incluye como indicadores a la orientación positiva hacia el problema; la cual se refiere al incremento de las creencias de autoeficacia, habilidad para reconocer los problemas cuando se presentan, la concepción positiva de los

problemas, de manera que puedan ser vistos como oportunidades para el aprendizaje. Así como a la regulación y manejo emocional para un mejor afrontamiento de las circunstancias.

Como segunda dimensión se tiene a la definición y formulación del problema. Se refiere a la fase para la recopilación de la información relevante sobre el problema a partir de los hechos, más no de las interpretaciones, asunciones o procesos de razonamiento emocional, considerando términos concretos y objetivos. Todo este proceso de preparación debe llevar al individuo a reevaluar el significado del problema, comprenderlo y definirlo de forma más ajustada; teniendo como indicadores a la identificación de las distorsiones cognitivas y manejo de las mismas, la definición y entendimiento del problema en términos reales y, finalmente el establecimiento de metas realistas, incluyéndose la aceptación de todo lo que el problema conlleva.

En relación a la generación de alternativas de solución, Ruiz, M., Díaz, M. y Villalobos, A. (2012), mencionan que en esta fase se deben poner en marcha estrategias que lleven a generar numerosas soluciones para el problema, guiándose bajo los principios de cantidad y diversidad. Esto quiere decir que, cuantas más soluciones se planteen, habrá mayor probabilidad de encontrar una apropiada y cuanto más diversidad exista mayor potencial de adaptación ocurrirá, hasta llegar a la solución óptima. Como indicador de esta dimensión se tiene al entrenamiento en habilidades para el establecimiento de soluciones.

Por otro lado, sobre la dimensión de toma de decisiones, los autores plantean que, una vez que se ha generado un grupo de soluciones, el individuo deberá proceder a valorar las diferentes alternativas, considerando incluso la combinación de algunas opciones que lleven a una solución más adaptativa, así como el descarte de otras que resulten inviables o poco realistas, bajo un análisis previo de sus ventajas e inconvenientes; teniendo como indicadores al análisis de las alternativas de solución disponibles y el análisis de los costes o beneficios.

Finalmente, en relación a la última dimensión, que corresponde a la implementación de la solución y verificación, se refiere a la planificación de la puesta en marcha de la solución, estableciendo los pasos y recursos necesarios para cada uno de ellos, los cuales, posteriormente, serán llevados a cabo y valorarán paralelamente los resultados obtenidos de manera progresiva. Teniendo como indicadores a la ejecución del plan de acción, es decir la puesta en práctica de la solución; auto-registro y monitoreo, la observación de la propia conducta en la ejecución de la solución y la observación de los resultados que se obtienen, comparando estos con los anticipados y el auto-reforzamiento, en caso de encontrar similitud en los resultados mencionados.

A partir de la información mencionada, este trabajo se justifica teóricamente, dado que, muestra la importancia de los diferentes aportes bibliográficos en relación al tema de investigación, a partir de antecedentes y trabajos previos realizados en contextos similares. Pretende comprobar la eficacia y utilidad del modelo cognitivo conductual para la disminución del estrés académico, sirviendo de apoyo para contrastar la teoría por medio de una estrategia de intervención perteneciente al mismo, centrada en la solución de problemas. Asimismo, a través de sus resultados, se espera tener un mayor conocimiento del comportamiento de la variable y sus manifestaciones.

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

Se justifica de manera práctica dado que, se basa en la necesidad de disminuir los niveles de estrés académico en los estudiantes universitarios, Los resultados del estudio,

permitirán elaborar un conjunto de estrategias concretas, en la aplicabilidad del programa propuesto, de acuerdo al criterio institucional, para contribuir a una mejora en relación a la incidencia de la variable y sus manifestaciones a nivel físico, psicológico y comportamental en la población, generando mayor bienestar académico en la población estudiantil.

Finalmente, se justifica por su relevancia social debido a que la aplicación del programa propuesto, permitirá encontrar soluciones específicas a la problemática detectada dentro del contexto académico-universitario, que incide en el bienestar psicológico y social de la población objetivo, reduciendo de esta manera su impacto negativo en aspectos como el rendimiento y desempeño, dotándolos de estrategias y habilidades para el manejo de situaciones conflictivas y toma de decisiones efectivas.

## **1.2. Formulación del problema:**

¿Cómo una propuesta basada en el modelo cognitivo conductual disminuye el estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo?

## **1.3. Objetivos:**

### **1.3.1. Objetivo general:**

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

### **1.3.2. Objetivos específicos:**

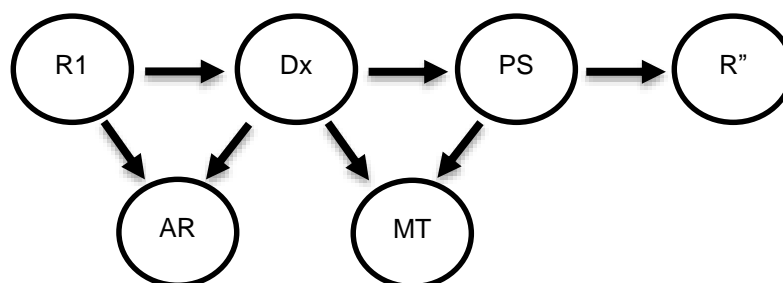
- Determinar el nivel estrés académico y sus dimensiones en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo.
- Identificar los aspectos teóricos del modelo cognitivo conductual para diseñar una propuesta para el estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo.

- Determinar la validez de contenido de la propuesta para el estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo, a través del estadístico V de Aiken.
- Analizar la triangulación entre la variable fáctica, teórica y propositiva.

## CAPÍTULO II. MÉTODO

### 2.1. Tipo de investigación:

La presente investigación, según su finalidad, es práctica debido a que hace uso de la técnica de entrenamiento en solución de problemas; según su naturaleza, es cuantitativa debido a que utiliza un inventario para la recolección y el análisis de datos. Asimismo, según su carácter, es de tipo propositiva, porque en su culminación, brinda una propuesta de mejora, basado en la teoría elegida. De tal modo, es una investigación con diseño descriptivo-propositivo, que tiene por esquema:



Dónde:

R1 = Realidad problemática

AR = Antecedentes relacionados con la realidad

Dx = Problemática del estudio de la realidad inicialmente observada

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

PS = Propuesta de solución

R'' = Aspiración de la realidad mejorada

### 2.2. Población y muestra:

La investigación se llevó a cabo en la ciudad de Trujillo, teniendo como población a 510 estudiantes de la carrera de psicología y una muestra de 153 estudiantes pertenecientes a la carrera de psicología, ubicados en diferentes ciclos académicos, considerándose previamente los siguientes criterios de inclusión: tener entre 18 a 25 años, ser estudiantes de la carrera de psicología, matriculados en el periodo 2020-1 y haber presentado estrés en

algún momento del ciclo 2020-1. Asimismo, se excluyeron a aquellos que presentaron un tratamiento psiquiátrico o psicológico, acorde con lo estipulado por el cuestionario.

Cómo método de selección, se tuvo el muestreo no probabilístico por conveniencia. Acorde con Castellanos, L. (2007), el muestreo no probabilístico incluye métodos en los que las unidades que conforman la muestra no se seleccionan por procedimientos al azar o con probabilidades conocidas de selección; por el contrario, son elegidas mediante procedimientos no científicos, considerando la experiencia y criterios del investigador. Asimismo, en relación al muestreo por conveniencia, hace referencia al método en el que las muestras son tomadas a posibilidades de viabilidad de la investigación, considerando la facilidad que pueda tener para la recolección de la información; además de la accesibilidad y proximidad a los sujetos incluidos en el estudio.

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

La técnica empleada dentro de la investigación para la recolección de información necesaria, se realizó basado en la revisión documental de interés de diversas fuentes bibliográficas.

**Revisión bibliográfica:** La técnica de revisión bibliográfica, se utilizó para la obtención de información teórica, en variedad de textos en las cuales se aborde el estrés académico, para ello, se hizo uno de fichas bibliográficas que sirvió de base para la elaboración del marco teórico del presente estudio. A su vez, fue de utilidad para tener conocimiento sobre la incidencia, manifestaciones y edades en riesgo.

Con respecto al instrumento a utilizado, se eligió el “Inventario SISCO del estrés académico” realizado por Barraza, A. (2012), en la Universidad Pedagógica de Durango, México, cuyo objetivo fue definir las características del estrés académico que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado durante

sus estudios, siendo aplicado de forma individual o grupal, en una población de edades comprendidas entre los 18 a 25 años de la misma universidad de origen.

Para ello, se utilizó un modelo conceptual para el estudio del estrés académico, desde una perspectiva sistémico-cognoscitiva, que permitió conceptualizarlo como un proceso sistémico de carácter adaptativo que se presenta de forma descriptiva en tres momentos: primero, el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno, son consideradas estresores (input). Segundo, esos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio). y tercero: ese desequilibrio sistémico obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento (output) para restaurar el equilibrio sistémico.

Esta conceptualización condujo a reconocer tres componentes del estrés académico: estímulos estresores (input), síntomas (indicadores del desequilibrio sistémico) y estrategias de afrontamiento (output). Dándose paso a la realización de un inventario autodescriptivo, que contiene (30) ítems tipo Likert con valores categoriales y numéricos, y (1) ítem cerrado, de tipo dicotómico en su versión final.

Este instrumento fue validado en la ciudad de Trujillo por Ancajima, L. (2017), mediante una investigación para medir sus propiedades psicométricas en estudiantes universitarios de la ciudad de Trujillo, teniendo una confiabilidad del 0,90 lo cual indica que es válido para su aplicación, asimismo, se estableció una consistencia de contenido a través del cálculo de omega, teniendo un resultado del 0,85.

#### **2.4. Procedimiento:**

Respecto al procedimiento de investigación, de manera general, se buscó realizar una mejora en relación a los niveles de estrés académico, presente en los estudiantes



universitarios, tomando como punto de partida las investigaciones realizadas en dicha población. Secuenciando el procedimiento de la siguiente manera:

**1. Fase diagnóstica:** como inicio de la investigación, se procedió a la evaluación de la población, para determinar el diagnóstico inicial, haciendo uso del inventario elegido para la recolección de datos y determinar el estado de actual y niveles de estrés según los componentes que son determinados en áreas.

**2. Fase de conceptualización teórica:** en una segunda instancia de la presente investigación, se realizó la abstracción y conceptualización del estrés académico a partir del modelo Cognitivo Conductual, tomando como acercamiento directo a las investigaciones realizadas por otros autores, para a partir de ello, determinar si el enfoque elegido es factible para su implementación en la fase siguiente.

**3. Fase de diseño o proposición:** finalmente, y tomando como base las fases anteriores, se sistematizó la información diagnóstica y conceptual para lograr proponer un diseño estructurado, de manera progresiva, que pretende mejorar los niveles de estrés académico en los estudiantes mediante la aprobación del criterio de expertos para su implementación futura en poblaciones objetivas.

### CAPÍTULO III. RESULTADOS

**Tabla 1**

*Esquema de propuesta basada en el modelo cognitivo conductual para el estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo.*

<b>Título de Propuesta</b>	<b>Definición Conceptual de la Propuesta</b>	<b>Definición Operacional de la Propuesta</b>	<b>Aspectos Dimensionales de la Propuesta</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Indicadores de la propuesta</b>
Diseño de un <u>entrenamiento</u> en solución de problemas.	D’Zurilla, T. y Nezu, A. (2010), citados en Ruiz, M., Díaz, M. y Villalobos, A. (2012), plantean que el entrenamiento en solución de problemas se define como una intervención cognitivo conductual orientada a incrementar la habilidad que una persona tiene para solucionar los problemas y estresores tanto crónicos como cotidianos; buscando optimizar el funcionamiento psicológico y conductual y maximizando,	El diseño de entrenamiento en solución de problemas llevará a cabo, a través de un conjunto de procedimientos, los cuales tienen como base las fases para el desarrollo de la técnica en cuestión. Por medio de estas, se plantean cinco dimensiones, las cuales serán abordadas de manera progresiva, teniendo en cuenta el cumplimiento de sus indicadores en el momento de la ejecución.	Orientación hacia el problema	Desarrollar una concepción positiva sobre la situación – problema y la capacidad para enfrentarlo.  Desarrollar estrategias de identificación y manejo de distorsiones cognitivas.  Optimizar la regulación emocional en la orientación y el manejo de los problemas	Orientación positiva hacia el problema  Identificación y manejo de distorsiones cognitivas.  Regulación emocional
			Definición y formulación del problema	Promover la adquisición de habilidades para el reconocimiento	Definición y entendimiento del problema

a su vez, la calidad de vida.

nto del problema y su naturaleza.

Establecer metas realistas que conlleven a una solución total o parcial del problema.

Generación de alternativas de solución

Facilitar la habilidad creativa de los estudiantes para generar un rango de posibles soluciones.

Toma de decisiones

Facilitar la habilidad creativa de los estudiantes para generar un rango de posibles soluciones.

Fomentar la habilidad para el análisis de la aplicación de una solución y sus implicancias

Implementación de la solución y verificación	Elaborar e implementar progresivamente el plan de acción ante el problema.	Ejecución de plan de acción
	Evaluar la propia conducta en la ejecución de la solución y la observación de los resultados que se obtienen.	Auto-observación y monitoreo.
	Fomentar el reforzamiento intrínseco mediante la explicación de los tipos de reforzadores	Auto-reforzamiento

Como se puede observar en la Tabla 1, el esquema de diseño del entrenamiento en solución de problemas, contempla una definición conceptual, permitiendo explicar de forma detallada los conceptos básicos en relación a la técnica elegida, teniendo en cuenta el modelo cognitivo conductual; a su vez, se define operacionalmente, describiendo las características y procedimientos necesarios para su aplicación.

De la misma manera, se mencionan los aspectos dimensionales de la técnica propuesta, los cuales se encuentran basados en las fases necesarias para su desarrollo, siendo

estas la orientación hacia el problema, dimensión que hace referencia al conjunto de esquemas cognitivo emocionales que reflejan la valoración de los problemas de la vida, así como la propia habilidad para resolverlos; la definición y formulación del problema, que implica una recopilación de la información relevante sobre el problema a partir de los hechos; generación de alternativas de solución, es decir, de una serie de estrategias que lleven a generar numerosas soluciones para el problema. Así como también, la toma de decisiones, que hace referencia a la evaluación de las diferentes alternativas, además del descarte de otras que resulten inviables. Y, finalmente, como última dimensión la verificación de una solución, estableciendo los pasos y recursos necesarios para ello.

Cada dimensión, cuenta con una cantidad determinada de indicadores, la cual varía entre uno a cuatro; teniendo cada uno de ellos un objetivo para su cumplimiento. Para mayor conocimiento de la propuesta ver Anexo n°8.

**Tabla 2**

*Nivel de estrés académico y sus dimensiones en estudiantes de una Universidad Privada Trujillo*

	Escalas	Resultados			
		Total	Estresores	Síntomas	Estrategias de afront.
<b>Bajo</b>	N°	6	39	12	15
	%	3.92	25.49	7.84	9.80
<b>Promedio bajo</b>	N°	54	69	42	69
	%	35.29	<b>45.10</b>	27.45	<b>45.10</b>
<b>Promedio alto</b>	N°	81	36	63	60
	%	<b>52.94</b>	23.53	<b>41.18</b>	39.22
<b>Alto</b>	N°	12	9	36	9
	%	7.84	5.88	23.53	5.88
<b>Total</b>	N°	153	153	153	153
	%	100	100	100	100

**Nota:** Base de datos del Inventario SISCO del Estrés Académico, aplicado a estudiantes universitarios de la ciudad de Trujillo.

Como se puede visualizar en la Tabla 2, un 52.94% de los estudiantes de una Universidad Privada de la Ciudad de Trujillo, evidencian un nivel promedio alto de estrés académico, queriendo decir que, una cantidad considerable de la población lo presenta. Por otro lado, con respecto a sus dimensiones, un 45.10% se ubica en un nivel promedio bajo, es decir, menos de la mitad de los estudiantes considera como estresores a las exigencias presentadas dentro del inventario a nivel institucional, relacionadas con el docente y compañeros de clase. Asimismo, un 41.18% se encuentra en un nivel promedio alto en relación a los síntomas del estrés, experimentando manifestaciones a nivel fisiológico, psicológico y comportamental. Finalmente, un 45.10% de los estudiantes se ubica en un nivel promedio bajo en cuanto a estrategias de afrontamiento, es decir, menos de la mitad de la población cuenta con herramientas para el manejo de situaciones conflictivas en el ámbito académico.

**Tabla 3**

*Aspectos teóricos del modelo cognitivo conductual para diseñar una propuesta para el estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo*

<b>Aspecto Teórico</b>	<b>Definición Conceptual del Modelo Teórico</b>	<b>Definición Operacional del Modelo Teórico</b>	<b>Aspectos Dimensionales del Modelo Teórico</b>	<b>Indicadores del Modelo Teórico</b>
Modelo Cognitivo Conductual	Stallard, P. (2001), citado en Díaz, M., Soto, H. y Ortega, G. (2016) propone que, el enfoque cognitivo conductual, hace referencia al conjunto de intervenciones que tienen por objetivo reducir el malestar psicológico y las conductas desadaptativas en el individuo, a través de la modificación de los procesos cognitivos.	Para la identificación de los aspectos teóricos de importancia, pertenecientes al Modelo Cognitivo Conductual, se tendrán como base las fases necesarias para la elaboración de una estrategia preventiva, así como los indicadores a tomar en cuenta para su adecuada ejecución.	Definición y delimitación del problema  Formulación del caso  Establecimiento de objetivos terapéuticos  Elección de procedimientos de intervención y aplicación de programa de tratamiento  Evaluación de la intervención	Identificación de características potencialmente relevantes Reconocimiento de conductas asociadas Identificación del contexto.  Conceptualización del problema Identificación de relaciones causales.  Selección de conductas de interés Establecimiento de metas y objetivos.  Elaboración de propuesta de intervención Aplicación de propuesta de intervención Evaluación intra tratamiento  Evaluación post tratamiento Seguimiento

En la Tabla 3, se observan los aspectos teóricos a considerar del modelo cognitivo para la elaboración de un diseño de entrenamiento en solución de problemas. Se contempla una definición conceptual, la cual explica, a través de conceptos, las características y finalidad del enfoque. A su vez, se presenta una definición operacional, que considera los procedimientos necesarios para la elaboración de la propuesta mencionada. De la misma

manera, se mencionan sus aspectos dimensionales, los cuales contemplan las fases necesarias para su desarrollo, siendo estas la definición y delimitación del problema, formulación del caso, establecimiento de objetivos terapéuticos, elección de procedimientos de intervención y aplicación de programa de tratamiento y evaluación de la intervención. Cada una de las dimensiones mencionadas cuenta con indicadores necesarios para su cumplimiento, los cuales varían entre uno a tres. Para mayor conocimiento del modelo ver Anexo n°8.



**Tabla 4**

*Validez de contenido de la propuesta para el estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo*

Actividades Metodológicas	Coherencia			Claridad		Relevancia	
	Total de acuerdos	V	Sig.(p)	Total de acuerdos	IA	Total de acuerdos	IA
1	6	1	.016*	6	1.00	6	1.00
2	6	1	.016*	6	1.00	6	1.00
3	6	0.94		6	1.00	6	1.00
4	6	1	.016*	6	1.00	6	1.00
5	6	0.94		6	1.00	6	1.00
6	6	1	.016*	6	1.00	6	1.00
7	6	1	.016*	6	1.00	6	1.00
8	6	1	.016*	6	1.00	6	1.00
9	6	0.94		6	1.00	6	1.00
10	6	1	.016*	6	1.00	6	1.00
11	6	0.94		6	1.00	6	1.00
12	6	1	.016*	6	1.00	6	1.00
13	6	0.94		6	1.00	6	1.00
14	6	0.94		6	1.00	6	1.00
15	6	1	.016*	6	1.00	6	1.00
16	6	0.94		6	1.00	6	1.00
17	6	1	.016*	6	1.00	6	1.00

En la Tabla 4, se pueden visualizar los resultados del juicio de 6 expertos, que evaluaron el entrenamiento en solución de problemas, cuyas puntuaciones fueron procesadas con el estadístico de V de Aíken, según lo que se indica en cada uno de los componentes.

La mayoría de las actividades metodológicas que pertenecen a la propuesta, presentan índices de acuerdo (IA) de 1.00 y ( $p < .05$ ), señalando que estas son consideradas como válidas y presentan una relación lógica con la variable que se pretende mejorar. Teniendo como excepción a las actividades metodológicas 3,5,9,11,13,15 y 16, que obtuvieron un puntaje de 0.94 en cuanto a su coherencia; sin embargo, manteniendo un índice de acuerdos del 100% en claridad y relevancia.

**Tabla 5**

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

	<b>Fáctica o Hecho</b>	<b>Teoría/ fundamento</b>	<b>Propuesta</b>	<b>Argumento de análisis triangular</b>
Variable	Estrés académico	Cognitivo conductual	Entrenamiento en solución de problemas	El estrés académico involucra un proceso que se presenta cuando un estudiante se ve sometido a demandas provenientes del entorno, las cuales, tras ser valoradas y consideradas como excedentes a los recursos propios, provocan un desequilibrio que origina una serie de manifestaciones (Barra, A. 2012). Para ello, el enfoque cognitivo conductual, propone un tipo de intervención a nivel de las respuestas físicas, emocionales, cognitivas y conductuales, producidas a causa de diversos problemas; orientando a la persona a asumir las responsabilidades y consecuencias que estos traen consigo y ejercer un mayor control sobre los mismos. Ante esto, D’Zurilla, T. y Nezu, A. (2010) citados por Ruiz, M., Díaz, M. y Villalobos, A. (2012), a través del modelo anteriormente mencionado, plantean el entrenamiento en solución de problemas, buscando

Estresores	Definición y delimitación del problema	Orientación hacia el problema	<p>optimizar el funcionamiento psicológico y reducir las conductas desadaptativas, por medio del incremento de la habilidad para solucionar y afrontar las situaciones y estresores tanto crónicos como cotidianos.</p> <p>Acorde con Barraza, A. (2006) citado en Ancajima, L. (2017) los estresores se definen como el conjunto de demandas a las que el individuo se encuentra sometido y que pueden convertirse en agobiantes, según la valoración cognitiva previamente otorgada; estos pueden ser de carácter psicológico, físico y social, presentándose como una amenaza a la integridad vital de la persona. Para ello, el procedimiento de recolección de datos e información, a través de la definición y delimitación del problema, perteneciente al modelo cognitivo conductual, permite formular en términos precisos las situaciones correspondientes al ámbito académico generadoras de estrés. Este procedimiento, acompañado de la</p>
------------	--	-------------------------------	--

Estrategias de afrontamiento	Formulación del caso	Definición y formulación del problema	orientación hacia el problema, dará paso a un análisis del conjunto de esquemas cognitivo emocionales, que reflejan la valoración que se le ha otorgado a los problemas como también a la habilidad que se tiene para resolverlos.
	Establecimiento de objetivos terapéuticos	Generación de alternativas de solución	Según la información recopilada, las estrategias de afrontamiento engloban una serie de capacidades, destrezas y conocimientos que despliega la persona para hacer frente a una situación valorada como estresante o agobiante (D'Zurilla, T y Nezu, A. 2010). Ante ello, se menciona que este afrontamiento debe darse de manera sistemática y progresiva, siendo esto reforzado por el modelo elegido, implicando así una definición, formulación y elaboración de hipótesis de la situación problema, que permita mayor claridad sobre los acontecimientos; dándose posteriormente, una evaluación de las variables y elección de alternativas coherente para la solución. Para que, a partir de ello, se pueda proponer una estrategia de
	Elección de procedimientos y aplicación de programa de intervención	Toma de decisiones	

Síntomas	Evaluación de la intervención	Implementación de la solución y verificación	<p>afrontamiento, mediante la toma de decisiones adecuadas.</p> <p>La implementación de la solución y verificación, se refiere a la planificación de la puesta en marcha de la solución, estableciendo los pasos y recursos necesarios para cada uno de ellos, los cuales, posteriormente, serán llevados a cabo y valorarán paralelamente los resultados obtenidos de manera progresiva; permitiéndose así una evaluación del cambio a partir de la intervención y de la intervención ejecutada, contrastándose el cumplimiento de los objetivos establecidos inicialmente. Al comprobarse la eficacia de la propuesta, se espera una reducción de los síntomas, es decir, el conjunto de reacciones o alteraciones de carácter físico, psicológico y comportamental, que varían en su cantidad e intensidad; debido a una mayor identificación de los recursos personales disponibles para hacer frente a una situación.</p>

## CAPÍTULO IV. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

### 4.1. Discusión:

El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo general diseñar una propuesta basada en el modelo cognitivo conductual para el estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo, hallándose para ello una definición conceptual y una definición operacional, considerando las características y procedimientos necesarios para su aplicación. De la misma manera, se plantearon sus aspectos dimensionales, teniendo en cuenta las fases necesarias para su desarrollo. Esto quiere decir que, se definió a la técnica como una intervención cognitivo conductual, orientada a incrementar la habilidad de un individuo para solucionar y enfrentar de forma eficaz los diferentes problemas y situaciones que se presenten, valorados como estresores crónicos o cotidianos. Asimismo, se delimitaron las fases de orientación hacia el problema, definición y formulación del problema, generación de alternativas de solución, toma de decisiones e implementación, y verificación de una solución; contando cada una con una cantidad determinada de indicadores para su cumplimiento.

Lo expuesto puede corroborarse con lo planteado por D’Zurilla, T.; Nezu, A. y Maguth, C. (s.f.), quienes conciben a la técnica como un procedimiento que pretende ayudar al individuo a adoptar una forma de afrontamiento más realista y positiva, a entender el papel de las emociones de forma más eficaz y a desarrollar creativamente un plan de acción dirigido a reducir malestar psicológico e incrementar, de esta forma, la sensación de bienestar. Así como con lo propuesto por Ruiz, M., Díaz, M. y Villalobos, A. (2012), quienes plantean que, las fases anteriormente mencionadas conforman una secuencia lógica de aplicación, que no debe interpretarse como un proceso unidireccional, sino más bien como un conjunto de acciones complementarias para el cumplimiento de los objetivos previamente propuestos y el fortalecimiento de las estrategias de solución.

Como primer objetivo específico se tuvo determinar el nivel estrés académico y sus dimensiones en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo., encontrándose que un 52.94% de la población mencionada, evidenció un nivel promedio alto. Asimismo, con respecto a sus dimensiones, un 45.10% de los estudiantes se ubica en un nivel promedio bajo en cuanto a estresores; un 41.18% se encuentra en un nivel promedio alto en relación a los síntomas del estrés y finalmente, un 45.10% de los estudiantes evaluados se ubica en un nivel promedio bajo en relación a estrategias de afrontamiento. Esto quiere decir que, más de la mitad de estudiantes evaluados evidencian un nivel promedio alto de estrés académico, acompañado de manifestaciones a nivel psicológico, fisiológico y conductual. Asimismo, gran parte de la población evidencia una valoración negativa en relación a sus recursos personales o estrategias para el afrontamiento de las situaciones o demandas del entorno.

Estos resultados se corroboran con los obtenidos por Campos, S. (2017) y Venancio, G. (2018), quienes en su investigación sobre el estrés académico en estudiantes universitarios obtuvieron que, el nivel de estrés fue promedio en una mayor proporción, presentándose en más de la mitad de la población y acompañándose de síntomas físicos, psicológicos y comportamentales; surgiendo a partir de ello una necesidad de abordaje.

Como segundo objetivo específico se tuvo el identificar los aspectos teóricos del modelo cognitivo conductual para diseñar una propuesta para el estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo., hallándose una definición conceptual y una definición operacional, con las fases necesarias para su desarrollo y ejecución, contando cada una de ellas con indicadores que permitan evaluar su cumplimiento. Esto significa que, se definió al modelo cognitivo conductual, considerándose como un conjunto de intervenciones que tienen por objeto reducir el malestar psicológico y las conductas desadaptativas en el individuo, a través de la modificación de los procesos cognitivos. Asimismo, se establecieron las fases de definición y delimitación del problema, formulación

del caso, establecimiento de objetivos terapéuticos, elección de procedimientos de intervención y aplicación del programa de tratamiento; así como la evaluación de la intervención.

Los resultados obtenidos se constatan con lo propuesto por en Becoña, E., Bragado, C. y Carrasco, I. (1991), citados por Ramírez, J., y Gonzales Ramírez, M., (2012), quienes mencionan que las técnicas cognitivo conductuales son efectivas principalmente sus componentes. Los autores consideran que, el elemento cognitivo juega un rol especial para lograr el cambio en las personas y que el complementarse con el conductual, es lo que hace que se logre los resultados tan eficaces que se obtienen en este tipo de terapia. Así como también con Ruiz, M., Díaz, M. y Villalobos, A. (2012), quienes mencionan que el desarrollo de la evaluación conductual se basa en principios científicos y se ajusta a un proceso inductivo-hipotético-deductivo en el que se distinguen una serie de fases caracterizadas por objetivos y tareas propias.

Como tercer objetivo se tuvo determinar la validez de contenido de la propuesta para el estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo, a través del estadístico V de Aiken, a través del estadístico V de Aiken, encontrándose que, tras la evaluación de seis expertos cuyas puntuaciones fueron procesadas, se obtuvo que la mayoría de actividades metodológicas propuestas presentan índices de acuerdo (IA) de 1.00 y ( $p < .05$ ), queriendo decir que estas son consideradas como válidas y evidencian una relación lógica con la variable; a excepción a las actividades 3,5,9,11,13,15 y 16, que obtuvieron un puntaje de 0.94 en cuanto a su coherencia; sin embargo, manteniendo un índice de acuerdos del 100% en claridad y relevancia. Esto quiere decir que, existe un sustento teórico que permite cuantificar la relevancia de los ítems propuestos, respecto a un dominio de contenido, a partir de las valoraciones de expertos; considerando, de esta forma a la técnica propuesta como válida y confiable.



Estos resultados son reafirmados por Aiken citado en Escurra, L. (s.f.) quien propone una metodología de validez que hace uso del criterio de expertos para la evaluación de las dimensiones de un constructo de estudio, tomando todo aquello que se encuentre por encima de 0.80 de nivel de aceptación, con una significancia de 0.05 como válido; es decir, que las actividades metodológicas mejoran lo que pretenden.

Finalmente, como cuarto objetivo se tuvo analizar la triangulación entre la variable fáctica, teórica y propositiva, teniendo como resultado una relación directa entre estas, con una similitud positiva. Asimismo, dimensionalmente, se halló que la propuesta de intervención que mantiene los valores teóricos para hacer frente a la problemática inicial del estrés académico, partiendo con el reconocimiento, orientación y delimitación del problema, es decir, los estresores provenientes del entorno; para progresivamente entrenar a la persona en estrategias de afrontamiento, usando como recursos la formulación del caso, definición y formulación del problema, establecimiento de objetivos terapéuticos, generación de alternativas de solución, aplicación del programa de tratamiento y toma de decisiones. Y, a partir de ello, reducir la sintomatología, mediante la evaluación de la intervención y verificación de la implementación de la solución.

## 4.2. Conclusiones:

Se creó una propuesta metodológica con los procedimientos necesarios para una intervención en la variable fáctica, mediante el trabajo de los aspectos cognitivos, conductuales y emocionales en la población elegida. El diseño de un entrenamiento en solución de problemas para reducir los niveles de estrés académico en los estudiantes, incluye una definición conceptual y operacional, donde se explicó de manera detallada la técnica elegida bajo el modelo cognitivo conductual, considerando también las características y procedimientos necesarios para su aplicación. Así como sus aspectos dimensionales, destacándose la orientación hacia el problema, la definición y formulación del problema, generación de alternativas de solución, toma de decisiones e implementación, y verificación de una solución; contando cada una con una cantidad determinada de indicadores para su cumplimiento.

Más de la mitad de la población evaluada a través del inventario presenta estrés académico, el cual se acompaña de manifestaciones a nivel psicológico, fisiológico y comportamental, ante una ausencia de estrategias que permitan hacer frente al mismo. Pudiendo visualizarse en los resultados obtenidos donde un 52.94% de los universitarios de la ciudad de Trujillo evidenciaron un nivel promedio alto. Asimismo, un 45.10% se ubicó en un nivel promedio bajo de estresores, un 41.18% se posicionó en un nivel promedio alto en relación a los síntomas del estrés y un 45.10% se ubica en un nivel bajo en cuanto a las estrategias de afrontamiento ante el mismo.

El enfoque elegido es el más efectivo para hacer frente a situaciones de estrés, debido a que permite una intervención directa al presentar dimensiones metodológicas y proporcionales a la técnica elegida para hacer frente a la variable de estudio. Teniendo en cuenta lo mencionado, se encontró que los aspectos teóricos identificados del modelo cognitivo conductual permiten proponer un diseño de entrenamiento en solución de

problemas, planteándose, a partir de ello, una definición conceptual y operacional, donde se mencionan las características, finalidad y fases del enfoque mencionado, dentro de las que se encuentran la definición y delimitación del problema, formulación del caso, establecimiento de objetivos terapéuticos, elección de procedimientos de intervención y aplicación del programa de tratamiento y evaluación de la intervención, contando cada una de ellas con indicadores que permitan evaluar su cumplimiento.

El entrenamiento en solución de problemas genera una mejora en lo que se pretende y es una propuesta válida. Se encontró que la mayoría de actividades metodológicas propuestas presentan índices de acuerdo (IA) de 1.00 y ( $p < .05$ ), considerándose como válidas y evidenciando una relación lógica con la variable; a excepción de las actividades 3,5,9,11,13,15 y 16, que obtuvieron un puntaje de 0.94 en cuanto a su coherencia; sin embargo, mantienen un índice de acuerdos del 100% en claridad y relevancia

El entrenamiento en solución de problemas es una propuesta de intervención, bajo el enfoque cognitivo conductual, que pretende maximizar la capacidad del individuo para hacerle frente a los estresores tanto crónicos como cotidianos, reducir la sintomatología producto de los mismos y generar mayor bienestar. Se determinó una relación directa entre la variable fáctica, variable teórica y variable propositiva. Adicionalmente, se halló que la propuesta de intervención mantiene los valores teóricos para hacer frente a la problemática inicial, a través de una similitud positiva entre sus dimensiones.

## REFERENCIAS

- Aguado, A. (2014). Propuesta de know how para mejorar el grado de satisfacción de los clientes del multicentro movistar de sucre – Pueblo Libre, 2012. (Tesis de licenciatura). Universidad Autónoma del Perú.  
<http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/130/1/AGUADO%20P A REJA.pdf>
- Álvarez, L.; Medardo, R. y Herrera, P. (2018). Estrés académico en estudiantes de tecnología superior. *Revista Universita de Ciencia Sociales y Humanas*. 28. 193- 209.  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=476154745010>
- Barraza, A. (2012). Estresores en alumnos de licenciatura y su relación con los indicadores autoinformados del desempeño académico. *Revista Investigación Educativa Duranguense*. 12. 22 – 29.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4025617>
- Barraza, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal*. 26(2). 270 – 289.  
<https://www.redalyc.org/pdf/799/79926212.pdf>
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Psicología Científica*. 8(17).  
<https://www.psicologiacientifica.com/estres-academico-modelo-conceptual/>
- Berrío, N. y Mazo, R. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología*. Universidad de Antioquía. 3(2). 65-66.  
<https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2011/epi113j.pdf>
- Campos, S. (2017). Estrés académico en los estudiantes de primer a cuarto ciclo de la

Universidad Autónoma De Ica, 2017. (Tesis de licenciatura). Universidad Autónoma de Ica.

<http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/autonomadeica/228/1/ROSARIO>

[%](#)

Castellanos, L. (2007). El muestreo no probabilístico como instrumento de medición en investigaciones de mercado en una empresa de servicios de marketing. (Tesis de licenciatura). Universidad de San Carlos de Guatemala.

[http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/03/03\\_3095.pdf](http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/03/03_3095.pdf)

Díaz, M.; Soto, H. y Ortega, G. (2016). Terapias Cognitivas y Psicología Basada en la Evidencia. *Revista Wimblu*. 11(1). 19 – 38.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5454919>

D’Zurilla, T.; Nezu, A. y Maguth, C. (s.f.). Terapia de Solución de Problemas. Manual de Tratamiento. España. Biblioteca de Psicología Desclée de Brouwer.

<https://www.edesclée.com/img/cms/pdfs/9788433027474.pdf>

Escurrea L. (s.f). Cuantificación de la validez de contenido por criterio de jueces. Universidad Pontificia Católica del Perú. Página 107-109.

Gálvez, J. (2009). Revisión de evidencias científicas de la Terapia Cognitivo Conductual. *Revista Medicina Naturista*. 3 (1). 10 – 16.

García, A. y Escalera, M. (2011). Estrés Académico: Una consecuencia de las reformas educativas del nivel medio superior. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*. 14(3). 161-162. <https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2011/epi113j.pdf>

Hernández, R.; Vogel, N.; Romero, D.; Alcázar, D. y Reyes, D. (2017). Intervención cognitivo conductual en caso de trastorno depresivo debido a traumatismo de

estructuras múltiples de rodilla. Revista de Psicología y Ciencias del Comportamiento. 8(1). 15 – 28. <http://www.scielo.org.mx/pdf/rpcc/v8n1/2007-1833-rpcc-8-01-15.pdf>

Huallpa, N. y Pérez, E. (2018). Efecto del programa de cognitivo conductual en el estrés académico en estudiantes de psicología de una universidad privada, Arequipa - 2018. (Tesis de grado). Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez.

Instituto de Opinión Pública (2018). Una mirada a la salud mental desde la opinión de los peruanos. Estado de la Opinión Pública.150. 1 – 12. [http://repositorio.pucp.edu.pe/index/bitstream/handle/123456789/112469/IOP\\_1117\\_01\\_R1.pdf?sequence=4&isAllowed=y](http://repositorio.pucp.edu.pe/index/bitstream/handle/123456789/112469/IOP_1117_01_R1.pdf?sequence=4&isAllowed=y)

López, I. y Gonzáles Ramírez, M. (2017). Programas para la adquisición de habilidades de afrontamiento ante el estrés académico para estudiantes universitarios de primer ingreso. Revista Electrónica de Psicología Iztacala. 20 (4).<https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol20num4/Vol20No4Art7.pdf>

López, M. y Rodríguez, I. (2015). Efectos de un programa informativo de asesoramiento psicológico sobre el estrés académico, en estudiantes universitarios. (Tesis de licenciatura). Universidad Central de Venezuela. <http://saber.ucv.ve/bitstream/10872/18953/1/TESIS%20ESTR%C3%89S%20ACAD%C3%89MICO.pdf>

Maturana, H. (2015). El Estrés Escolar. Revista Médica Las Condes, 26, 34-41. <https://doi.org/10.1016/j.rmcl.2015.02.003>

Ministerio de Salud. (2017). Documento Técnico. Situación de salud de los

adolescentes y jóvenes en el Perú.

<http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4143.pdf>

Oficina de Estadística (2018). Compendios Estadísticos 2014-2018.

<http://www.insm.gob.pe/oficinas/estadistica/compendio.html>

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

<https://revistas.unimagdalena.edu.co/index.php/duazary/article/view/224>

Ramírez, J y Cruz J. (2012). El proceso en psicoterapia combinando dos modelos: centrado en soluciones y cognitivo conductual. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*. Universidad Nacional Autónoma de México. 15, (2). 616 – 620

Ramírez, J. y Gonzáles Ramírez, M. (2012). Estrategias cognitivo conductuales para el manejo del estrés en alumnos mexicanos de bachillerato internacional. *Revista Alternativas en Psicología*. 16(26). 112-126.

[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1405-339X2012000100003](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-339X2012000100003)

Ramírez, J. y Gonzáles Rodríguez, M. (2012). Estrategias cognitivo conductuales para el manejo del estrés en alumnos mexicanos de bachillerato internacional. *Revista Alternativas en Psicología*. 16 (26). Pg. 33-37

[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S1405339X201200100003&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1405339X201200100003&lng=pt&nrm=iso)

Rodríguez, E.; Barriel, P. y Uchin, N. (2019). Perfil de Estrés Académico. Un Estudio de Caso en Estudiantes de una Universidad en León, Guanajuato. *Revista Electrónica de Divulgación de la Investigación*. 17. 94-95.

[http://portales.sabes.edu.mx/redi/anteriores/17/pdfs/6\\_Perfil-de-estres-academico-Un- estudio-de-caso-en-estudiantes-de-una-Universidad-en-Leon-Guanajuato.pdf](http://portales.sabes.edu.mx/redi/anteriores/17/pdfs/6_Perfil-de-estres-academico-Un- estudio-de-caso-en-estudiantes-de-una-Universidad-en-Leon-Guanajuato.pdf)

Román, C. y Hernández, Y. (2011). El Estrés Académico. Una Revisión Crítica del Concepto desde las Ciencias de la Educación. Revista Electrónica de Psicología Iztacala. 14(2). 11-12.

<https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol14num2/Vol14No2Art1.pdf>

Ruíz, M.; Díaz, M. y Villalobos, A. (2012). Manual de Técnicas de Intervención Cognitivo Conductuales. [Archivo PDF]. España. Biblioteca de Psicología

Venancio, G. (2018). Estrés académico en estudiantes de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana. (Tesis de Licenciatura). Universidad Nacional Federico Villareal.

<http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/2383/VENANCIO%20REYES%20GUIOVANE%20ANTONIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>



## ANEXOS

## ANEXO n°1. Consentimiento Informado

3/11/21 23:59

Propuesta de técnica basada en el modelo cognitivo-conductual para disminuir estrés académico en estudiantes de una Univers...

# Propuesta de técnica basada en el modelo cognitivo-conductual para disminuir estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo.

Estimado(a) participante:

Te saludan María Alejandra Ayesta Ancajima y Paul Abel Pastor Romero, estudiantes del X ciclo de la carrera de psicología de la Universidad Privada del Norte.

La presente investigación está siendo realizada para obtener el grado de licenciado(s) en psicología y tiene como objetivo determinar el nivel de estrés académico y qué aspectos se puede considerar del modelo cognitivo conductual para proponer un diseño de entrenamiento en solución de problemas en universitarios de la ciudad de Trujillo.

**\*Obligatorio**

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

El presente cuestionario tiene como objetivo recolectar información para determinar la presencia del estrés académico y sus características en estudiantes de la carrera de psicología.

La participación a esta investigación es de carácter voluntario. En caso de acceder y estar de acuerdo con la misma, se te pedirá completar una ficha de datos generales y un cuestionario titulado "Inventario SISCO del Estrés Académico".

Te pedimos responder a las preguntas con toda sinceridad, la información que proporciones será totalmente confidencial y no se analizará de forma individual. Solo se manejarán resultados globales.

### REQUISITOS

Tener entre 18 a 25 años  
Haber estado matriculado en el periodo 2020-1  
Ser estudiante de la carrera de psicología  
Ser estudiante de la Universidad Privada del Norte

1. En base a lo anteriormente expuesto, ¿Deseas participar voluntariamente de esta investigación? \*

*Marca solo un óvalo.*

- Sí  
 No

**ANEXO n°2. Matriz de Consistencia**

<b>Título: Propuesta basada en el modelo cognitivo conductual para el estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo.</b>				
<b>PROBLEMA</b>	<b>OBJETIVOS</b>	<b>VARIABLES</b>	<b>METODOLOGÍA</b>	<b>POBLACIÓN- MUESTRA</b>
¿Cómo una propuesta basada en el modelo cognitivo conductual disminuye el estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo?	Diseñar una propuesta basada en el modelo cognitivo conductual para el estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo.	<b>VARIABLE FÁCTICA</b> Estrés académico	Según su finalidad, el tipo de investigación a realizar es práctica, dado que busca el generar una solución para un problema existente en la actualidad; según su naturaleza es cuantitativa,	<b>POBLACIÓN</b> La población está conformada por 510 estudiantes de la carrera de psicología de una Universidad Privada de la Ciudad de Trujillo.
	<b>OBJETIVOS ESPECIFICOS</b> Determinar el nivel estrés académico y sus	<b>VARIABLE TEÓRICA</b> Modelo Cognitivo Conductual.	ya que hace uso de un inventario para la recolección de datos e información. Así mismo, según su carácter es	<b>MUESTRA</b> La muestra está conformada por 153 estudiantes de la carrera de psicología de una Universidad Privada de la Ciudad de Trujillo.

	<p>dimensiones en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo.</p> <p>Identificar los aspectos teóricos del modelo cognitivo conductual para diseñar una propuesta para el estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo.</p> <p>Determinar la validez de contenido de la propuesta para el estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo, a través del estadístico V de Aiken.</p>	<p><b>VARIABLE PROPOSITIVA</b></p> <p>Diseño de Entrenamiento en Solución de Problemas</p>	<p>propositiva porque concluye en una propuesta para la variable de interés, basada en una teoría que le corresponda.</p>	
--	--	--	---	--

	Analizar la triangulación entre la variable fáctica, teórica y propositiva.			
--	---	--	--	--

### ANEXO n°3. Matriz de Operacionalización de Variables

**TÍTULO:** Propuesta de técnica basada en el modelo cognitivo conductual para disminuir estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo.

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES
<b>VARIABLE PROPOSITIVA:</b>  Diseño de un Entrenamiento en Solución de Problemas.	D’Zurilla T. y Nezu A. (2010), citados en Ruiz, M. Díaz, M. y Villalobos, A. (2012), plantean que el entrenamiento en solución de problemas se define como una intervención cognitivo conductual orientada a incrementar la habilidad que una persona tiene para solucionar los problemas y estresores tanto crónicos como cotidianos; buscando optimizar el funcionamiento psicológico y	El diseño de entrenamiento en solución de problemas se llevará a cabo, a través de un conjunto de procedimientos, los cuales tienen como base las fases para el desarrollo de la técnica en cuestión.  Por medio de estas, se plantean cinco dimensiones, las cuales serán abordadas de manera	Orientación hacia el problema	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Orientación positiva hacia el problema</li> <li>• Identificación y manejo de distorsiones cognitivas.</li> <li>• Regulación emocional</li> </ul>
			Definición y formulación del problema	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Definición y entendimiento del problema</li> <li>• Establecimiento de metas realistas</li> </ul>
			Generación de alternativas de solución	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Habilidades para el establecimiento de soluciones</li> </ul>

	conductual	progresiva, teniendo en cuenta el cumplimiento de sus indicadores en el momento de la ejecución.	Toma de decisiones	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Análisis de alternativas de solución.</li> <li>• Análisis de costes y beneficios</li> </ul>
			Implementación de la solución y verificación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejecución de plan de acción</li> <li>• Auto -observación y monitoreo.</li> <li>• Auto-reforzamiento</li> </ul>

	y maximizando, a su vez, la calidad de vida.			
<b>VARIABLE TEÓRICA:</b> Modelo Cognitivo Conductual	Stallard, P. (2001) citado en Díaz, M., Soto, H. y Ortega, G. (2015) propone que, el enfoque cognitivo conductual, hace referencia al conjunto de intervenciones que tienen por objeto reducir el malestar psicológico y las conductas desadaptativas en el individuo, a través de la modificación de los procesos cognitivos.	Para la identificación de los aspectos teóricos de importancia, pertenecientes al Modelo Cognitivo Conductual, se tendrán como base las fases necesarias para la elaboración de una estrategia preventiva, así como los indicadores a tomar en cuenta para su adecuada ejecución.	Definición y delimitación del problema	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificación de características potencialmente relevantes</li> <li>• Reconocimiento de conductas asociadas al problema</li> <li>• Identificación del contexto</li> </ul>
			Formulación del caso	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conceptualización del problema</li> <li>• Identificación de relaciones causales</li> </ul>
			Establecimiento de objetivos terapéuticos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Selección de conductas de interés</li> <li>• Establecimiento de metas y objetivos</li> </ul>
			Elección de procedimientos de intervención y aplicación del programa de tratamiento	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elaboración de propuesta de intervención</li> <li>• Aplicación de propuesta de intervención</li> <li>• Evaluación intra tratamiento</li> </ul>
			Evaluación de la intervención	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluación post tratamiento</li> <li>• Seguimiento</li> </ul>
<b>VARIABLE FACTICA:</b> Estrés académico	Barraza, A. (2012) lo define como un proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente	El reconocimiento de características de la variable, se llevará a cabo por medio del Inventario SISCO del Estrés	Estresores	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exigencias a nivel institucional</li> <li>• Exigencias relacionadas con el docente</li> <li>• Exigencias relacionadas con los compañeros de clase</li> </ul>

	<p>psicológico, que se presenta de manera descriptiva en tres momentos. El primero, cuando el alumno se ve sometido a una serie de demandas que, bajo su propia valoración son considerados estresores (input). El segundo, cuando los estresores provocan un desequilibrio sistémico situación estresante), que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores de desequilibrio). Y el tercero, cuando el alumno se ve obligado a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio (output).</p>	<p>Académico. Para ello, se tomarán en cuenta las cuatro dimensiones que incluye, así como los indicadores que permitirán su medición. Por medio de este instrumento, se identificará el nivel de intensidad del estrés académico en los estudiantes, las demandas del entorno que son valoradas como estímulos estresores, así como la presencia de reacciones ante estos y las estrategias para hacerles frente</p>	<p>Estrategias de afrontamiento</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluación de los recursos personales para afrontar la situación.</li> </ul>
			<p>Síntomas</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manifestaciones físicas.</li> <li>• Manifestaciones psicológicas</li> <li>• Manifestaciones comportamentales</li> </ul>



## ANEXO n°4. Ficha técnica del Inventario SISCO del Estrés Académico

### FICHA TÉCNICA

1. **Nombre:** Inventario SISCO del Estrés Académico
2. **Autor:** Arturo Barraza Macías
3. **Origen:** Durango, México
4. **Adaptación:** Lourdes del Pilar Ancajima – Trujillo, Perú
5. **Objetivo:** definir las características del estrés académico que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado durante sus estudios.
6. **Administración:** individual o colectiva
7. **Duración:** 15 a 20 minutos
8. **Descripción:** Está conformada por 3 sub escalas las cuales miden tres grandes dimensiones: estresores, síntomas o reacciones y estrategias.
9. **Tipo de respuesta:** Los ítems son respondidos a través de escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre)
10. **Estructura:** El Inventario SISCO de estrés académico se compone de 31 ítems distribuidos de la siguiente manera:
  - 1 ítem de filtro, en términos dicotómicos que permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario.
  - 1 ítem que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores numéricos (de 1 al 5 donde uno es poco y cinco mucho) permite identificar el nivel de intensidad de estrés académico.
  - 8 ítems que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la

frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores

- 15 ítems que, en un escalamiento tipo Lickert se cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor.
- 6 ítems que, en un escalamiento tipo Lickert se cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia de uso de las estrategias de

**11. Propiedades psicométricas:** El Inventario SISCO del estrés académico presenta una confiabilidad del 0,90 lo cual indica que es válido para su aplicación, asimismo, una consistencia de contenido a través del cálculo de omega, teniendo un resultado del 0,85. Estos niveles de confiabilidad pueden ser valorados como muy buenos (De Vellis, T. en García, A., 2005) o elevados (Murphy, E. y Davishofer, M. en Hogan, H., 2004). Se confirmó la homogeneidad y direccionalidad única de los ítems que componen el inventario a través del análisis de consistencia interna y de grupos contrastados. Estos resultados centrados en la relación entre los ítems y el puntaje global del inventario permiten afirmar que todos los ítems forman parte del constructo establecido en el modelo conceptual construido, en este caso, el estrés académico.

## ANEXO n°5. Instrumento

### INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO (Adaptado por Lourdes del Pilar Ancajima)

El cuestionario presente tiene como objetivo definir las características del estrés académico que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado durante sus estudios.

Responder las preguntas con toda sinceridad, de manera que servirá de gran utilidad para el estudio con un fin investigativo, de manera que la información que proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales.

Edad:.....Sexo:.....Facultad:.....  
Escuela:.....Año de estudio:.....

Recibe usted tratamiento Psiquiátrico:           Si   No  
tratamientopsicológico:                           Si   No

1.- ¿Has tenido momentos de preocupación o nerviosismo durante el transcurso de este semestre?

SÍ	
NO	

En caso de seleccionar la alternativa “no”, el cuestionario se da por concluido. En caso de seleccionar la alternativa “sí”, pasar a la pregunta número dos y continuar con las siguientes preguntas.

2.- Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5, señala tu nivel de preocupación o nerviosismo. En la escala propuesta (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

En una escala del (1) al (5), donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
La competencia con los compañeros del grupo.					
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares.					
Las evaluaciones de los profesores (Exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.).					
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.).					
No entender los temas que se abordan en la clase.					
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.).					
Tiempo limitado para hacer el trabajo.					
Otra..... ..... Especifique.					

4.- En una escala del (1) al (5), donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

<b>Reacciones Físicas</b>					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Trastorno en el sueño (insomnio opesadillas)					
Fatiga crónica (cansancio permanente)					
Dolores de cabeza o migrañas.					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir.					
<b>Reacciones psicológicas</b>					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).					
Ansiedad, angustia o desesperación.					
Problemas de concentración.					
Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad					

<b>Reacciones comportamentales</b>					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Conflictos o tendencias a polemizar o discutir.					
Aislamiento de los demás.					
Desgano para realizar las labores escolares.					
Aumento o reducción del consumo de alimentos.					
Otras (especifique).					

5.- En una escala del (1) al (5), donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).					
Elaboración de un plan y ejecución de tareas.					
Elogios a sí mismo.					
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa).					

Búsqueda de información sobre la situación.					
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).					
Otra..... ..... Especifique).					

## ANEXO n°6: Evaluación por Juicio de Expertos

### Evaluación por juicio de expertos (Formato)

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el programa “Entrenamiento en Solución de Problemas”. La evaluación de la técnica es de gran relevancia para lograr que sea válida y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al área de la PSICOLOGÍA CLÍNICA Y EDUCATIVA. Agradecemos su valiosa colaboración.

#### 1. DATOS GENERALES DEL JUEZ

<b>Nombre del juez:</b>			
<b>Grado profesional:</b>	Maestría ( )		
	Doctor ( )		
<b>Área de Formación académica:</b>	<b>Clínica</b> ( )	<b>Educativa</b> ( )	
	<b>Social</b> ( )	<b>Organizacional</b> ( )	
<b>Áreas de experiencia profesional:</b>			
<b>Institución donde labora:</b>			
<b>Tiempo de experiencia profesional en el área :</b>	<b>2 a 4 años</b> ( )		
	<b>Más de 5 años</b> ( )		
<b>Experiencia en Investigación :</b>			

#### 2. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

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

#### 3. DATOS DEL PROGRAMA/O TALLER: ENTRENAMIENTO EN SOLUCIÓN DE PROBLEMAS:

Nombre:	Entrenamiento en solución de problemas
Autores:	D'Zurilla y Goldfried
Beneficiarios:	Estudiantes universitarios
Metodología:	Individual o colectiva
Tiempo de cada sesión:	Entre 40 minutos a 50 minutos por sesión



#### 4. SOPORTE TEÓRICO:

D’Zurilla, Nezu y Maguth (s.f.) plantean que la Terapia de Solución de Problemas es una intervención psicológica, mayormente concebida bajo el Modelo Cognitivo Conductual, que pretende mejorar la capacidad del individuo para enfrentarse eficazmente tanto a estresores mayores o de carácter traumático como a estresores menores o cotidianos para reducir los problemas de salud mental y de salud física. Dentro de los principales objetivos del tratamiento se encuentran la adopción de una orientación adaptativa hacia los problemas de la vida, es decir una visión optimista de la propia eficacia que admita que los problemas son ocurrencias vitales normales y la implantación eficaz de conductas concretas de solución de problemas, es decir, la regulación y la gestión emocional y la solución planificada de problemas.

#### Dimensiones que sustenta el Entrenamiento en Solución de Problemas:

Dimensiones	Definición
Orientación hacia el problema	Se define como un proceso metacognitivo y de carácter motivacional, que hace referencia a las creencias y actitudes generalizadas en un individuo, con respecto a situaciones problemáticas y estrés cotidiano; así como también, sobre su habilidad para hacerles frente y resolverlos exitosamente.
Definición y formulación del problema.	Se refiere al proceso de recopilación de la información relevante sobre el problema, a partir de los hechos disponibles, más no de las interpretaciones, asunciones o procesos de razonamiento emocional, considerando términos concretos y objetivos. De manera que lleve al individuo a reevaluar el significado del problema, comprenderlo y definirlo de forma más ajustada.
Generación de alternativas de solución	Se refiere a la ejecución de un conjunto de estrategias que lleven a generar numerosas soluciones para el problema, guiándose bajo los principios de cantidad y diversidad. Esto quiere decir que, cuantas más soluciones se planteen, habrá mayor probabilidad de poder encontrar una que se ajuste a lo esperado, y cuanta más diversidad exista, mayor potencial de adaptación ocurrirá, hasta llegar a la solución óptima. Asimismo, también considerar el principio de aplazamiento del juicio, el cual se refiere a evitar valoraciones de adecuación o viabilidad, ya que podrían limitar la creatividad de la persona en el proceso de la búsqueda de soluciones.
Toma de decisiones	Se define como la valoración de las diferentes alternativas, teniendo en cuenta incluso la combinación de algunas opciones que lleven a una solución más adaptativa, así como el descarte de otras que resulten inviables o poco realistas, bajo un análisis previo de sus ventajas e inconvenientes.
Implementación de la solución y verificación	Se refiere a la planificación de la puesta en marcha de la solución, estableciendo los pasos y recursos necesarios, los cuales, posteriormente, serán llevados a cabo y evaluados paralelamente junto con los resultados obtenidos de manera progresiva.

#### 5. PRESENTACIÓN DE INSTRUCCIONES PARA EL JUEZ:

A continuación, le presentamos el Entrenamiento en Solución de Problemas. De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

<b>Categoría</b>	<b>Calificación</b>	<b>Actividad Metodológica</b>
<b>CLARIDAD</b> La actividad metodológica se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	La actividad metodológica no es clara.
	2. Bajo Nivel	La actividad metodológica requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de las mismas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos de la actividad metodológica
	4. Alto nivel	La actividad metodológica es clara, tiene semántica y sintaxis adecuada.
<b>COHERENCIA</b> La actividad metodológica tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. Totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	La actividad metodológica no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	La actividad metodológica tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	La actividad metodológica tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	La actividad metodológica se encuentra relacionada con la dimensión que está midiendo.
<b>RELEVANCIA</b> La actividad metodológica es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	La actividad metodológica puede ser eliminada sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	La actividad metodológica tiene alguna relevancia, pero otra actividad puede estar incluyendo lo que menciona esta.
	3. Moderado nivel	La actividad metodológica es relativamente importante.
	4. Alto nivel	La actividad metodológica es muy relevante y debe ser incluida.

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

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

## 6. DIMENSIONES DE LA TÉCNICA:

- **Primera dimensión:** Orientación hacia el problema
- **Objetivos de la Dimensión:**
  - ✓ Desarrollar una concepción positiva sobre la situación – problema y la capacidad para enfrentarlo.
  - ✓ Desarrollar estrategias de identificación y manejo de distorsiones cognitivas.
  - ✓ Optimizar la regulación emocional en la orientación y el manejo de los problemas.

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Orientación positiva hacia el problema	Promover habilidades para el reconocimiento del problema y su normalización, a través del análisis de los mismos.				
	Fomentar creencias de autoeficacia a través del análisis y evaluación de situaciones problemáticas. Así como la elaboración de un listado de fortalezas.				
Identificación y manejo de distorsiones cognitivas.	Enseñar a identificar los pensamientos disruptivos, a los estudiantes, mediante el listado de distorsiones cognitivas recogidas por Beck.				
	Fomentar la habilidad para reconocer y alternar los				

	<p>pensamientos negativos, actitudes disfuncionales y pensamientos restrictivos, a través del role playing y registro de pensamientos automáticos.</p>				
Regulación emocional	<p>Explicar el rol de las emociones en el mantenimiento y la solución de problemas.</p>				
	<p>Enseñar el manejo de emociones disruptivas a través de técnicas de relajación y respiración.</p>				
	<p>Enseñar a detenerse y evaluar la situación para inhibir tendencias impulsivas o evitativas, por medio del semáforo emocional.</p>				

- **Segunda dimensión:** Definición y formulación del problema.
- **Objetivos de la Dimensión:**
  - ✓ Promover la adquisición de habilidades para el reconocimiento del problema y su naturaleza.
  - ✓ Establecer metas realistas que conlleven a una solución total o parcial del problema.

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Definición y entendimiento del problema.	Fomentar las habilidades para entender la naturaleza del problema, para distinguir la información basada en hechos, de la procedente de otros procesos subjetivos; a través de la técnica las 5 "W".				
Establecimiento de metas realistas.	Establecer objetivos y metas de solución al problema, haciendo uso de la diferenciación de objetivos. Además de identificar los posibles obstáculos que imposibiliten el cumplimiento de los mismos.				

- **Tercera dimensión:** Generación de alternativas de solución
- **Objetivos de la Dimensión:**
  - ✓ Facilitar la habilidad creativa de los estudiantes para generar un rango de posibles soluciones.

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Habilidades para el establecimiento de soluciones	Explicar las reglas básicas en la generación de alternativas de solución.				
	Generar estrategias para la solución de problemas haciendo uso de herramientas como la lluvia de ideas, estudio de caso y el brainstorming.				

- **Cuarta dimensión:** Toma de decisiones
- **Objetivos de la Dimensión:**
  - ✓ Facilitar la habilidad creativa de los estudiantes para generar un rango de posibles soluciones.
  - ✓ Fomentar la habilidad para el análisis de la aplicación de una solución y sus implicancias.

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Análisis de alternativas de solución.	Evaluar las estrategias planteadas, a través del análisis de sus consecuencias positivas y negativas, ventajas e inconvenientes y valoración subjetiva.				
Análisis de costes y beneficios.	Analizar la posible aplicación y todas sus implicancias de la solución elegida, mediante un cuestionario de preguntas diseñadas por el autor.				

- **Quinta dimensión:** Implementación de la solución y verificación.
- **Objetivos de la Dimensión:**
  - ✓ Elaborar e implementar progresiva el plan de acción ante el problema.
  - ✓ Evaluar la propia conducta en la ejecución de la solución y la observación de los resultados que se obtienen.
  - ✓ Fomentar el reforzamiento intrínseco mediante la explicación de los tipos de reforzadores.

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Ejecución de plan de acción	Ejecución de la solución elegida a través del método G.R.O.W; Goal (meta), Reality (realidad), Options (opciones) y Will (voluntad/compromiso).				
Auto – registro y monitoreo	Monitoreo del comportamiento en la ejecución de las estrategias de solución a través de registros conductuales.				
	Identificación y reconocimiento de progresos en la solución del problema mediante la comparación del resultado actual con el esperado.				
Autoreforzamiento	Identificación de los tipos de reforzadores y su importancia para la aplicación de los mismos como forma de contingencia ante el cumplimiento de objetivos.				

---

Firma de Evaluador

N° C.Ps. P.



**Mg. Jorge Miguel Alejandro Caro Vela**

### Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el programa “Entrenamiento en Solución de Problemas”. La evaluación de la técnica es de gran relevancia para lograr que sea válida y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al área de la PSICOLOGÍA CLÍNICA Y EDUCATIVA. Agradecemos su valiosa colaboración.

#### 1. DATOS GENERALES DEL JUEZ

<b>Nombre del juez:</b>	Jorge Miguel Alejandro Caro Vela		
<b>Grado profesional:</b>	Maestría ( <input checked="" type="checkbox"/> )	Doctor ( <input type="checkbox"/> )	
<b>Área de Formación académica:</b>	<b>Clínica</b> ( <input checked="" type="checkbox"/> )	<b>Educativa</b> ( <input type="checkbox"/> )	<b>Organizacional</b> ( <input type="checkbox"/> )
	<b>Social</b> ( <input type="checkbox"/> )		
<b>Áreas de experiencia profesional:</b>	32 años en el área clínica		
<b>Institución donde labora:</b>	ESSALUD		
<b>Tiempo de experiencia profesional en el área :</b>	<b>2 a 4 años</b> ( <input type="checkbox"/> )	<b>Más de 5 años</b> ( <input checked="" type="checkbox"/> )	
<b>Experiencia en Investigación :</b>			

#### 2. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

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

#### 3. DATOS DEL PROGRAMA/O TALLER: ENTRENAMIENTO EN SOLUCIÓN DE PROBLEMAS:

Nombre:	Entrenamiento en solución de problemas
Autores:	D’Zurilla y Goldfried
Beneficiarios:	Estudiantes universitarios
Metodología:	Individual o colectiva
Tiempo de cada sesión:	Entre 40 minutos a 50 minutos por sesión

#### 4. SOPORTE TEÓRICO:

D’Zurilla, Nezu y Maguth (s.f.) plantean que la Terapia de Solución de Problemas es una intervención psicológica, mayormente concebida bajo el Modelo Cognitivo

Conductual, que pretende mejorar la capacidad del individuo para enfrentarse eficazmente tanto a estresores mayores o de carácter traumático como a estresores menores o cotidianos para reducir los problemas de salud mental y de salud física. Dentro de los principales objetivos del tratamiento se encuentran la adopción de una orientación adaptativa hacia los problemas de la vida, es decir una visión optimista de la propia eficacia que admita que los problemas son ocurrencias vitales normales y la implantación eficaz de conductas concretas de solución de problemas, es decir, la regulación y la gestión emocional y la solución planificada de problemas.

### Dimensiones que sustenta el Entrenamiento en Solución de Problemas:

Dimensiones	Definición
Orientación hacia el problema	Se define como un proceso metacognitivo y de carácter motivacional, que hace referencia a las creencias y actitudes generalizadas en un individuo, con respecto a situaciones problemáticas y estrés cotidiano; así como también, sobre su habilidad para hacerles frente y resolverlos exitosamente.
Definición y formulación del problema.	Se refiere al proceso de recopilación de la información relevante sobre el problema, a partir de los hechos disponibles, más no de las interpretaciones, asunciones o procesos de razonamiento emocional, considerando términos concretos y objetivos. De manera que lleve al individuo a reevaluar el significado del problema, comprenderlo y definirlo de forma más ajustada.
Generación de alternativas de solución	Se refiere a la ejecución de un conjunto de estrategias que lleven a generar numerosas soluciones para el problema, guiándose bajo los principios de cantidad y diversidad. Esto quiere decir que, cuantas más soluciones se planteen, habrá mayor probabilidad de poder encontrar una que se ajuste a lo esperado, y cuanta más diversidad exista, mayor potencial de adaptación ocurrirá, hasta llegar a la solución óptima. Asimismo, también considerar el principio de aplazamiento del juicio, el cual se refiere a evitar valoraciones de adecuación o viabilidad, ya que podrían limitar la creatividad de la persona en el proceso de la búsqueda de soluciones.
Toma de decisiones	Se define como la valoración de las diferentes alternativas, teniendo en cuenta incluso la combinación de algunas opciones que lleven a una solución más adaptativa, así como el descarte de otras que resulten inviables o poco realistas, bajo un análisis previo de sus ventajas e inconvenientes.
Implementación de la solución y verificación	Se refiere a la planificación de la puesta en marcha de la solución, estableciendo los pasos y recursos necesarios, los cuales, posteriormente, serán llevados a cabo y evaluados paralelamente junto con los resultados obtenidos de manera progresiva.

## 5. PRESENTACIÓN DE INSTRUCCIONES PARA EL JUEZ:

A continuación, le presentamos el Entrenamiento en Solución de Problemas. De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Actividad Metodológica
<b>CLARIDAD</b> La actividad metodológica se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	La actividad metodológica no es clara.
	2. Bajo Nivel	La actividad metodológica requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de las mismas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos de la actividad metodológica
	4. Alto nivel	La actividad metodológica es clara, tiene semántica y sintaxis adecuada.
<b>COHERENCIA</b> La actividad metodológica tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. Totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	La actividad metodológica no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	La actividad metodológica tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	La actividad metodológica tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	La actividad metodológica se encuentra relacionada con la dimensión que está midiendo.
<b>RELEVANCIA</b> La actividad metodológica es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	La actividad metodológica puede ser eliminada sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	La actividad metodológica tiene alguna relevancia, pero otra actividad puede estar incluyendo lo que menciona esta.
	3. Moderado nivel	La actividad metodológica es relativamente importante.
	4. Alto nivel	La actividad metodológica es muy relevante y debe ser incluida.

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

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

## 6. DIMENSIONES DE LA TÉCNICA:

- **Primera dimensión:** Orientación hacia el problema
- **Objetivos de la Dimensión:**
  - ✓ Desarrollar una concepción positiva sobre la situación – problema y la capacidad para enfrentarlo.
  - ✓ Desarrollar estrategias de identificación y manejo de distorsiones cognitivas.
  - ✓ Optimizar la regulación emocional en la orientación y el manejo de los problemas.

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Orientación positivahacia el problema	Promover habilidades para el reconocimiento del problema y su normalización, a través del análisis de los mismos.	4	4	4	
	Fomentar creencias de autoeficacia a través del análisis y evaluación de situaciones problemáticas. Así como la elaboración de un listado de fortalezas.	4	4	4	
Identificación y manejo de distorsiones cognitivas.	Enseñar a identificar los pensamientos disruptivos, a los estudiantes, mediante el listado de distorsiones cognitivas recogidas por Beck.	3	3	3	ACALARAR MEJOR NO SE ENTIENDE BIEN
	Fomentar la habilidad para reconocer y alternar los	4	4	4	

	pensamientos negativos, actitudes disfuncionales y pensamientos restrictivos, a través del role playing y registro de pensamientos automáticos.				
Regulación emocional	Explicar el rol de las emociones en el mantenimiento y la solución de problemas.	4	4	4	
	Enseñar el manejo de emociones disruptivas a través de técnicas de relajación y respiración.	4	4	4	
	Enseñar a detenerse y evaluar la situación para inhibir tendencias impulsivas o evitativas, por medio del semáforo emocional.	4	4	4	

- **Segunda dimensión:** Definición y formulación del problema.
- **Objetivos de la Dimensión:**
  - ✓ Promover la adquisición de habilidades para el reconocimiento del problema y su naturaleza.
  - ✓ Establecer metas realistas que conlleven a una solución total o parcial del problema.

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Definición y entendimiento del problema.	Fomentar las habilidades para entender la naturaleza del problema, para distinguir la información basada en hechos, de la procedente de otros procesos subjetivos; a través de la técnica las 5 "W".	4	4	4	
Establecimiento de metas realistas.	Establecer objetivos y metas de solución al problema, haciendo uso de la diferenciación de objetivos. Además de identificar los posibles obstáculos que imposibiliten el cumplimiento de los mismos.	4	4	4	

- **Tercera dimensión:** Generación de alternativas de solución
- **Objetivos de la Dimensión:**
  - ✓ Facilitar la habilidad creativa de los estudiantes para generar un rango de posibles soluciones.

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Habilidades para el establecimiento de soluciones	Explicar las reglas básicas en la generación de alternativas de solución.	4	4	4	
	Generar estrategias para la solución de problemas haciendo uso de herramientas como la lluvia de ideas, estudio de caso y el brainstorming.	4	4	4	


- **Cuarta dimensión:** Toma de decisiones
- **Objetivos de la Dimensión:**
  - ✓ Facilitar la habilidad creativa de los estudiantes para generar un rango de posibles soluciones.
  - ✓ Fomentar la habilidad para el análisis de la aplicación de una solución y sus implicancias.

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Análisis de alternativas de solución.	Evaluar las estrategias planteadas, a través del análisis de sus consecuencias positivas y negativas, ventajas e inconvenientes y valoración subjetiva.	4	4	4	
Análisis de costes y beneficios.	Analizar la posible aplicación y todas sus implicancias de la solución elegida, mediante un cuestionario de preguntas diseñadas por el autor.	4	4	4	



- **Quinta dimensión:** Implementación de la solución y verificación.
- **Objetivos de la Dimensión:**
  - ✓ Elaborar e implementar progresiva el plan de acción ante el problema.
  - ✓ Evaluar la propia conducta en la ejecución de la solución y la observación de los resultados que se obtienen.
  - ✓ Fomentar el reforzamiento intrínseco mediante la explicación de los tipos de reforzadores.

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Ejecución de plan de acción.	Ejecución de la solución elegida a través del método G.R.O.W; Goal (meta), Reality (realidad), Options (opciones) y Will (voluntad/compromiso).	4	4	4	
Auto – registro y monitoreo	Monitoreo del comportamiento en la ejecución de las estrategias de solución a través de registros conductuales.	4	4	4	
	Identificación y reconocimiento de progresos en la solución del problema mediante la comparación del resultado actual con el esperado.	4	4	4	
Autoreforzamiento.	Identificación de los tipos de reforzadores y su importancia para la aplicación de los mismos como forma de contingencia ante el cumplimiento de objetivos.	4	4	4	



Firma de Evaluador

N° C.Ps. P.2317

**Mg. Blanca Julissa Saravia Angulo**

### Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el programa “Entrenamiento en Solución de Problemas”. La evaluación de la técnica es de gran relevancia para lograr que sea válida y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al área de la PSICOLOGÍA CLÍNICA Y EDUCATIVA. Agradecemos su valiosa colaboración.

#### 1. DATOS GENERALES DEL JUEZ

<b>Nombre del juez:</b>	Blanca Julissa Saravia Angulo		
<b>Grado profesional:</b>	Maestría ( <input checked="" type="checkbox"/> )	Doctor ( <input type="checkbox"/> )	
<b>Área de Formación académica:</b>	<b>Clínica</b> ( <input checked="" type="checkbox"/> )	<b>Educativa</b> ( <input checked="" type="checkbox"/> )	<b>Organizacional</b> ( <input type="checkbox"/> )
<b>Áreas de experiencia profesional:</b>	9 años en el área clínica y educativa		
<b>Institución donde labora:</b>	UPN		
<b>Tiempo de experiencia profesional en el área :</b>	2 a 4 años ( <input type="checkbox"/> )	Más de 5 años ( <input checked="" type="checkbox"/> )	
<b>Experiencia en Investigación :</b>	Como asesora y jurado de tesis		

#### 2. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

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

#### 3. DATOS DEL PROGRAMA/O TALLER: ENTRENAMIENTO EN SOLUCIÓN DE PROBLEMAS:

Nombre:	Entrenamiento en solución de problemas
Autores:	D’Zurilla y Goldfried
Beneficiarios:	Estudiantes universitarios
Metodología:	Individual o colectiva
Tiempo de cada sesión:	Entre 40 minutos a 50 minutos por sesión

#### 4. SOPORTE TEÓRICO:

D’Zurilla, Nezu y Maguth (s.f.) plantean que la Terapia de Solución de Problemas es una intervención psicológica, mayormente concebida bajo el Modelo Cognitivo Conductual, que pretende mejorar la capacidad del individuo para enfrentarse eficazmente tanto a estresores mayores o de carácter traumático como a estresores menores o cotidianos para reducir los problemas de salud mental y de salud física. Dentro de los principales objetivos del tratamiento se encuentran la adopción de una orientación adaptativa hacia los problemas de la vida, es decir una visión optimista de la propia eficacia que admita que los problemas son ocurrencias vitales normales y la implantación eficaz de conductas concretas de solución de problemas, es decir, la regulación y la gestión emocional y la solución planificada de problemas.

#### Dimensiones que sustenta el Entrenamiento en Solución de Problemas:

Dimensiones	Definición
Orientación hacia el problema	Se define como un proceso metacognitivo y de carácter motivacional, que hace referencia a las creencias y actitudes generalizadas en un individuo, con respecto a situaciones problemáticas y estrés cotidiano; así como también, sobre su habilidad para hacerles frente y resolverlos exitosamente.
Definición y formulación del problema.	Se refiere al proceso de recopilación de la información relevante sobre el problema, a partir de los hechos disponibles, más no de las interpretaciones, asunciones o procesos de razonamiento emocional, considerando términos concretos y objetivos. De manera que lleve al individuo a reevaluar el significado del problema, comprenderlo y definirlo de forma más ajustada.
Generación de alternativas de solución	Se refiere a la ejecución de un conjunto de estrategias que lleven a generar numerosas soluciones para el problema, guiándose bajo los principios de cantidad y diversidad. Esto quiere decir que, cuantas más soluciones se planteen, habrá mayor probabilidad de poder encontrar una que se ajuste a lo esperado, y cuanta más diversidad exista, mayor potencial de adaptación ocurrirá, hasta llegar a la solución óptima. Asimismo, también considerar el principio de aplazamiento del juicio, el cual se refiere a evitar valoraciones de adecuación o viabilidad, ya que podrían limitar la creatividad de la persona en el proceso de la búsqueda de soluciones.
Toma de decisiones	Se define como la valoración de las diferentes alternativas, teniendo en cuenta incluso la combinación de algunas opciones que lleven a una solución más adaptativa, así como el descarte de otras que resulten inviables o poco realistas, bajo un análisis previo de sus ventajas e inconvenientes.
Implementación de la solución y verificación	Se refiere a la planificación de la puesta en marcha de la solución, estableciendo los pasos y recursos necesarios, los cuales, posteriormente, serán llevados a cabo y evaluados paralelamente junto con los resultados obtenidos de manera progresiva.

## 5. PRESENTACIÓN DE INSTRUCCIONES PARA EL JUEZ:

A continuación, le presentamos el Entrenamiento en Solución de Problemas. De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

<b>Categoría</b>	<b>Calificación</b>	<b>Actividad Metodológica</b>
<b>CLARIDAD</b> La actividad metodológica se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	La actividad metodológica no es clara.
	2. Bajo Nivel	La actividad metodológica requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de las mismas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos de la actividad metodológica
	4. Alto nivel	La actividad metodológica es clara, tiene semántica y sintaxis adecuada.
<b>COHERENCIA</b> La actividad metodológica tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. Totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	La actividad metodológica no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	La actividad metodológica tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	La actividad metodológica tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	La actividad metodológica se encuentra relacionada con la dimensión que está midiendo.
<b>RELEVANCIA</b> La actividad metodológica es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	La actividad metodológica puede ser eliminada sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	La actividad metodológica tiene alguna relevancia, pero otra actividad puede estar incluyendo lo que menciona esta.
	3. Moderado nivel	La actividad metodológica es relativamente importante.
	4. Alto nivel	La actividad metodológica es muy relevante y debe ser incluida.

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

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

## 6. DIMENSIONES DE LA TÉCNICA:

- **Primera dimensión:** Orientación hacia el problema
- **Objetivos de la Dimensión:**
  - ✓ Desarrollar una concepción positiva sobre la situación – problema y la capacidad para enfrentarlo.
  - ✓ Desarrollar estrategias de identificación y manejo de distorsiones cognitivas.
  - ✓ Optimizar la regulación emocional en la orientación y el manejo de los problemas.

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Orientación positiva hacia el problema	Promover habilidades para el reconocimiento del problema y su normalización, a través del análisis de los mismos.	4	4	4	
	Fomentar creencias de autoeficacia a través del análisis y evaluación de situaciones problemáticas. Así como la elaboración de un listado de fortalezas.	4	4	3	
Identificación y manejo de distorsiones cognitivas.	Enseñar a identificar los pensamientos disruptivos, a los estudiantes, mediante el listado de distorsiones cognitivas recogidas por Beck.	4	4	3	
	Fomentar la habilidad para reconocer y alternar los	4	4	4	

	pensamientos negativos, actitudes disfuncionales y pensamientos restrictivos, a través del role playing y registro de pensamientos automáticos.				
Regulación emocional	Explicar el rol de las emociones en el mantenimiento y la solución de problemas.	4	4	4	
	Enseñar el manejo de emociones disruptivas a través de técnicas de relajación y respiración.	4	3	4	
	Enseñar a detenerse y evaluar la situación para inhibir tendencias impulsivas o evitativas, por medio del semáforo emocional.	4	4	3	

- **Segunda dimensión:** Definición y formulación del problema.
- **Objetivos de la Dimensión:**
  - ✓ Promover la adquisición de habilidades para el reconocimiento del problema y su naturaleza.
  - ✓ Establecer metas realistas que conlleven a una solución total o parcial del problema.

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Definición y entendimiento del problema.	Fomentar las habilidades para entender la naturaleza del problema, para distinguir la información basada en hechos, de la procedente de otros procesos subjetivos; a través de la técnica las 5 "W".	4	4	4	
Establecimiento de metas realistas.	Establecer objetivos y metas de solución al problema, haciendo uso de la diferenciación de objetivos. Además de identificar los posibles obstáculos que imposibiliten el cumplimiento de los mismos.	4	4	4	

- **Tercera dimensión:** Generación de alternativas de solución
- **Objetivos de la Dimensión:**
  - ✓ Facilitar la habilidad creativa de los estudiantes para generar un rango de posibles soluciones.

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Habilidades para el establecimiento de soluciones	Explicar las reglas básicas en la generación de alternativas de solución.	3	3	3	
	Generar estrategias para la solución de problemas haciendo uso de herramientas como la lluvia de ideas, estudio de caso y el brainstorming.	4	4	4	



- **Cuarta dimensión:** Toma de decisiones
- **Objetivos de la Dimensión:**
  - ✓ Facilitar la habilidad creativa de los estudiantes para generar un rango de posibles soluciones.
  - ✓ Fomentar la habilidad para el análisis de la aplicación de una solución y sus implicancias.

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Análisis de alternativas de solución.	Evaluar las estrategias planteadas, a través del análisis de sus consecuencias positivas y negativas, ventajas e inconvenientes y valoración subjetiva.	4	3	4	
Análisis de costes y beneficios.	Analizar la posible aplicación y todas sus implicancias de la solución elegida, mediante un cuestionario de preguntas diseñadas por el autor.	4	4	4	

- **Quinta dimensión:** Implementación de la solución y verificación.
- **Objetivos de la Dimensión:**
  - ✓ Elaborar e implementar progresiva el plan de acción ante el problema.
  - ✓ Evaluar la propia conducta en la ejecución de la solución y la observación de los resultados que se obtienen.
  - ✓ Fomentar el reforzamiento intrínseco mediante la explicación de los tipos de reforzadores.

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Ejecución de plan de acción	Ejecución de la solución elegida a través del método G.R.O.W; Goal (meta), Reality (realidad), Options (opciones) y Will (voluntad/compromiso).	3	3	4	
Auto – registro y monitoreo	Monitoreo del comportamiento en la ejecución de las estrategias de solución a través de registros conductuales.	4	4	4	
	Identificación y reconocimiento de progresos en la solución del problema mediante la comparación del resultado actual con el esperado.	4	4	4	
Análisis reforzamiento	Identificación de los tipos de reforzadores y su importancia para la aplicación de los mismos como forma de contingencia ante el cumplimiento de objetivos.	4	3	4	



Firma de Evaluador

N° C.Ps. P.19008

**Mg. Edward Isidro Sánchez Álvarez**

### Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el programa “Entrenamiento en Solución de Problemas”. La evaluación de la técnica es de gran relevancia para lograr que sea válida y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al área de la PSICOLOGÍA CLÍNICA Y EDUCATIVA. Agradecemos su valiosa colaboración.

#### 1. DATOS GENERALES DEL JUEZ

<b>Nombre del juez:</b>	Edward Isidro Sánchez Álvarez		
<b>Grado profesional:</b>	Maestría ( <b>X</b> )	Doctor ( )	
<b>Área de Formación académica:</b>	<b>Clínica</b> ( )	<b>Educativa</b> ( <b>X</b> )	<b>Organizacional</b> ( <b>X</b> )
	<b>Social</b> ( )		
<b>Áreas de experiencia profesional:</b>	Más de 5 años		
<b>Institución donde labora:</b>	Universidad Privada del Norte y Universidad Privada Antenor Orrego		
<b>Tiempo de experiencia profesional en el área :</b>	<b>2 a 4 años</b> ( )	<b>Más de 5 años</b> ( <b>X</b> )	
<b>Experiencia en Investigación :</b>	Jurado de tesis		

#### 2. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

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

#### 3. DATOS DEL PROGRAMA/O TALLER: ENTRENAMIENTO EN SOLUCIÓN DE PROBLEMAS:

Nombre:	Entrenamiento en solución de problemas
Autores:	D’Zurilla y Goldfried
Beneficiarios:	Estudiantes universitarios
Metodología:	Individual o colectiva
Tiempo de cada sesión:	Entre 40 minutos a 50 minutos por sesión

#### 4. SOPORTE TEÓRICO:

D’Zurilla, Nezu y Maguth (s.f.) plantean que la Terapia de Solución de Problemas es

una intervención psicológica, mayormente concebida bajo el Modelo Cognitivo Conductual, que pretende mejorar la capacidad del individuo para enfrentarse eficazmente tanto a estresores mayores o de carácter traumático como a estresores menores o cotidianos para reducir los problemas de salud mental y de salud física. Dentro de los principales objetivos del tratamiento se encuentran la adopción de una orientación adaptativa hacia los problemas de la vida, es decir una visión optimista de la propia eficacia que admita que los problemas son ocurrencias vitales normales y la implantación eficaz de conductas concretas de solución de problemas, es decir, la regulación y la gestión emocional y la solución planificada de problemas.

### Dimensiones que sustenta el Entrenamiento en Solución de Problemas:

Dimensiones	Definición
Orientación hacia el problema	Se define como un proceso metacognitivo y de carácter motivacional, que hace referencia a las creencias y actitudes generalizadas en un individuo, con respecto a situaciones problemáticas y estrés cotidiano; así como también, sobre su habilidad para hacerles frente y resolverlos exitosamente.
Definición y formulación del problema.	Se refiere al proceso de recopilación de la información relevante sobre el problema, a partir de los hechos disponibles, más no de las interpretaciones, asunciones o procesos de razonamiento emocional, considerando términos concretos y objetivos. De manera que lleve al individuo a reevaluar el significado del problema, comprenderlo y definirlo de forma más ajustada.
Generación de alternativas de solución	Se refiere a la ejecución de un conjunto de estrategias que lleven a generar numerosas soluciones para el problema, guiándose bajo los principios de cantidad y diversidad. Esto quiere decir que, cuantas más soluciones se planteen, habrá mayor probabilidad de poder encontrar una que se ajuste a lo esperado, y cuanta más diversidad exista, mayor potencial de adaptación ocurrirá, hasta llegar a la solución óptima. Asimismo, también considerar el principio de aplazamiento del juicio, el cual se refiere a evitar valoraciones de adecuación o viabilidad, ya que podrían limitar la creatividad de la persona en el proceso de la búsqueda de soluciones.
Toma de decisiones	Se define como la valoración de las diferentes alternativas, teniendo en cuenta incluso la combinación de algunas opciones que lleven a una solución más adaptativa, así como el descarte de otras que resulten inviables o poco realistas, bajo un análisis previo de sus ventajas e inconvenientes.
Implementación de la solución y verificación	Se refiere a la planificación de la puesta en marcha de la solución, estableciendo los pasos y recursos necesarios, los cuales, posteriormente, serán llevados a cabo y evaluados paralelamente junto con los resultados obtenidos de manera progresiva.

## 5. PRESENTACIÓN DE INSTRUCCIONES PARA EL JUEZ:

A continuación, le presentamos el Entrenamiento en Solución de Problemas. De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Actividad Metodológica
<b>CLARIDAD</b> La actividad metodológica se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	La actividad metodológica no es clara.
	2. Bajo Nivel	La actividad metodológica requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de las mismas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos de la actividad metodológica
	4. Alto nivel	La actividad metodológica es clara, tiene semántica y sintaxis adecuada.
<b>COHERENCIA</b> La actividad metodológica tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. Totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	La actividad metodológica no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	La actividad metodológica tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	La actividad metodológica tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	La actividad metodológica se encuentra relacionada con la dimensión que está midiendo.
<b>RELEVANCIA</b> La actividad metodológica es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	La actividad metodológica puede ser eliminada sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	La actividad metodológica tiene alguna relevancia, pero otra actividad puede estar incluyendo lo que menciona esta.
	3. Moderado nivel	La actividad metodológica es relativamente importante.
	4. Alto nivel	La actividad metodológica es muy relevante y debe ser incluida.

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

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

## 6. DIMENSIONES DE LA TÉCNICA:

- **Primera dimensión:** Orientación hacia el problema
- **Objetivos de la Dimensión:**
  - ✓ Desarrollar una concepción positiva sobre la situación – problema y la capacidad para enfrentarlo.
  - ✓ Desarrollar estrategias de identificación y manejo de distorsiones cognitivas.
  - ✓ Optimizar la regulación emocional en la orientación y el manejo de los problemas.

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Orientación positiva hacia el problema	Promover habilidades para el reconocimiento del problema y su normalización, a través del análisis de los mismos.	4	4	4	
	Fomentar creencias de autoeficacia a través del análisis y evaluación de situaciones problemáticas. Así como la elaboración de un listado de fortalezas.	4	4	4	
Identificación y manejo de distorsiones cognitivas.	Enseñar a identificar los pensamientos disruptivos, a los estudiantes, mediante el listado de distorsiones cognitivas recogidas por Beck.	4	4	4	
	Fomentar la habilidad para reconocer y alternar los	4	4	4	

	pensamientos negativos, actitudes disfuncionales y pensamientos restrictivos, a través del role playing y registro de pensamientos automáticos.				
Regulación emocional	Explicar el rol de las emociones en el mantenimiento y la solución de problemas.	4	4	4	
	Enseñar el manejo de emociones disruptivas a través de técnicas de relajación y respiración.	4	4	4	
	Enseñar a detenerse y evaluar la situación para inhibir tendencias impulsivas o evitativas, por medio del semáforo emocional.	4	4	4	

- **Segunda dimensión:** Definición y formulación del problema.
- **Objetivos de la Dimensión:**
  - ✓ Promover la adquisición de habilidades para el reconocimiento del problema y su naturaleza.
  - ✓ Establecer metas realistas que conlleven a una solución total o parcial del problema.

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Definición y entendimiento del problema.	Fomentar las habilidades para entender la naturaleza del problema, para distinguir la información basada en hechos, de la procedente de otros procesos subjetivos; a través de la técnica las 5 "W".	4	4	4	
Establecimiento de metas realistas.	Establecer objetivos y metas de solución al problema, haciendo uso de la diferenciación de objetivos. Además de identificar los posibles obstáculos que imposibiliten el cumplimiento de los mismos.	4	4	4	



- **Tercera dimensión:** Generación de alternativas de solución
- **Objetivos de la Dimensión:**
  - ✓ Facilitar la habilidad creativa de los estudiantes para generar un rango de posibles soluciones.

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Habilidades para el establecimiento de soluciones	Explicar las reglas básicas en la generación de alternativas de solución.	4	4	4	
	Generar estrategias para la solución de problemas haciendo uso de herramientas como la lluvia de ideas, estudio de caso y el brainstorming.	4	4	4	

- **Cuarta dimensión:** Toma de decisiones
- **Objetivos de la Dimensión:**
  - ✓ Facilitar la habilidad creativa de los estudiantes para generar un rango de posibles soluciones.
  - ✓ Fomentar la habilidad para el análisis de la aplicación de una solución y sus implicancias.

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Análisis de alternativas de solución.	Evaluar las estrategias planteadas, a través del análisis de sus consecuencias positivas y negativas, ventajas e inconvenientes y valoración subjetiva.	4	4	4	
Análisis de costes y beneficios.	Analizar la posible aplicación y todas sus implicancias de la solución elegida, mediante un cuestionario de preguntas diseñadas por el autor.	4	4	4	

- **Quinta dimensión:** Implementación de la solución y verificación.
- **Objetivos de la Dimensión:**
  - ✓ Elaborar e implementar progresiva el plan de acción ante el problema.
  - ✓ Evaluar la propia conducta en la ejecución de la solución y la observación de los resultados que se obtienen.
  - ✓ Fomentar el reforzamiento intrínseco mediante la explicación de los tipos de reforzadores.

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Ejecución del plan de acción	Ejecución de la solución elegida a través del método G.R.O.W; Goal (meta), Reality (realidad), Options (opciones) y Will (voluntad/compromiso).	4	4	4	
Auto – registro y monitoreo	Monitoreo del comportamiento en la ejecución de las estrategias de solución a través de registros conductuales.	4	4	4	
	Identificación y reconocimiento de progresos en la solución del problema mediante la comparación del resultado actual con el esperado.	4	4	4	
Autoreforzamiento	Identificación de los tipos de reforzadores y su importancia para la aplicación de los mismos como forma de contingencia ante el cumplimiento de objetivos.	4	4	4	



Firma de Evaluador

N° C.Ps. P. 19299

**Dra. María Ysabel Moya Chávez**

### Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el programa “Entrenamiento en Solución de Problemas”. La evaluación de la técnica es de gran relevancia para lograr que sea válida y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al área de la PSICOLOGÍA CLÍNICA Y EDUCATIVA. Agradecemos su valiosa colaboración.

#### 1. DATOS GENERALES DEL JUEZ

<b>Nombre del juez:</b>	M. Ysabel Moya Chávez		
<b>Grado profesional:</b>	Maestría ( )	Doctor ( <b>X</b> )	
<b>Área de Formación académica:</b>	<b>Clínica</b> ( <b>X</b> )	<b>Educativa</b> ( <b>X</b> )	<b>Organizacional</b> ( <b>X</b> )
	<b>Social</b> ( )		
<b>Áreas de experiencia profesional:</b>	Clínica, educativa y organizacional		
<b>Institución donde labora:</b>	ESSALUD – Red Asistencial La Libertad- Hospital de especialidades Víctor Lazarte Echegaray-Trujillo		
<b>Tiempo de experiencia profesional en el área :</b>	<b>2 a 4 años</b> ( )	<b>Más de 5 años</b> ( <b>X</b> )	
<b>Experiencia en Investigación :</b>	Investigación en área clínica y educativa		

#### 2. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

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

#### 3. DATOS DEL PROGRAMA/O TALLER: ENTRENAMIENTO EN SOLUCIÓN DE PROBLEMAS:

Nombre:	Entrenamiento en solución de problemas
Autores:	D’Zurilla y Goldfried
Beneficiarios:	Estudiantes universitarios
Metodología:	Individual o colectiva
Tiempo de cada sesión:	Entre 40 minutos a 50 minutos por sesión

#### 4. SOPORTE TEÓRICO:

D’Zurilla, Nezu y Maguth (s.f.) plantean que la Terapia de Solución de Problemas es una intervención psicológica, mayormente concebida bajo el Modelo Cognitivo Conductual, que pretende mejorar la capacidad del individuo para enfrentarse eficazmente tanto a estresores mayores o de carácter traumático como a estresores menores o cotidianos para reducir los problemas de salud mental y de salud física. Dentro de los principales objetivos del tratamiento se encuentran la adopción de una orientación adaptativa hacia los problemas de la vida, es decir una visión optimista de la propia eficacia que admita que los problemas son ocurrencias vitales normales y la implantación eficaz de conductas concretas de solución de problemas, es decir, la regulación y la gestión emocional y la solución planificada de problemas.

#### Dimensiones que sustenta el Entrenamiento en Solución de Problemas:

Dimensiones	Definición
Orientación hacia el problema	Se define como un proceso metacognitivo y de carácter motivacional, que hace referencia a las creencias y actitudes generalizadas en un individuo, con respecto a situaciones problemáticas y estrés cotidiano; así como también, sobre su habilidad para hacerles frente y resolverlos exitosamente.
Definición y formulación del problema.	Se refiere al proceso de recopilación de la información relevante sobre el problema, a partir de los hechos disponibles, más no de las interpretaciones, asunciones o procesos de razonamiento emocional, considerando términos concretos y objetivos. De manera que lleve al individuo a reevaluar el significado del problema, comprenderlo y definirlo de forma más ajustada.
Generación de alternativas de solución	Se refiere a la ejecución de un conjunto de estrategias que lleven a generar numerosas soluciones para el problema, guiándose bajo los principios de cantidad y diversidad. Esto quiere decir que, cuantas más soluciones se planteen, habrá mayor probabilidad de poder encontrar una que se ajuste a lo esperado, y cuanta más diversidad exista, mayor potencial de adaptación ocurrirá, hasta llegar a la solución óptima. Asimismo, también considerar el principio de aplazamiento del juicio, el cual se refiere a evitar valoraciones de adecuación o viabilidad, ya que podrían limitar la creatividad de la persona en el proceso de la búsqueda de soluciones.
Toma de decisiones	Se define como la valoración de las diferentes alternativas, teniendo en cuenta incluso la combinación de algunas opciones que lleven a una solución más adaptativa, así como el descarte de otras que resulten inviables o poco realistas, bajo un análisis previo de sus ventajas e inconvenientes.
Implementación de la solución y verificación	Se refiere a la planificación de la puesta en marcha de la solución, estableciendo los pasos y recursos necesarios, los cuales, posteriormente, serán llevados a cabo y evaluados paralelamente junto con los resultados obtenidos de manera progresiva.

## 5. PRESENTACIÓN DE INSTRUCCIONES PARA EL JUEZ:

A continuación, le presentamos el Entrenamiento en Solución de Problemas. De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

<b>Categoría</b>	<b>Calificación</b>	<b>Actividad Metodológica</b>
<b>CLARIDAD</b> La actividad metodológica se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	La actividad metodológica no es clara.
	2. Bajo Nivel	La actividad metodológica requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de las mismas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos de la actividad metodológica
	4. Alto nivel	La actividad metodológica es clara, tiene semántica y sintaxis adecuada.
<b>COHERENCIA</b> La actividad metodológica tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. Totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	La actividad metodológica no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	La actividad metodológica tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	La actividad metodológica tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	La actividad metodológica se encuentra relacionada con la dimensión que está midiendo.
<b>RELEVANCIA</b> La actividad metodológica es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	La actividad metodológica puede ser eliminada sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	La actividad metodológica tiene alguna relevancia, pero otra actividad puede estar incluyendo lo que menciona esta.
	3. Moderado nivel	La actividad metodológica es relativamente importante.
	4. Alto nivel	La actividad metodológica es muy relevante y debe ser incluida.

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

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

## 6. DIMENSIONES DE LA TÉCNICA:

- **Primera dimensión:** Orientación hacia el problema
- **Objetivos de la Dimensión:**
  - ✓ Desarrollar una concepción positiva sobre la situación – problema y la capacidad para enfrentarlo.
  - ✓ Desarrollar estrategias de identificación y manejo de distorsiones cognitivas.
  - ✓ Optimizar la regulación emocional en la orientación y el manejo de los problemas.

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Orientación positiva hacia el problema	Promover habilidades para el reconocimiento del problema y su normalización, a través del análisis de los mismos.	4	4	4	
	Fomentar creencias de autoeficacia a través del análisis y evaluación de situaciones problemáticas. Así como la elaboración de un listado de fortalezas.	4	4	4	
Identificación y manejo de distorsiones cognitivas.	Enseñar a identificar los pensamientos disruptivos, a los estudiantes, mediante el listado de distorsiones cognitivas recogidas por Beck.	4	4	4	
	Fomentar la habilidad para reconocer y alternar los	4	4	4	

	<p>pensamientos negativos, actitudes disfuncionales y pensamientos restrictivos, a través del role playing y registro de pensamientos automáticos.</p>				
Regulación emocional	<p>Explicar el rol de las emociones en el mantenimiento y la solución de problemas.</p>	4	4	4	
	<p>Enseñar el manejo de emociones disruptivas a través de técnicas de relajación y respiración.</p>	4	4	4	
	<p>Enseñar a detenerse y evaluar la situación para inhibir tendencias impulsivas o evitativas, por medio del semáforo emocional.</p>	4	4	4	



- **Segunda dimensión:** Definición y formulación del problema.
- **Objetivos de la Dimensión:**
  - ✓ Promover la adquisición de habilidades para el reconocimiento del problema y su naturaleza.
  - ✓ Establecer metas realistas que conlleven a una solución total o parcial del problema.

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Definición y entendimiento del problema.	Fomentar las habilidades para entender la naturaleza del problema, para distinguir la información basada en hechos, de la procedente de otros procesos subjetivos; a través de la técnica las 5 "W".	3	3	4	La redacción debe mejorarse para llegar a entenderse.
Establecimiento de metas realistas.	Establecer objetivos y metas de solución al problema, haciendo uso de la diferenciación de objetivos. Además de identificar los posibles obstáculos que imposibiliten el cumplimiento de los mismos.	4	4	4	

- **Tercera dimensión:** Generación de alternativas de solución
- **Objetivos de la Dimensión:**
  - ✓ Facilitar la habilidad creativa de los estudiantes para generar un rango de posibles soluciones.

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Habilidades para el establecimiento de soluciones	Explicar las reglas básicas en la generación de alternativas de solución.	4	4	4	
	Generar estrategias para la solución de problemas haciendo uso de herramientas como la lluvia de ideas, estudio de caso y el brainstorming.	4	4	4	

- **Cuarta dimensión:** Toma de decisiones
- **Objetivos de la Dimensión:**
  - ✓ Facilitar la habilidad creativa de los estudiantes para generar un rango de posibles soluciones.
  - ✓ Fomentar la habilidad para el análisis de la aplicación de una solución y sus implicancias.

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Análisis de alternativas de solución.	Evaluar las estrategias planteadas, a través del análisis de sus consecuencias positivas y negativas, ventajas e inconvenientes y valoración subjetiva.	4	4	4	
Análisis de costes y beneficios.	Analizar la posible aplicación y todas sus implicancias de la solución elegida, mediante un cuestionario de preguntas diseñadas por el autor.	4	4	4	

- **Quinta dimensión:** Implementación de la solución y verificación.
- **Objetivos de la Dimensión:**
  - ✓ Elaborar e implementar progresiva el plan de acción ante el problema.
  - ✓ Evaluar la propia conducta en la ejecución de la solución y la observación de los resultados que se obtienen.
  - ✓ Fomentar el reforzamiento intrínseco mediante la explicación de los tipos de reforzadores.

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Ejecución de plan de acción	Ejecución de la solución elegida a través del método G.R.O.W; Goal (meta), Reality (realidad), Options (opciones) y Will (voluntad/compromiso).				
Auto – registro y monitoreo	Monitoreo del comportamiento en la ejecución de las estrategias de solución a través de registros conductuales.				
	Identificación y reconocimiento de progresos en la solución del problema mediante la comparación del resultado actual con el esperado.				
Auto reforzamiento	Identificación de los tipos de reforzadores y su importancia para la aplicación de los mismos como forma de contingencia ante el cumplimiento de objetivos.				

**M. Ysabel Moya Chávez**

Firma de Evaluador

N° C.Ps. P.7480

**Mg. Janeth Imelda Suárez Pasco**

### Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el programa “Entrenamiento en Solución de Problemas”. La evaluación de la técnica es de gran relevancia para lograr que sea válida y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al área de la PSICOLOGÍA CLÍNICA Y EDUCATIVA. Agradecemos su valiosa colaboración.

#### 1. DATOS GENERALES DEL JUEZ

<b>Nombre del juez:</b>	Janeth Imelda Suárez Pasco		
<b>Grado profesional:</b>	Maestría ( <b>X</b> )	Doctor ( )	
<b>Área de Formación académica:</b>	<b>Clínica</b> ( <b>X</b> )	<b>Educativa</b> ( <b>X</b> )	<b>Organizacional</b> ( )
	<b>Social</b> ( )		
<b>Áreas de experiencia profesional:</b>	Clínica Educativa: docencia universitaria		
<b>Institución donde labora:</b>	Consultorio particular Universidad Privada del Norte		
<b>Tiempo de experiencia profesional en el área :</b>	<b>2 a 4 años</b> ( )	<b>Más de 5 años</b> ( <b>X</b> )	
<b>Experiencia en Investigación :</b>			

#### 2. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

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

#### 3. DATOS DEL PROGRAMA/O TALLER: ENTRENAMIENTO EN SOLUCIÓN DE PROBLEMAS:

Nombre:	Entrenamiento en solución de problemas
Autores:	D' Zurilla y Goldfried
Beneficiarios:	Estudiantes universitarios
Metodología:	Individual o colectiva
Tiempo de cada sesión:	Entre 40 minutos a 50 minutos por sesión

#### 4. SOPORTE TEÓRICO:

D’Zurilla, Nezu y Maguth (s.f.) plantean que la Terapia de Solución de Problemas es una intervención psicológica, mayormente concebida bajo el Modelo Cognitivo Conductual, que pretende mejorar la capacidad del individuo para enfrentarse eficazmente tanto a estresores mayores o de carácter traumático como a estresores menores o cotidianos para reducir los problemas de salud mental y de salud física. Dentro de los principales objetivos del tratamiento se encuentran la adopción de una orientación adaptativa hacia los problemas de la vida, es decir una visión optimista de la propia eficacia que admita que los problemas son ocurrencias vitales normales y la implantación eficaz de conductas concretas de solución de problemas, es decir, la regulación y la gestión emocional y la solución planificada de problemas.

#### Dimensiones que sustenta el Entrenamiento en Solución de Problemas:

Dimensiones	Definición
Orientación hacia el problema	Se define como un proceso metacognitivo y de carácter motivacional, que hace referencia a las creencias y actitudes generalizadas en un individuo, con respecto a situaciones problemáticas y estrés cotidiano; así como también, sobre su habilidad para hacerles frente y resolverlos exitosamente.
Definición y formulación del problema.	Se refiere al proceso de recopilación de la información relevante sobre el problema, a partir de los hechos disponibles, más no de las interpretaciones, asunciones o procesos de razonamiento emocional, considerando términos concretos y objetivos. De manera que lleve al individuo a reevaluar el significado del problema, comprenderlo y definirlo de forma más ajustada.
Generación de alternativas de solución	Se refiere a la ejecución de un conjunto de estrategias que lleven a generar numerosas soluciones para el problema, guiándose bajo los principios de cantidad y diversidad. Esto quiere decir que, cuantas más soluciones se planteen, habrá mayor probabilidad de poder encontrar una que se ajuste a lo esperado, y cuanta más diversidad exista, mayor potencial de adaptación ocurrirá, hasta llegar a la solución óptima. Asimismo, también considerar el principio de aplazamiento del juicio, el cual se refiere a evitar valoraciones de adecuación o viabilidad, ya que podrían limitar la creatividad de la persona en el proceso de la búsqueda de soluciones.
Toma de decisiones	Se define como la valoración de las diferentes alternativas, teniendo en cuenta incluso la combinación de algunas opciones que lleven a una solución más adaptativa, así como el descarte de otras que resulten inviables o poco realistas, bajo un análisis previo de sus ventajas e inconvenientes.
Implementación de la solución y verificación	Se refiere a la planificación de la puesta en marcha de la solución, estableciendo los pasos y recursos necesarios, los cuales, posteriormente, serán llevados a cabo y evaluados paralelamente junto con los resultados obtenidos de manera progresiva.

## 5. PRESENTACIÓN DE INSTRUCCIONES PARA EL JUEZ:

A continuación, le presentamos el Entrenamiento en Solución de Problemas. De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Actividad Metodológica
<b>CLARIDAD</b> La actividad metodológica se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	La actividad metodológica no es clara.
	2. Bajo Nivel	La actividad metodológica requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de las mismas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos de la actividad metodológica
	4. Alto nivel	La actividad metodológica es clara, tiene semántica y sintaxis adecuada.
<b>COHERENCIA</b> La actividad metodológica tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. Totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	La actividad metodológica no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	La actividad metodológica tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	La actividad metodológica tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	La actividad metodológica se encuentra relacionada con la dimensión que está midiendo.
<b>RELEVANCIA</b> La actividad metodológica es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	La actividad metodológica puede ser eliminada sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	La actividad metodológica tiene alguna relevancia, pero otra actividad puede estar incluyendo lo que menciona esta.
	3. Moderado nivel	La actividad metodológica es relativamente importante.
	4. Alto nivel	La actividad metodológica es muy relevante y debe ser incluida.

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

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

## 6. DIMENSIONES DE LA TÉCNICA:

- **Primera dimensión:** Orientación hacia el problema
- **Objetivos de la Dimensión:**
  - ✓ Desarrollar una concepción positiva sobre la situación – problema y la capacidad para enfrentarlo.
  - ✓ Desarrollar estrategias de identificación y manejo de distorsiones cognitivas.
  - ✓ Optimizar la regulación emocional en la orientación y el manejo de los problemas.

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Orientación positiva hacia el problema	Promover habilidades para el reconocimiento del problema y su normalización, a través del análisis de los mismos.	4	4	4	
	Fomentar creencias de autoeficacia a través del análisis y evaluación de situaciones problemáticas. Así como la elaboración de un listado de fortalezas.	4	4	4	
Identificación y manejo de distorsiones cognitivas.	Enseñar a identificar los pensamientos disruptivos, a los estudiantes, mediante el listado de distorsiones cognitivas recogidas por Beck.	4	4	4	
	Fomentar la habilidad para reconocer y alternar los	4	4	4	



	pensamientos negativos, actitudes disfuncionales y pensamientos restrictivos, a través del role playing y registro de pensamientos automáticos.				
Regulación emocional	Explicar el rol de las emociones en el mantenimiento y la solución de problemas.	4	4	4	
	Enseñar el manejo de emociones disruptivas a través de técnicas de relajación y respiración.	4	4	4	
	Enseñar a detenerse y evaluar la situación para inhibir tendencias impulsivas o evitativas, por medio del semáforo emocional.	4	4	4	

- **Segunda dimensión:** Definición y formulación del problema.
- **Objetivos de la Dimensión:**
  - ✓ Promover la adquisición de habilidades para el reconocimiento del problema y su naturaleza.
  - ✓ Establecer metas realistas que conlleven a una solución total o parcial del problema.

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Definición y entendimiento del problema.	Fomentar las habilidades para entender la naturaleza del problema, para distinguir la información basada en hechos, de la procedente de otros procesos subjetivos; a través de la técnica las 5 "W".	4	4	4	
Establecimiento de metas realistas.	Establecer objetivos y metas de solución al problema, haciendo uso de la diferenciación de objetivos. Además de identificar los posibles obstáculos que imposibiliten el cumplimiento de los mismos.	4	4	4	

- **Tercera dimensión:** Generación de alternativas de solución
- **Objetivos de la Dimensión:**
  - ✓ Facilitar la habilidad creativa de los estudiantes para generar un rango de posibles soluciones.

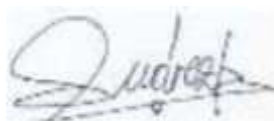
INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Habilidades para el establecimiento de soluciones	Explicar las reglas básicas en la generación de alternativas de solución.	4	4	4	
	Generar estrategias para la solución de problemas haciendo uso de herramientas como la lluvia de ideas, estudio de caso y el brainstorming.	4	4	4	

- **Cuarta dimensión:** Toma de decisiones
- **Objetivos de la Dimensión:**
  - ✓ Facilitar la habilidad creativa de los estudiantes para generar un rango de posibles soluciones.
  - ✓ Fomentar la habilidad para el análisis de la aplicación de una solución y sus implicancias.

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Análisis de alternativas de solución.	Evaluar las estrategias planteadas, a través del análisis de sus consecuencias positivas y negativas, ventajas e inconvenientes y valoración subjetiva.	4	4	4	
Análisis de costes y beneficios.	Analizar la posible aplicación y todas sus implicancias de la solución elegida, mediante un cuestionario de preguntas diseñadas por el autor.	4	4	4	

- **Quinta dimensión:** Implementación de la solución y verificación.
- **Objetivos de la Dimensión:**
  - ✓ Elaborar e implementar progresiva el plan de acción ante el problema.
  - ✓ Evaluar la propia conducta en la ejecución de la solución y la observación de los resultados que se obtienen.
  - ✓ Fomentar el reforzamiento intrínseco mediante la explicación de los tipos de reforzadores.

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Ejecución de plan de acción	Ejecución de la solución elegida a través del método G.R.O.W; Goal (meta), Reality (realidad), Options (opciones) y Will (voluntad/compromiso).	4	4	4	
Auto – registro y monitoreo	Monitoreo del comportamiento en la ejecución de las estrategias de solución a través de registros conductuales.	4	4	4	
	Identificación y reconocimiento de progresos en la solución del problema mediante la comparación del resultado actual con el esperado.	4	4	4	
Autoreforzamiento	Identificación de los tipos de reforzadores y su importancia para la aplicación de los mismos como forma de contingencia ante el cumplimiento de objetivos.	4	4	4	



Firma de Evaluador

N° C.Ps. P.8178

Mg. Yrina Roldán Segura

### Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el programa "Entrenamiento en Solución de Problemas". La evaluación de la técnica es de gran relevancia para lograr que sea válida y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al área de la PSICOLOGÍA CLÍNICA Y EDUCATIVA. Agradecemos su valiosa colaboración.

#### 1. DATOS GENERALES DEL JUEZ

Nombre del juez:	Yrina Roldán Segura		
Grado profesional:	Maestría ( <input checked="" type="checkbox"/> )	Doctor ( )	
Área de Formación académica:	Clinica ( <input checked="" type="checkbox"/> )	Educativa ( )	Organizacional ( <input checked="" type="checkbox"/> )
	Social ( )		
Áreas de experiencia profesional:	12 años		
Institución donde labora:	UPN, Consultoría privada		
Tiempo de experiencia profesional en el área :	2 a 4 años ( )	Más de 5 años ( <input checked="" type="checkbox"/> )	
Experiencia en Investigación :			

#### 2. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

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

#### 3. DATOS DEL PROGRAMA/O TALLER: ENTRENAMIENTO EN SOLUCIÓN DE PROBLEMAS:

Nombre:	Entrenamiento en solución de problemas
Autores:	D'Zurilla y Goldfried
Beneficiarios:	Estudiantes universitarios
Metodología:	Individual o colectiva
Tiempo de cada sesión:	Entre 40 minutos a 50 minutos por sesión

Escaneado con CamScanner

6. DIMENSIONES DEL INSTRUMENTO:

- Primera dimensión: Orientación hacia el problema
- Objetivos de la Dimensión:
  - ✓ Desarrollar una concepción positiva sobre la situación - problema y la capacidad para enfrentarlo.
  - ✓ Optimizar la regulación emocional en la orientación y el manejo de los problemas.

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Orientación positiva hacia el problema	Promover habilidades para el reconocimiento del problema y su normalización, a través del análisis de los mismos.	4	4	4	
	Fomentar creencias de autoeficacia a través del análisis y evaluación de situaciones problemáticas. Así como la elaboración de un listado de fortalezas.	4	4	4	
Identificación y manejo de distorsiones cognitivas.	Enseñar a identificar los pensamientos disruptivos, a los estudiantes, mediante el listado de distorsiones cognitivas recogidas por Beck.	4	4	4	
	Fomentar la habilidad para reconocer y alternar los pensamientos negativos, actitudes disfuncionales y pensamientos restrictivos, a través del role playing y registro de pensamientos automáticos.	4	4	4	
Regulación emocional	Explicar el rol de las emociones en el	4	4	4	

Escaneado con CamScanner



	mantenimiento y la solución de problemas.				
	Enseñar el manejo de emociones disruptivas a través de técnicas de relajación y respiración.	4	4	4	
	Enseñar a detenerse y evaluar la situación para inhibir tendencias impulsivas o evitativas, por medio del semáforo emocional.	4	4	4	

- Segunda dimensión: Definición y formulación del problema.
- Objetivos de la Dimensión:
  - ✓ Desarrollar estrategias de identificación y manejo de distorsiones cognitivas.
  - ✓ Promover la adquisición de habilidades para el reconocimiento del problema y su naturaleza.
  - ✓ Establecer metas realistas que conlleven a una solución total o parcial del problema.

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Definición y entendimiento del problema.	Fomentar las habilidades para entender la naturaleza del problema, para distinguir la información basada en hechos, de la procedente de otros procesos subjetivos; a través de la técnica las 5 "w".	4	4	4	
Establecimiento de metas realistas.	Establecer objetivos y metas de solución al problema, haciendo uso de la diferenciación de objetivos Además de identificar los posibles obstáculos que imposibiliten el cumplimiento de los mismos.	4	4	4	

Escaneado con CamScanner



- Tercera dimensión: Generación de alternativas de solución
- Objetivos de la Dimensión:
  - ✓ Facilitar la habilidad creativa de los estudiantes para generar un rango de posibles soluciones.

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Habilidades para el establecimiento de soluciones	Explicar las reglas básicas en la generación de alternativas de solución.	4	4	4	
	Generar estrategias para la solución de problemas haciendo uso de herramientas como la lluvia de ideas, estudio de caso y el brainstorming.	4	4	4	

Escaneado con CamScanner

- **Cuarta dimensión:** Toma de decisiones
- **Objetivos de la Dimensión:**
  - ✓ Facilitar la habilidad creativa de los estudiantes para generar un rango de posibles soluciones.
  - ✓ Fomentar la habilidad para el análisis de la aplicación de una solución y sus implicancias.

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Análisis de alternativas de solución.	Evaluar las estrategias planteadas, a través del análisis de sus consecuencias positivas y negativas, ventajas e inconvenientes y valoración subjetiva.	4	4	4	
Análisis de costes y beneficios.	Analizar la posible aplicación y todas sus implicancias de la solución elegida, mediante un cuestionario de preguntas diseñadas por el autor.	4	4	4	para este fin

Escaneado con CamScanner

- Quinta dimensión: Implementación de la solución y verificación.
- **Objetivos de la Dimensión:**
  - ✓ Elaborar e implementar progresiva el plan de acción ante el problema.
  - ✓ Evaluar la propia conducta en la ejecución de la solución y la observación de los resultados que se obtienen.
  - ✓ Fomentar el reforzamiento intrínseco mediante la explicación de los tipos de reforzadores.

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Ejecución de plan de acción	Ejecución de la solución elegida a través del método grow.	4	4	4	
Auto – registro y monitoreo.	Monitoreo del comportamiento en la ejecución de las estrategias de solución a través de registros conductuales.	4	4	4	
	Identificación y reconocimiento de progresos en la solución del problema mediante la comparación del resultado actual con el esperado.	4	4	4	
Auto reforzamiento.	Identificación de los tipos de reforzadores y su importancia para la aplicación de los mismos como forma de contingencia ante el cumplimiento de objetivos.	4	4	4	

*PA*

Firma de Evaluador  
Nº C.Ps. P.

13 884

Escaneado con CamScanner

## ANEXO n°7 Técnica de Entrenamiento en Solución de Problemas

### Propuesta de Técnica

#### 1. DATOS GENERALES:

**1.1. Nombre de la propuesta:** Entrenamiento en Solución de Problemas

**1.2. Beneficiarios:** Estudiantes Universitarios

**1.3. Tiempo de duración:** Entre 40 minutos a 50 minutos por sesión

**1.4. Responsables:** María Alejandra Ayesta Ancajima y Paul Abel Pastor Romero

#### 2. INTRODUCCIÓN:

El Entrenamiento en Solución de Problemas de D’Zurilla y Goldfried es una intervención psicológica, concebida dentro del Modelo Cognitivo Conductual, que pretende incrementar la habilidad del individuo para enfrentarse eficazmente a situaciones de carácter estresor, ya sean crónicas y/o cotidianas. Permite adoptar una orientación adaptativa hacia los problemas que se presenten, pudiendo considerarlos como ocurrencias vitales normales, que pueden ser solucionados a través de diversas estrategias; de manera que exista una mejor salud física y mental, y, a su vez, se maximice la calidad de vida.

Cuenta con cinco dimensiones organizadas de manera consecutiva, siendo estas la orientación hacia el problema, definición y formulación del problema, generación de alternativas de solución, toma de decisiones e implementación de la solución y verificación.

#### 3. FUNDAMENTACIÓN:

Actualmente, la población que cursa una carrera universitaria, se encuentra sujeta a diversas exigencias y responsabilidades provenientes del contexto académico, además de múltiples obstáculos que deben ser sorteados para la incorporación de nuevos conocimientos y adquisición de habilidades que permitan un adecuado rendimiento y desempeño; considerando ello, el proceso de aprendizaje para un desarrollo profesional, suele estar acompañado de estrés.

A partir de ello, surge la necesidad de diseñar una propuesta que permita disminuir los niveles de estrés académico en los estudiantes universitarios, a través de la adquisición de estrategias que no solo permitan reducir sus efectos y manifestaciones, si no también experimentar mayor bienestar y tener mejores resultados.

#### 4. OBJETIVOS:

##### 4.1. Objetivo General:

Desarrollar habilidades para el manejo de situaciones y toma de decisiones efectiva, mediante un Entrenamiento en Solución de Problemas en estudiantes de una Universidad Privada de la Ciudad de Trujillo.

##### 4.2. Objetivos Específicos:

- a. Desarrollar una concepción positiva sobre la situación – problema y la capacidad para enfrentarlo.
- b. Optimizar la regulación emocional en la orientación y el manejo de los problemas.
- c. Desarrollar estrategias de identificación y manejo de distorsiones cognitivas.
- d. Promover la adquisición de habilidades para el reconocimiento del problema y su naturaleza.
- e. Establecer metas realistas que conlleven a una solución total o parcial del problema.
- f. Facilitar la habilidad creativa de los estudiantes para generar un rango de posibles soluciones.
- g. Fomentar la habilidad para el análisis de la aplicación de una solución y sus implicancias.
- h. Elaborar e implementar de manera progresiva el plan de acción ante el problema.
- i. Evaluar la propia conducta en la ejecución de la solución y la observación de los resultados que se obtienen.
- j. Fomentar el reforzamiento intrínseco mediante la explicación de los tipos de reforzadores

## 5. METODOLOGÍA DE APLICACIÓN PROPUESTA:

Temario	Metodología	Materiales	Tiempo
<b>Orientación positiva hacia el problema</b>	<p>Se da la bienvenida al programa y se explica los contenidos a desarrollar.</p> <p>Se reflexiona sobre problemáticas que puedan haber experimentado personas cercanas a su entorno, considerando los sucesos y como todo fue resuelto.</p> <p>Se invita a reconocer sus fortalezas, cualidades y habilidades personales, que les permiten solucionar los problemas de forma eficaz.</p> <p>Se realiza una retroalimentación de lo trabajado.</p>	<p>Hojas bond A4</p> <p>Lapiceros</p> <p>Presentación</p> <p>PPT</p> <p>Proyector</p> <p>Laptop</p>	50 minutos
<b>Identificación y manejo de distorsiones cognitivas</b>	<p>Se pregunta sobre lo trabajado en la sesión anterior y que opiniones tienen al respecto.</p> <p>Se presenta el modelo de distorsiones cognitivas de Beck.</p> <p>Se hace uso de la técnica de role-playing para analizar y argumentar sobre las creencias irracionales.</p> <p>Se enseña la identificación de situaciones problemáticas, las emociones que generan y la actitud o conducta que se adopte ante ellas, a través del registro de pensamientos.</p>	<p>Listado de distorsiones cognitivas</p> <p>Hojas bond A4</p> <p>Lapiceros</p> <p>Registro de pensamientos automáticos</p> <p>Presentación</p> <p>PPT</p> <p>Proyector</p> <p>Laptop</p>	50 minutos
<b>Regulación Emocional</b>	<p>Se enseñan las emociones y sus manifestaciones más comunes. Así como el papel que cumplen el mantenimiento y la solución de problemas.</p> <p>Se resalta la importancia de la regulación emocional haciendo uso de la técnica del semáforo emocional.</p> <p>Se enseñan los procedimientos para la realización de técnicas de respiración y relajación muscular abreviadas.</p> <p>Se realiza una retroalimentación de lo trabajado.</p>	<p>Hojas bond A4</p> <p>Lapiceros</p> <p>Registro de Presentación</p> <p>PPT</p> <p>Proyector</p> <p>Laptop</p> <p>Tatamis</p>	50 minutos
<b>Definición y entendimiento del problema</b>	<p>Se solicita que definan la palabra “problema”, así como que brinden ejemplos de problemas académicos para recabar la información.</p>	<p>Hojas bond A4</p> <p>Lapiceros</p>	50 minutos

	<p>Se hace uso de la técnica las 5 “w”, donde se recogerá información del estrés académico.</p> <p>Se realiza una retroalimentación de lo trabajado.</p>	<p>Presentación PPT Proyector Laptop</p>	
<p><b>Establecimiento de metas realistas</b></p>	<p>Se explica la diferencia entre los objetivos centrados en el problema y objetivos centrados en la emoción.</p> <p>Se solicita:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Identificar el tipo de objetivos que desean plantearse.</li> <li>✓ Considerar que sean: específicos, medibles, alcanzables y realistas en el tiempo.</li> <li>✓ Elaborar un listado de posibles obstáculos</li> </ul> <p>Se realiza una retroalimentación de lo trabajado.</p> <p>Se deja como tarea identificar las diferentes habilidades que podrán ayudarlos a cumplir mejor los objetivos planteados y sus criterios.</p>	<p>Hojas bond A4 Lapiceros Presentación PPT Proyector Laptop</p>	<p>50 minutos</p>
<p><b>Habilidades para el establecimiento de soluciones</b></p>	<p>Se pregunta por la tarea de la sesión anterior.</p> <p>Se explican las 3 reglas para generar alternativas de solución: el principio de cantidad, el principio de aplazamiento del juicio y el principio de variedad.</p> <p>Se mencionan casos cortos sobre problemas académicos para generar una lluvia de ideas con las posibles soluciones a aplicar.</p>	<p>Hojas bond A4 Lapiceros Presentación PPT Proyector Plumones Papelotes Laptop</p>	<p>50 minutos</p>
<p><b>Análisis de alternativas de solución</b></p>	<p>Se explican las consecuencias positivas y negativas de la conducta.</p> <p>Se invita a reflexionar sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ La probabilidad de que una alternativa sea realmente eficaz.</li> <li>✓ La probabilidad de llevar a cabo la solución de forma óptima.</li> </ul> <p>Se invita a elegir las soluciones que más se ajusten a sus necesidades y que cumplan con las probabilidades anteriormente mencionadas.</p> <p>Se realiza una retroalimentación de lo trabajado.</p>	<p>Hojas bond A4 Lapiceros Presentación PPT Proyector Laptop</p>	<p>50 minutos</p>



<p><b>Análisis de costes y beneficios</b></p>	<p>Se trabajan las implicaciones futuras identificadas acorde con las soluciones elegidas anteriormente.</p> <p>Se hace entrega de un formato de preguntas para el análisis de la situación actual y la implicancia a futuro:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿La idea es práctica y se puede llevar a cabo?</li> <li>✓ ¿Es realista? o ¿Es muy costosa?</li> <li>✓ ¿Cuánto tiempo requiere?</li> <li>✓ ¿Puede ser implementada por ti o requiere que otras personas se impliquen?</li> <li>✓ Las consecuencias que se anticipan de su puesta en práctica ¿llevan a resolver el problema?</li> </ul> <p>Se realiza una retroalimentación de lo trabajado.</p>	<p>Hojas bond A4 Lapiceros Presentación PPT Proyector Laptop</p>	<p>45 minutos</p>
<p><b>Ejecución de plan de acción</b></p>	<p>Se realiza una breve recopilación de los contenidos abordados para la puesta en marcha de lo aprendido.</p> <p>Se explica el desarrollo de la estrategia GROW.</p> <p>Se simula la puesta en marcha del plan de acción a través de la técnica de role-playing en parejas.</p> <p>Se realiza una retroalimentación de lo trabajado durante la sesión.</p> <p>Se realiza un compromiso personal con las acciones que se llevarán a cabo para el cumplimiento de sus objetivos.</p>	<p>Hojas bond A4 Lapiceros Presentación PPT Proyector Laptop</p>	<p>50 minutos</p>
<p><b>Auto – registro y monitoreo</b></p>	<p>Se menciona la importancia de analizar las consecuencias, a partir de la solución aplicada, a través de un auto-registro, considerando:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Solución del problema.</li> <li>✓ Bienestar emocional.</li> <li>✓ Cantidad de tiempo y esfuerzo empleado</li> <li>✓ Razón</li> <li>✓ Beneficio y coste total de lo aplicado.</li> </ul> <p>Se realiza una retroalimentación de lo trabajado.</p>	<p>Hojas bond A4 Lapiceros automáticos Presentación PPT Proyector Laptop</p>	<p>45 minutos</p>



<p><b>Auto - reforzamiento</b></p>	<p>Se realiza una retroalimentación de las actividades realizadas durante el programa. Se menciona la importancia del reconocimiento de logros y habilidades. Se realiza una lluvia de ideas sobre sus fortalezas personales. Se explica los diferentes tipos de reforzadores que existen y su relación con la conducta. Se plantean diferentes maneras de auto refuerzo (de preferencia no tangibles). Se escribe una breve historia de la vida sin el problema cuando este sea solucionado.</p>	<p>Hojas bond A4 Lapiceros Presentación PPT Proyector Laptop</p>	<p>50 minutos</p>
--	---	--	-------------------