



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de Psicología

“DISEÑO ENTRENAMIENTO EN AUTO INSTRUCCIONES
BASADO EN ENFOQUE COGNITIVO CONDUCTUAL PARA
MEJORAR SATISFACCIÓN SEXUAL EN ESTUDIANTES DE
UNA UNIVERSIDAD PRIVADA, TRUJILLO”

Tesis para optar el título profesional de:

Licenciada en Psicología

Autora:

Mariana Alejandra Rios Cestas

Asesor:

Dra. Blanca Julissa Saravia Angulo

Trujillo - Perú

2021

DEDICATORIA

A mi abuelo, porque siempre confió que llegaría este momento; y aunque no lo pudo ver, estoy segura lo disfrutaría más que yo. Gracias por todo tu apoyo. Un beso al cielo.

AGRADECIMIENTO

A mis docentes, quienes me brindaron todas las herramientas psicológicas necesarias para
poder aprender y estar donde estoy hoy en día.

TABLA DE CONTENIDOS

DEDICATORIA	2
AGRADECIMIENTO	3
ÍNDICE DE TABLAS.....	5
RESUMEN.....	6
CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN	7
CAPÍTULO II. MÉTODO	14
CAPÍTULO III. RESULTADOS.....	19
CAPÍTULO IV. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	31
REFERENCIAS	35
ANEXOS	37

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. <i>Esquema de la propuesta de un diseño de Entrenamiento en Autoinstrucciones basado en Enfoque Cognitivo Conductual para mejorar la satisfacción sexual</i>	19
Tabla 2. <i>Nivel de satisfacción sexual de los estudiantes de una Universidad Privada, Trujillo</i>	22
Tabla 3. <i>Aspectos teóricos del Enfoque Cognitivo Conductual para proponer un diseño de Entrenamiento en Autoinstrucciones para mejorar la satisfacción sexual</i>	24
Tabla 4. <i>Coeficiente de Aíken para la validez de contenido en coherencia, claridad y relevancia de las actividades metodológicas del entrenamiento en autoinstrucciones</i>	26
Tabla 5. <i>Análisis reflexivo de la triangulación fáctica, teórica y propositiva</i>	28

RESUMEN

El presente trabajo tuvo como objetivo proponer un diseño de entrenamiento en autoinstrucciones basado en el enfoque cognitivo conductual para mejorar la satisfacción sexual en estudiantes de una Universidad Privada, Trujillo. Se realizó una investigación, según su finalidad, práctica debido a que hace uso de la teoría para dar solución a un problema; según su naturaleza es cuantitativa, ya que, utiliza la recolección de datos con el fin establecer pautas de comportamiento y probar teorías; y según su carácter es propositiva puesto que, concluye en una propuesta basada en un modelo teórico. Por otro lado, se obtuvo una muestra probabilística por criterio de 46 estudiantes universitarios. A su vez, se utilizó el Cuestionario de Satisfacción Sexual de Chávez y Juárez, el cual fue elaborado por las mismas en 2016. Finalmente se pudo concluir que los aspectos teóricos encontrados para el uso del diseño de la técnica son de suma importancia y cuentan con los puntajes necesarios de validez y coherencia guardando relación con la variable principal de estudio.

Palabras clave: *Autoinstrucciones, enfoque cognitivo conductual, satisfacción sexual, sexualidad*

CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN

1.1. Realidad problemática

En la actualidad, muchos jóvenes le otorgan un alto grado de importancia a la actividad sexual dentro de su vida, ya que, es durante esta época donde presentan mayor satisfacción sexual. Esto se puede observar en un estudio realizado en el 2018, donde se obtuvo como resultado que la satisfacción sexual disminuye con el paso de los años, siendo que, entre los 18 y 30 años, muestran un nivel de satisfacción sexual elevado (Caballero, Ceccato, Gil, Iglesias, y Morell, 2018).

Según, Nossa (2020) definió la satisfacción sexual como la respuesta que resulta de los aspectos positivos y negativos asociados a las relaciones coitales eróticas. A su vez, Pérez y Zapata (citado por Brenes, 2015) refirieron que la satisfacción sexual está directamente relacionada con el nivel de intimidad y comunicación que se tiene con la pareja, y con la frecuencia e intensidad del orgasmo. Pérez (2013, citado por Nossa, 2020) agregó que la satisfacción sexual se puede medir mediante la calidad de los orgasmos, apretura emocional, funcionamiento sexual y hasta la frecuencia de las relaciones coitales.

La Biblioteca Nacional de Salud y Seguridad Social (BINASSS, 2019) dividió la satisfacción sexual en cuatro grandes componentes. El primer componente es el vincular, el cual se refiere a la forma en la que la persona se relaciona consigo misma y con la otra persona. Aquí, será necesario conocer sus propias necesidades y deseos, para posteriormente pasar a comprender los de los demás. Los indicadores que se presentan en este componente están relacionados con lo afectivo, el bienestar y la comunicación. El segundo componente vendría a ser el erótico; en este caso se hace referencia al desarrollo de sentimientos

amorosos y conductas de seducción que se buscan a través del cuerpo y los cinco sentidos, buscando el placer propio y de la otra persona.

A su vez, hace referencia al componente ético, el cual consiste en la posición de valores relacionada con la responsabilidad que se asume frente a las decisiones que se tomen referentes a su sexualidad; y al respeto por el cuerpo, ideas y deseos de uno mismo y los demás. Implica a su vez, prevenir riesgo de adquirir o contagiar enfermedades de transmisión sexual y prevenir embarazos no deseados, recalcando la importancia de aceptar con madurez todas las decisiones por tomar. Finalmente, tenemos al componente corporal, el cual abarca los procesos fisiológicos que se dan en el cuerpo, los cuales servirán para expresar y vivir plenamente la sexualidad en su sentido más amplio. En este componente, se utilizará el cuerpo como un instrumento para poner expresar el afecto, las idas y emociones como medio de acercamiento. Acá incluye también, todos los estímulos externos necesarios para lograr el objetivo de sentir placer físico (BINASSS, 2019).

En relación con la definición de la variable teórica escogida para la presente investigación, Leder (2016, Fernández y Fernández, 2017) menciona que el modelo Cognitivo Conductual nace del supuesto que las cogniciones tienen una estructura coherente, lógica y accesible para la conciencia. Por otro lado, Díaz, Ruíz y Villalobos (2012) explica que la Terapia Cognitivo Conductual es una actividad terapéutica de carácter psicológico, que usa una serie de técnicas y procedimientos con base científica o experimental. A su vez, Fernández y Fernández (2017) menciona que está destinada a ayudar a las personas que presentan situaciones desadaptadas y que les genera insatisfacción en su vida diaria, a convertirlas en adaptadas.

Con respecto a la variable propositiva, Díaz et. Al. (2012) cuenta que la técnica fue creada con el propósito de instaurar o modificar el diálogo interno de la persona, siempre y cuando ésta presente dificultades para abordar adecuadamente una situación. Desde el punto

de vista de la psicología básica, las autoinstrucciones son consideradas estrategias metacognitivas para favorecer la autorregulación de la conducta, y así aumentar la confianza en la capacidad de uno mismo.

Meichenbaum y Goodman (1971, citado por Díaz, Ruiz y Villalobos, 2012) mencionan que este entrenamiento en autoinstrucciones se realiza en cinco pasos. El primer paso es el modelo cognitivo, donde se necesitará que realice la tarea consistentemente con ayuda de imágenes mientras da instrucciones concretas. A su vez, será necesario que se le enseñe al paciente una técnica de relajación para que pueda aprender los pasos de manera más fluida. El siguiente paso vendría a ser el modelo cognitivo participante. En esta etapa, la persona realizará la tarea mientras que el instructor verbaliza las indicaciones en voz alta. Después, seguirán las autoinstrucciones en voz alta; donde tal como su nombre lo dice, la persona realizará la tarea auto instruyéndose paso a paso. En esta etapa, se puede hacer uso del refuerzo y la recompensa, para apoyar al aprendizaje de los pasos.

Seguido a esto, se irán desvaneciendo las autoinstrucciones, bajando el tono de voz cada vez que se realice la tarea, llegando incluso a susurrar los pasos. Aquí, se necesitará de la ayuda de técnicas de imaginación, para que la persona pueda buscar la mejor manera de recordar los pasos sin la necesidad de las instrucciones. Finalmente, la persona estará lista para realizar la tarea sin la ayuda del reforzador, llegando así a las autoinstrucciones encubiertas. Para concluir, será necesario que se auto evalúe, tanto a ella como al proceso.

Se consideró antecedentes de trabajos previos, primero de manera internacional, la investigación que fue realizada en España, en el 2010 se aplicó una encuesta a 199 estudiantes universitarios, de los cuales el 50.7% de los hombres y 43.5% de las mujeres arrojaron no sentirse completamente satisfechos con su actividad sexual (Escribano, Latorre, Navarro, Romero y Ros, 2010). Además, la investigación nacional realizada por Aguilar (2020), quien investigó la relación que existe entre felicidad y satisfacción sexual en persona

integrantes del Movimiento LGTB de la ciudad de Arequipa, donde encontró que solo el 42.30% de personas pertenecientes al colectivo LGTB se encuentran en un nivel alto de satisfacción sexual. Finalmente, de manera local, Chávez y Juárez investigaron en 2016 la relación entre satisfacción sexual e infidelidad de pacientes atendidos en el Hospital Distrital de Laredo, donde encontraron que el 60.9% se encuentran en los niveles medianamente satisfechos e insatisfechos.

Cabe resaltar que existen numerosos estudios que vinculan el enfoque cognitivo conductual con diferentes aspectos de la sexualidad humana; sin embargo, apenas hay trabajos que aborden la asociación del enfoque cognitivo conductual con la satisfacción sexual. Por lo que se consideró antecedentes de trabajos previos sobre el abordaje de la terapia sexual a través del Enfoque Cognitivo Conductual, como el de Cortés, García, Gómez, Narváez y Rubiños (2008) quienes buscaron valorar la eficacia del enfoque cognitivo conductual, en un tratamiento psicológico grupal, en la triada imagen corporal-autoestima-sexualidad de mujeres pacientes de cáncer de mama. Para ello se contó con una muestra de 38 mujeres libres de cáncer de mama, a quienes se le asignó aleatoriamente al grupo experimental de tratamiento grupal o al grupo sin tratamiento. Además, se les aplicó un conjunto de Instrumentos, dentro de ellos el Cuestionario de Satisfacción Sexual. El tratamiento constó de 9 sesiones de hora y media cada una. Finalmente, los resultados fueron positivos, donde las mujeres que pasaron por el tratamiento tuvieron mejoras significativas a comparación del grupo control, demostrando así la eficacia del tratamiento cognitivo conductual para mejorar la autoestima, imagen corporal y sexualidad de dichas mujeres.

A su vez, Caballo (2007) plantea un tratamiento cognitivo conductual para disfunciones sexuales. Aquí, el autor remarca la importancia de proporcionar información al paciente sobre el procedimiento con el que se va a contar. Explica que será necesario ofrecer información básica sobre las características sexuales primarias y secundarias, la anatomía y

fisiología sexual, el ciclo de la respuesta sexual y las diferencias entre géneros por las experiencias y preferencias sexuales. Finalmente, plantea que el tratamiento cognitivo conductual ha progresado considerablemente; sin embargo, considera que aún se necesita saber mucho más acerca del tema.

Como se mencionó anteriormente, la satisfacción sexual es un problema de significativa importancia durante la juventud, puesto que su insatisfacción puede traer consecuencias negativas en ellos. Por ejemplo, las personas que refieren encontrarse insatisfechos con su vida sexual manifiestan tener problemas con su autoestima, su estado de ánimo se ve afectado debido a la disminución de los niveles de endorfinas, e incluso, en las personas con pareja estable, puede existir un distanciamiento emocional. Bajo esta problemática, nace la necesidad de diseñar una propuesta para mejorar los niveles de satisfacción sexual en los estudiantes universitarios, a través de la adquisición de estrategias que le permitan reducir sus efectos, experimentar mayor bienestar y obtener resultados positivos.

Cabe mencionar, que en un principio se consideró incluir investigaciones con no más de 5 años de antigüedad; sin embargo, al ser una investigación novedosa, con variables poco trabajadas y al encontrar escasos trabajos previos, se decidió ampliar el rango de años.

A partir de la información explicada anteriormente, el presente trabajo se justifica teóricamente, ya que, mostró la importancia de los distintos aportes bibliográficos en relación con la variable propositiva, basándose en trabajos previos que fueron realizados en contextos similares. Además, se comprobó la eficacia del Enfoque Cognitivo Conductual para el aumento de la satisfacción sexual, usando como base la teoría, centrándonos en la solución de la variable.

Metodológicamente, el presente trabajo se justifica de tal forma, ya que buscó cumplir con los objetivos propuestos. Para esto, se usaron técnicas de investigación y estrategias de

intervención para trabajar en el aumento de esta. A su vez, generará aportes para futuras investigaciones, acerca del uso de métodos, modelos o estrategias de investigación, el cual servirá como base para futuras investigaciones o nuevo conocimiento.

A su vez, la presente investigación presentará un beneficio social, principalmente en los jóvenes universitarios, ya que, la satisfacción sexual no es una variable investigada en el país debido a que sigue siendo un tema tabú, por lo cual actuará de manera preventiva e informadora en función de la sociedad.

Finalmente, se basa en la necesidad de aumentar los niveles de satisfacción sexual en los estudiantes universitarios, justificando así, su implicancia práctica. Los resultados que arroje el estudio permitirán elaborar un conjunto de estrategias concretas para contribuir a una mejora en relación de la variable generando un aporte significativo en los mismos.

1.2. Formulación del problema

¿Cuál es la propuesta de un diseño de entrenamiento en autoinstrucciones basado en enfoque cognitivo conductual para mejorar la satisfacción sexual en estudiantes de una Universidad Privada, Trujillo?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo General

Proponer un diseño de entrenamiento en autoinstrucciones basado en enfoque cognitivo conductual para mejorar la satisfacción sexual en estudiantes de una Universidad Privada, Trujillo.

1.3.2. Objetivos Específicos

- Identificar el nivel de satisfacción sexual en los estudiantes de una Universidad Privada, Trujillo.

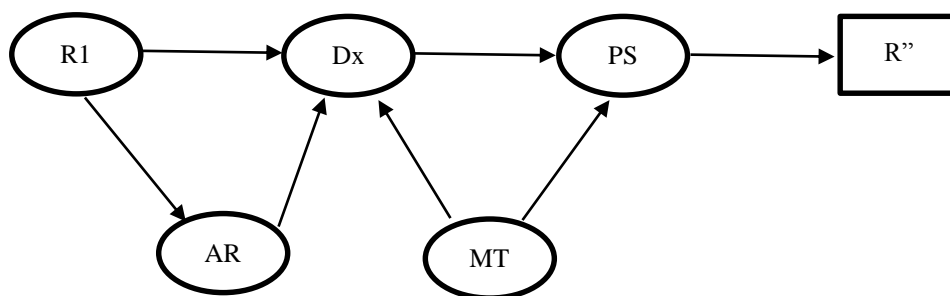
- Identificar los aspectos teóricos del enfoque cognitivo conductual que se pueden considerar para proponer una técnica de entrenamiento para mejorar la satisfacción sexual en estudiantes de una Universidad Privada, Trujillo.
- Identificar la validez de contenido en coherencia, claridad y relevancia de los indicadores del Entrenamiento en Autoinstrucciones.
- Analizar reflexivamente la triangulación entre las variables fáctica, teórica y propositiva.

CAPÍTULO II. MÉTODO

2.1. Tipo de investigación

El tipo de investigación según su finalidad es práctico, ya que, hace uso de la teoría para dar solución a un problema. Según su naturaleza es cuantitativa, ya que, utiliza la recolección de datos con el fin establecer pautas de comportamiento y probar teorías (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

Así también, esta investigación es de diseño descriptivo propositivo. Descriptivo debido a que busca especificar las propiedades y características de un grupo de personas, procesos o fenómenos que se sometan a un análisis, con la finalidad de establecer su comportamiento (Gallardo, 2017); y Propositivo porque nace de un déficit existente dentro de una población determinada, realizando después una propuesta que ayude a resolver el problema encontrado (Hernández, Fernández y Baptista, 2014). Teniendo cómo diagrama el siguiente esquema:



Fuente: Aguado (2014)

Donde:

- ✓ R1 = Realidad Inicial
- ✓ AR = Antecedentes relacionados con la realidad

- ✓ Dx = Problemática del estudio de la realidad inicialmente observada
- ✓ MT = Modelo teórico para transformar la problemática de la realidad inicial
- ✓ PS = Propuesta de solución
- ✓ R” = Aspiración de la realidad mejorada

2.2 Población y muestra

La presente investigación se realizó en la ciudad de Trujillo. La población de estudio estuvo determinada por estudiantes universitarios, matriculados durante el periodo 2020-1, pertenecientes a una Universidad Privada de la ciudad antes mencionada, quienes suman un total de 120 estudiantes. Así también, la muestra fue conformada por 46 estudiantes universitarios que estén cursando su último ciclo de la Escuela Profesional de Psicología.

Sexo	Total	Porcentaje
Femenino	26	56.52
Masculino	20	43.48
Total	46	100.00 %

A su vez, para la presente investigación se utilizó el muestreo no probabilístico por criterio, debido a que la elección de los participantes fue de acuerdo con los propósitos de la investigación (Hernández, Fernández y Baptista, 2014), teniendo en cuenta los criterios de inclusión debido a que los estudiantes deben ser sexualmente activos. Una investigación realizada por Twenge, Sherman y Wells en el 2017, revela que para que una persona veinteañera se considere sexualmente debe tener relaciones sexuales al menos 1 vez a la semana.

Frecuencia	Total	Porcentaje
1 vez a la semana	19	33.93 %

2 veces a la semana	14	25.00 %
3 a más veces a la semana	13	23.21 %
1 vez al mes	10	17.86 %
Total	56	100.00 %

Por otro lado, se excluyeron a estudiantes universitarios que estén cursando del primero al penúltimo ciclo de su escuela profesional, que no hayan tenido relaciones coitales o no tengan relaciones coitales con una frecuencia no menor a una vez por semana, por lo que como se puede observar en la tabla anterior, se excluyeron un total de 10 participantes.

2.3. Técnicas e instrumentos de recolección y análisis de datos

La técnica que se utilizó dentro del proceso de investigación para la recolección de información fue la búsqueda de revisión de documentación y consultas a diversas fuentes bibliográficas.

Revisión bibliográfica y documental. La técnica de revisión bibliográfica fue utilizada para recopilar e identificar información teórica, en diversos artículos científicos que investigan sobre las variables trabajadas. A su vez, se buscó conocer de una forma fiable la eficacia del tratamiento y aportar una visión holística del marco teórico (Codina, 2020).

Respecto al instrumento, se utilizó el Cuestionario de Satisfacción Sexual de Chávez y Juárez (2016), cuyo objetivo es medir el nivel de satisfacción sexual que se tiene al momento de ser evaluados. Dentro de los criterios de evaluación, tenemos que los evaluados deben tener una edad comprendida entre los 18 y 45 años, y deben ser sexualmente activos; a los cuales se evaluará durante 10 minutos de manera individual. La encuesta está conformada por 11 reactivos, con una escala de tipo Likert con 5

opciones de respuesta que van desde Siempre equivalente a 5 puntos, hasta Nunca equivalente a 1 punto; considerando que, si la puntuación final se encuentra de 0 a 32 puntos, como Insatisfecho, de 33 a 43 puntos como Medianamente Satisfecho y de 44 a 55 puntos como Satisfecho. Para poder determinar la validez del instrumento, se optó por el criterio de expertos, en el cual fue sometido a evaluación por 3 profesionales expertos en salud sexual reproductiva, quienes ayudaron a cumplir con los objetivos de estudio y firmaron una constancia de validación del instrumento. En cuanto a la confiabilidad, se aplicó una prueba piloto a 20 personas entre hombres y mujeres, de la ciudad de Trujillo, obteniendo un Alfa de Cronbach de $>.80$

2.4. Procedimiento

Respecto al procedimiento de investigación el procedimiento de la investigación fue el siguiente:

- 1. Fase de diagnóstico.** En una primera fase de estudio, se procedió a realizar el diagnóstico de las debilidades existentes en el grado de satisfacción sexual en los estudiantes universitarios, aplicación del Cuestionario de Satisfacción Sexual directa a la muestra escogida, con el objetivo de conocer el nivel de satisfacción sexual de los estudiantes universitarios.
- 2. Fase de conceptualización teórica.** En una segunda fase de la investigación, se procedió a la extracción de lineamientos y parámetros sobre el grado de satisfacción sexual, a partir de los modelos teóricos acerca del enfoque cognitivo conductual, para lo cual se recurrió a la utilización de las técnicas propias del modelo. De los resultados obtenidos en esta fase se determinará que, si es factible introducir cambios significativos en el nivel de satisfacción sexual, específicamente mediante el perfeccionamiento del instrumento.

3. Fase de diseño o proposición. Finalmente, en esta tercera fase de la investigación, partiendo de los resultados obtenidos en las dos fases previas, se sistematizó la información diagnóstica y conceptual. Así también, después se elaborará una propuesta de trabajo como técnica de entrenamiento, el cual se procedió a validarlo a través del método de criterio de expertos.

CAPÍTULO III. RESULTADOS

Tabla 1. *Esquema de la propuesta de un diseño de Entrenamiento en Autoinstrucciones basado en enfoque cognitivo conductual para mejorar la satisfacción sexual*

Título de la propuesta	Definición Conceptual de la propuesta	Definición Operacional de la propuesta	Dimensiones	Objetivos Dimensionales	Actividades Metodológicas
Diseño de un Entrenamiento en Autoinstrucciones	Las autoinstrucciones son consideradas estrategias metacognitivas para favorecer la autorregulación de la conducta, y así aumentar la confianza en la capacidad de uno mismo. Busca instaurar o	Para la evaluación de efectividad de la técnica, será necesario contar con datos recolectados antes y después de aplicada la misma.	Planteamiento de objetivos realistas	Identificar los objetivos que tiene el estudiante universitario sobre su sexualidad con la finalidad de reformularlos por objetivos más realistas.	<ul style="list-style-type: none"> • Desestimar objetivos en base a pensamientos básicos. • Reformular objetivos.
			Reestructurar creencias desadaptativas	Reestructurar aquellos sentimientos	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar las cogniciones

<p>modificar el diálogo interno de la persona (Díaz, Ruiz, y Villalobos, 2012)</p>	<p>pensamientos desadaptativos, respecto a la sexualidad, con los que cuenta el estudiante universitario.</p>
<p>Educar al paciente</p>	<p>Brindar información con hechos científicos al estudiante universitario, con la finalidad que amplíe su conocimiento sobre sexualidad.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mejorar el conocimiento • Desestimar información errónea
<p>Entrenamiento en habilidades conductuales</p>	<p>Brindar estrategias para que el estudiante universitario supere experiencias</p> <ul style="list-style-type: none"> • Focalización sensorial • Entrenamiento en comunicación

	expectativas negativas instauradas anteriormente.	• Guiones sexuales
	Brindar estrategias que el estudiante universitari o puede usar para evitar recaídas.	• Establecer seguimient o
Prevención de recaídas		

Como se puede observar en la Tabla 1, se definió las autoinstrucciones como estrategias que buscan instaurar o modificar una conducta. En cuanto a las dimensiones, la primera plantea objetivos realistas, la cual se basa en identificar los objetivos actuales acerca de su sexualidad para reformularlos por otros más realistas, teniendo como indicadores desestimar objetivos en base a pensamientos básicos y reformular objetivos. La segunda dimensión, se basa en reestructurar aquellos sentimientos o pensamientos negativos, respecto a la sexualidad, cuyos indicadores son identificar las cogniciones negativas y disminuir las creencias desadaptativas. A su vez, en la tercera dimensión se educa al paciente, aquí se brinda información científica para ampliar el conocimiento acerca de la sexualidad, y tiene como indicadores el mejorar el conocimiento y desestimar información errónea. Ya en la cuarta dimensión denominada entrenamiento en habilidades conductuales, se brinda estrategias para superar experiencias o expectativas negativas instauradas anteriormente, mediante la focalización sensoriales, el entrenamiento en comunicación y

guiones sexuales. Finalmente, la última dimensión, prevención de recaídas, donde se brindan estrategias para evitar recaídas, estableciendo seguimiento.

Tabla 2. Nivel de satisfacción sexual de los estudiantes de una Universidad Privada, Trujillo

Escalas	Resultados					
	Total	Vincular	Erótico	Ético	Corporal	
Satisfecho	N°	9	10	13	9	14
	%	19.57	21.74	28.26	19.57	30.43
Medianamente Satisfecho	N°	22	12	17	29	20
	%	47.83	26.09	36.96	63.04	43.48
Insatisfecho	N°	15	24	16	8	12
	%	32.61	52.17	34.78	17.39	26.09
Total	N°	46	46	46	46	46
	%	100	100	100	100	100

Fuente: Base de datos del Cuestionario de Satisfacción Sexual aplicado a estudiantes de una Universidad Privada, Trujillo.

Como se puede observar en la tabla 2, el 47.83% de estudiantes de una Universidad Privada se encuentran medianamente satisfechos sexualmente, demostrando así que no cuentan con los conocimientos y/o herramientas para desarrollar su vida sexual de manera responsable y placentera. En cuanto a las dimensiones, en la dimensión Ético alcanzaron un 63.04% en el nivel medianamente satisfecho; esto nos quiere decir que tomaron decisiones irresponsablemente, poniéndose en riesgo y a su pareja, haciendo uso de conductas inapropiadas. A su vez, se encuentran medianamente satisfechos en la dimensión Corporal, lo que indica que el 43.48% conoce parcialmente los estímulos internos y externos para

lograr el placer. También, el 36.96% se encuentra medianamente satisfechos en la dimensión Erótico, demostrando así que muy pocos universitarios terminan sus encuentros sexuales en placer. Finalmente, se encuentra la dimensión Vincular con un 52.17%, lo que nos indica que no suelen tener un vínculo emocional con su pareja sexual.

Tabla 3. Aspectos teóricos del Enfoque Cognitivo Conductual para proponer un diseño de

Entrenamiento en Autoinstrucciones para mejorar la satisfacción sexual

Aspecto Teórico	Definición Conceptual del Aspecto Teórico	Definición Operacional del Aspecto Teórico	Dimensiones del Aspecto Teórico	Indicadores del Aspecto Teórico
Enfoque Cognitivo Conductual	La Terapia Cognitivo Conductual es una manera de comprender cómo piensa uno acerca de sí mismo, de los demás y del mundo que lo rodea, lo cual afecta a sus pensamientos y sentimientos. A su vez, lo subdivide en cognitivo y conductual, donde lo cognitivo se centrará en cambiar como piensa la persona, y lo conductual en cómo actúa la	La investigación se desarrollará en base a una serie de investigaciones del análisis del Modelo.	Definición y delimitación del problema Formulación de hipótesis Selección de variables relevantes Propuesta de intervención Evaluación del cambio	<ul style="list-style-type: none"> • Identificación de características potencialmente relevantes • Reconocimiento de conductas asociadas • Identificación del contexto. • Organización de la información. • Identificación de relaciones causales. • Selección de conductas de interés • Establecimiento de metas y objetivos. • Elaboración de propuesta • Análisis de resultados

misma (Timms,
2009).

Como se puede observar en la Tabla 3, el enfoque Cognitivo Conductual comprende la manera en la que se piensa de uno, del resto y del mundo (Timms, 2009). A su vez, se presenta una definición operacional, en donde se describen los aspectos necesarios para la elaboración de la propuesta. Finalmente, se incluyen los aspectos dimensionales, los cuales están basados en 5 dimensiones, las cuales son: definición y delimitación del problema, formulación de hipótesis, selección de variables relevantes, propuesta de intervención y evaluación del cambio. De igual manera, cada dimensión cuenta con indicadores, los cuales varían entre uno y tres. La primera hace referencia a identificar las características potencialmente relevantes, reconocer las conductas asociadas e identificar el contexto. La segunda se refiere a organizar la información e identificar las relaciones causales. En el caso de la tercera, hace referencia a la selección de conductas de interés y establecer las metas y objetivos. En la cuarta, se hace referencia a la elaboración de una propuesta. Y finalmente, en la quinta, se analiza los resultados.

Tabla 4. *Coficiente de Aíken para la validez de contenido en coherencia, claridad y relevancia de las actividades metodológicas del entrenamiento en autoinstrucciones*

Actividades Metodológicas	Coherencia			Claridad		Relevancia	
	Total de acuerdos	V	Sig. (p)	Total de acuerdos	IA	Total de acuerdos	IA
1	5	1.00	.032*	4	0.80	5	1.00
2	5	1.00	.032*	5	1.00	5	1.00
3	5	1.00	.032*	5	1.00	5	1.00
4	5	1.00	.032*	4	0.80	5	1.00
5	4	0.80	.032*	5	1.00	5	1.00
6	5	1.00	.032*	5	1.00	5	1.00
7	4	0.80	.032*	4	0.80	5	1.00
8	4	0.80	.032*	4	0.80	4	0.80
9	5	1.00	.032*	5	1.00	5	1.00
10	4	0.80	.032*	5	1.00	5	1.00
11	3	0.60	.032*	3	0.60	4	0.80
12	5	1.00	.032*	5	1.00	4	0.80
13	5	1.00	.032*	5	1.00	5	1.00
14	5	1.00	.032*	5	1.00	5	1.00
15	5	1.00	.032*	5	1.00	5	1.00
16	5	1.00	.032*	5	1.00	5	1.00
17	4	0.80	.032*	4	0.80	5	1.00
18	5	1.00	.032*	5	1.00	5	1.00
19	5	1.00	.032*	5	1.00	5	1.00

20	5	1.00	.032*	5	1.00	5	1.00
21	5	1.00	.032*	5	1.00	5	1.00
22	5	1.00	.032*	5	1.00	5	1.00
23	4	0.80	.032*	4	0.80	4	0.80
24	5	1.00	.032*	5	1.00	5	1.00
25	5	1.00	.032*	5	1.00	5	1.00
26	5	1.00	.032*	5	1.00	5	1.00
27	5	1.00	.032*	5	1.00	5	1.00
28	5	1.00	.032*	5	1.00	5	1.00
29	4	0.80	.032*	4	0.80	5	1.00

Nota:

V: Coeficiente V de Aiken

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

*p<.05: Válido

IA: Índice de acuerdo

Esto indica que la totalidad de los indicadores que pertenecen al Entrenamiento en Autoinstrucciones, presentan índices de acuerdo (IA) de 1.00 y ($p < .05$), a excepción del indicador Coherencia 5, 7, 8, 10, 17, 23 y 29 que arroja una V de Aiken de 0.80; el indicador Claridad 1, 4, 7, 8, 11, 17, 23 y 29 que arroja una V de Aiken de 0.80; y del indicador de Relevancia 8, 11, 12 y 23 que arroja una V de Aiken de 0.80. Lo anteriormente mencionado indica que dichos indicadores son considerados válidos y tienen relación lógica con la variable principal de estudio.

Tabla 5. Análisis reflexivo de la triangulación fáctica, teórica y propositiva

	Fáctica o hecho	Teoría / Fundamento	Propuesta	Argumentación de análisis triangular
Variable	Satisfacción sexual	Enfoque Cognitivo conductual	Entrenamiento en autoinstrucciones	<p>Teniendo en cuenta que el 83% de las personas sexualmente activas consideran a las relaciones coitales como una prioridad dentro de su vida, siendo la satisfacción sexual un gran influyente de beneficios positivos en ellos (Durex, 2014); se consideró como gran aporte al Enfoque Cognitivo conductual, debido a que se centra en cambiar como piensa una persona y como actúa en base a ese pensamiento (Timms 2009), trabajando específicamente en terapia sexual un cambio conductual, cognitivo y emocional, brindando una serie de técnicas y procedimientos científicos para mejorar el desempeño sexual (Caballo, 2007). Por lo antes expuesto, dentro de las diversas técnicas con las que cuenta este modelo, se decide</p>

				trabajar con el Entrenamiento en autoinstrucciones, haciendo uso de frases o pensamientos como guía para ejecutar o controlar una acción a realizar (Dahab, Minici y Rivadeneira, 2008).
Dimensiones	Componente ético	Modelado cognitivo	Reestructurar creencias desadaptativas	Tras haber aplicado el Cuestionario de Satisfacción Sexual, se obtuvo que 63.04% de los 46 estudiantes universitarios evaluados, se encuentran medianamente satisfechos en cuanto al componente ético. Es por ello, que se cree conveniente hacer uso de la dimensión de reestructurar creencias desadaptativas para identificar las cogniciones negativas que el estudiante pueda tener en base al respeto y a la responsabilidad en cuanto a su vida sexual para lograr disminuirlas.
	Componente erótico		Educación al paciente	Al obtener los resultados de los 46 estudiantes evaluados, se obtiene que

el 36.96% de ellos se encuentran medianamente satisfechos en cuanto al componente erótico. Puesto que la seducción es de suma importancia como preámbulo y el placer es uno de los fines de las relaciones coitales, siendo ambos indicadores de esta dimensión y no se está cumpliendo, se considera provechoso el hacer uso de la dimensión de educar al paciente. Se buscará mejorar el conocimiento del estudiante para aumentar la seducción y el placer, previamente mencionados.

Componente vincular

Entrenamiento en habilidades conductuales

Al aplicar el cuestionario, se obtuvo como resultado que el 52.17% de los estudiantes se encuentran insatisfechos en el componente vincular. Se consideró de suma importancia hacer uso del entrenamiento en habilidades conductuales, puesto que el afecto y bienestar son indicadores de dicho componente, se

buscará realizar un
entrenamiento en
comunicación para
expresar el conocimiento
que tiene sobre sí mismo y
su placer sexual.

En la tabla 5, se explica que la satisfacción sexual influye de manera positiva en la vida de los jóvenes, considerando que el enfoque Cognitivo Conductual tiene como objetivo cambiar el pensamiento y conducta de las personas, y que Entrenamiento en Autoinstrucciones ayuda a mejorar el rendimiento de una acción a realizar haciendo uso de frases y/o pensamientos como guía; se escogió dichas variables debido a su similitud en sus teorías, considerando así, que se puede lograr el mismo fin. Por otro lado, se puede ver que se obtuvo un 63.04% de estudiantes medianamente satisfechos en el componente ético, lo cual nos indica que se necesita reestructurar aquellos pensamientos desadaptativos en base al respeto y responsabilidad en cuanto a su vida sexual, y reemplazarlos por positivos. A su vez, el 36.96% se encuentra medianamente satisfechos en cuanto al componente erótico, por lo cual es importante educar al paciente mejorando su conocimiento, brindándole estrategias para aumentar la seducción y el placer de este. Finalmente, el 52.17% se encuentra insatisfechos en el componente vincular, demostrando la necesidad de aumentar la comunicación y conocimiento sobre el cuerpo mismo y los estímulos externos que puedan ayudar al placer sexual.

CAPÍTULO IV. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

4.1. Discusión

En la presente investigación se buscó proponer un diseño del entrenamiento en autoinstrucciones para mejorar la satisfacción sexual de estudiantes de una universidad privada, Trujillo. Para ello, se llegó a presentar cinco dimensiones: planeamiento de objetivos realistas, reestructurar creencias desadaptativas, educar al paciente, entrenamiento en habilidades conductuales y prevención de recaídas. Esto nos dice que el estudiante universitario deberá identificar y desestimar aquellos pensamientos erróneos que tenga acerca de la sexualidad para reformularlos por unos nuevos y adecuados a su contexto social, luego de informarse adecuadamente, mediante una serie de estrategias que lo ayuden a evitar recaer en ellos, logrando así una mejoría en su satisfacción sexual. Esto lo podemos corroborar en la investigación de Caballo (2007), quien resalta la importancia de aprovechar que muchas personas disfrutan de la lectura para brindar información básica durante la terapia sobre el ciclo de la respuesta sexual normalizando el conocimiento y disminuir las preocupaciones que algunas personas pueden tener sobre la respuesta sexual anhelada

Así también, se buscó conocer el nivel de satisfacción sexual en los estudiantes de una Universidad Privada, Trujillo. Se pudo encontrar que el 47.83% de los estudiantes encuestados se encuentran medianamente satisfechos; esto quiere decir que más de la mitad de los estudiantes sexualmente activos no disfrutaban plenamente de sus relaciones coitales. Estos resultados son similares a lo encontrado por Escribano et. al. en el 2010, donde encontraron el 50.7% de los hombres y 43.5% de las mujeres universitarios no se sienten completamente satisfechos con su actividad sexual. En tal sentido, bajo lo referido anteriormente y al analizar estos resultados, confirmamos que

es durante la etapa universitaria donde menor satisfacción sexual se cuenta a lo largo de nuestra vida.

A su vez, se buscó identificar los aspectos teóricos del enfoque cognitivo conductual que se pueden considerar para proponer un diseño de la técnica de entrenamiento en autoinstrucciones para mejorar la satisfacción sexual. Los resultados arrojaron un total de 5 aspectos teóricos, los cuales son: definición y delimitación del problema, formulación de hipótesis, selección de variables relevantes, propuesta de intervención y evaluación del cambio. Sin embargo, se puso énfasis en uno de los aspectos teóricos en específico, el cual es el modelado cognitivo, dentro del cual se hace referencia a guiar la conducta y aplicar técnicas de relajación. Todo esto se corrobora en la investigación de Díaz et. Al. (2012) quien explica que el entrenamiento en autoinstrucciones fue creada con el propósito de instaurar o modificar el diálogo interno de la persona, siempre y cuando ésta presente dificultades para abordar adecuadamente una situación. Es por ello que, bajo lo explicado anteriormente, confirmamos la importancia de dicha técnica en la propuesta para mejorar la satisfacción sexual.

Así también, se buscó identificar la validez de contenido por medio del criterio de expertos en el tema, quienes evaluaron el Entrenamiento en Autoinstrucciones para mejorar la satisfacción sexual de estudiantes universitarios, haciendo uso del coeficiente de Aiken; donde se pudo encontrar que presentan índices de acuerdo (IA) de 1.00 y ($p < .05$), lo que nos da a entender que los indicadores son considerados válidos y tienen relación lógica con la variable principal de estudio. Esto quiere decir que las actividades metodológicas tienden a ser coherentes y claras frente a los estudiantes; a su vez, son relevantes y guardan relación con la variable principal de estudio. Esto es corroborado por Aiken en el año 1985 (citado por Martin y Molina, 2017) quien menciona que puntajes cercanos a 1 son válidos.

Finalmente, se buscó analizar reflexivamente la triangulación entre las variables fáctica, teórica y propositiva, donde se pudo encontrar que la satisfacción sexual influye de manera positiva en la vida de los jóvenes, y que tanto el enfoque Cognitivo Conductual como el Entrenamiento en Autoinstrucciones pueden cambiar y/o mejorar pensamientos y conductas haciendo uso de distintos métodos. Esto se puede corroborar en la investigación de Toribio (2021), quién después de platear un programa para aumentar el deseo sexual en mujeres con anorexia nerviosa, llegó a la conclusión que la Terapia Cognitivo Conductual es un pilar necesario para el tratamiento del deseo sexual.

4.2. Conclusiones

Se concluye que el diseño de un Entrenamiento en Autoinstrucciones permite mejorar el nivel de satisfacción sexual en los estudiantes.

A su vez, se concluye que los estudiantes universitarios se encuentran insatisfechos en los indicadores ético y vincular, mostrando carecer de un vínculo emocional, responsabilidad y respeto en sus relaciones coitales.

Así también, se llega a la conclusión que los aspectos teóricos son de gran importancia en la propuesta para mejorar la satisfacción sexual.

Se concluye que las actividades metodológicas presentadas en el diseño de la técnica son relevantes y guardan relación con la variable principal de estudio.

Finalmente, se concluye que existen dimensiones del enfoque Cognitivo Conductual y el Entrenamiento en Autoinstrucciones que ayudan a mejorar la satisfacción sexual en los estudiantes.

REFERENCIAS

- Aguilar, K. (2020). *Felicidad y Satisfacción Sexual en personas integrantes del Movimiento LGBT de la ciudad de Arequipa*. Recuperado de <http://tesis.ucsm.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/UCSM/10406/76.0431.PS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Brenes, L. (2015). *Experiencia afectivo-sexual y percepción de la calidad de vida en personas adultas-jóvenes* (Tesis Doctoral). Recuperado de: <https://tesisenred.net/handle/10803/381254>
- Biblioteca Nacional de Salud y Seguridad Social (BINASSS, 2019). *Sexualidad y Salud Sexual y Reproductiva*. Recuperado de <https://www.binasss.sa.cr/adolescencia/todas/Sexualidad%20y%20salud.pdf>
- Caballero, L., Ceccato, R., Gil, M., Iglesias, P. y Morell V. (2018). Satisfacción sexual femenina: influencia de la edad y variedad de prácticas sexuales. *International Journal of Developmental and Educational Psychology* (pp. 85-92). Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=3498/349855553009>
- Caballo, V. (2007). *Manual para el entrenamiento cognitivo conductual de los trastornos psicológicos: trastornos por ansiedad, sexuales, afectivos y psicóticos*.
- Chávez, E. & Juárez, K. (2016). *Relación entre la satisfacción sexual y la infidelidad en pacientes de 20 – 40 años atendidos en el hospital distrital de Laredo durante el año 2013* (Tesis de Título). Recuperado de <https://hdl.handle.net/20.500.12759/1703>
- Codina, L. (2020). *Cómo hacer revisiones bibliográficas tradicionales o sistemáticas utilizando bases de datos académicas*. Recuperado de <https://doi.org/10.14201/orl.22977>

- Cortés, F., García, A., Gómez, R., Narvaéz, A. y Rubiños, C. (2008). Valoración de la eficacia de una terapia grupal cognitivo-conductual en la imagen corporal, autoestima, sexualidad y malestar emocional (ansiedad y depression) en pacientes de cancer de mama. *Psicooncología* (pp. 93 – 102). Recuperado de <https://us-iti.bbcollab.com/recording/3a3c5cfac17345078d1cd84ce903c2b5>
- Dahab, J., Minici, A. y Rivadeneira, C. (2008). Entrenamiento en autoinstrucciones. *Revista de terapia Cognitivo – Conductual*. Recuperado de <http://cetecic.com.ar/revista/pdf/entrenamiento-en-autoinstrucciones.pdf>
- Escribano, C., Latorre, M., Navarro, B., Romero, M. y Ros, L. (2010). Hábitos, Preferencias y Satisfacción Sexual en Estudiantes Universitarios. *Revista Clínica de Medicina de Familia* (pp. 150 – 157). Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=169616213002>
- Escudero, S. (2005). Programa de prevención de disfunciones sexuales. *Revista Profesional Española de Terapia Cognitivo Conductual* (pp 94 – 139). Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1202835>
- Fernández, H. y Fernández, J. (2017). *Terapia cognitivo conductual integrativa*. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica* 22 (pp. 157-169). Recuperado de <http://e-spacio.uned.es/fez/view/bibliuned:Psicopat-2017-22-2-5025>
- Gallardo, E. (2017). *Metodología de la Investigación: manual autoformativo interactivo*. Recuperado de https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/4278/1/DO_UC_EG_MAI_UC0584_2018.pdf
- Hernández, R.; Fernández, C. y Baptista, M. (2014). *Metodología de la Investigación*. Recuperado de <https://www.esup.edu.pe/wp->

content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez.%20Fernandez%20y%20Baptista-

[Metodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf](#)

Martin, A. y Molina, E. (2017). *Valor del conocimiento pedagógico para la docencia en Educación Secundaria: diseño y validación de un cuestionario*. Recuperado de <https://scielo.conicyt.cl/pdf/estped/v43n2/art11.pdf>

Nossa, R. (2020). *Satisfacción sexual e imagen corporal en cónyuges adventistas del Distrito Misionera “Esmirna”, Barrancabermeja, Colombia, 2019*. Recuperado de https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/3438/Rolando_Tesis_Maestro_2020.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Rodríguez, O. (2010). *Relación entre satisfacción sexual, ansiedad y prácticas sexuales*. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80113673003>

Twenge, J., Sherman, R. y Wells, B. (2017). *Declines in Sexual Frequency among American Adults*. Recuperado de <https://link.springer.com/article/10.1007/s10508-017-0953-1>

Timms, P. (2009). *La terapia Cognitivo-Conductual*. *Royal College of Psychiatrists*. Recuperado de <http://www.sepsiq.org/file/Royal/LA%20TERAPIA%20COGNITIVO-CONDUCTUAL.pdf>

Toribio, M. (2021). *Diseño de un programa de intervención para incrementar el deseo sexual en mujeres jóvenes con diagnóstico de anorexia nerviosa*. Recuperado de <http://hdl.handle.net/10017/47843>

ANEXO N°1

Carta de consentimiento informado

Yo, _____, identificada con el número de DNI _____, índico que se me ha explicado que formaré parte del trabajo de investigación: DISEÑO ENTRENAMIENTO EN AUTOINSTRUCCIONES BASADO EN ENFOQUE COGNITIVO CONDUCTUAL PARA MEJORAR SATISFACCIÓN SEXUAL EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA, TRUJILLO. Para ello, me aplicarán 1 cuestionario. Mis resultados se juntarán con los obtenidos por los demás estudiantes y en ningún momento se revelará mi identidad.

Se respetará mi decisión de aceptar colaborar o no con la investigación, pudiendo retirarme de ella en cualquier momento, sin que ello implique alguna consecuencia desfavorable para mí.

Por lo expuesto, declaro que:

- He recibido información suficiente sobre el estudio.
- He tenido la oportunidad de efectuar preguntas sobre el estudio.

Se me ha informado que:

- Mi participación es voluntaria.
- Puedo retirarme del estudio, en cualquier momento, sin que ello me perjudique.
- Mis resultados personales no serán informados a nadie.

Por lo expuesto, acepto formar parte de la investigación.

Trujillo, ____ de _____ del 2020

Firma del Participante

Rios Ceias Mariana Alejandra
Evaluador

ANEXO N°2

MATRIZ DE CONSISTENCIA Y CRONOGRAMA

ESTUDIANTE: Rios Cesias, Mariana Alejandra

“Diseño de la técnica entrenamiento en autoinstrucciones para mejorar la satisfacción sexual en estudiantes de una Universidad Privada, Trujillo”				
PROBLEMA	OBJETIVOS	VARIABLES	MÉTODO	POBLACIÓN - MUESTRA
¿Cuál es la propuesta de un diseño de entrenamiento en autoinstrucciones basado en enfoque cognitivo conductual para mejorar la satisfacción sexual en estudiantes de una Universidad Privada, Trujillo?	Proponer un diseño de entrenamiento en autoinstrucciones basado en enfoque cognitivo conductual para mejorar la satisfacción sexual en estudiantes de una Universidad Privada, Trujillo.	VARIABLE FÁCTICA Satisfacción sexual	El tipo de investigación según su finalidad es practica porque hace uso de la teoría para dar solución a un problema. Según su naturaleza es cuantitativa porque, utiliza la recolección de datos con el fin establecer pautas de comportamiento y probar teorías. Finalmente, según su carácter es propositiva porque	POBLACIÓN La población está conformada por 120 estudiantes universitarios de una Universidad Privada de la ciudad de Trujillo.
	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	VARIABLE TEÓRICA		MUESTRA

	<p>Identificar el nivel de satisfacción sexual en los estudiantes de una Universidad Privada, Trujillo.</p>	<p>Enfoque Cognitivo Conductual</p>	<p>concluye en una propuesta basada en una teoría que le corresponda.</p>	<p>La muestra está conformada por 46 estudiantes de una Universidad Privada de la ciudad de Trujillo.</p>
	<p>Identificar los aspectos teóricos del enfoque cognitivo conductual que se pueden considerar para proponer un diseño del entrenamiento en autoinstrucciones en estudiantes para mejorar la satisfacción sexual en estudiantes de una Universidad Privada, Trujillo.</p>	<p>VARIABLE PROPOSITIVA Diseño del entrenamiento en autoinstrucciones.</p>		<p>Cabe recalcar que dicho muestreo sería del tipo no probabilístico por criterios de inclusión, ya que, no todos los estudiantes cumplen con los criterios de inclusión necesarios para ser incluidos.</p>
	<p>Identificar la validez de contenido en coherencia, claridad y relevancia de los indicadores del entrenamiento en autoinstrucciones.</p>			

	Analizar reflexivamente la triangulación entre las variables fáctica, teórica y propositiva.			
--	--	--	--	--

ANEXO N°3

MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN

TÍTULO: “Diseño entrenamiento en autoinstrucciones basado en Enfoque Cognitivo Conductual para mejorar satisfacción sexual en estudiantes de una Universidad Privada, Trujillo”.				
VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES
VARIABLE PROPOSITIVA: Diseño de entrenamiento en autoinstrucciones	Las autoinstrucciones son consideradas estrategias metacognitivas para favorecer la autorregulación de la conducta, y así aumentar la confianza en la capacidad de uno mismo. Busca instaurar o modificar el diálogo	Para la evaluación de efectividad de la técnica, será necesario contar con datos recolectados antes y después de aplicada la misma.	Modelado cognitivo	Guiar la conducta
				Técnica de relajación
			Guía externa en voz alta	Instrucciones
			Autoinstrucciones en voz alta	Refuerzo
				Recompensa

	interno de la persona (Díaz, Ruiz, y Villalobos, 2012)		Autoinstrucciones enmascaradas	Técnicas de imaginación
			Autoinstrucciones encubiertas	Auto refuerzo
				Auto evaluación
VARIABLE TEÓRICA: Enfoque cognitivo conductual	La Terapia Cognitivo Conductual es una manera de comprender cómo piensa uno acerca de sí mismo, de los demás y del mundo que lo rodea, lo cual afecta a sus pensamientos y sentimientos. A su vez, lo subdivide en cognitivo	La investigación se desarrollará en base a una serie de investigaciones del análisis del Modelo.	Planteamiento de objetivos realistas	Desestimar objetivos en base a pensamientos básicos
				Reformular objetivos
			Reestructurar creencias desadaptativas	Identificar las cogniciones negativas

	y conductual, donde lo cognitivo se centrará en cambiar como piensa la persona, y lo conductual en cómo actúa la misma (Timms, 2009).			Disminución de creencias desadaptativas
			Educar al paciente	Mejorar el conocimiento
				Desestimar información errónea
			Entrenamiento en habilidades conductuales	Focalización sensorial
				Entrenamiento en comunicación
				Guiones sexuales
			Prevención de recaídas	Establecer seguimiento

VARIABLE FÁCTICA: Satisfacción Sexual	La satisfacción sexual es la respuesta afectiva que da como resultado de la evaluación que la propia persona realiza acerca de su actividad sexual (Rodríguez, 2010), cuyos resultados pueden ser positivos o negativos (Chávez y Juárez, 2016). A su vez, Pérez y Zapata (citado por Brenes, 2015) refiere que la satisfacción sexual está directamente relacionada con la frecuencia con la que se mantiene la actividad sexual, el nivel de intimidad y comunicación que se tiene con la	Para la evaluación de la satisfacción sexual, se hará uso de la Encuesta de Satisfacción Sexual (Chávez y Juárez, 2016)	Componente vincular	Afectivo
				Bienestar
				Comunicación
			Componente erótico	Seducción
				Placer
			Componente ético	Respeto
Responsabilidad				

	pareja, y con la frecuencia e intensidad del orgasmo.		Componente corporal	Estímulos
--	---	--	---------------------	-----------

ANEXO N°4
FICHA TÉCNICA

1. **NOMBRE:** Cuestionario de Satisfacción Sexual
2. **AUTORES:** Chávez y Juárez
3. **PROCEDENCIA:** Trujillo, Perú.
4. **OBJETIVO:** Medir el nivel de satisfacción sexual al momento de ser evaluados.
5. **ADMINISTRACIÓN:** Individual
6. **DURACIÓN:** 10 minutos en promedio
7. **SUJETOS DE APLICACIÓN:** Sujetos entre los 18 y 45 años de edad
8. **PUNTUACIÓN Y ESCALA DE CALIFICACIÓN:** Escala de tipo Likert con 5 opciones de respuesta que van desde Siempre equivalente a 5 puntos, hasta Nunca equivalente a 1 punto. La puntuación final indica que, si se encuentra de 0 a 32 puntos, como Insatisfecho, de 33 a 43 puntos como Medianamente Satisfecho y de 44 a 55 puntos como Satisfecho.
9. **VALIDACIÓN:** Se midió mediante un criterio de expertos, en el cual fue sometido a evaluación por 3 profesionales expertos en salud sexual reproductiva, quienes ayudaron a cumplir con los objetivos de estudio y firmaron una constancia de validación del instrumento.
10. **CONFIABILIDAD:** Se aplicó una prueba piloto a 20 personas entre hombres y mujeres, de la ciudad de Trujillo, obteniendo un Alfa de Cronbach de $>.80$

ENCUESTA SOBRE SATISFACCIÓN SEXUAL

Fecha de Nacimiento: _____ Edad: _____

Estado Civil: _____ Sexo: F ____ M ____

A continuación, se le presenta una relación de preguntas. Por favor, lea con atención y marque con una X en la respuesta que considere semejante a su criterio, con la mayor sinceridad posible.

Las respuestas serán analizadas con la mayor discreción y profesionalismo del caso.

PREGUNTA	PUNTAJE				
	Siempre	Casi Siempre	Algunas veces	Muy pocas veces	Nunca
1 ¿A menudo usted y su pareja hablan de temas sobre sexo?	5	4	3	2	1
2 ¿Antes de la penetración existen (besos, acaricias, susurros, etc.) entre Ud. y su pareja?	5	4	3	2	1
3 ¿Existen frases sexuales de aprobación del coito y las acciones que se están realizando durante el coito entre Ud. y su pareja?	5	4	3	2	1
4 ¿Piensa frecuentemente en tener relaciones coitales con su pareja sintiéndose satisfecho(a) al realizarlas?	5	4	3	2	1
5 ¿Tiene relaciones coitales con su pareja cuando siente deseo y excitación?	5	4	3	2	1
6 ¿Durante las relaciones coitales con su pareja lleva a cabo fantasías	5	4	3	2	1

	sexuales (bailes, disfraces, juguete sexual, etc.)?					
7	¿Varia el lugar (casa, hotel, etc.) donde realiza las relaciones coitales con su pareja?	5	4	3	2	1
8	¿Durante las relaciones coitales con su pareja varían de posiciones sexuales?	5	4	3	2	1
9	¿Durante las relaciones coitales con su pareja practican diferentes tipos de sexo (oral, vaginal o anal)?	5	4	3	2	1
10	¿Su relación coital termina en orgasmo?	5	4	3	2	1
11	¿Se siente satisfecho (a) con la frecuencia de relaciones coitales que tiene con su pareja?	5	4	3	2	1

ANEXO N°5

EVALUACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar “entrenamiento en autoinstrucciones”. La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando tanto al área de la PSICOLOGÍA CLÍNICA Y SEXUAL. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. DATOS GENERALES DEL JUEZ

Nombre del juez:

Grado profesional: Maestría ()
Doctor ()

Área de Formación Clínica () **Educativa** ()
académica: Social () **Organizacional** ()

Áreas de experiencia
profesional:

Institución donde labora:

Tiempo de experiencia 2 a 4 años ()
profesional en el área : Más de 5 años ()

2. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

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

3. DATOS DEL PROGRAMA/O TALLER: Entrenamiento en autoinstrucciones.

Nombre:	Entrenamiento en autoinstrucciones
Autor:	Donald Meichenbaum
Aplicado:	Mariana Alejandra Rios Ceias
Beneficiarios:	Estudiantes universitarios
Metodología:	Individual o colectiva
Tiempo de cada sesión:	Entre 40 minutos a 50 minutos por sesión

4. SOPORTE TEÓRICO

Dahab, Minici y Rivadeneira (2008) explica que las autoinstrucciones son frases o pensamientos que una persona utiliza como una guía para ejecutar, facilitar o controlar una acción a realizar; en otras palabras, es como un monólogo interno en el que se indica cómo pensar, actuar y ejecutar una tarea en específico. A su vez, Díaz et. Al. (2012) cuenta que la técnica de entrenamiento en autoinstrucciones fue creada con el propósito de instaurar o modificar el diálogo interno de la persona, siempre y cuando ésta presente dificultades para abordar adecuadamente una situación. Desde el punto de vista de la psicología básica, las autoinstrucciones son consideradas estrategias metacognitivas para favorecer la autorregulación de la conducta, y así aumentar la confianza en la capacidad de uno mismo.

Dimensiones que sustenta el Entrenamiento En Autoinstrucciones

Dimensiones	Definición
Planteamiento de objetivos realistas	<p>Muchos de los estudiantes universitarios tienen una idea errónea acerca del desenvolvimiento sexual; es decir, llegan influidos por relatos engañosos de la industria pornográfica o los medios de comunicación. Es importante lograr que el estudiante universitario entienda que alcanzar objetivos preliminares, como aumentar el autoconocimiento, es el paso previo para alcanzar objetivos avanzados, como aumentar el placer sexual.</p>
Reestructurar creencias desadaptativas	<p>Consiste en identificar aquellos sentimientos y pensamientos globales que el estudiante universitario tiene acerca de la relación sexual o autoconocimiento sexual. En este paso, se abordarán los pensamientos negativos para ayudar al estudiante universitario a centrarse en pensamientos que faciliten el desarrollo pleno de sexualidad. Además, con ayuda del paso anterior, se descartará aquellos mitos que se tienen sobre la sexualidad, cambiándolos por información adecuada.</p>
Educar al paciente	<p>En este paso, será necesario educar de manera adecuada al estudiante universitario brindándole información básica acerca de la sexualidad. Algunos temas que se pueden tocar son características sexuales primarias y secundarias, anatomía y fisiología sexual, ciclo de la respuesta sexual y diferencias de género en las experiencias y preferencias sexuales. A su vez, se pueden brindar lecturas acerca del tema. Cabe recalcar, que lo que se busca en este primer paso, es lograr que el estudiante universitario comprenda su anatomía y fisiología sexual para disminuir aquellas preocupaciones que pueda tener acerca de sus expectativas sexuales.</p>

<p>Entrenamiento en habilidades conductuales</p>	<p>Consiste en brindar una serie de estrategias para superar experiencias anteriormente negativas y ampliar el repertorio restringido que el estudiante universitario pueda tener. Cabe recalcar, que las estrategias, tendrán que variar de acuerdo al conocimiento y apertura que pueda tener cada estudiante universitario.</p>
<p>Prevención de recaídas</p>	<p>Consiste en brindar estrategias que el estudiante universitario puede usar en caso ocurra un declive de la satisfacción para evitar, llegue al punto de la insatisfacción.</p>

5. PRESENTACIÓN DE INSTRUCCIONES PARA EL JUEZ:

A continuación, a usted le presento el entrenamiento en autoinstrucciones. De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem 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 del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. Totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.

	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

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

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

DIMENSIONES DEL INSTRUMENTO:

- **Primera dimensión:** Planteamiento de objetivos realistas
- **Objetivos de la Dimensión:** Identificar los objetivos que tiene el estudiante universitario sobre su sexualidad con la finalidad de reformularlos por objetivos más realistas.

Indicadores	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Desestimar objetivos en base a pensamientos básicos	Identificar aquellos objetivos que el estudiante universitario se haya formado debido a las altas expectativas con los que cuenta.				
	Desestimar objetivos formados por altas expectativas brindadas por los medios de comunicación y/o industrias pornográficas.				

Reformular objetivos	Interiorizar la importancia que tienen los objetivos preliminares para obtener objetivos avanzados.				
	Clasificar los objetivos en preliminares y avanzados.				

- **Segunda dimensión:** Reestructurar creencias desadaptativas
- **Objetivos de la Dimensión:** Reestructurar aquellos sentimientos o pensamientos negativos con los que cuenta el estudiante universitario.

Indicadores	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Identificar las cogniciones negativas	Identificar aquellos pensamientos o sentimientos globales que el estudiante universitario tiene acerca de la sexualidad.				
	Identificar cogniciones negativas generales.				
	Proporcionar información con base científica acerca de las cogniciones negativas.				
Disminución de las creencias desadaptativas	Eliminar presiones de la actuación que puedan bloquear la respuesta sexual y obstaculizar su disfrute.				

	Identificar cogniciones o experiencias positivas sobre la sexualidad.				
	Cambiar el centro de atención de los pensamientos negativos hacia los positivos.				
	Realizar ejercicios de adquisición de habilidades sexuales.				

- **Tercera dimensión:** Educar al paciente
- **Objetivos de la Dimensión:** Brindar información con hechos científicos al estudiante universitario con la finalidad que amplíe su conocimiento sobre sexualidad.

Indicadores	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Mejorar el conocimiento	Ofrecer información básica sobre los distintos temas que abarcan la sexualidad: <ul style="list-style-type: none"> - Características sexuales primarias y secundarias - Anatomía y fisiología sexual - Ciclo de la respuesta sexual - Diferencias de género en las expectativas y preferencias sexuales. 				

	Compartir con el estudiante universitario datos sobre las experiencias y prácticas sexuales, preferencias y aversiones.				
	Compartir con el estudiante universitario lecturas acerca del tema.				
	Discutir acerca de las lecturas realizadas.				
	Brindar información sobre Enfermedades de Transmisión Sexual y prácticas sexuales más seguras.				
Desestimar información errónea	Identificar mitos que el estudiante universitario cuenta acerca de su sexualidad.				
	Desestimar mitos con información científica, para mejorar su conocimiento.				

- **Cuarta dimensión:** Entrenamiento en habilidades conductuales.
- **Objetivos de la Dimensión:** Brindar estrategias para que el estudiante universitario supere experiencias o expectativas negativas instauradas anteriormente.

Indicadores	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Focalización sensorial*	Tacto no genital: consiste centrarse en las sensaciones y no en la actuación de la relación coital. Es decir, el estudiante universitario se centrará en decir, dar y obtener placer sin necesidad de penetración.				
	Placer genital: consiste en extender el tacto delicado realizado anteriormente, hacia el tacto genital.				
	Reanudar el coito sin movimientos impulsivos: cuando el estudiante				

	<p>universitario se siente cómodo con el tacto genital podrá reanudar el coito, pero controlando la penetración y los movimientos del mismo, intentando que no realizar movimientos impulsivos.</p>				
	<p>Reanudar el coito con movimientos impulsivos: una vez se sienta cómodo, se puede incluir más espontaneidad y variación en cuanto a la relación coital, incluyendo posiciones sexuales que aprendió en la fase de “educar al paciente” y que no realizaba con anterioridad.</p>				
	<p>Brindar estrategias sobre escucha activa.</p>				

Entrenamiento en comunicación	Brindar estrategias que ayuden al estudiante universitario a expresar el conocimiento que tiene sobre sí mismo y su placer sexual.				
Guiones sexuales	Diferenciar los dos tipos de guiones: - Guion de actuación: describe prácticas conductuales dentro de la pareja. - Guion de fantasías: describe las fantasías que tiene el estudiante universitario.				
	Generar una lista de deseos acerca de la relación sexual.				
	En caso cuente con pareja sentimental, discutir con esta para llegar a un acuerdo.				

***Es importante recalcar al estudiante universitario que se centre en la actuación y no el final; es decir, no prestarle importancia a si se logra una erección o un orgasmo.**

- **Quinta dimensión:** Prevención de recaídas.
- **Objetivos de la Dimensión:** Brindar estrategias que el estudiante universitario puede usar para evitar recaídas.

Indicadores	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Establecer seguimiento	Brindar estrategias a usar después de la terapia.				
	Establecer seguimiento.				

Firma de Evaluador

N° C.Ps. P.

ANEXO N°6

PROPUESTA

1. Datos Generales

1.1. Nombre de la propuesta: Entrenamiento en Autoinstrucciones

1.2. Beneficiarios: Estudiantes universitarios

1.3. Tiempo de duración: 45 minutos por sesión

1.4. Responsable: Mariana Alejandra Rios Ceias

2. Introducción

Las autoinstrucciones son frases o pensamientos que una persona utiliza como una guía para ejecutar, facilitar o controlar una acción a realizar. La técnica fue creada con el propósito de instaurar o modificar el diálogo interno de la persona, siempre y cuando ésta presente dificultades para abordar adecuadamente una situación. Desde el punto de vista de la psicología básica, las autoinstrucciones son consideradas estrategias metacognitivas para favorecer la autorregulación de la conducta, y así aumentar la confianza en la capacidad de uno mismo.

3. Fundamentación

En la actualidad, muchos jóvenes le otorgan un alto grado de importancia a la actividad sexual dentro de su vida, ya que, es durante esta época donde presentan mayor satisfacción sexual. Por otro lado, la insatisfacción sexual puede traer consecuencias negativas en las jóvenes. Por ejemplo, los jóvenes que refieren encontrarse insatisfechos con su vida sexual manifiestan tener problemas con su autoestima, su estado de ánimo se ve afectado debido a la disminución de los niveles de endorfinas, e incluso, en las personas con pareja estable, puede existir un distanciamiento emocional. Bajo esta problemática, nace la necesidad de diseñar una propuesta para aumentar los niveles de satisfacción sexual en los estudiantes universitarios, a través de la adquisición de

estrategias que le permitan reducir sus efectos, experimentar mayor bienestar y obtener resultados positivos.

4. Objetivos

Adquirir estrategias que le permitan a los estudiantes universitarios reducir los efectos negativos de la insatisfacción sexual dentro de su vida, llegando a experimentar mayor bienestar.

5. Metodología de Aplicación

SESIÓN	TEMARIO	METODOLOGÍA	MATERIALES	TIEMPO
01	Desestimar objetivos en base a pensamientos básicos	Se ayudará al estudiante universitario a identificar los objetivos que se haya formado debido a las altas expectativas observadas en los medios de comunicación o en la industria pornográfica.	-	15'
	Reformular objetivos	Se le explicará al estudiante la diferencia entre objetivos preliminares (aquellos que son base para desarrollar una sexualidad plena, como autoconocimiento, comunicación eficaz, escucha activa) y los objetivos avanzados (aquellos relacionados directamente con la sexualidad, como aumento de satisfacción y placer sexual). Seguido, el estudiante interiorizará la importancia de ambos objetivos. Finalmente, el estudiante formulará los nuevos objetivos, basándose en expectativas realistas.	-	30'

	<p>Identificar las cogniciones negativas</p>	<p>Con ayuda del estudiante, se identificarán pensamientos o sentimientos acerca de la sexualidad. Seguido, será necesario clasificar en cogniciones negativas y positivos, quedándonos con aquellas que son negativas. Se le proporcionará información con base científica acerca de aquellas cogniciones antes identificadas.</p>	<p>-</p>	<p>15'</p>
<p>02</p>	<p>Disminución de las creencias desadaptativas</p>	<p>Se identificarán aquellas expectativas en cuanto a la actuación o rendimiento sexual, que puedan bloquear la respuesta y obstaculizar su disfrute, con las que el estudiante cuenta. Seguido, se buscará en su historia alguna cognición o experiencias positivas por la que haya pasado. Usando esto, se buscará cambiar el centro de atención de los pensamientos negativos hacia los positivos durante el acto sexual, siendo guiado por su propio conocimiento. Finalmente, se dejará una tarea, la cual consiste en aplicar lo tratado durante la sesión.</p>	<p>-</p>	<p>30'</p>

03	Mejorar el conocimiento	<p>En esta sesión, se le brindará al estudiante información básica sobre los distintos temas que abarcan la sexualidad:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Características sexuales primarias y secundarias - Anatomía y fisiología sexual - Ciclo de la respuesta sexual - Diferencias de género en las expectativas y preferencias sexuales. <p>También se puede compartir datos sobre las experiencias y prácticas sexuales, preferencias y aversiones. Será necesario usar imágenes o videos acerca del tema. Finalmente, se le brindará al estudiante universitario lecturas acerca del tema que tendrá leer para la siguiente sesión.</p>	<p>Imágenes Videos Lecturas</p>	45'
04	Mejorar el conocimiento	<p>En esta sesión, se discutirá acerca de las lecturas realizadas y se resolverán dudas en caso existan; además, que tanto se identificó con lo leído y de qué manera lo puede aplicar en su</p>	<p>Imágenes Videos Lecturas</p>	45'

		día a día. Finalmente, se brindará información sobre Enfermedades de Transmisión Sexual y estrategias sobre prácticas sexuales más seguras.		
05	Desestimar información errónea	Para esta sesión, se le ayudará al estudiante a identificar mitos acerca de su sexualidad. Con su ayuda, y del conocimiento adquirido en las sesiones anteriores, se desestimarán aquellos mitos con información científica.	-	45'
06	Focalización sensorial	Se le explicará al estudiante los pasos a seguir: Tacto no genital: consiste centrarse en las sensaciones y no en la actuación de la relación coital. Es decir, el estudiante universitario se centrará en decir, dar y obtener placer sin necesidad de penetración. Placer genital: consiste en extender el tacto delicado realizado anteriormente, hacia el tacto genital.	-	45'

		<p>Reanudar el coito sin movimientos impulsivos: cuando el estudiante universitario se siente cómodo con el tacto genital podrá reanudar el coito, pero controlando la penetración y los movimientos del mismo, intentando que no realizar movimientos impulsivos.</p> <p>Reanudar el coito con movimientos impulsivos: una vez se sienta cómodo, se puede incluir más espontaneidad y variación en cuanto a la relación coital, incluyendo posiciones sexuales que aprendió en la fase de “educar al paciente” y que no realizaba con anterioridad.</p>		
07	Entrenamiento en comunicación	Se le brindará al estudiante estrategias sobre escucha activa y que lo ayuden a expresar el conocimiento que tiene sobre sí mismo y su placer sexual, llegando a guiarse a sí mismo, de manera mental, para lograr concretar el placer sexual.	-	45’

08	Guiones sexuales	<p>Se le ayudará al estudiante a diferenciar los dos tipos de guiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guion de actuación: describe prácticas conductuales dentro de la pareja. - Guion de fantasías: describe las fantasías que tiene el estudiante universitario. <p>Seguido el estudiante tendrá que generar una lista de deseos acerca de la relación sexual; y, en caso cuente con pareja sentimental, se le dejará como tarea discutir con esta para llegar a un acuerdo.</p>	-	45'
09	Establecer seguimiento	<p>Brindar estrategias a usar después de la terapia:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Usar el tiempo que invirtió en las sesiones como tiempo para disfrutar de su sexualidad. - Programa sesiones de focalización sensorial, dentro de su rutina, al menos una vez al mes. 	-	45'

		<ul style="list-style-type: none">- Establecer formas íntimas y eróticas para conectar y reconectar con su sexualidad. <p>Finalmente, se establecerá seguimiento.</p>		
--	--	---	--	--

ANEXO N° 7

EVALUACIÓN DE JUICIO POR EXPERTOS – MARÍA ISABEL VALDIVIA CAMPOS

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar “entrenamiento en autoinstrucciones”. La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando tanto al área de la PSICOLOGÍA CLÍNICA Y SEXUAL. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. DATOS GENERALES DEL JUEZ

Nombre del juez:	VALDIVIA CAMPOS, MARÍA ISABEL		
Grado profesional:	Maestría (<input checked="" type="checkbox"/>)		
	Doctor (<input type="checkbox"/>)		
Área de Formación	Clínica (<input checked="" type="checkbox"/>)	Educativa	(<input type="checkbox"/>)
académica:	Social (<input type="checkbox"/>)	Organizacional	(<input type="checkbox"/>)
Áreas de experiencia	CLÍNICO-EDUCATIVA		
profesional:			
Institución donde labora:	UNIVERSIDAD PRIVADA DEL NORTE		
Tiempo de experiencia	2 a 4 años (<input type="checkbox"/>)		
profesional en el área:	Más de 5 años (<input checked="" type="checkbox"/>)		

2. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

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

3. DATOS DEL PROGRAMA/O TALLER: Entrenamiento en autoinstrucciones.

Nombre:	Entrenamiento en autoinstrucciones
Autor:	Donald Meichenbaum
Aplicado:	Mariana Alejandra Rios Ceias
Beneficiarios:	Estudiantes universitarios
Metodología:	Individual o colectiva
Tiempo de cada sesión:	45 minutos por sesión

4. SOPORTE TEÓRICO

Dahab, Minici y Rivadeneira (2008) explica que las autoinstrucciones son frases o pensamientos que una persona utiliza como una guía para ejecutar, facilitar o controlar una acción a realizar; en otras palabras, es como un monólogo interno en el que se indica cómo pensar, actuar y ejecutar una tarea en específico. A su vez, Díaz et. Al. (2012) cuenta que la técnica de entrenamiento en autoinstrucciones fue creada con el propósito de instaurar o modificar el diálogo interno de la persona, siempre y cuando ésta presente dificultades para abordar adecuadamente una situación. Desde el punto de vista de la psicología básica, las autoinstrucciones son consideradas estrategias metacognitivas para favorecer la autorregulación de la conducta, y así aumentar la confianza en la capacidad de uno mismo.

Dimensiones que sustenta el Entrenamiento En Autoinstrucciones

Dimensiones	Definición
Planteamiento de objetivos realistas	<p>Muchos de los estudiantes universitarios tienen una idea errónea acerca del desenvolvimiento sexual; es decir, llegan influidos por relatos engañosos de la industria pornográfica o los medios de comunicación. Es importante lograr que el estudiante universitario entienda que alcanzar objetivos preliminares, como aumentar el autoconocimiento, es el paso previo para alcanzar objetivos avanzados, como aumentar el placer sexual.</p>
Reestructurar creencias desadaptativas	<p>Consiste en identificar aquellos sentimientos y pensamientos globales que el estudiante universitario tiene acerca de la relación o autoconocimiento sexuales. En este paso, se abordarán los pensamientos negativos para ayudar al estudiante universitario a centrarse en pensamientos que faciliten el desarrollo pleno de sexualidad. Además, con ayuda del paso anterior, se descartará aquellos mitos que se tienen sobre la sexualidad, cambiándolos por información adecuada.</p>
Educar al paciente	<p>En este paso, será necesario educar de manera adecuada al estudiante universitario brindándole información básica acerca de la sexualidad. Algunos temas que se pueden tocar son características sexuales primarias y secundarias, anatomía y fisiología sexual, ciclo de la respuesta sexual y diferencias de género en las experiencias y preferencias sexuales. A su vez, se pueden brindar lecturas acerca del tema. Cabe recalcar, que lo que se busca en este primer paso, es lograr que el estudiante universitario comprenda su anatomía y fisiología sexual para disminuir aquellas preocupaciones que pueda tener acerca de sus expectativas sexuales.</p>

<p>Entrenamiento en habilidades conductuales</p>	<p>Consiste en brindar una serie de estrategias para superar experiencias anteriormente negativas y ampliar el repertorio restringido que el estudiante universitario pueda tener. Cabe recalcar, que las estrategias, tendrán que variar de acuerdo con el conocimiento y apertura que pueda tener cada estudiante universitario.</p>
<p>Prevención de recaídas</p>	<p>Consiste en brindar estrategias que el estudiante universitario puede usar en caso ocurra un declive de la satisfacción para evitar, llegue al punto de la insatisfacción.</p>

5. PRESENTACIÓN DE INSTRUCCIONES PARA EL JUEZ:

A continuación, a usted le presento el entrenamiento en autoinstrucciones. De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem 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 del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.

	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

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

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

DIMENSIONES DEL INSTRUMENTO:

- **Primera dimensión:** Planteamiento de objetivos realistas
- **Objetivos de la Dimensión:** Identificar los objetivos que tiene el estudiante universitario sobre su sexualidad con la finalidad de reformularlos por objetivos más realistas.

Indicadores	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones /Recomendaciones
Desestimar objetivos en base a pensamientos básicos	Identificar aquellos objetivos que el estudiante universitario se haya formado debido a las altas expectativas con los que cuenta.	2	3	3	
	Desestimar objetivos formados por altas expectativas brindadas por los medios de comunicación y/o industrias pornográficas.	4	4	4	
Reformular objetivos	Interiorizar la importancia que tienen los objetivos preliminares para obtener objetivos avanzados.	4	4	4	
	Clasificar los objetivos en preliminares y avanzados.	4	4	4	

- **Segunda dimensión:** Reestructurar creencias desadaptativas
- **Objetivos de la Dimensión:** Reestructurar aquellos sentimientos o pensamientos negativos, respecto a la sexualidad, con los que cuenta el estudiante universitario.

Indicadores	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones /Recomendaciones
Identificar las cogniciones negativas	Identificar aquellos pensamientos o sentimientos globales que el estudiante universitario tiene acerca de la sexualidad.	4	4	4	
	Identificar cogniciones negativas generales.	4	4	4	
	Proporcionar información con base científica acerca de las cogniciones negativas.	4	4	4	
Disminución de las creencias desadaptativas	Eliminar presiones de la actuación sexual que puedan bloquear la respuesta sexual y obstaculizar su disfrute.	1	2	2	
	Identificar cogniciones o experiencias positivas sobre la sexualidad.	4	4	4	

	Cambiar el centro de atención de los pensamientos negativos hacia los positivos.	4	4	4	
	Realizar ejercicios de adquisición de habilidades sexuales.	4	2	2	

- **Tercera dimensión:** Educar al paciente
- **Objetivos de la Dimensión:** Brindar información con hechos científicos al estudiante universitario con la finalidad que amplíe su conocimiento sobre sexualidad.

Indicadores	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Mejorar el conocimiento	Ofrecer información básica sobre los distintos temas que abarcan la sexualidad: <ul style="list-style-type: none"> - Características sexuales primarias y secundarias - Anatomía y fisiología sexual - Ciclo de la respuesta sexual - Diferencias de género en las expectativas y preferencias sexuales. 	4	4	4	
	Compartir con el estudiante universitario datos sobre las experiencias y prácticas sexuales, preferencias y aversiones.	4	4	4	

	Compartir con el estudiante universitario lecturas acerca del tema.	4	4	4	
	Discutir acerca de las lecturas realizadas.	4	4	4	
	Brindar información sobre Enfermedades de Transmisión Sexual y prácticas sexuales más seguras.	4	4	4	
Desestimar información errónea	Identificar mitos que el estudiante universitario cuenta acerca de su sexualidad.	4	4	4	
	Desestimar mitos con información científica, para mejorar su conocimiento.	4	4	4	

- **Cuarta dimensión:** Entrenamiento en habilidades conductuales.
- **Objetivos de la Dimensión:** Brindar estrategias para que el estudiante universitario supere experiencias o expectativas negativas instauradas anteriormente.

Indicadores	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Focalización sensorial*	Tacto no genital: consiste centrarse en las sensaciones y no en la actuación de la relación coital. Es decir, el estudiante universitario se centrará en decir, dar y obtener placer sin necesidad de penetración.	4	4	4	
	Placer genital: consiste en extender el tacto delicado realizado anteriormente, hacia el tacto genital.	4	4	4	
	Reanudar el coito sin movimientos impulsivos: cuando el estudiante universitario se siente cómodo con el tacto genital podrá reanudar el coito, pero controlando la penetración y	4	4	4	

	los movimientos del mismo, intentando que no realizar movimientos impulsivos.				
	Reanudar el coito con movimientos impulsivos: una vez se sienta cómodo, se puede incluir más espontaneidad y variación en cuanto a la relación coital, incluyendo posiciones sexuales que aprendió en la fase de “educar al paciente” y que no realizaba con anterioridad.	4	4	4	
Entrenamiento en comunicación	Brindar estrategias sobre escucha activa.	2	2	2	
	Brindar estrategias que ayuden al estudiante universitario a expresar el conocimiento que tiene sobre sí mismo y su placer sexual.	4	4	4	
Guiones sexuales	Diferenciar los dos tipos de guiones:	4	4	4	

	<p>- Guion de actuación: describe prácticas conductuales dentro de la pareja.</p> <p>- Guion de fantasías: describe las fantasías que tiene el estudiante universitario.</p>				
	<p>Generar una lista de deseos acerca de la relación sexual.</p>	4	4	4	
	<p>En caso cuente con pareja sentimental, discutir con esta para llegar a un acuerdo.</p>	4	4	4	

***Es importante recalcar al estudiante universitario que se centre en la actuación y no el final; es decir, no prestarle importancia a si se logra una erección o un orgasmo.**

- **Quinta dimensión:** Prevención de recaídas.
- **Objetivos de la Dimensión:** Brindar estrategias que el estudiante universitario puede usar para evitar recaídas.

Indicadores	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Establecer seguimiento	Brindar estrategias a usar después de la terapia.	4	4	4	
	Establecer seguimiento.	4	4	4	

C.Ps.P. 19044

María Isabel Valdivia Campos

N° C.Ps. P.

ANEXO N°8

EVALUACIÓN DE JUICIO POR EXPERTOS – SUSAN FABIOLA GALLOSO

BACA

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar “entrenamiento en autoinstrucciones”. La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando tanto al área de la PSICOLOGÍA CLÍNICA Y SEXUAL. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. DATOS GENERALES DEL JUEZ

Nombre del juez: Susan Fabiola Galloso Baca.

Grado profesional: Maestría ()

Doctor ()

Área de Formación Clínica () **Educativa** ()

académica: Social () **Organizacional** ()

Áreas de experiencia Clínica y educativa.

profesional:

Institución donde labora: I.E. Integral Class

Tiempo de experiencia 2 a 4 años ()

profesional en el área: Más de 5 años ()

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 autoinstrucciones.

Nombre:	Entrenamiento en autoinstrucciones
Autor:	Donald Meichenbaum
Aplicado:	Mariana Alejandra Rios Ceias
Beneficiarios:	Estudiantes universitarios
Metodología:	Individual o colectiva
Tiempo de cada sesión:	45 minutos por sesión

4. SOPORTE TEÓRICO

Dahab, Minici y Rivadeneira (2008) explica que las autoinstrucciones son frases o pensamientos que una persona utiliza como una guía para ejecutar, facilitar o controlar una acción a realizar; en otras palabras, es como un monólogo interno en el que se indica cómo pensar, actuar y ejecutar una tarea en específico. A su vez, Díaz et. Al. (2012) cuenta que la técnica de entrenamiento en autoinstrucciones fue creada con el propósito de instaurar o modificar el diálogo interno de la persona, siempre y cuando ésta presente dificultades para abordar adecuadamente una situación. Desde el punto de vista de la psicología básica, las autoinstrucciones son consideradas estrategias metacognitivas para favorecer la autorregulación de la conducta, y así aumentar la confianza en la capacidad de uno mismo.

Dimensiones que sustenta el Entrenamiento En Autoinstrucciones

Dimensiones	Definición
Planteamiento de objetivos realistas	<p>Muchos de los estudiantes universitarios tienen una idea errónea acerca del desenvolvimiento sexual; es decir, llegan influidos por relatos engañosos de la industria pornográfica o los medios de comunicación. Es importante lograr que el estudiante universitario entienda que alcanzar objetivos preliminares, como aumentar el autoconocimiento, es el paso previo para alcanzar objetivos avanzados, como aumentar el placer sexual.</p>
Reestructurar creencias desadaptativas	<p>Consiste en identificar aquellos sentimientos y pensamientos globales que el estudiante universitario tiene acerca de la relación sexual o autoconocimiento sexual. En este paso, se abordarán los pensamientos negativos para ayudar al estudiante universitario a centrarse en pensamientos que faciliten el desarrollo pleno de sexualidad. Además, con ayuda del paso anterior, se descartará aquellos mitos que se tienen sobre la sexualidad, cambiándolos por información adecuada.</p>
Educar al paciente	<p>En este paso, será necesario educar de manera adecuada al estudiante universitario brindándole información básica acerca de la sexualidad. Algunos temas que se pueden tocar son características sexuales primarias y secundarias, anatomía y fisiología sexual, ciclo de la respuesta sexual y diferencias de género en las experiencias y preferencias sexuales. A su vez, se pueden brindar lecturas acerca del tema. Cabe recalcar, que lo que se busca en este primer paso, es lograr que el estudiante universitario comprenda su anatomía y fisiología</p>

	sexual para disminuir aquellas preocupaciones que pueda tener acerca de sus expectativas sexuales.
Entrenamiento en habilidades conductuales	Consiste en brindar una serie de estrategias para superar experiencias anteriormente negativas y ampliar el repertorio restringido que el estudiante universitario pueda tener. Cabe recalcar, que las estrategias, tendrán que variar de acuerdo al conocimiento y apertura que pueda tener cada estudiante universitario.
Prevención de recaídas	Consiste en brindar estrategias que el estudiante universitario puede usar en caso ocurra un declive de la satisfacción para evitar, llegue al punto de la insatisfacción.

5. PRESENTACIÓN DE INSTRUCCIONES PARA EL JUEZ:

A continuación, a usted le presento el entrenamiento en autoinstrucciones. De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem 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 del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.

	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

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

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

DIMENSIONES DEL INSTRUMENTO:

- **Primera dimensión:** Planteamiento de objetivos realistas
- **Objetivos de la Dimensión:** Identificar los objetivos que tiene el estudiante universitario sobre su sexualidad con la finalidad de reformularlos por objetivos más realistas.

Indicadores	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones /Recomendaciones
Desestimar objetivos en base a pensamientos básicos	Identificar aquellos objetivos que el estudiante universitario se haya formado debido a las altas expectativas con los que cuenta.	4	4	4	
	Desestimar objetivos formados por altas expectativas brindadas por los medios de comunicación y/o industrias pornográficas.	4	4	4	
Reformular objetivos	Interiorizar la importancia que tienen los objetivos preliminares para obtener objetivos avanzados.	3	4	4	
	Clasificar los objetivos en preliminares y avanzados.	4	4	4	

- **Segunda dimensión:** Reestructurar creencias desadaptativas
- **Objetivos de la Dimensión:** Reestructurar aquellos sentimientos o pensamientos negativos con los que cuenta el estudiante universitario.

Indicadores	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones /Recomendaciones
Identificar las cogniciones negativas	Identificar aquellos pensamientos o sentimientos globales que el estudiante universitario tiene acerca de la sexualidad.	4	4	4	
	Identificar cogniciones negativas generales.	4	4	4	
	Proporcionar información con base científica acerca de las cogniciones negativas.	4	3	4	A mi parecer, esta actividad debería ir primero. Deben tener primero la información, que permita más adelante reconocer e

					identificar una cognición negativa
Disminución de las creencias desadaptativas	Eliminar presiones de la actuación sexual que puedan bloquear la respuesta sexual y obstaculizar su disfrute.	4	4	4	
	Identificar cogniciones o experiencias positivas sobre la sexualidad.	4	4	4	
	Cambiar el centro de atención de los pensamientos negativos hacia los positivos.	4	4	4	
	Realizar ejercicios de adquisición de habilidades sexuales.	2	2	2	Me parece que este ítem debe ir en tu 4ta dimensión.

- **Tercera dimensión:** Educar al paciente
- **Objetivos de la Dimensión:** Brindar información con hechos científicos al estudiante universitario con la finalidad que amplíe su conocimiento sobre sexualidad.

Indicadores	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones / Recomendaciones
Mejorar el conocimiento	Ofrecer información básica sobre los distintos temas que abarcan la sexualidad: <ul style="list-style-type: none"> - Características sexuales primarias y secundarias - Anatomía y fisiología sexual - Ciclo de la respuesta sexual - Diferencias de género en las expectativas y preferencias sexuales. 	4	4	4	
	Compartir con el estudiante universitario datos sobre las experiencias y prácticas sexuales, preferencias y aversiones.	4	4	4	

	Compartir con el estudiante universitario lecturas acerca del tema.	4	4	4	
	Discutir acerca de las lecturas realizadas.	4	4	4	
	Brindar información sobre Enfermedades de Transmisión Sexual y prácticas sexuales más seguras.	4	4	4	
Desestimar información errónea	Identificar mitos que el estudiante universitario cuenta acerca de su sexualidad.	4	4	4	
	Desestimar mitos con información científica, para mejorar su conocimiento.	4	4	4	

- **Cuarta dimensión:** Entrenamiento en habilidades conductuales.
- **Objetivos de la Dimensión:** Brindar estrategias para que el estudiante universitario supere experiencias o expectativas negativas instauradas anteriormente.

Indicadores	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones /Recomendaciones
Focalización sensorial*	Tacto no genital: consiste centrarse en las sensaciones y no en la actuación de la relación coital. Es decir, el estudiante universitario se centrará en decir, dar y obtener placer sin necesidad de penetración.	4	4	4	
	Placer genital: consiste en extender el tacto delicado realizado anteriormente, hacia el tacto genital.	4	4	4	
	Reanudar el coito sin movimientos impulsivos: cuando el estudiante universitario se siente cómodo con el tacto genital podrá reanudar el coito, pero controlando la penetración y	4	4	4	

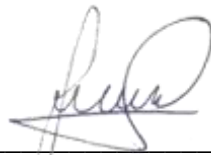
	los movimientos del mismo, intentando que no realizar movimientos impulsivos.				
	Reanudar el coito con movimientos impulsivos: una vez se sienta cómodo, se puede incluir más espontaneidad y variación en cuanto a la relación coital, incluyendo posiciones sexuales que aprendió en la fase de “educar al paciente” y que no realizaba con anterioridad.	4	4	4	
	Brindar estrategias sobre escucha activa.	4	4	4	
Entrenamiento en comunicación	Brindar estrategias que ayuden al estudiante universitario a expresar el conocimiento que tiene sobre sí mismo y su placer sexual.	4	4	4	
Guiones sexuales	Diferenciar los dos tipos de guiones: - Guion de actuación: describe prácticas	4	4	4	

	<p>conductuales dentro de la pareja.</p> <p>- Guion de fantasías: describe las fantasías que tiene el estudiante universitario.</p>				
	<p>Generar una lista de deseos acerca de la relación sexual.</p>	4	4	4	
	<p>En caso cuente con pareja sentimental, discutir con esta para llegar a un acuerdo.</p>	4	4	4	

***Es importante recalcar al estudiante universitario que se centre en la actuación y no el final; es decir, no prestarle importancia a si se logra una erección o un orgasmo.**

- **Quinta dimensión:** Prevención de recaídas.
- **Objetivos de la Dimensión:** Brindar estrategias que el estudiante universitario puede usar para evitar recaídas.

Indicadores	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Establecer seguimiento	Brindar estrategias a usar después de la terapia.	4	4	4	
	Establecer seguimiento.	4	4	4	



Susan Fabiola Galloso Baca

N° C.Ps. P. 22108

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 autoinstrucciones.

Nombre:	Entrenamiento en autoinstrucciones
Autor:	Donald Meichenbaum
Aplicado:	Mariana Alejandra Rios Ceias
Beneficiarios:	Estudiantes universitarios
Metodología:	Individual o colectiva
Tiempo de cada sesión:	45 minutos por sesión

4. SOPORTE TEÓRICO

Dahab, Minici y Rivadeneira (2008) explica que las autoinstrucciones son frases o pensamientos que una persona utiliza como una guía para ejecutar, facilitar o controlar una acción a realizar; en otras palabras, es como un monólogo interno en el que se indica cómo pensar, actuar y ejecutar una tarea en específico. A su vez, Díaz et. Al. (2012) cuenta que la técnica de entrenamiento en autoinstrucciones fue creada con el propósito de instaurar o modificar el diálogo interno de la persona, siempre y cuando ésta presente dificultades para abordar adecuadamente una situación. Desde el punto de vista de la psicología básica, las autoinstrucciones son consideradas estrategias metacognitivas para favorecer la autorregulación de la conducta, y así aumentar la confianza en la capacidad de uno mismo.

Dimensiones que sustenta el Entrenamiento En Autoinstrucciones

Dimensiones	Definición
Planteamiento de objetivos realistas	<p>Muchos de los estudiantes universitarios tienen una idea errónea acerca del desenvolvimiento sexual; es decir, llegan influidos por relatos engañosos de la industria pornográfica o los medios de comunicación. Es importante lograr que el estudiante universitario entienda que alcanzar objetivos preliminares, como aumentar el autoconocimiento, es el paso previo para alcanzar objetivos avanzados, como aumentar el placer sexual.</p>
Reestructurar creencias desadaptativas	<p>Consiste en identificar aquellos sentimientos y pensamientos globales que el estudiante universitario tiene acerca de la relación sexual o autoconocimiento sexual. En este paso, se abordarán los pensamientos negativos para ayudar al estudiante universitario a centrarse en pensamientos que faciliten el desarrollo pleno de sexualidad. Además, con ayuda del paso anterior, se descartará aquellos mitos que se tienen sobre la sexualidad, cambiándolos por información adecuada.</p>
Educar al paciente	<p>En este paso, será necesario educar de manera adecuada al estudiante universitario brindándole información básica acerca de la sexualidad. Algunos temas que se pueden tocar son características sexuales primarias y secundarias, anatomía y fisiología sexual, ciclo de la respuesta sexual y diferencias de género en las experiencias y preferencias sexuales. A su vez, se pueden brindar lecturas acerca del tema. Cabe recalcar, que lo que se busca en este primer paso, es lograr que el estudiante universitario comprenda su anatomía y fisiología</p>

	sexual para disminuir aquellas preocupaciones que pueda tener acerca de sus expectativas sexuales.
Entrenamiento en habilidades conductuales	Consiste en brindar una serie de estrategias para superar experiencias anteriormente negativas y ampliar el repertorio restringido que el estudiante universitario pueda tener. Cabe recalcar, que las estrategias, tendrán que variar de acuerdo al conocimiento y apertura que pueda tener cada estudiante universitario.
Prevención de recaídas	Consiste en brindar estrategias que el estudiante universitario puede usar en caso ocurra un declive de la satisfacción para evitar, llegue al punto de la insatisfacción.

5. PRESENTACIÓN DE INSTRUCCIONES PARA EL JUEZ:

A continuación, a usted le presento el entrenamiento en autoinstrucciones. De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem 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 del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.

	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

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

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

DIMENSIONES DEL INSTRUMENTO:

- **Primera dimensión:** Planteamiento de objetivos realistas
- **Objetivos de la Dimensión:** Identificar los objetivos que tiene el estudiante universitario sobre su sexualidad con la finalidad de reformularlos por objetivos más realistas.

Indicadores	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones /Recomendaciones
Desestimar objetivos en base a pensamientos básicos	Identificar aquellos objetivos que el estudiante universitario se haya formado debido a las altas expectativas con los que cuenta.	4	4	4	
	Desestimar objetivos formados por altas expectativas brindadas por los medios de comunicación y/o industrias pornográficas.	4	4	4	
Reformular objetivos	Interiorizar la importancia que tienen los objetivos preliminares para obtener objetivos avanzados.	4	4	4	
	Clasificar los objetivos en preliminares y avanzados.	4	4	4	

- **Segunda dimensión:** Reestructurar creencias desadaptativas
- **Objetivos de la Dimensión:** Reestructurar aquellos sentimientos o pensamientos negativos con los que cuenta el estudiante universitario.

Indicadores	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones /Recomendaciones
Identificar las cogniciones negativas	Identificar aquellos pensamientos o sentimientos globales que el estudiante universitario tiene acerca de la sexualidad.	4	4	4	
	Identificar cogniciones negativas generales.	4	4	4	
	Proporcionar información con base científica acerca de las cogniciones negativas.	4	4	4	
Disminución de las creencias desadaptativas	Eliminar presiones de la actuación sexual que puedan bloquear la respuesta sexual y obstaculizar su disfrute.	4	4	4	
	Identificar cogniciones o experiencias positivas sobre la sexualidad.	4	4	4	

	Cambiar el centro de atención de los pensamientos negativos hacia los positivos.	4	4	4	
	Realizar ejercicios de adquisición de habilidades sexuales.	3	4	4	

- **Tercera dimensión:** Educar al paciente
- **Objetivos de la Dimensión:** Brindar información con hechos científicos al estudiante universitario con la finalidad que amplíe su conocimiento sobre sexualidad.

Indicadores	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones /Recomendaciones
Mejorar el conocimiento	Ofrecer información básica sobre los distintos temas que abarcan la sexualidad: <ul style="list-style-type: none"> - Características sexuales primarias y secundarias - Anatomía y fisiología sexual - Ciclo de la respuesta sexual - Diferencias de género en las expectativas y preferencias sexuales. 	4	4	4	
	Compartir con el estudiante universitario datos sobre las experiencias y prácticas sexuales, preferencias y aversiones.	3	4	4	Quizás sea bueno definir quiénes compartirán sus experiencias.

	Compartir con el estudiante universitario lecturas acerca del tema.	4	4	4	
	Discutir acerca de las lecturas realizadas.	4	4	4	
	Brindar información sobre Enfermedades de Transmisión Sexual y prácticas sexuales más seguras.	4	4	4	
Desestimar información errónea	Identificar mitos que el estudiante universitario cuenta acerca de su sexualidad.	2	2	3	Considero que los mitos se combaten con información científica.
	Desestimar mitos con información científica, para mejorar su conocimiento.	4	4	4	

- **Cuarta dimensión:** Entrenamiento en habilidades conductuales.
- **Objetivos de la Dimensión:** Brindar estrategias para que el estudiante universitario supere experiencias o expectativas negativas instauradas anteriormente.

Indicadores	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones /Recomendaciones
Focalización sensorial*	Tacto no genital: consiste centrarse en las sensaciones y no en la actuación de la relación coital. Es decir, el estudiante universitario se centrará en decir, dar y obtener placer sin necesidad de penetración.	4	4	4	
	Placer genital: consiste en extender el tacto delicado realizado anteriormente, hacia el tacto genital.	4	4	4	
	Reanudar el coito sin movimientos impulsivos: cuando el estudiante universitario se siente cómodo con el tacto genital podrá reanudar el coito, pero controlando la penetración y	4	4	4	

	los movimientos del mismo, intentando que no realizar movimientos impulsivos.				
	Reanudar el coito con movimientos impulsivos: una vez se sienta cómodo, se puede incluir más espontaneidad y variación en cuanto a la relación coital, incluyendo posiciones sexuales que aprendió en la fase de “educar al paciente” y que no realizaba con anterioridad.	4	4	4	
	Brindar estrategias sobre escucha activa.	4	4	4	
Entrenamiento en comunicación	Brindar estrategias que ayuden al estudiante universitario a expresar el conocimiento que tiene sobre sí mismo y su placer sexual.	4	4	4	
Guiones sexuales	Diferenciar los dos tipos de guiones: - Guion de actuación: describe prácticas	4	4	4	

	<p>conductuales dentro de la pareja.</p> <p>- Guion de fantasías: describe las fantasías que tiene el estudiante universitario.</p>				
	<p>Generar una lista de deseos acerca de la relación sexual.</p>	4	4	4	
	<p>En caso cuente con pareja sentimental, discutir con esta para llegar a un acuerdo.</p>	4	4	4	

***Es importante recalcar al estudiante universitario que se centre en la actuación y no el final; es decir, no prestarle importancia a si se logra una erección o un orgasmo.**

- **Quinta dimensión:** Prevención de recaídas.
- **Objetivos de la Dimensión:** Brindar estrategias que el estudiante universitario puede usar para evitar recaídas.

Indicadores	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones /Recomendaciones
Establecer seguimiento	Brindar estrategias a usar después de la terapia.	4	4	4	
	Establecer seguimiento.	4	4	4	

____ 44727742 ____

Mg. Ps. Salirrosas Cabada, Richard Irvin.

N° C.Ps. P. 19150

ANEXO N°10

EVALUACIÓN DE JUICIO POR EXPERTOS – MIGUEL ÁNGEL JAIMES

CAMPOS

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar “entrenamiento en autoinstrucciones”. La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando tanto al área de la PSICOLOGÍA CLÍNICA Y SEXUAL. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. DATOS GENERALES DEL JUEZ

Nombre del juez: Miguel Angel Jaimes Campos

Grado profesional: Maestría (X)

Doctor ()

Área de Formación Clínica () **Educativa** (X)

académica: **Social** () **Organizacional** ()

Áreas de experiencia Psicología Educativa

profesional: Psicólogo

Institución donde labora: Particular y docente universitario

Tiempo de experiencia 2 a 4 años ()

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

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 autoinstrucciones.

Nombre:	Entrenamiento en autoinstrucciones
Autor:	Donald Meichenbaum
Aplicado:	Mariana Alejandra Rios Ceias
Beneficiarios:	Estudiantes universitarios
Metodología:	Individual o colectiva
Tiempo de cada sesión:	45 minutos por sesión

4. SOPORTE TEÓRICO

Dahab, Minici y Rivadeneira (2008) explica que las autoinstrucciones son frases o pensamientos que una persona utiliza como una guía para ejecutar, facilitar o controlar una acción a realizar; en otras palabras, es como un monólogo interno en el que se indica cómo pensar, actuar y ejecutar una tarea en específico. A su vez, Díaz et. Al. (2012) cuenta que la técnica de entrenamiento en autoinstrucciones fue creada con el propósito de instaurar o modificar el diálogo interno de la persona, siempre y cuando ésta presente dificultades para abordar adecuadamente una situación. Desde el punto de vista de la psicología básica, las autoinstrucciones son consideradas estrategias metacognitivas para favorecer la autorregulación de la conducta, y así aumentar la confianza en la capacidad de uno mismo.

Dimensiones que sustenta el Entrenamiento En Autoinstrucciones

Dimensiones	Definición
Planteamiento de objetivos realistas	<p>Muchos de los estudiantes universitarios tienen una idea errónea acerca del desenvolvimiento sexual; es decir, llegan influidos por relatos engañosos de la industria pornográfica o los medios de comunicación. Es importante lograr que el estudiante universitario entienda que alcanzar objetivos preliminares, como aumentar el autoconocimiento, es el paso previo para alcanzar objetivos avanzados, como aumentar el placer sexual.</p>
Reestructurar creencias desadaptativas	<p>Consiste en identificar aquellos sentimientos y pensamientos globales que el estudiante universitario tiene acerca de la relación sexual o autoconocimiento sexual. En este paso, se abordarán los pensamientos negativos para ayudar al estudiante universitario a centrarse en pensamientos que faciliten el desarrollo pleno de sexualidad. Además, con ayuda del paso anterior, se descartará aquellos mitos que se tienen sobre la sexualidad, cambiándolos por información adecuada.</p>
Educar al paciente	<p>En este paso, será necesario educar de manera adecuada al estudiante universitario brindándole información básica acerca de la sexualidad. Algunos temas que se pueden tocar son características sexuales primarias y secundarias, anatomía y fisiología sexual, ciclo de la respuesta sexual y diferencias de género en las experiencias y preferencias sexuales. A su vez, se pueden brindar lecturas acerca del tema. Cabe recalcar, que lo que se busca en este primer paso, es lograr que el estudiante universitario comprenda su anatomía y fisiología</p>

	sexual para disminuir aquellas preocupaciones que pueda tener acerca de sus expectativas sexuales.
Entrenamiento en habilidades conductuales	Consiste en brindar una serie de estrategias para superar experiencias anteriormente negativas y ampliar el repertorio restringido que el estudiante universitario pueda tener. Cabe recalcar, que las estrategias, tendrán que variar de acuerdo al conocimiento y apertura que pueda tener cada estudiante universitario.
Prevención de recaídas	Consiste en brindar estrategias que el estudiante universitario puede usar en caso ocurra un declive de la satisfacción para evitar, llegue al punto de la insatisfacción.

5. PRESENTACIÓN DE INSTRUCCIONES PARA EL JUEZ:

A continuación, a usted le presento el entrenamiento en autoinstrucciones. De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem 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 del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.

	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

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

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

DIMENSIONES DEL INSTRUMENTO:

- **Primera dimensión:** Planteamiento de objetivos realistas
- **Objetivos de la Dimensión:** Identificar los objetivos que tiene el estudiante universitario sobre su sexualidad con la finalidad de reformularlos por objetivos más realistas.

Indicadores	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones /Recomendaciones
Desestimar objetivos en base a pensamientos básicos	Identificar aquellos objetivos que el estudiante universitario se haya formado debido a las altas expectativas con los que cuenta.	4	4	4	
	Desestimar objetivos formados por altas expectativas brindadas por los medios de comunicación y/o industrias pornográficas.	4	4	4	
Reformular objetivos	Interiorizar la importancia que tienen los objetivos preliminares para obtener objetivos avanzados.	4	4	4	

	Clasificar los objetivos en preliminares y avanzados.	2	4	4	No queda claro la palabra preliminar, debes precisar, quizá objetivos básicos o avanzados.
					Aumentar: seleccionar objetivos realistas y acorde a su contexto y capacidades

- **Segunda dimensión:** Reestructurar creencias desadaptativas
- **Objetivos de la Dimensión:** Reestructurar aquellos sentimientos o pensamientos negativos con los que cuenta el estudiante universitario.

Indicadores	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones /Recomendaciones
Identificar las cogniciones negativas	Identificar aquellos pensamientos o sentimientos globales que el estudiante universitario tiene acerca de la sexualidad.	4	2	4	No me queda claro si las autoinstrucciones es para objetivos de vida, o respecto a su sexualidad. Debes precisar. Sugiero separar el ítem, uno que sea identificar pensamiento s; y otro que sea

					identificar emociones.
	Identificar cogniciones negativas generales.	4	4	4	
	Proporcionar información con base científica acerca de las cogniciones negativas.	2	4	4	Proporcionar información con base científica acerca de lo inadecuado de las cogniciones negativas.
Disminución de las creencias desadaptativas	Eliminar presiones de la actuación sexual que puedan bloquear la respuesta sexual y obstaculizar su disfrute.	4	4	4	
	Identificar cogniciones o experiencias positivas sobre la sexualidad.	4	4	4	
	Cambiar el centro de atención de los pensamientos negativos hacia los positivos.	4	4	4	

	Realizar ejercicios de adquisición de habilidades sexuales.	2	4	4	Realizar ejercicios de adquisición de habilidades en el manejo de su sexualidad.
--	---	---	---	---	--

- **Tercera dimensión:** Educar al paciente

- **Objetivos de la Dimensión:** Brindar información con hechos científicos al estudiante universitario con la finalidad que amplíe su conocimiento sobre sexualidad.

Indicadores	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones /Recomendaciones
Mejorar el conocimiento	Ofrecer información básica sobre los distintos temas que abarcan la sexualidad: <ul style="list-style-type: none"> - Características sexuales primarias y secundarias - Anatomía y fisiología sexual - Ciclo de la respuesta sexual - Diferencias de género en las expectativas y preferencias sexuales. 	4	4	4	
	Compartir con el estudiante universitario datos sobre las experiencias y prácticas sexuales, preferencias y aversiones.	4	4	4	
	Compartir con el estudiante universitario lecturas acerca del tema.	4	4	4	

	Discutir acerca de las lecturas realizadas.	4	4	4	
	Brindar información sobre Enfermedades de Transmisión Sexual y prácticas sexuales más seguras.	4	4	4	
Desestimar información errónea	Identificar mitos que el estudiante universitario cuenta acerca de su sexualidad.	4	4	4	
	Desestimar mitos con información científica, para mejorar su conocimiento.	4	4	4	

- **Cuarta dimensión:** Entrenamiento en habilidades conductuales.
- **Objetivos de la Dimensión:** Brindar estrategias para que el estudiante universitario supere experiencias o expectativas negativas instauradas anteriormente.

Indicadores	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones /Recomendaciones
Focalización sensorial*	Tacto no genital: consiste centrarse en las sensaciones y no en la actuación de la relación coital. Es decir, el estudiante universitario se centrará en decir, dar y obtener placer sin necesidad de penetración.	4	4	4	
	Placer genital: consiste en extender el tacto delicado realizado anteriormente, hacia el tacto genital.	4	4	4	
	Reanudar el coito sin movimientos impulsivos: cuando el estudiante universitario se siente cómodo con el tacto genital podrá reanudar el coito, pero controlando la penetración y	4	4	4	

	los movimientos del mismo, intentando que no realizar movimientos impulsivos.				
	Reanudar el coito con movimientos impulsivos: una vez se sienta cómodo, se puede incluir más espontaneidad y variación en cuanto a la relación coital, incluyendo posiciones sexuales que aprendió en la fase de “educar al paciente” y que no realizaba con anterioridad.	4	4	4	
	Brindar estrategias sobre escucha activa.	4	4	4	
Entrenamiento en comunicación	Brindar estrategias que ayuden al estudiante universitario a expresar el conocimiento que tiene sobre sí mismo y su placer sexual.	4	4	4	
Guiones sexuales	Diferenciar los dos tipos de guiones: - Guion de actuación: describe prácticas	4	4	4	

	<p>conductuales dentro de la pareja.</p> <p>- Guion de fantasías: describe las fantasías que tiene el estudiante universitario.</p>				
	<p>Generar una lista de deseos acerca de la relación sexual.</p>	4	4	4	
	<p>En caso cuente con pareja sentimental, discutir con esta para llegar a un acuerdo.</p>	4	4	4	

***Es importante recalcar al estudiante universitario que se centre en la actuación y no el final; es decir, no prestarle importancia a si se logra una erección o un orgasmo.**

- **Quinta dimensión:** Prevención de recaídas.
- **Objetivos de la Dimensión:** Brindar estrategias que el estudiante universitario puede usar para evitar recaídas.

Indicadores	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones /Recomendaciones
Establecer seguimiento	Brindar estrategias a usar después de la terapia.	4	4	4	
	Establecer seguimiento.	2	3	3	Brindar dos sesiones adicionales de seguimiento.



Miguel Ángel Jaimes Campos

N° C.Ps. P. 12512

ANEXO N°11

EVALUACIÓN DE JUICIO POR EXPERTOS – RAFAEL TADEO AEDO

BENITES

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar “el entrenamiento en autoinstrucciones”. La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando tanto al área de la PSICOLOGÍA CLÍNICA Y SEXUAL. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. DATOS GENERALES DEL JUEZ

Nombre del juez: Rafael Tadeo Aedo Benites

Grado profesional: Maestría ()
Doctor (X)

Área de Formación	Clínica (X)	Educativa (X)
académica:	Social ()	Organizacional ()

Áreas de experiencia Psicología Educativa y Clínica
profesional:

Institución donde labora: Particular y docente universitario

Tiempo de experiencia 2 a 4 años ()
profesional en el área: Más de 5 años (X)

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 autoinstrucciones.

Nombre:	Entrenamiento en autoinstrucciones
Autor:	Donald Meichenbaum
Aplicado:	Mariana Alejandra Rios Ceias
Beneficiarios:	Estudiantes universitarios
Metodología:	Individual o colectiva
Tiempo de cada sesión:	45 minutos por sesión

4. SOPORTE TEÓRICO

Dahab, Minici y Rivadeneira (2008) explica que las autoinstrucciones son frases o pensamientos que una persona utiliza como una guía para ejecutar, facilitar o controlar una acción a realizar; en otras palabras, es como un monólogo interno en el que se indica cómo pensar, actuar y ejecutar una tarea en específico. A su vez, Díaz et. Al. (2012) cuenta que la técnica de entrenamiento en autoinstrucciones fue creada con el propósito de instaurar o modificar el diálogo interno de la persona, siempre y cuando ésta presente dificultades para abordar adecuadamente una situación. Desde el punto de vista de la psicología básica, las autoinstrucciones son consideradas estrategias metacognitivas para favorecer la autorregulación de la conducta, y así aumentar la confianza en la capacidad de uno mismo.

Dimensiones que sustenta el Entrenamiento En Autoinstrucciones

Dimensiones	Definición
Planteamiento de objetivos realistas	<p>Muchos de los estudiantes universitarios tienen una idea errónea acerca del desenvolvimiento sexual; es decir, llegan influidos por relatos engañosos de la industria pornográfica o los medios de comunicación. Es importante lograr que el estudiante universitario entienda que alcanzar objetivos preliminares, como aumentar el autoconocimiento, es el paso previo para alcanzar objetivos avanzados, como aumentar el placer sexual.</p>
Reestructurar creencias desadaptativas	<p>Consiste en identificar aquellos sentimientos y pensamientos globales que el estudiante universitario tiene acerca de la relación sexual o autoconocimiento sexual. En este paso, se abordarán los pensamientos negativos para ayudar al estudiante universitario a centrarse en pensamientos que faciliten el desarrollo pleno de sexualidad. Además, con ayuda del paso anterior, se descartará aquellos mitos que se tienen sobre la sexualidad, cambiándolos por información adecuada.</p>
Educar al paciente	<p>En este paso, será necesario educar de manera adecuada al estudiante universitario brindándole información básica acerca de la sexualidad. Algunos temas que se pueden tocar son características sexuales primarias y secundarias, anatomía y fisiología sexual, ciclo de la respuesta sexual y diferencias de género en las experiencias y preferencias sexuales. A su vez, se pueden brindar lecturas acerca del tema. Cabe recalcar, que lo que se busca en este primer paso, es lograr que el estudiante universitario comprenda su anatomía y fisiología</p>

	sexual para disminuir aquellas preocupaciones que pueda tener acerca de sus expectativas sexuales.
Entrenamiento en habilidades conductuales	Consiste en brindar una serie de estrategias para superar experiencias anteriormente negativas y ampliar el repertorio restringido que el estudiante universitario pueda tener. Cabe recalcar, que las estrategias, tendrán que variar de acuerdo al conocimiento y apertura que pueda tener cada estudiante universitario.
Prevención de recaídas	Consiste en brindar estrategias que el estudiante universitario puede usar en caso ocurra un declive de la satisfacción para evitar, llegue al punto de la insatisfacción.

5. PRESENTACIÓN DE INSTRUCCIONES PARA EL JUEZ:

A continuación, a usted le presento el entrenamiento en autoinstrucciones. De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem 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 del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.

	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

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

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

DIMENSIONES DEL INSTRUMENTO:

- **Primera dimensión:** Planteamiento de objetivos realistas
- **Objetivos de la Dimensión:** Identificar los objetivos que tiene el estudiante universitario sobre su sexualidad con la finalidad de reformularlos por objetivos más realistas.

Indicadores	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Desestimar objetivos en base a pensamientos básicos	Identificar aquellos objetivos que el estudiante universitario se haya formado debido a las altas expectativas con los que cuenta.	4	4	4	
	Desestimar objetivos formados por altas expectativas brindadas por los medios de comunicación y/o industrias pornográficas.	4	4	4	
Reformular objetivos	Interiorizar la importancia que tienen los objetivos preliminares para obtener objetivos avanzados.	4	4	4	
	Clasificar los objetivos en preliminares y avanzados.	3	4	4	

- **Segunda dimensión:** Reestructurar creencias desadaptativas
- **Objetivos de la Dimensión:** Reestructurar aquellos sentimientos o pensamientos negativos con los que cuenta el estudiante universitario.

Indicadores	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Identificar las cogniciones negativas	Identificar aquellos pensamientos o sentimientos globales que el estudiante universitario tiene acerca de la sexualidad.	4	4	4	
	Identificar cogniciones negativas generales.	4	4	4	
	Proporcionar información con base científica acerca de las cogniciones negativas.	3	4	4	
Disminución de las creencias desadaptativas	Eliminar presiones de la actuación sexual que puedan bloquear la respuesta sexual y obstaculizar su disfrute.	4	4	4	
	Identificar cogniciones o experiencias positivas sobre la sexualidad.	4	4	4	

	Cambiar el centro de atención de los pensamientos negativos hacia los positivos.	4	4	4	
	Realizar ejercicios de adquisición de habilidades sexuales.	3	4	4	

- **Tercera dimensión:** Educar al paciente
- **Objetivos de la Dimensión:** Brindar información con hechos científicos al estudiante universitario con la finalidad que amplíe su conocimiento sobre sexualidad.

Indicadores	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Mejorar el conocimiento	Ofrecer información básica sobre los distintos temas que abarcan la sexualidad: <ul style="list-style-type: none"> - Características sexuales primarias y secundarias - Anatomía y fisiología sexual - Ciclo de la respuesta sexual - Diferencias de género en las expectativas y preferencias sexuales. 	4	4	4	
	Compartir con el estudiante universitario datos sobre las experiencias y prácticas sexuales, preferencias y aversiones.	4	4	4	

	Compartir con el estudiante universitario lecturas acerca del tema.	4	4	4	
	Discutir acerca de las lecturas realizadas.	4	4	4	
	Brindar información sobre Enfermedades de Transmisión Sexual y prácticas sexuales más seguras.	4	4	4	
Desestimar información errónea	Identificar mitos que el estudiante universitario cuenta acerca de su sexualidad.	4	4	4	
	Desestimar mitos con información científica, para mejorar su conocimiento.	4	4	4	

- **Cuarta dimensión:** Entrenamiento en habilidades conductuales.
- **Objetivos de la Dimensión:** Brindar estrategias para que el estudiante universitario supere experiencias o expectativas negativas instauradas anteriormente.

Indicadores	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Focalización sensorial*	Tacto no genital: consiste centrarse en las sensaciones y no en la actuación de la relación coital. Es decir, el estudiante universitario se centrará en decir, dar y obtener placer sin necesidad de penetración.	4	4	4	
	Placer genital: consiste en extender el tacto delicado realizado anteriormente, hacia el tacto genital.	4	4	4	
	Reanudar el coito sin movimientos impulsivos: cuando el estudiante universitario se siente cómodo con el tacto genital podrá reanudar el coito, pero controlando la penetración y	4	4	4	

	los movimientos del mismo, intentando que no realizar movimientos impulsivos.				
	Reanudar el coito con movimientos impulsivos: una vez se sienta cómodo, se puede incluir más espontaneidad y variación en cuanto a la relación coital, incluyendo posiciones sexuales que aprendió en la fase de “educar al paciente” y que no realizaba con anterioridad.	4	4	4	
	Brindar estrategias sobre escucha activa.	4	4	4	
Entrenamiento en comunicación	Brindar estrategias que ayuden al estudiante universitario a expresar el conocimiento que tiene sobre sí mismo y su placer sexual.	4	4	4	
Guiones sexuales	Diferenciar los dos tipos de guiones: - Guion de actuación: describe prácticas	4	4	4	

	<p>conductuales dentro de la pareja.</p> <p>- Guion de fantasías: describe las fantasías que tiene el estudiante universitario.</p>				
	<p>Generar una lista de deseos acerca de la relación sexual.</p>	4	4	4	
	<p>En caso cuente con pareja sentimental, discutir con esta para llegar a un acuerdo.</p>	4	4	4	

***Es importante recalcar al estudiante universitario que se centre en la actuación y no el final; es decir, no prestarle importancia a si se logra una erección o un orgasmo.**

- **Quinta dimensión:** Prevención de recaídas.
- **Objetivos de la Dimensión:** Brindar estrategias que el estudiante universitario puede usar para evitar recaídas.

Indicadores	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Establecer seguimiento	Brindar estrategias a usar después de la terapia.	4	4	4	
	Establecer seguimiento.	4	3	4	Brindar sesiones adicionales de seguimiento.

N° C.Ps. P. 8589

Dr. Rafael Tadeo Aedo Benites