

UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL



Trabajo de Suficiencia Profesional

La Impulsividad en los Estudiantes del 1° al 3° de Secundaria de la I.E “Isaac Newton School” Barranca – Provincia de Lima, durante el Período 2019

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología

Presentado por:

Autora: Bachiller Camila Milagros Espinoza Belleza

Lima – Perú

2019

Dedicatoria:

Dedico este trabajo, a mis padres, hermano y abuelos ya que ellos son las personas que me alientan día a día a seguir logrando nuevos objetivos. Y en especial a la Virgen María quien me guía y me protege.

Agradecimiento:

Agradezco, en especial a mi abuelo Juan Carlos Belleza, que se encuentra en el cielo bendiciéndome día a día, a la vez a mis padres Milagros y Presiliano, por el gran esfuerzo que realizan por mí, por el amor y la confianza que me brindan, a mi hermano Jesús, la persona que está conmigo en los buenos y malos momentos, alentándome cada minuto a ser una persona mejor y por ultimo a mi abuela Haydee, ella es la persona de quien he aprendido muchas sabidurías, sobre el amor y unión de familia. Gracias a ellos sé que lograré cumplir todas mis metas y objetivos propuestos en mi vida como persona y en mi vida laboral.

Presentación

Señores miembros del jurado:

En cumplimiento de las normas de la Facultad de Psicología y Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega según la Directiva N°003-FPs y TS-2018, me es grato poder presentar mi trabajo de investigación titulado “*La impulsividad en los estudiantes del 1° al 3° de secundaria de la I.E Isaac Newton de la provincia de Barranca durante el periodo 2019*”, bajo la modalidad de TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA para obtener el título profesional de licenciatura.

Por lo cual espero que este trabajo de investigación sea adecuadamente evaluado y aprobado.

Atentamente.

Espinoza Belleza, Camila Milagros

Índice

Dedicatoria:.....	2
Agradecimiento:.....	3
Presentación	4
Índice.....	5
Índice de Tablas	7
Índice de Figuras.....	8
Resumen.....	9
Abstract.....	9
Introducción	11
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	13
1.1 Descripción de la realidad problemática	13
1.2 Formulación del problema.....	18
1.2.1 Problema general	18
1.2.2 Problemas específicos.....	18
1.3 Objetivos.....	19
1.3.1 Objetivo general	19
1.3.2 Objetivos específicos.....	19
1.4. Justificación e importancia	20
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO.....	22
2.1 Antecedentes del Problema	22
2.1.1. Antecedentes Internacionales	22
2.1.2. Antecedentes Nacionales.....	25
2.2. Bases Teóricas	29
2.2.1. La Impulsividad.....	29
2.2.2. Historia de la impulsividad.....	32
2.2.3 Factores que componen la impulsividad	34
2.2.4 Causas de una conducta impulsiva.....	35
2.2.5 Características de la impulsividad	36
2.2.6 Teorías de la impulsividad.....	37
2.3 Definiciones conceptuales	42

CAPITULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACION.....	44
3.1. Tipo de la investigación.....	44
3.2. Diseño de la investigación.....	44
3.3. Población y muestra.....	45
3.4. Identificación de la variable y su Operacionalización.....	46
3.5. Técnicas e instrumentos de evaluación.....	48
CAPITULO IV: PRESENTACIÓN, PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE RESULTADOS	50
4.1. Presentación de resultados de datos generales.....	50
4.2. Presentación de resultados de datos específicos.....	52
4.3. Procesamiento de los resultados.....	56
4.4. Discusión de los resultados.....	56
4.5. Conclusiones.....	57
4.6. Recomendaciones.....	59
CAPITULO V: PROGRAMA DE INTERVENCION	60
5.1 Descripción del problema:.....	60
5.2 Objetivos.....	60
5.2.1 Objetivo General.....	60
5.2.2 Objetivos Específicos.....	60
5.3 Justificación.....	61
5.4 Alcance.....	62
5.5 Metodología.....	62
5.6 Recursos.....	64
5.6.1 Humanos.....	64
5.6.2 Materiales.....	64
5.6.3 Financieros.....	64
5.7 Cronograma de actividades.....	65
5.8. Desarrollo de sesiones.....	65
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	91
ANEXOS.....	94
ANEXO 1: Matriz de Consistencia.....	95
ANEXO 2. Escala de Impulsividad de Barrat.....	96

Índice de Tablas

Tabla 1. Matriz de Operacionalización.....	47
Tabla 2 Escala de calificación del cuestionario	49
Tabla 3 Baremo de interpretación de la variable	49
Tabla 4 Datos sociodemográficos de los estudiantes de la Institución educativa Isaac Newton School según el genero	50
Tabla 5 Datos sociodemográficos de los estudiantes de la Institución educativa Isaac Newton School según la edad	51
Tabla 6. Nivel de impulsividad de los estudiantes de la Institución educativa Isaac Newton School, según la dimensión impulsividad cognitiva.....	52
Tabla 7. Nivel de impulsividad de estudiantes de la Institución educativa Isaac Newton School, según la dimensión impulsividad motora	53
Tabla 8. Nivel de impulsividad de los estudiantes de la Institución educativa Isaac Newton School, según la dimensión impulsividad no planeada.	54
Tabla 9. Nivel de impulsividad en los estudiantes de 1° al 3° secundaria de la Institución educativa Isaac Newton School, periodo 2019.....	55
Tabla 10. Financiamiento de materiales	64
Tabla 11. Cronograma de las Actividades del programa de intervención	65

Índice De Figuras

Figura 1. Diseño de la investigación.....	45
Figura 2. Datos sociodemográficos de los estudiantes de la Institución educativa Isaac Newton School según el género.	50
Figura 3. Datos sociodemográficos de los estudiantes de la Institución educativa Isaac Newton School según la edad	51
Figura 4. Nivel de impulsividad de los estudiantes de la Institución educativa Isaac Newton School, según la dimensión impulsividad cognitivo.	52
Figura 5. Nivel de impulsividad de estudiantes de la Institución educativa Isaac Newton School, según la dimensión impulsividad motora.....	53
Figura 6. Nivel impulsividad de los estudiantes de la Institución educativa Isaac Newton School, según la dimensión impulsividad no planeada.	54
Figura 7. Nivel de impulsividad en los estudiantes de 1° al 3° secundaria de la Institución educativa Isaac Newton School, periodo 2019	55

Resumen

La investigación presentada tiene como finalidad determinar el nivel de impulsividad en los estudiantes de 1° al 3° de secundaria de la I.E “Isaac Newton School – Barranca – Provincia de Lima, durante el periodo 2019. Se optó por un diseño no experimental de corte transversal, con un enfoque cuantitativo; y del tipo descriptivo según el manejo de los datos recopilados.

La presente población está conformada por 52 estudiantes entre mujeres y varones matriculados en la I.E Isaac Newton – Barranca – Provincia de Lima. Se trabajó con una muestra de 40 estudiantes de 1° al 3° año de secundaria. La técnica que ha sido usada para el logro de la recolección de la información fue la encuesta y el instrumento utilizado fue la Escala de Impulsividad de Barrat (BIS-11).

Los resultados obtenidos en la dimensión impulsividad cognitiva es de nivel promedio en un 75%, para la dimensión de impulsividad motora es de nivel bajo con un 68% para la dimensión de impulsividad no planificada es de nivel promedio con un 57%. Se establece como conclusión que la impulsividad en los estudiantes de 1° al 3° de secundaria es de nivel promedio en un 50%, debido a la característica de los estudiantes que es medianamente incontrolable, no permitiéndoles reflexionar en las consecuencias que pueden traer sus actos.

Palabras Claves: impulsividad, conductas, problema, reflexión y emociones.

Abstract

The research presented aims to determine the level of impulsivity in the 1st to the 3rd year high school students of the IE "Isaac Newton School - Barranca - Lima Province, during the period 2019. We opted for a design not experimental cross-section, of the descriptive type and with a quantitative approach according to the handling of the data.

The population is made up of 52 students between women and men enrolled in the I.E Isaac Newton - Barranca - Lima Province. We worked with a sample of 40 students from 1st to the 3rd year of high school. The technique used to collect the information was the survey and the instrument used was the Barrat Impulsivity Scale (BIS-11).

The results obtained in the dimension cognitive impulsivity is of average level in 75%, for the motor impulsivity dimension it is of low level with 68% for the dimension of unplanned impulsivity is of average level with 57%. It is established as a conclusion that the impulsiveness in the students of 1st to the 3rd year of high school is of average level in 50%, due to the characteristic of the students that is moderately uncontrollable, not allowing them to reflect on the consequences that can bring your acts.

Keywords: impulsivity, behaviors, problem, reflection and emotions.

Introducción

La competitividad, el ritmo de vida, el estrés hace que la persona pierda el control emocional sobre sí mismo. Teniendo dificultades para controlar sus impulsos, esto puede generar efectos negativos, los comportamientos impulsivos, en varias oportunidades suelen transformarse en conductas de riesgo que pueden presentarse a largo plazo: atención, problemas de autoestima, baja tolerancia a la frustración. La falta de control son conductas motivadas por lo “emocional” donde lo “racional” ha quedado de lado.

La impulsividad es un factor considerable de la personalidad, el cual no está ligado con la reflexividad ya que el sistema nervioso autónomo que salta antes de pensar, impidiéndole actuar coherentemente frente a una situación, sin medir las consecuencias de las cosas, es decir, están propensos a actuar. Los reflexivos son lo contrario, antes de una determinada situación, piensan antes de actuar.

El mayor inconveniente de la impulsividad es el autocontrol, esto conlleva a que en ciertas situaciones que le van a perjudicar puedan parar a pensar lo suficiente como para no actuar o no. decir ciertas cosas que después puedan arrepentirse.

La impulsividad tiene dos atributos asociados; la rapidez a la hora de materializar su respuesta o a la hora de comportarse, y lo segundo es lo desmedido que puede llegar su respuesta. Estos tipos de personas suelen estar bajo control del cerebro emocional que toma el mando dejando de lado la parte racional. Teniendo como características una alta dosis de agresividad, una baja medida de las consecuencias; hasta que no hayan explotado no se sienten tranquilos.

Las personas espontaneas y las personas impulsivas no tienen las mismas características, es decir, ser espontáneos tiene una connotación positiva, que al ser impulsivos tiene una connotación negativa. Una de las características de las personas espontaneas es que mide su respuesta a cambio de las personas impulsivas que da una respuesta más agresiva, con menos control. La inhibición de reconocer sus sentimientos y emociones hace que no sean capaces de actuar en consecuencia.

En razón de lo expuesto, este trabajo se realiza con la intención de diagnosticar la impulsividad en los estudiantes de secundaria de la I.E Isaac Newton – Barranca – Provincia de Lima, considerando que es necesario contar con personas equilibradas emocionalmente que se desarrollen en un mundo de tolerancia y sana convivencia.

La tesista.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción de la Realidad Problemática

El comportamiento impulsivo es aquel mecanismo de defensa que surge para evitar el hecho de que la persona se pare o frene a reflexionar sobre ciertos aspectos y motivos en relación a su comportamiento, por lo tanto, frente a las emociones que estos las generan, estas situaciones van en ascenso por lo cual de la importancia de este estudio radica en las reiteradas frecuencias de este comportamiento en la I.E Isaac Newton School – Barranca – Provincia de Lima, en esta Institución se encontraron diversos problemas desde gritos a compañeros, daños físicos, poca tolerancia a las normas de convivencia en el salón y falta de ajuste a los acuerdos establecidos en la institución educativa.

Tanto la impulsividad y la agresión se encuentran relacionados con conductas desadaptativas. Los factores de riesgo que precipitan ciertas conductas en la I.E Isaac Newton son la disfuncionalidad familiar, violencia intrafamiliar, falta de comunicación entre padres e hijos y la crianza coercitiva. La primera institución que cumple la función de socializar, y a la vez que influye en el desarrollo del comportamiento del sujeto, y se de buen o mal comportamiento, es la familia y donde, en muchas oportunidades el adolescente no ha logrado canalizar sus comportamientos e impulsos; y quizás lo logra hacer de alguna forma impulsiva generando algún tipo de contexto de formas problemáticas, las cuales van desde la forma verbal hasta el físico.

Mayormente en los adolescentes las conductas impulsivas son debido a la inmadurez que presentan, en la ausencia de control en sus impulsos y comportamientos, en lo cual

incrementa las interacciones problemáticas entre pares, tutores, profesores, auxiliares, autoridad de la institución educativa y con los padres de familia. Incrementado el riesgo latente de una socialización insuficiente; y si se existiera una inestabilidad emocional en los adolescentes, donde las emociones solo logran ser sentimientos subjetivos y también experiencias que se desarrollan de forma individual en los adolescentes; y estos podrían tener como consecuencias diversos factores negativos.

Según Carcelén y Martínez (2008):

El desarrollo psicológico de un adolescente logra consistir en una serie de etapas, las cuales intervienen de múltiples formas, y que hacen de este proceso un fenómeno particular a cada individuo; sin embargo, esto muchas veces implica una serie de cambios a nivel cognitivo, afectivo, moral y social. Debido a estas modificaciones, la adolescencia llega a ser considerada como un periodo de riesgo. Esto está determinado por las experiencias vividas en edades tempranas, siendo los principales agentes causales. Dicho proceso de cambio implica ciertas reacciones positivas de adaptación, sin embargo, pueden presentarse dificultades manifestadas a través de conductas agresivas, como la inestabilidad emocional, ciertas implicancias académicas, laborales o sociales, perjudicando de forma negativa el desenvolvimiento en los centros educativos y en el ámbito social en general.

A nivel mundial la impulsividad es la causa de suicidios, asaltos, delincuencia, comportamientos transgresores. En los últimos años se ha incrementado las conductas impulsivas y agresivas de los adolescentes y jóvenes, se estima que el 85% de conductas impulsivas se asocia con trastornos psiquiátricos..

Según Ana Adam (2012):

En la universidad de Barcelona España la impulsividad es considerada uno de los principales rasgos de personalidad, ha centrado el interés de numerosos

trabajos en la última década por hallarse relacionada con numerosos trastornos mentales y conductas des adaptativas. Ésta se define como la tendencia a actuar con falta de previsión, sin evaluar las consecuencias que puedan derivarse. La elevada impulsividad se asocia con el contacto temprano a las drogas, la repetición de los consumos y la progresión a la adicción, siendo además una condición que aumenta con el consumo. Es por ello, que la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2015) indica sobre la conducta impulsiva, la cual considera como un importante y considerable factor de riesgo que puede ocasionar suicidio y homicidio, a la vez informa y menciona que a nivel mundial se ejecutan 200 000 homicidios entre jóvenes de 10 a 29 años, cada año, por lo cual este logra ser considerado como la cuarta causa de muerte en este grupo etario, siendo esto muy variable en consideración de un país a otro.

Los estudios e investigaciones que sean hechas a nivel nacional y de forma general logran ser conocidos sobre el incremento de actos violentos que surjan dentro de las instituciones educativas; esto puesto que el Sistema especializado de reporte en casos de violencia escolar (SiseVe, 2016) se dan a partir del mes de setiembre del 2013 hasta el mes de abril del año 2016, años en los cuales se reportaron 6300 casos de violencia que se dieron dentro de los colegios particulares y privados, donde se dieron 1019 casos en el año de 2014, mientras en el año 2015 fueron 3641 los casos, lo cual logra demostrar que esta problemática se incrementó en un 75% en el último año en las instituciones afiliadas al sistema.

“De las investigaciones realizadas a nivel nacional se conoce sobre el aumento de actos violentos dentro de las instituciones educativas, puesto que el Sistema especializado de reporte en casos de violencia escolar” (SiseVe, 2016). A partir del mes de setiembre del 2013 hasta el mes de abril del año 2016, reportó 6300 casos de violencia dentro de los colegios particulares y privados, donde 1019 se dieron en el 2014 y en el año 2015 fueron

3641, lo que demuestra que esta problemática aumentó en un 75% en el último año en las instituciones afiliadas al sistema.

Según SiseVe (2017):

A nivel nacional, desde el año 2013 hasta abril del año 2017, solo en el nivel secundario se reportó en un 57%, mientras en el nivel primario un 37% y en inicial el 6% acoso escolar. Además la agresión que existe entre los escolares es un 59% frente a un 41% emitido de la forma: adultos a escolares. Todo esto producido por la falta de tolerancia y sobretodo el alto grado de impulsividad con que actúan los estudiantes sin mediar en las consecuencias. (p.152)

Según Barratt, (1994); Hart & Dempster, (1997); McMurrin, Blair & Egan, (2002);

Strauss & Mouradian, (1998):

La impulsividad, ya que se encuentran relacionada con conductas desadaptativas, por ejemplo, en el caso está relación existente se encuentre implicada en ciertas conductas patológicas como por ejemplo; la ludopatía o el abuso de sustancias, logra ser un criterio de forma de diagnóstico para el surgimiento de diversas enfermedades mentales, tales como el trastorno por control de los impulsos, el trastorno límite de la personalidad o el trastorno antisocial de la personalidad.(p.248)

Estos autores indican que “la impulsividad es el mejor predictor de la conducta antisocial y de la delincuencia” (Knorrning & Ekselius, 1998; Tremblay, Pihl, Vitaro & Dobkin, 1994)

La impulsividad, este comportamiento logra afectar considerablemente al rendimiento académico y además se encuentra implicada en una serie de trastornos que afectan de gran forma al aprendizaje, como lo son; el trastorno por hiperactividad y déficit de atención, que favorecen al incremento del fracaso escolar (Fink & McCown,1993,

p.146).

Seguin Helmers, Young & Pihl; Zeidner, (1995):

Al parecer, según los estudios y las investigaciones en relación a la impulsividad es un factor que actúa como una variable cumpliendo la función de moderadora en la relación existente entre inteligencia y rendimiento académico, porque los individuos con una alta impulsividad y elevadas competencias académicas obtienen peores resultados académicos que los sujetos poco impulsivos y con altas y exigentes competencias académicas.(p.348)

En tanto la “importancia de la impulsividad a nivel individual y social, ya que está relacionada con distintos comportamientos con gran impacto social como la agresión, las tendencias suicidas y el abuso de sustancias, la conducta criminal, la ludopatía, el abuso físico y sexual, etc”. (Rodríguez Martínez, 2004, p.458)

En nuestro país, la Secretaría Nacional de la Juventud (SENAJU, 2015) demuestra que el nivel de impacto es amplio, y a la vez tienen la violencia y las adicciones, las cuales suelen ser comprendidas como ciertas conductas que padecen de carencia de autocontrol e impulsividad, y estas se presentan en su gran mayoría en los jóvenes. Dicha encuesta señala que los principales y más considerables problemas que afectan al 58,6% de los jóvenes son los problemas de la delincuencia y el pandillaje, además de la falta de oportunidades que se dan para acceder a un trabajo en un 43,2% y también el consumo excesivo de alcohol o drogas en un 39,5% de los encuestados.

La reflexión y la impulsividad son dos acciones de polos opuestos con tiempos distintos en el problema, ya que el acto reflexivo es previamente más lento y pensada, mientras que el acto impulsivo tiene una actuación rápida e irreflexiva sin considerar

las consecuencias de medio o largo plazo. Actúa improvisadamente y sin planificación alguna. A consecuencias de estas respuestas las personas deben ser responsables de sus propios actos.

En base de lo descrito en la presente investigación, se busca contrastar el nivel de impulsividad en los estudiantes de secundaria de la I.E Isaac Newton School– Barranca Provincia de Lima, durante el periodo 2019.

1.2 Formulación del Problema

1.2.1 Problema General

¿Cuál es el nivel de impulsividad que presentan los estudiantes del 1° al 3° de secundaria de la I.E Isaac Newton School – Barranca - Provincia de Lima, durante el periodo 2019?

1.2.2 Problemas Específicos

¿Cuál es el nivel de impulsividad, según la dimensión impulsividad cognitiva, que presentan los estudiantes del 1° al 3° de secundaria de la I.E Isaac Newton School – Barranca -Provincia de Lima, durante el periodo 2019?.

¿Cuál es el nivel de impulsividad, según la dimensión impulsividad motora, que presentan los estudiantes del 1° al 3° de secundaria de la I.E Isaac Newton School – Barranca – Provincia de Lima, durante el periodo 2019?.

¿Cuál es el nivel de impulsividad, según la dimensión impulsividad no planeada, de los estudiantes del 1° al 3° de secundaria de la I.E Isaac Newton School – Barranca

– Provincia de Lima, durante el periodo 2019?

1.2 Objetivos

1.3.1 Objetivo General

Determinar el nivel de impulsividad que presentan los estudiantes de 1° al 3° de secundaria de la I.E Isaac Newton School – Barranca – Provincia de Lima, durante el periodo 2019.

1.2.2 Objetivos Específicos

- Identificar el nivel de impulsividad, según la dimensión impulsividad cognitiva, que presentan los estudiantes de 1° al 3° de secundaria de la I.E Isaac Newton School – Barranca -Provincia de Lima, durante el periodo 2019.
- Identificar el nivel de impulsividad, según la dimensión impulsividad motora, que presentan los estudiantes de 1° al 3° de secundaria de la I.E Isaac Newton School – Barranca – Provincia de Lima, durante el periodo 2019.
- Identificar el nivel de la calidad de atención, según la dimensión impulsividad no planeada, que presentan los estudiantes de 1° al 3° de secundaria de la I.E Isaac Newton School – Barranca – Provincia de Lima, durante el Periodo 2019

1.4. Justificación e Importancia

La conducta impulsiva es muy comentada por los padres de familia durante las entrevistas educativas, los padres de familia que acuden a las entrevistas refieren que sus menores hijos no respetan las normas establecidas en el colegio, que cuando se les corrigen reaccionan de manera impulsiva hacia los docentes provocando que la nota de comportamiento sea baja así mismo influya en su rendimiento escolar. Este tipo de conductas se han vuelto muy frecuente en el día a día del menor, provocando un vaivén de emociones a la hora de enfrentarse al problema surgido, perjudicando su estabilidad emocional.

La ausencia de autocontrol por parte del menor, hace referencia a la capacidad que tienen las personas de gestionar de una manera voluntaria y consciente sus actos, producciones verbales o su comportamiento en general. Es en este punto donde debemos reflexionar y plantearse el porqué de ciertas conductas que se dan en casa y en el colegio. La impulsividad, es un comportamiento implica un pobre autocontrol de la conducta, el cual es caracterizado por ciertas tomas de decisiones inmediatas sin tener en cuenta el alcance que puedan tener como consecuencias

Por eso de la importancia de este estudio para dar a conocer, de manera objetiva, los niveles de impulsividad que se presenta en los estudiantes de 1° al 3° de secundaria de la I.E “Isaac Newton School en el ámbito educativo, esto según la Escala de impulsividad de Barratt estandarizado y validado para dicha realidad.

La presente investigación aporta además en diferentes campos, tales como:

Desde el aspecto teórico, este estudio complementa en el incremento excesivo de la capacidad informativa actual en los individuos, debido a que se presenta una visión realista

del problema, por medio de teorías y bases ya fundamentadas. Este estudio está fundamentado en la teoría de Barratt, quien trata de la impulsividad en tres sentidos, entre otras teorías. A través de estas teorías se da hincapié para poder dar base de los resultados y complementar en nuevos conocimientos.

Desde el punto de vista práctico beneficiará a la institución ya que conocerá los resultados reales que afectan a la población, datos, características trabajadas de la investigación y en base de ello se realizara un programa de intervención beneficiando a controlar los grados de impulsividad que presentan los estudiantes.

Desde el punto de vista metodológico, el trabajo de investigación a través de su estructura, las técnicas, procedimientos estadísticos e instrumentos utilizados en el presente estudio constituyen un aporte, puesto que, al tener validez y confiabilidad, contribuirá instrumentalmente en futuras investigaciones, con el fin de orientar a otros interesados a realizar su investigación.

Finalmente, esta investigación permite prevenir la incidencia de este problema, profundiza el estudio en muestras similares, y evitar que sigan en aumento los casos de impulsividad en niños.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes del Problema

Se realizaron diferentes estudios de investigación relacionados al tema presentado:
La impulsividad de diferentes centros de estudios tanto internacionales como nacionales.

2.1.1. Antecedentes Internacionales

Cañart, J. (2019) realizó una investigación titulada “Creencias de rol de género, nivel de impulsividad de agresores de violencia intrafamiliar”, planteando como objetivo principal identificar las creencias de rol de género y los niveles de impulsividad en agresores de violencia intrafamiliar. La metodología de investigación es de tipo descriptiva, no experimental. La muestra fue de 40 agresores de violencia intrafamiliar contra la mujer que asisten a grupos de Alcohólicos Anónimos en el periodo 2018 en varones entre los 25 a 65 años de edad. La técnica e instrumentos empleados fueron la encuesta sociodemográfica, el Inventario de Pensamientos Distorsionados contra la mujer, sobre el uso de violencia y la Escala de Impulsividad de Barratt. Se concluyó que el nivel de impulsividad que llega a influir en los agresores, para que se dé un tipo de violencia es la impulsividad motora con un 42.6% seguido de la impulsividad no planeada con un 36.2%, de igual manera la impulsividad motora está presente en los agresores que presentan pensamientos distorsionados contra la mujer y sobre el uso de la violencia.(p.450)

Echevarría, S. (2018) realizó una investigación titulada “*Control emocional y su incidencia con el nivel de impulsividad en niños con TDAH de 6 a 11 años de edad de la fundación Educativa Alfaguara, de la Ciudad de Quito, durante el año 2017*”, proponiendo como objetivo identificar el control emocional y la incidencia de los niveles de impulsividad de los niños con TDAH de 6 a 11 años de la “Fundación Educativa Alfaguara”. El trabajo de investigación utilizó un diseño cuantitativo-exploratorio- descriptivo. La muestra general fueron 271 niños donde 222 han sido hombres y mujeres 49; de 6 a 7 años. Los instrumentos utilizados en la investigación han sido dos; uno de ellos denominado EMIC Escala Magallanes de impulsividad computarizada, el segundo instrumento fue una ficha de observación denominada Escala de registro de observación. Los resultados encontrados determinaron una mayor tendencia a la impulsividad y a la ineficacia, por lo cual, la mayoría de los niños evaluados manifestaron una menor tendencia a la reflexividad y eficacia. Concluyendo que el efecto de la impulsividad es más negativo ante tareas que implican un procesamiento de la información analítica o secuencial que ante tareas que implican un procesamiento global o simultáneo de la información, los niños impulsivos aquejados de estos problemas de aprendizaje no tienen por qué presentar CI por debajo de la normalidad.(p.213)

Matamoros, M. (2017) realizó una investigación titulada “*Impulsividad y búsqueda de sensaciones en adolescentes*”, planteó como objetivo estudiar la relación existente entre las variables impulsividad y búsqueda de sensaciones, así como las diferencias que puedan existir en función del género y la edad. La investigación fue de

tipo descriptivo, transversal y retrospectivo La muestra fue a 190 adolescentes de entre 14 y 20 años pertenecientes a Educación Secundaria Obligatoria (ESO) y Bachillerato. Los instrumentos fueron la escala de Impulsividad de Barratt (BIS-11) y la escala de Búsqueda de sensaciones (SSS-V). Concluyendo que no existe una disminución de la impulsividad durante la adolescencia. En cambio, sí parece existir una relación negativa entre la edad e impulsividad, es decir, a mayor edad menor impulsividad; y viceversa. (p.416)

Morales, C. y Ocampo, E. (2016) realizaron una investigación titulada “*La impulsividad y la agresividad en los adolescentes de bachillerato sección nocturna de la Unidad Educativa Chillanes, período diciembre 2015- mayo 2016*”, planteando como objetivo diagnosticar la impulsividad y agresividad en los adolescentes de la Unidad Educativa Chillanes, de la provincia de Bolívar. Se empleó el método científico, el diseño no experimental, tipo documental, transversal y de campo, un nivel exploratorio. La muestra fue de 30 adolescentes, 11 estudiantes de género femenino, 19 estudiantes de género masculino. Los instrumentos utilizados fueron, el inventario de Barratt para Impulsividad y de Buss y Perry AQ para agresividad. Los resultados demostraron que el 60% de estudiantes presentan impulsividad, se obtuvo un nivel medio de impulsividad con un 54%, identificando tres tipos de impulsividad motora, cognitiva y la no planeada con el 40%. Concluyendo que la impulsividad es una característica común en los adolescentes y está presente en la mayoría de ellos, conductas como realizar acciones rápidas inesperadas, irreflexivas y desmedidas, la implicación con comportamientos transgresores y conductas agresivas.(p.214)

Universidad Nacional de Córdoba de Argentina (2015) realizó una

investigación titulada *“Efectos de la impulsividad y el consumo de alcohol sobre la toma de decisiones en los adolescentes”*, el estudio tuvo como objetivo evaluar el patrón de consumo de alcohol (PCA) de adolescentes masculinos y femeninos, sus distintos niveles de impulsividad y cómo afectan estas variables a la toma de decisiones. Se utilizó un diseño ex post facto prospectivo factorial. En la primera etapa, se trabajó con una muestra compuesta por 230 alumnos de entre 14 y 17 años asistentes a tres centros educativos de nivel medio de la ciudad de Deán Funes, provincia de Córdoba y en la segunda etapa, la muestra quedó conformada por 78 alumnos de entre 14 y 17 años. Se empleó los instrumentos como Ficha de datos sociodemográficos, Cuestionario de patrón de consumo de alcohol y otras sustancias, Escala L de Cassola y Pilatti y Escala de impulsividad UPPS-P. Concluyeron que la adolescencia y la juventud implican un período vulnerable debido a que, por un lado, una maduración inadecuada del funcionamiento inhibitorio puede conllevar la existencia de dificultades para controlar la conducta impulsiva, y más precisamente, las conductas asociadas al consumo de alcohol.

2.1.2. Antecedentes Nacionales

Dávila, C. y Pumarrumi, F. (2018), en su investigación titulada *“Dependencia al teléfono móvil e Impulsividad en estudiantes de 12 a 16 años de una Institución Educativa Privada de Lima Este”*. Propusieron como objetivo estudiar la asociación entre las variables de impulsividad y dependencia al teléfono móvil en los estudiantes de una institución educativa privada de Lima Este. El presente estudio fue de diseño no experimental, de corte transversal y de alcance correlacional. La muestra estuvo conformada por 371 estudiantes de 12 a 16 años de una Institución Educativa Privada de Lima Este. El instrumento utilizado fue la

Escala breve de impulsividad UPPS-P. Obteniéndose como resultado que el 24% de los estudiantes presentan un nivel alto de impulsividad. Con respecto a las dimensiones, se encontró que el (31%) de los estudiantes adquirieron un nivel moderado en la dimensión de urgencia negativa, es decir, estos evidencian tendencia a experimentar fuertes impulsos inducidos por emociones negativas. El 30.2% se ubica en un nivel alto en la dimensión de falta de premeditación, lo que hace referencia a la escasa de reflexión acerca de las consecuencias antes de participar de una acción. Asimismo, el 29.1% de los evaluados evidencian disminuida capacidad para concentrarse en una tarea aburrida o difícil. Concluyendo que la impulsividad en las adicciones es de tipo compulsivo, de esta forma, el acto impulsivo estaría estrechamente relacionado con la obtención de un refuerzo positivo lo que genera un estado de placer y gratificación, reforzando la conducta adictiva. (p.47)

Chambi, S. y Sucari, B. (2017), en su investigación titulada “*Adicción a internet, dependencia al móvil, impulsividad y habilidades sociales en pre-universitarios de la Institución Educativa Privada Claudio Galeno, Juliaca 2017*”. Propusieron como objetivo conocer la relación entre adicción a internet, dependencia al móvil, impulsividad y habilidades sociales en pre-universitarios de la institución educativa privada Claudio Galeno, Juliaca 2017. Se utilizó en la investigación un diseño no experimental de un corte transaccional-transversal de tipo descriptivo-correlaciona. La población estuvo conformada por 180 preuniversitarios de la Institución educativa Claudio Galeno de la ciudad de Juliaca y con una muestra de 123 estudiantes, evaluados mediante escala de habilidades sociales, la escala de adicción a internet, la escala de dependencia al

móvil, escala de impulsividad de Barrat (EIB). Concluyendo que los adolescentes agresivos presentan mayor nivel de impulsividad general y conductual que los adolescentes no agresivos de la institución educativa Claudio Galeno, Juliaca 2017.(p.312)

Moya, K. (2017), en su investigación titulada “*Impulsividad y ansiedad estado - ansiedad rasgo en niños de consulta externa del Departamento de Psicología de un Hospital, Lima 2017*”. Propuso como objetivo identificar la relación entre las variables impulsividad y ansiedad estado - ansiedad rasgo en niños de consulta externa del departamento de psicología en un hospital. La investigación fue de enfoque cuantitativo con diseño metodológico no experimental, descriptivo de corte transversal. La cual contó con una muestra de 207 niños que tienen entre 8 y 12 años, fueron evaluados mediante la Escala de Impulsividad de Barratt BISC 11C para niños y el cuestionario de Autoevaluación ansiedad estado/ rasgo en niños. Obteniéndose como resultado que prevalece la impulsividad de tipo motora, ambivalencia afectiva, entre otros problemas que también se relacionan con el pensamiento en los niños de 8 y 11 años. Cuya conclusión fue que en el grupo de niños, se presenta conductas impulsivas por una motivación proveniente de las emociones que surgen en el momento.(p.167).

Paz, E. (2015), en su investigación titulada “*Grado de impulsividad en alumnos del último año de la Escuela Técnica Superior Charcani PNP - Arequipa 2015*”. Propuso como objetivo determinar el grado de impulsividad de los alumnos del último año de la Escuela Técnica Superior de Charcani PNP Arequipa 2015. La investigación fue de tipo descriptivo, transversal y prospectivo. La cual contó con

una muestra de 245 alumnos del último año de la Escuela Técnica Superior de la Policía Nacional del Perú, fueron evaluados Escala de Impulsividad de Barratt, y una ficha de datos. Obteniéndose como resultado que el componente de impulsividad cognitiva fue alto en 49.39% de casos, el componente de impulsividad motora fue alto en 40%, la impulsividad no planeada fue relativamente alta en 49.80% de alumnos. La conclusión de la investigación fue que la impulsividad es alta en casi la mitad de alumnos de la escuela técnico policial, sin diferencias significativas entre varones y mujeres. (p.124)

Otazu, A. y Torres, L. (2014), en su investigación titulada “*Impulsividad disfuncional y conductas autodestructivas en estudiantes universitarios*”. Propusieron como objetivo establecer si a mayor existencia de impulsividad disfuncional existe una mayor presencia de conductas autodestructivas en estudiantes universitarios. El tipo de investigación elegido fue descriptivo - correlacional. La cual contó con una muestra de 1956 estudiantes universitarios de ambos géneros con edades entre 17 y 28 años, que fueron evaluados mediante la Escala de Impulsividad Funcional/Disfuncional de Dickman de 1990 y la escala de Autodestrucción de Kelley de 1986. Obteniéndose como resultado, que la mayor existencia de impulsividad disfuncional se relaciona significativamente a una mayor presencia de conductas autodestructivas en estudiantes universitarios. Concluyendo que las personas se centran en satisfacer sus impulsos y muchas veces actúan sin pensar en las consecuencias realizando conductas autodestructivas, este hecho puede ser por falta de autocontrol y porque la impulsividad es más fuerte como respuesta para disminuir el impulso. (p.314)

2.2. Bases Teóricas

2.2.1. La Impulsividad

Este término deriva de la palabra latín *impulsus* que significa “golpear o empujar”. En dicho sentido, el término de impulsividad conlleva a consecuencias de actos agresivos.

Con respecto a los estudios de Gutiérrez (2014) mismo que cita la definición de la Real academia de la lengua española, define a la impulsividad como aquel acto llevado a cabo sin previa reflexión, dicho de una persona: Es aquella persona que suele hablar o proceder sin reflexión ni cautela, dejándose llevar por la impresión de momento.

Por su parte, para la Asociación Americana de Psiquiatría (APA) “Los trastornos del control de los impulsos se caracterizan por la incapacidad para resistir impulsos, deseos o tentaciones de cometer un acto que resultará dañino para la propia persona o para los demás. En su mayoría, el individuo percibe una creciente tensión o excitación antes de cometer el acto y, consecuentemente al cometerlo tiene experiencias placenteras, de gratificación o alivio. Tras el acto puede o no haber arrepentimiento, auto-reproches o culpa” (Arlington, 2013).

Con respecto a otros estudios la impulsividad se define como desinhibición o falta de control de impulsos, es decir, actuar de forma precipitada sin medir las consecuencias. La impulsividad se identifica en diferentes contextos: la falta de reflexividad, conducta de riesgo, preferencia de riesgo, búsqueda de riesgo por parte del ser humano, esto no quiere decir que todo resulte de forma

negativa.

“Una persona impulsiva tiene características propias como como falta de planificación, inatención, preferencia por resultados inmediatos o falta de capacidad para permanecer centrado en la tarea” (Ramón, 2015). Una de las muchas consecuencias de estos síntomas es la poca y limitada capacidad de los niños para poder conocer las consecuencias de las acciones que están realizando, lo cual en muchos casos los lleva a interrumpir los actos de las demás personas o tener comportamientos que lo llevan al peligro y que incluso los empuja a desobedecer las órdenes impuestas por adultos (Herrera, Calvo, Peyres, 2003, p.317).

Steinberg, Sharp, Stanford, y Tharp, (2013).

La impulsividad inicialmente se etiquetó como comportamientos explosivos y no premeditados así la impulsividad fue entendida como una inclinación a realizar actos irreflexivos e inesperados, es decir, a actos irresistibles, el deseo repetitivo e intenso de repetir una conducta sin importar la consecuencia, sin embargo en la que la impulsividad es un constructo multidimensional, integrada por rasgos que incluyen la tendencia a actuar sin pensar, la tendencia a tomar decisiones rápidamente y la tendencia a involucrarse en conductas riesgosas.(p.216)

Según Barratt, (1993):

Define a la impulsividad como un rasgo de personalidad complejo relacionado con una tendencia a realizar acciones motoras rápidas, no planeadas y con frecuencia ineficientes o incorrectas; sin consideración alguna acerca de las consecuencias negativas que la

reacción pueda tener tanto para el individuo impulsivo, como para otros. Es decir que se dan de sus propios actos, con una velocidad de accionar no premeditado. Describiendo la importancia del factor cognitivo y comportamental. (p.118)

“También es definida como una conducta en la que prevalece un componente motórico de inmediatez, un comportamiento que también está asociado a factores cognitivos o en el que predominan aspectos emocionales y temperamentales”. Villarejo (2012), y como “una predisposición a realizar acciones rápidas y no reflexivas en respuesta a estímulos internos y/o externos a pesar de las consecuencias negativas que podrían tener éstas tanto para la misma persona como para terceros”. Moller (2001).

Para Plutchik y Van Praag (1995). La impulsividad puede así definirse como la tendencia a responder rápidamente y sin reflexión y se relaciona con la incapacidad para inhibir o suprimir un patrón de conducta que emerge en el sujeto en un momento dado o ante un estímulo concreto procedente del exterior o de su actividad mental, refiriéndose esta inhibición a la capacidad de suprimir otras funciones mentales muy diversas como son emociones, procesos cognoscitivos, patrones de respuesta prefijados. Es una dimensión compuesta por múltiples aspectos, que incluían un impulso, la expresión conductual del impulso y la situación en que ambas confluían. Coles (1997). Donde las personas tienen como tendencia a responder abruptamente de forma, precipitada o prematura y con menor previsión de las consecuencias de nuestros actos. Scandar (2011). Es decir que las personas impulsivas presentan una forma de procesar la información a nivel cognitivo por lo que reaccionan rápidos e irreflexivos ante una situación.

Agregando a esto, Eysenck (1987) aborda este término como rasgos primarios de la personalidad, heredables y con base fisiológica haciendo referencia a la impulsividad como una forma rápida de actuar, sin tener atención a las consecuencias de medio o largo plazo; existe la toma de riesgo consiste en la busca de actividades que conllevan a obtener recompensa o castigos dado por las acciones impulsivas; dentro de este tipo de impulsividad existe la improvisación siendo la capacidad de actuar sin planear ni pensar en las consecuencias se basa en la vitalidad, la energía y la extroversión. (p.251)

Según Bandura, (1986):

La impulsividad se evidencia que las personas de alguna manera intentan controlar los sucesos importantes de su vida, por medio de la regulación de sus pensamientos y actos, ya que este está asignado por funciones que son la autorregulación y el autocontrol, dado que gran parte de la conducta está regulada por normas internas las reacciones de sus propios actos. Es decir, la imitación es un medio importante para transmitir los comportamientos en el desarrollo del individuo. (p.245)

Finalmente, Contreras (2014) menciona que la impulsividad forma parte de un rasgo de personalidad siendo la etiología de muchos trastornos de conducta refiriendo que la impulsividad es la incapacidad de regular las emociones.

2.2.2. Historia de la Impulsividad

Durante el siglo XIX la impulsividad era considerada una perversión de la voluntad, de las conductas volitivas, en las que se conservan las funciones

intelectivas intactas. Hoy en día, algunos autores contemporáneos entienden la impulsividad como un desorden de la voluntad o como alteración de las actividades voluntarias.

Las primeras descripciones clínicas de la impulsividad, sobre este tipo de patología y parte de la patología de la voluntad empieza en el año 1838, cuando Esquirol y Pinel acuñan el término “impulso instintivo” para describir a ciertas conductas premeditadas, fruto de un impulso irresistible o “monomanía instintiva” afección crónica y sin fiebre, de la voluntad, la inteligencia teniendo relación con las ideas, las emociones, el impulso afectado o instintivo describiendo conductas inmotivadas o irracionales gobernadas por sus impulsos. A finales de esa misma etapa fueron dejados los estudios de esta patología, debido a nuevas corrientes como el psicoanálisis, el conductismo entre otros.

Para Esquirol, el concepto de monomanía instintiva fue muy relevante en el proceso de la reformulación teórica y metodológicas de las enfermedades mentales y de la actividad psíquica normal. El término “monomanía instintiva” fue progresivamente reemplazado por el de folie impulsive de Dagonet y Clouston.

En el siglo XX, se retomó nuevamente este concepto, pero en el ámbito de la psiquiatría en donde se explicaba que por medio de la impulsividad se ponía en riesgo el comportamiento no solo de la persona sino también de la comunidad en general, del mismo modo se toma como una función autónoma y expuesta ante los demás como un signo de diferentes trastornos psicológicos. (Valderrama, 2004, p.112)

2.2.3 Factores que componen la Impulsividad

La impulsividad está compuesto por ciertos factores que lo caracterizan, los cuales son sustentados por diferentes autores.

a) Eysenck (1985), la impulsividad está conformada por cuatro factores diferenciales:

- La Impulsividad propiamente dicha.
- La Toma de Riesgos.
- La Capacidad de Improvisación sin Planificar.
- La Vitalidad.

Para Eysenk y Eysenck,(1985) , tras la reelaboración de su teoría de los tres factores, propuso que existen dos componentes de la impulsividad: El atrevimiento o atracción por el riesgo e impulsividad en sentido estricto.

b) Dickman (2000) distingue dos clases de Impulsividad Superior:

- La impulsividad Funcional, entendida como toma riesgos, alta actividad, audacia, entusiasmo, velocidad de procesamiento en tareas atencionales.
- Impulsividad Disfuncional o conductas desordenadas, atropelladas, sin consideración de todas las posibilidades, con sensibilidad a la interferencia.

c) Barrat y Patton (1983), la estructura factorial de la impulsividad consta de seis dimensiones distribuidas en tres factores:

- Impulsividad Motora:
 - Impulsividad Motora o tendencia para actuar según el estado emocional.

- Perseverancia o estilo de vida consistente, sujeto a hábitos.
- Impulsividad Cognitiva:
 - Inestabilidad Cognitiva o sensibilidad a la interferencia y distractibilidad.
- Atención o capacidad para mantener la concentración. 3. Impulsividad por Imprevisión:
 - Autocontrol o capacidad para prever las consecuencias de la conducta.
 - Complejidad cognitiva o capacidad para disfrutar de tareas complejas.

2.2.4 Causas de una Conducta Impulsiva

Según Tomás (1994):

Una de las principales causas de una conducta impulsiva es la imitación, ya que es una forma de aprendizaje del niño durante su desarrollo los cuales no solo aprenden respuestas nuevas y únicos a través de la observación de un modelo impulsivo, sino que las acciones negativas que ya exterioriza el niño pueden darse con mayor probabilidad ante situaciones que les produzca enojo o ansiedad. (p.211)

Según Ramírez (2005). Refiere que para desarrollar una conducta impulsiva conlleva las siguientes: Influencias familiares, factores psicosociales e influencia socio-cognitiva:

a) Factores psicosociales:

Los factores psicosociales están implicados en los factores parentales (la violencia intrafamiliar, el uso y abuso de alcohol y las tendencias antisociales), en conductas alteradas, los acontecimientos vitales que contribuyen con las conductas impulsivas.

b) Influencias socio – cognitivas:

En el desarrollo de los comportamientos impulsivos está asociado el desarrollo moral, las habilidades de solución de problemas sociales, el desarrollo moral y el procesamiento de la información social.

c) Influencias familiares:

El niño aprende un comportamiento impulsivo mediante la observación en el entorno familiar, la adquisición de estos problemas de conductas dentro de la familia no solo influye en el niño si no también la situación económica, los conflictos matrimoniales, la mala crianza, conflictos matrimoniales.

2.2.5 Características de la Impulsividad

Según Morales (2012) estas son algunas de las características que manifiesta un adolescente impulsivo:

- Muestran reacciones automáticas (no premeditadas), de ira o rabia ante pequeñas frustraciones o situaciones que perciben como amenazas.
- Cuando la situación es percibida como una provocación, el comportamiento impulsivo se manifiesta a través de la cólera y el individuo actúa con agresividad.
- Un umbral de tolerancia más bajo que el resto de las personas y sufren una tasa emocional elevada ante situaciones de la vida diaria sencillas, que no debieran alterarlas.
- Tienen dificultad para inhibir o modular sus respuestas o reacciones inmediatas ante situaciones.
- Primero responden o actúan y luego piensan.
- Tienen estallidos verbales, a menudo inadecuados.
- Les cuesta esperar su turno.

- A menudo interrumpe a otros o se entromete en sus cosas.
- Al ser irreflexivos, cometen imprudencias que o bien los llevan a sufrir accidentes o a presentar conductas socialmente inadecuadas.
- Es característico en personas capaces de asumir cierto nivel de riesgo y con un alto nivel de actividad y audacia.

2.2.6 Teorías de la Impulsividad

La impulsividad es una de las conductas más presentes en los patrones de la personalidad, lo cual diferentes autores desarrollan sus respectivas teorías.

2.2.6.1 Teoría de Barrat

Este estudio está basado en la teoría de impulsividad de E. Barratt lo cual parte para de la explicación de esta patología de una forma más extensa, esta teoría esta propuesta por Barrat en 1194.

Esta teoría manifiesta que una dimensión de la personalidad en primera orden, está relacionada con la dimensión extroversión de H. J. Eysenck, con la búsqueda de sensaciones y con la hipomanía.

Según E. Barratt, (1993):

Las diferencias individuales en la impulsividad están relacionadas con las diferencias para mantener un tiempo cognitivo: las tareas que requieren mantener un cierto tiempo o frecuencia, los sujetos con elevados niveles de impulsividad tienen más dificultades para mantener un determinado tiempo o frecuencia y, por lo tanto, serán menos eficaces en las tareas que dependan de esta característica, como las tareas de tiempo de reacción y las tareas que requieren respuestas rítmicas. (p.214)

El autor opina que hay una gran diferencia entre el tiempo que se le debe dar a los procesos cognitivos y conductuales y que el nivel de arousal está relacionado, con la impulsividad ya que los sujetos impulsivos orientados hacia una acción tienen un reloj interno que funciona más rápido que el de los sujetos no impulsivos, con lo cual responden más rápidamente en determinadas situaciones, sin medir su accionar ni de las consecuencias negativas que ocasionaría para sí mismo y su alrededor. Es decir que las personas no le toman importancia al tiempo y cuando se le pidiera realizar una acción lo realizaría en corto tiempo, por lo consiguiente que las personas actúan antes que pensar.

Desde un punto de vista clínico la impulsividad es considerada como una “predisposición” a reaccionar de una manera rápida y no planificada ante los diferentes estímulos, sin medir posiblemente las consecuencias negativas de estos, es decir, es considerada como un patrón conductual; la segunda es que se encuentra involucrada con una acción muy rápida y no planeada; la tercera es que se encuentra asociada a un actuar sin tener en cuenta las consecuencias de las acciones que realiza.

Del mismo modo formulan una estructura funcional basada en seis dimensiones divididas en tres factores:

- a) Impulsividad motora: La persona actúa por una motivación proveniente de las emociones que surgen en el momento.
 - Impulsividad motora: tendencia a actuar según el estado emocional.
 - Perseverancia: Estilo de vida consistente, sujeto a hábitos.

- b) Impulsividad cognitiva: Alude a las personas con bajo control sobre los pensamientos y las dificultades para mantener una atención sostenida por un largo o corto periodo
- Inestabilidad cognitiva: sensibilidad a la interferencia y distractibilidad
 - Atención: capacidad para mantener la concentración.
- c) Impulsividad no planificada: Es el procesamiento de información de manera apresurada, que conlleva a tomar decisiones sin planear y de manera rápida, decisiones que van a tener gran influencia en el presente.
- Autocontrol: capacidad para prever las consecuencias de la conducta.
 - Complejidad cognitiva: capacidad para disfrutar de tareas complejas.

2.2.6.2 Teoría de Impulsividad de Eysenck (1952)

En la teoría de Eysenck basado en el modelo de Hipocrático Galénico, su teoría denominada “arousal óptimo” ubico a la impulsividad en tres dimensiones (rasgos) heredables y con bases fisiológica importantes siendo estas;

a) Extraversión:

Existe una baja activación cortical, aquellas personas extrovertidas manifiestan una rápida-intensa inhibición cortical lo que provoca la búsqueda de experiencias excitante y una conducta desinhibida, elevándose los niveles de arousal. Siendo estos optimistas, despreocupados, sociables, asertivos, de emociones positivas, entre otras características.

b) Neuroticismo:

Relacionadas al nivel de activación emocional, vinculados a funcionamiento del sistema nervioso autónomo, se produciría una activación neurovegetativa encontraríamos niveles altos de activación emocional. Siendo estos ansiosos, preocupados, baja autoestima, tímidos, entre otros.

c) Psicoticismo:

“Vinculadas con la actividad de la dopamina, tendencia a presentar comportamientos pocos empáticos, antipáticos, antisociales e impulsivos”
(Eysenck, 1978)

Eysenck y Eysenck (1978) relaciono a la extroversión con la toma de riesgos como la vitalidad denominándolas como “búsqueda de sensaciones”, y por otro lado relaciono al psicoticismo y neuroticismo con la falta de planificación y con la impulsividad estricta (improvisación).

Concluyendo que la impulsividad se exitirian en estas dos tendencias que se encuentra en la construcción de la *Impulsiveness Questionnaire* (i5, Eysenck y Eysenck)

2.2.6.3 Teoría de la Sensibilidad al Refuerzo de Gray (1970, 1987)

En la teoría de Gray, este autor propone la existencia de dos sistemas que regulan la sensibilidad para detectar y responder al refuerzo y castigo.

a) Sistema de activación/aproximación conductual:

Es un dispositivo de feedback positivo que se relaciona con la sensibilidad y la impulsividad para responder estímulos condicionados de castigo o recompensa, alcanzando el logro de los objetivos. La activación del SAC está vinculada con las emociones de alivio y esperanza.

b) Sistema de inhibición conductual:

Relacionada con la ansiedad, con la entrega de un feedback negativo y con la sensibilidad para responder a estímulos novedosos, innatos de miedo generando conductas de evitación, aumenta la activación y de la atención con el fin regular la acción. Predice el evento que sucederá, comparando esta predicción; activando las emociones de miedo o frustración.

Este autor incorpora que, a mayor nivel de ansiedad, mayor es la sensibilidad a las señales de castigo, por lo tanto, a mayor nivel de impulsividad habrá mayor sensibilidad a señales de refuerzo y no castigo, asociando la impulsividad en la teoría de Eysenck donde asocia a la impulsividad en la dimensión de extroversión/extroversión.

2.2.6.4 Modelo sobre la Impulsividad Funcional vs. La Impulsividad Disfuncional de Dickman (1985)

Este autor considera que la impulsividad no siempre genera consecuencias negativas, ha comprado que, en tareas cotidianas de funcionamiento cognitivo, aquellas personas con mayor grado de impulsividad cometen menos errores o son más precisos a tomar decisiones que aquellas personas con menos grado de impulsividad.

Dickman propone que la impulsividad sería la tendencia a reflexionar menos antes de llevar a cabo una acción, sin importar que favorable o desfavorable sean

las consecuencias.

Desarrollo dos dimensiones de la impulsividad:

- a) **Impulsividad funcional:** es la inclinación a tomar decisiones rápidas que resultan adecuadas y beneficia al individuo. Este está asociado con el entusiasmo, la audacia y el entusiasmo.
- b) **Impulsividad disfuncional:** es la inclinación a tomar decisiones irreflexivas, poco precisas y rápidas que generan consecuencias negativas para el individuo.

2.3 Definiciones Conceptuales

- **Acto volitivo:** Se ejecuta como respuesta a un estímulo ambiental o interno, y genera una conducta más o menos compleja y adaptada tanto a las condiciones ambientales como a las necesidades internas del sujeto.
- **Agresividad impulsiva:** Se refiere a las conductas agresivas que pueden presentar las personas impulsivas a causa de la falta de control de los propios impulsos o por la falta de reflexión antes de actuar.
- **Arousal:** Es una activación general fisiológica y psicológica del organismo, que varía en un continuo que va desde el sueño profundo hasta la excitación intensa.
- **Autocontrol:** El proceso de auto control es descrito como el proceso en el que se incorporan e interiorizan las normas paternas, se forma el “super ego” o bien, se da el desarrollo de los agentes morales internos, para contener los impulsos.
- **Autoregulación:** Es la capacidad para inhibir un comportamiento antes de que se produzca o detener una respuesta ya iniciada, lo que permitiría que las Instintos funciones ejecutivas puedan manifestarse.

- **Impulsividad:** Esta es vista como una predisposición a reacciones de manera rápida e inesperada, a causa de una situación que en muchos casos es externa y que a su vez es vista para la persona como algo amenazante. En ocasiones esta respuesta es dada también por un estímulo interno, aquí la persona no toma en cuenta las consecuencias que pueden provocar sus actos al responder de manera rápida y sin una reflexión previa.
- **Inhibición:** Parada de las funciones o del funcionamiento de un órgano por acciones que otra función u órgano funciona sobre él.
- **Personalidad:** Es una estructura dinámica propia de un individuo en particular, el cual se compone de características psicológicas, conductuales, emocionales y sociales. La personalidad determina quien es cada quien y la forma en cómo nos desenvolvemos en el entorno.
- **Premeditación:** Es la tendencia a pensar y reflexionar sobre las consecuencias de un acto antes de involucrarse en ese acto.
- **Voluntad:** Se integra en un proceso del actuar humano ligado a la inteligencia y, en menor medida, a las emociones. La voluntad es impulso a la acción, implicaría propósito, intención, ejecución consciente de un acto volitivo.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Tipo de la Investigación

La presente investigación es descriptiva.

Según Hernández, Fernández y Baptista (2014) define:

La investigación descriptiva es la recolección de datos que muestran un evento, hecho, contexto o situación que ocurre, especificar las características, las propiedades y los perfiles importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis. Porque consiste en visualizar lo que se va a medir o sobre que se habrán de recolectar datos. (p.45)

El enfoque de la investigación es cuantitativa, debido que sistematiza e interpreta en niveles y porcentajes a las categorías de análisis de la variable

Para Hernández et al. (2014):

Un enfoque de investigación cuantitativo se va a encargar de, evaluar, predecir, los posibles comportamientos de la muestra con la que se trabaja a través de estrategias, a su vez va a recoger datos contabilizados de la población de estudio y se va a plantear una hipótesis que será corroborada en el transcurso de la investigación.(p.245)

3.2 Diseño de la Investigación

El diseño de investigación es no experimental y según la temporalización el diseño de investigación es transversal porque la medición en las personas involucradas se hará

una sola vez durante el estudio.

“La investigación no experimental es la acción que se realiza sin manipular deliberadamente las variables y en los que solo se observan los fenómenos en su ambiente natural para después analizarlos”. (Hernández et al., 2014, p.267). Es decir, el investigador no se interviene, para cambiar la realidad.

De la afirmación citada por los autores anteriores se infiere que el investigador que utiliza este tipo de diseño resume su labor investigativa a la observación, teniendo un papel pasivo y limitándose a la recolección de la información tal cual se da en un contexto.



Figura 1. Diseño de la investigación

Dónde:

O = Observación de la muestra

G = Grupo de estudio o muestra (estudiantes de 1° al 3° de secundaria)

3.3 Población y Muestra

- **Población**

La población de estudio está comprendida por aproximadamente 52 estudiantes del nivel secundaria del colegio Isaac Newton School, durante el periodo 2019.

- **Muestra:**

La muestra no probabilística intencional estuvo conformada por 40 estudiantes

de las edades de 11 a 16 años de la Institución Educativa Isaac Newton School en el periodo 2019. En este tipo de muestra las personas o la población son escogidas dependiendo de los criterios que requiere la investigación, por tanto, la muestra no engloba a toda la población.

Criterios de inclusión de los participantes:

- Estudiantes entre las edades de 11 a 16 años.
- Estudiantes de ambos sexos.
- Estudiantes que asisten en forma regular al colegio

Criterios de exclusión de los participantes:

- Estudiantes no ratificados en la matrícula.
- Estudiantes con habilidades diferentes.
- Estudiantes ausentes el día de la aplicación del cuestionario.

3.4 Identificación de la Variable y su Operacionalización

La variable de estudio es el nivel de impulsividad, los factores sociodemográficos para caracterizar la muestra son el sexo, edad y grado.

La variable impulsividad, presenta dimensiones de las cuales se derivan los indicadores, y de estos se deriva los ítems que se formulan para el cuestionario. A continuación, se presenta la estructura detallada en la matriz de operacionalización.

Tabla 1.
Matriz de Operacionalización

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	INDICE	INSTRUMENTO
IMPULSIVIDAD	"Es una predisposición a reacciones rápidas no planificadas a estímulos externos o internos, sin consideración de las consecuencias negativas de esas reacciones para el individuo impulsivo o para los demás (Moller, Aspectos Psiquiátricos de la Impulsividad, 20015)	Barratt, Patton y Stanford (Patton et al.,1995) consideran que la impulsividad es un constructo multidimensional el cual se encuentra conformado por tres factores: impulsividad Cognitiva, impulsividad motora e impulsividad no planeada	Impulsividad Cognitiva	- Atención - Inestabilidad - Cognitiva	4,6, 9,11,16	Raramente o nunca (0) Ocasionalmente (1) A menudo (2)	Escala de Impulsividad de Barratt BISC 11C
			Impulsividad motora	- Impulsividad Motora - Perseverancia	2,3,5,6,13,15,16,17,18,19,20,23,25	Siempre (3)	
			Impulsividad no planeada	- Autocontrol - Complejidad Cognitiva	1,7,10,12,14,18,21,26		

3.5. Técnicas e Instrumentos de Evaluación

La técnica que se utilizó fue la encuesta y el instrumento empleado para la recolección de datos fue un inventario para medir el nivel de impulsividad.

A continuación, pasamos a detallar el instrumento aplicado:

FICHA TÉCNICA: Escala de impulsividad - BISC 11C

a) Ficha técnica

- Nombre del Test: Escala de Impulsividad de Barratt BISC 11C
- Autor: Barratt (1994)
- Adaptación Peruana: Katheryn Moya (2017)
- Lugar de adaptación: Hospital de Lima
- Objetivo: Medir los tipos de impulsividad en menores
- Dirigido a: Adolescentes de 11 a 16 años
- Nivel socioeconómico de la muestra: Nivel medio
- Descripción del instrumento: Consta de 26 ítems de tipo cerrado, mide las dimensiones: impulsividad cognitiva, impulsividad motora, impulsividad no planeada.
- Administración: individual y colectiva
- Tiempo: Aproximadamente 15 minutos.
- Calificación: las respuestas están propuestas en escala de Likert y contempla las siguientes respuestas.

Tabla 2:
Escala de calificación del cuestionario

Calificación	Puntuación
Raramente o nunca	0 puntos
Ocasionalmente	1 punto
A menudo	2 puntos
Siempre	3 puntos

Baremo: La baremación sirve para interpretación de resultados de la variable de investigación, está ordenado por rangos y contempla todos los valores desde el mínimo hasta el máximo que se puede obtener como puntaje de evaluación de las dimensiones y del cuestionario en general.

Tabla 3:
Baremo de interpretación de la variable

ESCALAS	I	II	III	Total
Bajo	0-6	0-16	0-10	0-34
Promedio	7-13	17-34	11-21	35-70
Alto	14-20	35-52	22-32	71-104

Aspectos psicométricos de la adaptación de la prueba:

Se seleccionó una muestra de 50 personas con criterios de inclusión y exclusión; el proceso se realizó para obtener una validez y confiabilidad del instrumento en la población clínica. Se obtuvo una confiabilidad de 0.756 para impulsividad total, este resultado se llevó a cabo a través del análisis estadístico de Alfa Cronbach; también se realizó la validez por medio de criterio de jueces, para esta adaptación se contó con 10 jueces, quedando los 26 ítems de esta escala completos, es decir ningún ítem se eliminó.

CAPITULO IV

PRESENTACIÓN, PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

4.1. Presentación de Resultados de Datos Generales

Tabla 4

Datos sociodemográficos de los estudiantes de la Institución educativa Isaac Newton School según el género

Genero	Frecuencia	Porcentaje
Femenino	18	45
Masculino	22	55
Total	40	100

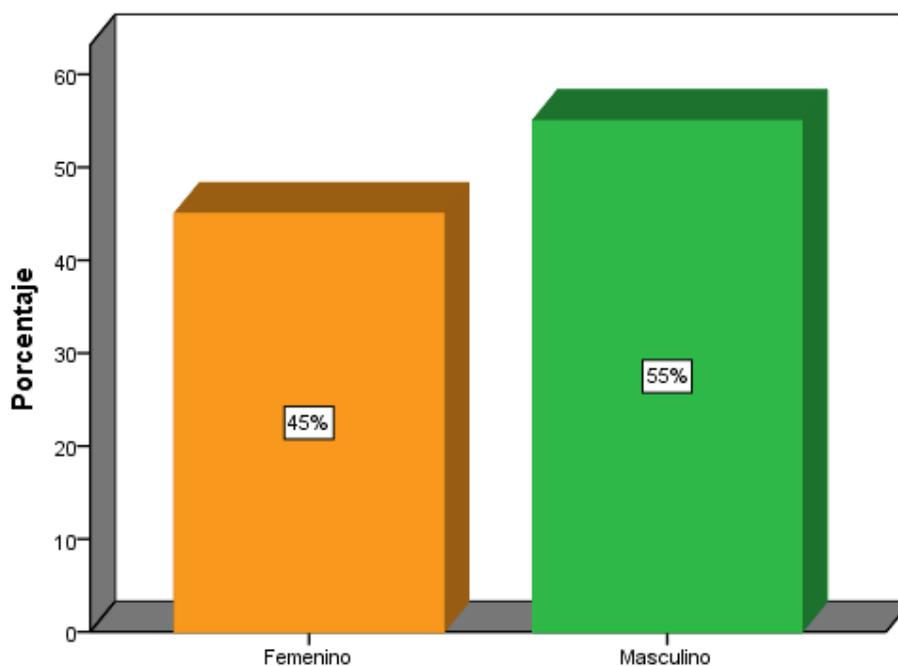


Figura 2. Datos sociodemográficos de los estudiantes de la Institución educativa Isaac Newton School según el género.

Interpretación:

Los resultados obtenidos en la investigación determina que el mayor porcentaje de los estudiantes que presentan impulsividad corresponde al género masculino igual al 55% (22) y el 45% (18) corresponde al género femenino

Tabla 5.

Datos sociodemográficos de los estudiantes de la Institución educativa Isaac Newton School según la edad

Edad	Frecuencia	Porcentaje
11 años	3	7
12 años	10	25
13 años	15	38
14 años	8	20
15 años	2	5
16 años	2	5
Total	40	100

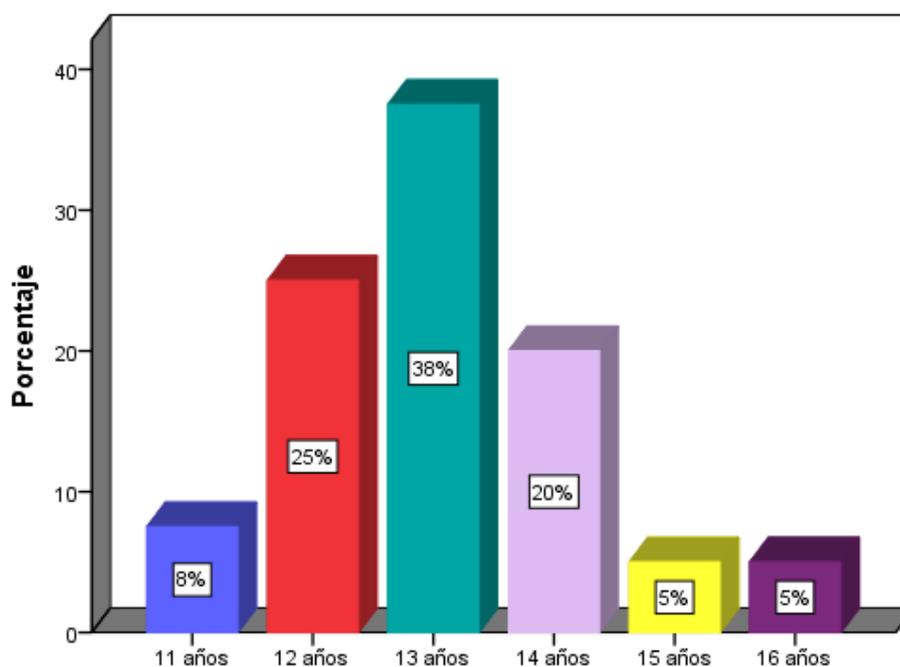


Figura 3. Datos sociodemográficos de los estudiantes de la Institución educativa Isaac Newton School según la edad

Interpretación:

Los resultados obtenidos demuestran que la mayor proporción de estudiantes es igual a 38% tienen 13 años, el 25% tienen 12 años, el 20% tienen 14 años, el 8% tienen 11 años y respectivamente el 5% tienen entre 15 y 16 de edad.

4.2.1. Presentación de Resultados de Datos Específicos

Tabla 6.

Nivel de impulsividad de los estudiantes de la Institución educativa Isaac Newton School, según la dimensión impulsividad cognitiva.

Impulsividad cognitiva	Frecuencia	Porcentaje
Nivel bajo	8	20
Nivel promedio	30	75
Nivel alto	2	5
Total	40	100

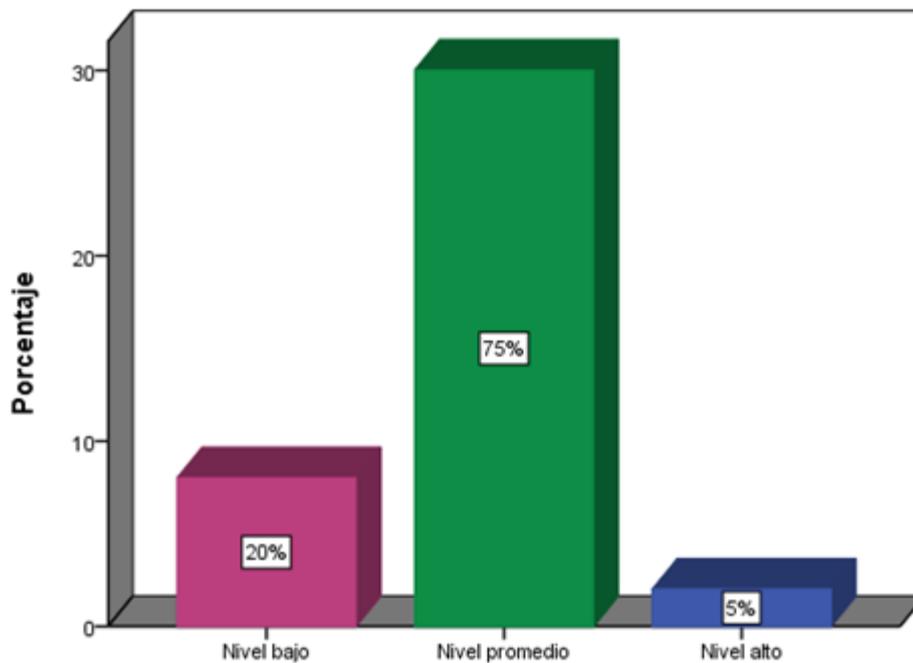


Figura 4. Nivel de impulsividad de los estudiantes de la Institución educativa Isaac Newton School, según la dimensión impulsividad cognitiva.

Interpretación:

De acuerdo a los resultados obtenidos en la dimensión impulsividad cognitivo se determina que en un 75% es promedio, es bajo igual a 20% y por último en el 5% es alto.

Tabla 7.

Nivel de impulsividad de estudiantes de la Institución educativa Isaac Newton School, según la dimensión impulsividad motora

Impulsividad motora	Frecuencia	Porcentaje
Nivel bajo	28	70
Nivel promedio	12	30
Total	40	100

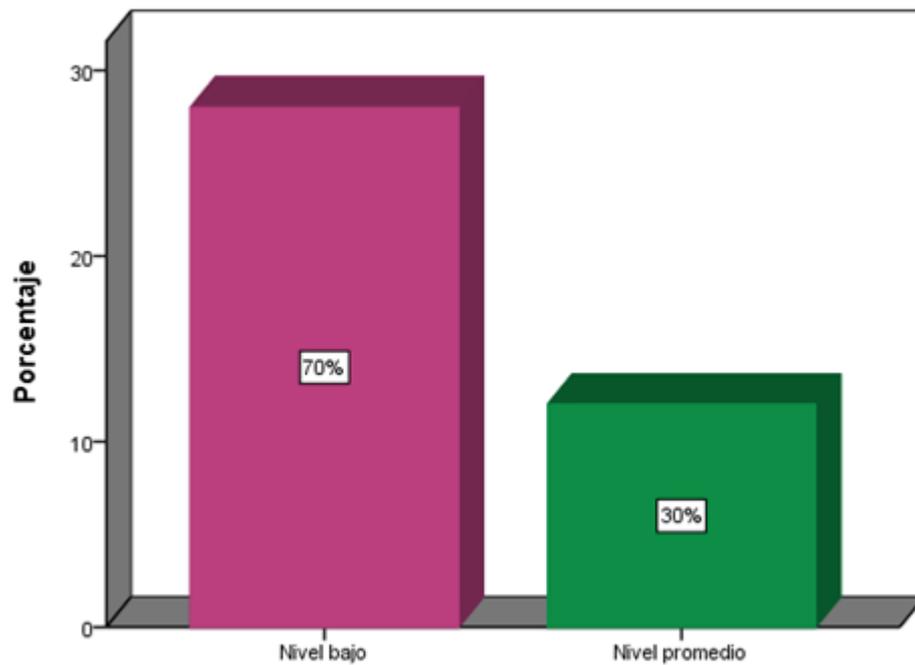


Figura 5. Nivel de impulsividad de estudiantes de la Institución educativa Isaac Newton School, según la dimensión impulsividad motora

Interpretación:

De acuerdo a los resultados obtenidos en la dimensión impulsividad motora se determina que la mayoría de los estudiantes lo determina como bajo en un 70% y solo el 30% alcanza un nivel promedio.

Tabla 8.

Nivel de impulsividad de los estudiantes de la Institución educativa Isaac Newton School, según la dimensión impulsividad no planeada.

Impulsividad no planeada	Frecuencia	Porcentaje
Nivel bajo	16	40
Nivel promedio	23	57
Nivel alto	1	3
Total	40	100

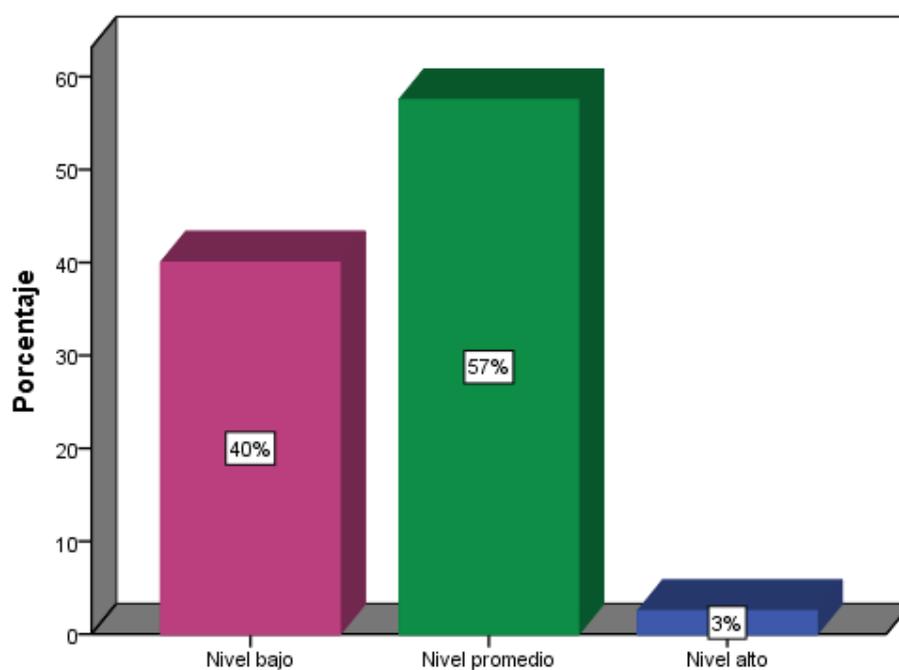


Figura 6. Nivel impulsividad de los estudiantes de la Institución educativa Isaac Newton School, según la dimensión impulsividad no planeada.

Interpretación:

De acuerdo a los resultados obtenidos en la dimensión impulsividad no planeada se determina que la mayoría de los estudiantes lo determina como promedio en un 57%, seguido por el 40% que lo presenta como bajo y solo el 3% lo tiene alto.

Tabla 9.

Nivel de impulsividad en los estudiantes de 1° al 3° secundario de la Institución educativa Isaac Newton School, periodo 2019

Impulsividad	Frecuencia	Porcentaje
Nivel bajo	18	45
Nivel promedio	20	50.0
Nivel alto	2	5
Total	40	100.0

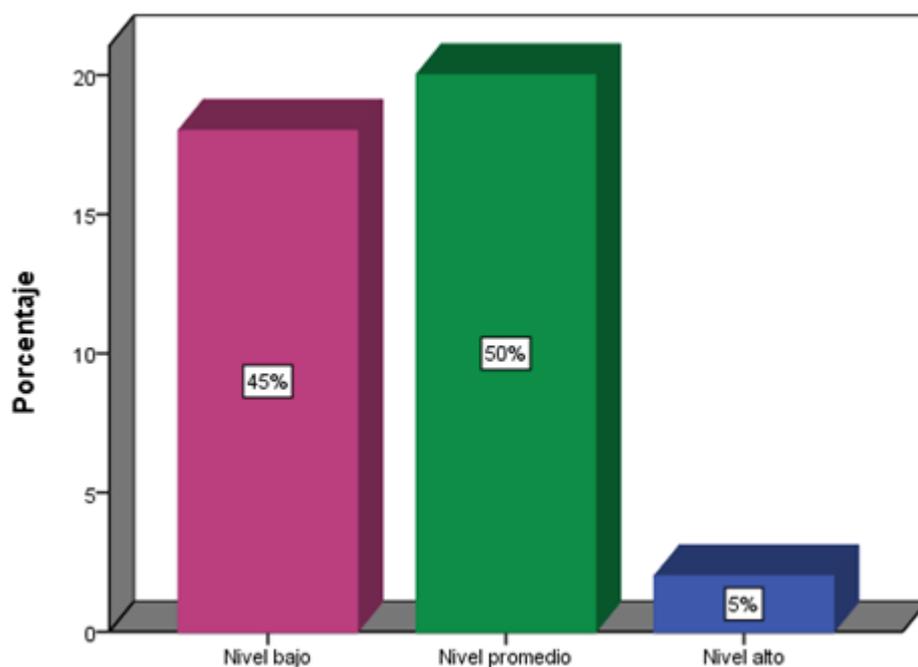


Figura 7. Nivel de impulsividad en los estudiantes de 1° al 3° secundario de la Institución educativa Isaac Newton School, periodo 2019

Interpretación:

De acuerdo a los resultados se determina que el nivel de impulsividad es promedio en un 50% (20), en un 45% (18) resulta ser bajo y en un 5% es alto.

4.3. Procesamiento de los Resultados

Para fines del procesamiento de la información recogida, se elaboró una base de datos en una tabla de Excel, ordenado por dimensiones con sus respectivos ítems donde se fue consignando el valor de la respuesta elegida. Luego se realizó la sumatoria de los ítems correspondientes a cada dimensión y de la variable en general, para establecer el rango del baremo al que pertenece.

Luego se seleccionó la escala del baremo alcanzada por cada dimensión y por la variable misma, para traspasar dichos valores al Programa SPSS 22, donde a través de la función análisis de los estadísticos descriptivos se obtuvieron finalmente las tablas y figuras, que resumen los resultados encontrados.

En las tablas y figuras se aprecian las frecuencias y porcentajes hallados por cada nivel o escala del baremo. Permitiendo un mejor análisis y comprensión de la realidad encontrada.

4.4. Discusión de los Resultados

En este apartado, analizamos los resultados encontrados en la muestra de estudio, estableciendo la coincidencia o diferencia con las teorías y determinaciones brindadas por otros autores sobre la misma temática de investigación. .

En el presente estudio se determinó que la impulsividad en los estudiantes responde mayoritariamente a un nivel promedio en un 50%, lo cual evidencia que se necesita de nuevas estrategias de intervención para disminuir este problema; encontrándose cierta relación con la investigación hecha por Morales y Ocampo (2016) donde el nivel de impulsividad por parte de los estudiantes arrojó un nivel medio con un 54%, concluyendo que la impulsividad es una característica

común en los adolescentes y está presente en la mayoría de ellos, conductas como realizar acciones rápidas inesperadas, irreflexivas y desmedidas, la implicación con comportamientos transgresores y conductas agresivas.

Con relación a lo obtenido en esta investigación en la dimensión impulsividad cognitiva se determinó que en un 75% es promedio, lo cual evidencia la falta de reflexión de forma poca cuidadosa y la falta de toma de decisiones en las personas en los estudiantes. Al respecto se halla una oposición de resultados al comparar el estudio de Paz (2015) donde los resultados encontrados sobre la evaluación en esta dimensión impulsividad cognitiva es alto al 49.9% quien concluye en su investigación que casi la mitad de los alumnos sin diferencias de sexo la impulsividad es alta. Dicha diferencia que encontramos en ambos grupos de estudio se debe a que la población de este esta investigación es más controlada al momento de adoptar decisiones.

Los resultados de este estudio en torno a la dimensión impulsividad motora se determinó que la mayoría de los estudiantes presenta impulsividad promedio con un 30% evidenciando una similar relación con el estudio realizado por Moya (2017) donde los resultados encontrados en la dimensión impulsividad motora presenta un porcentaje promedio de 31%, es decir, los estudiantes actúan deliberadamente dejándose llevar por sus emociones siendo conscientes o no de las consecuencias que le pueden atribuir de su actuar, concluyendo que en el grupo de niños, presenta conductas impulsivas por una motivación proveniente de las emociones que surgen en el momento. En dicho sentido al comparar ambos grupos se encuentra en similitud.

El resultado a la dimensión impulsividad no planeada de la presente investigación, el cual incide en un nivel promedio con un 57%, lo cual coincide con el estudio por Cañart (2019) quien sostiene que la dimensión impulsividad no planeada obtuvo un porcentaje de

36% que se percibe como nivel medio, viéndose reflejado la falta de planificación de las actuaciones futuras y por el mayor interés de situaciones presentes que futuras.

En general, habiendo establecido coincidencia en varios de los factores analizados en la presente investigación con los resultados de otros autores e instituciones, se fortalece la necesidad de crear nuevas estrategias de intervención para reducir la impulsividad en los estudiantes.

4.5. Conclusiones

De acuerdo a los resultados obtenidos en la presente investigación, se establece las siguientes conclusiones.

- La impulsividad e la impulsividad en los estudiantes de 1° al 3° de secundaria es de nivel promedio en un 50%, debido a la característica de los estudiantes que es medianamente incontrolable, no permitiéndoles reflexionar en las consecuencias que pueden traer sus actos.
- Los estudiantes determinaron en la dimensión impulsividad cognitiva que en un 75% es promedio, debido a que está caracterizado principalmente por la falta de control inhibitorio y la propensión a responder inmediatamente e impetuosamente a los estímulos para aliviar emociones negativas, ya que responden lo primero que se le ocurre cometiendo mayor cantidad de errores en sus respuestas.
- La dimensión impulsividad motora nes percibido por la mayoría de estudiantes como bajo en un 70%, en esta dimensión los estudiantes obtuvieron puntuaciones bajas debido a que existen diferentes tipos de personalidades y temperamento, limitándose a accionar de manera deliberada, cometiendo menos errores en sus conductas.

- La dimensión no planeada es percibida de forma preponderante por parte de los estudiantes como promedio en un 57%, debido a que los estudiantes valoran la tendencia a pensar en las posibles consecuencias futuras antes de actuar, reflexionando sobre las consecuencias que puedan ocasionar.

4.6. Recomendaciones

En base a las conclusiones establecidas, se brinda ciertas recomendaciones en el afán de reducir la impulsividad en los estudiantes:

- La institución educativa Isaac Newton School debe realizar un programa de intervención dirigido a los estudiantes de 1° al 3° de secundaria con la finalidad de reducir el nivel de impulsividad en ellos.
- La Institución educativa Isaac Newton School debe desarrollar talleres dirigidos a docentes y estudiantes haciendo énfasis en los temas control de impulsos y manejo de emociones a fin fomentar la reflexividad, el manejo de sentimientos, emociones y la capacidad de priorizar.
- La institución educativa Isaac Newton School debe realizar actividades preventivas con el propósito de liberar conductas oprimidas por parte de los estudiantes, esto debe llevarse a cabo dentro de la Institución educativa, involucrando tanto a docentes como tutores.
- La Institución educativa Isaac Newton School debe dar de conocer lo establecido por el colegio, las normas y acuerdos de convivencia como también las normas concisas del comportamiento con el objetivo de las infracciones por parte de los estudiantes.

CAPITULO V

PROGRAMA DE INTERVENCION

“Pause”

5.1 Descripción del Problema:

A partir de los resultados obtenidos en la investigación, a modo general se determinó que la impulsividad en los adolescentes de 1° al 3° de secundaria es de nivel promedio en un 50%.

Del mismo modo, se identificó los niveles de impulsividad, como promedio el 75% corresponde al tipo de impulsividad cognitivo, es decir, alude al bajo control sobre los pensamientos y las dificultades para mantener una atención sostenida por un largo o corto periodo. En impulsividad no planeada como promedio, el 58%, es decir, es el procesamiento de información de manera apresurada, que conlleva a tomar decisiones sin planear y de manera rápida, decisiones que van a tener gran influencia en el presente y promedio el 33% corresponde a la impulsividad motora, es decir, la persona actúa por una motivación proveniente de las emociones que surgen en el momento.

5.2 Objetivos

5.2.1 Objetivo General

- Implementar el programa “Pause “para reducir la Impulsividad en los estudiantes del 1° al 3° de secundaria.

5.2.2 Objetivos Específicos

- Contrarrestar la impulsividad cognitiva en los estudiantes mediante técnicas de autocorrección.

- Minorar la impulsividad no planeada en los estudiantes mediante técnicas de auto-organización.
- Minimizar la impulsividad motora en los estudiantes mediante técnicas de autorregulación.

5.2.3 Justificación

Pause, es un programa dirigido a los adolescentes con conductas impulsivas, en lo cual intenta reducir los comportamientos problemáticos de los adolescentes, pero también servir como un medio de prevención.

Este programa busca no solo actuar sobre el adolescente, sino también generar simultáneamente cambios positivos en los diferentes ámbitos. Para ello, trata de promover ese complejo patrón de emociones, pensamientos y conductas necesarios para un desarrollo saludable por medio de una actuación conjunta.

Tiene como objetivo mejorar el clima en el aula de una problemática que perturba la convivencia en el colegio y a la vez conseguir que el alumnado mejore en su conducta a través de la intervención por parte de diferentes factores educativos, los avances que se observen en el alumnado influirán en el resto de los factores directa o indirectamente de él, la mejora de su motivación, autocontrol, relaciones personales, participación de clases, clima escolar entre otros.

Otro aspecto importante de este programa se dedica al manejo de los comportamientos negativos. Es conocido las reacciones que tienen los padres hacia sus hijos adolescente con problemas de conductas impulsivas que usen el castigo físico, ya que se encuentran afectado emocionalmente ante las dificultades para

controlar a los adolescentes y acaban dejándose llevar por la frustración y la ira, alimentando así el círculo de interacciones negativas con sus hijos.

Finalmente, el programa presta especial atención a la vida académica de los adolescentes. El fracaso para adaptarse al medio escolar es uno de los vectores que contribuyen a cronificar los problemas de conducta, convirtiéndose al mismo tiempo en causa y consecuencia de los comportamientos impulsivos. Por ello, Pause intenta proporcionar habilidades para el apoyo de los progresos académicos de adolescentes y para fortalecer la comunicación y el trabajo conjunto con los profesores.

5.3 Alcance

Este programa está dirigido a los 40 estudiantes del 1° al 3° de secundaria de la I.E “Isaac Newton School” Barranca – Provincia de Lima, durante el periodo 2019

5.4 Metodología

La metodología del programa de intervención, a utilizar para el desarrollo de las sesiones será interactivo, participativo y reflexiva, para el fortalecimiento del pensar, sentir y actuar.

Este programa de intervención se orienta al enfoque cognitivo-conductual ya que tiene como objetivo modificar la conducta observable, sino también mejorar las relaciones en el aula entre alumno-alumno y profesor-alumno. Este programa busca no solo reducir las conductas impulsivas del adolescente, sino potenciar los recursos emocionales, cognitivos y conductuales necesarios para un desarrollo saludable.

A través de este programa, no solo se trabajará el desarrollo de una conducta funcional sino también la autoestima, la relajación y la resolución de conflictos que se trata de modificar los comportamientos perjudiciales.

Las técnicas de intervención utilizadas durante las sesiones son las siguientes:

- La relajación / respiración
- El refuerzo
- Entrenamiento asertivo
- Solución de problemas
- Autoinstrucciones
- Role playing
- Asesoramiento
- Entrenamiento
- Resolución de problemas
- La negociación

Consta de doce sesiones grupales semanales que duran aproximadamente una hora, cada sesión, llevándose a cabo en horas de tutorías en que los alumnos aprendan a potenciar las interacciones de las distintas actividades propuestas en cada sesión.

Las sesiones incluyen actividades instructivas mediante las cuales los guías del grupo enseñan técnicas útiles para el cambio que se quiere promover. La parte más importante en las sesiones son las actividades de debate (que permiten clarificar las actitudes previas y fomentar la motivación hacia los nuevos aprendizajes).

Al finalizar cada estrategia se realizará una retroalimentación de lo aprendido a través de preguntas y respuestas obtenidas por los participantes y a su vez se generará compromisos, para lograr que en los hogares se dé una réplica de lo aprendido.

5.5 Recursos

5.5.1 Humanos

- Dirección
- Coordinador de tutoría.
- Tutores de aula.
- Psicóloga
- Docentes de aula.

5.5.2 Materiales

- Papelotes.
- Plumones.
- Laptop
- Copias del material requerido.
- Equipo de sonido.
- Equipo audiovisual.
- Ambiente adecuado.

5.5.3 Financieros

Tabla 10.

Financiamiento de materiales

Materiales	Cantidad	Costo
Papelotes	30	15.00
Plumones	15	30.00
Copias del material requerido	400	20.00
	Total	s/. 65.00

Este financiamiento estará a cargo del Centro Educativo Isaac Newton School

5.6 Cronograma de Actividades

Tabla 11.

ACTIVIDADES	ABRIL				MAYO				JUNIO			
	Semana				Semana				Semana			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Sesiones de autocorrección	X	X	X	X								
Sesiones de autoorganización					X	X	X	X				
Sesiones de autorregulación									X	X	X	X

Cronograma de las Actividades del programa de intervención

5.7 Desarrollo de Sesiones

“PAUSE”

Sesión 01: “Nos damos la bienvenida”

Objetivo: Conocer a cada uno de los estudiantes y brindarle la bienvenida a este taller “Pause”

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
- Saludo y bienvenida.	<ul style="list-style-type: none"> - Generar empatía y el rapport con los estudiantes - Desarrollar la sesión ordenada y participativa de todos. - Conocer a sus compañeros 	<ul style="list-style-type: none"> - Se da la bienvenida y se recibe con entusiasmo y amabilidad a los estudiantes. Se les entrega un solapín con su respectivo nombre. - Luego se expone los objetivos de las sesiones y agradecemos el interés de los estudiantes, indicando que compartirán opiniones, ideas y dudas sobre la impulsividad. - Se establecen las normas de convivencia 	5 min	<ul style="list-style-type: none"> - Plumón - Pizarra
Dinámica “Doble rueda”		<ul style="list-style-type: none"> - Se pide formar 2 grupos con igual número de personas, un grupo formará un círculo interno mirando hacia afuera y el otro grupo formará otro círculo externo mirando hacia adentro, de tal manera que los participantes de la rueda externa formen pareja con otro integrante de la rueda interna. - Indicamos que al sonido de una palmada las ruedas, deben girar hacia la derecha y cuando se diga ¡alto! todos se soltarán y buscarán a su pareja, se toman de las manos y se ponen en cuclillas. La última pareja en encontrarse recibirá una tarea. 	10 min	Proyector
Explicación sobre el tema:	<ul style="list-style-type: none"> . Dar a conocer acerca de lo que queremos lograr 	<ul style="list-style-type: none"> - Se indica que se agrupen con el compañero(a) que se encuentra al frente de ellos para conversar y conocerse un poco más, realizando preguntas abiertas como: ¿Cuál es su 	25 min	Proyector

“La bienvenida”	en las sesiones	<p>libro, película favorita? ¿sueño y meta que desean cumplir?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Luego, manifestaran lo que han dialogado con su compañero(a). - Realizan un trabajo individual, para ello se les facilitará dos tarjetas de colores e indicamos que escriban en cada una de ellas: las emociones y los sentimientos que están sintiendo en ese momento y qué esperan de las siguientes sesiones. - Se informa sobre los temas a trabajar en las sesiones programadas, de tal manera que se tenga una idea general de los contenidos a desarrollar y se establece la relación entre las expectativas del grupo y la propuesta en los talleres. - Felicitamos la participación de todos los estudiantes, y se hace el comentario sobre el ánimo demostrado por las y los estudiantes durante la sesión. 	Proyector
Metacognición	Saber que tanto han aprendido	<ul style="list-style-type: none"> - Propicia la metacognición a través de preguntas: ¿Qué hemos aprendido?, ¿cómo lo hicimos? 	5 min Papel

“PAUSE”

Sesión 2: “El poder de las palabras”

Objetivo: Aprender la estrategia de auto verbalización para reducir pensamientos y sentimientos desagradables.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Presentación	<ul style="list-style-type: none"> - Generar empatía y el rapport con los estudiantes - Desarrollar la sesión ordenada y participativa de todos. - Descubrir de que se tratara el tema 	<ul style="list-style-type: none"> - Empezamos la sesión comentando: “Todos tenemos características que nos hacen únicos y diferentes a los demás (cómo nos vemos, cómo somos, lo que nos gusta, de dónde venimos, etc.) - Establecemos las normas de convivencia para desarrollar la sesión armoniosa y ordenada. - Se muestra un sobre manila con una cara pintada y les damos las siguientes indicaciones: “Este personaje se llama 'La persona de la bolsa'. Todos vamos a decirle algo ofensivo y cuando lo hagamos, le vamos a hacer una pequeña arruga (sin romperla); luego, se la pasamos a un compañero” 	5 min	<ul style="list-style-type: none"> - Plumón - Pizarra
Dinámica “La persona de la bolsa”		<ul style="list-style-type: none"> - Iniciamos la actividad dando el ejemplo: le decimos algo ofensivo a 'La persona de la bolsa', la arrugamos un poco y la pasamos al/la estudiante que está a nuestro lado. - Pedimos a un par de voluntarios que traten de quitarle las arrugas que le hicieron. - Para lo cual, se reflexiona con las siguientes preguntas: ¿Qué creen que hubiera sentido “La persona de la bolsa” si fuera una persona real? ¿Será fácil o difícil “quitar las arrugas” en la vida real? ¿Por qué? 	15 min	Proyector

<p>Explicación sobre el tema: “Regular sentimientos desagradables”</p>	<p>-Explicación de la temática de la sesión y el objetivo que se quiere lograr.</p>	<p>- Comentamos lo siguiente: Cada vez que perdemos el control, por nuestra cabeza pasan pensamientos negativos a través de una palabra a través de un monólogo interno en el cual nos vamos dando mentalmente más motivos de tensión” En cuanto nos damos cuenta de que nos estamos dando indicaciones que nos crean mayor alteración y nos ciegan a otras alternativas, podemos frenar estos pensamientos a través de auto verbalizaciones</p>	5 min	Proyector
<p>Auto verbalizaciones</p>	<p>Identificar sus pensamientos negativos y se conviertan en pensamientos tranquilizadores y positivos</p>	<p>- Forman grupos de cuatro alumnos y proponemos hacer lo opuesto a lo que hicimos con “La persona de la bolsa”, es decir, vamos a ver las cosas más bonitas que tenemos.</p> <p>- Luego, se da ejemplos de algunas auto verbalizaciones para que después lo pongan en práctica.</p> <p>Verbalizaciones tranquilizadoras: Calma, no te metas en líos, relájate, no vale la pena, ahora no lo voy a aclarar, respira y vete, cuenta hasta diez, es lógico que este nervioso, respira</p> <p>Verbalizaciones de control: Soy capaz de controlarme, no voy a dejar que esto me domine, puedo dominar esta situación, ve con orden, mantén el volumen.</p> <p>- Pedimos que se coloquen de pie, para realizar las auto verbalizaciones que han aprendido, comentamos; Lo ideal es que encuentres tu palabra o frase, la que tú veas que realmente te frena, te tranquiliza, o te ayuda a controlarte.</p> <p>- Acuérdense de ella y repítela cada vez más lentamente cuando te encuentres muy tenso.</p>	15 min	Proyector

Metacognición	Saber que tanto han aprendido	Finalmente, reflexionamos con base en las ideas fuerza propiciando la metacognición a través de preguntas: ¿Qué hemos aprendido?, ¿cómo lo hicimos?	5 min	Papel
---------------	-------------------------------	--	-------	-------

“PAUSE”

Sesión 3: “Reconozco mi valía personal”

Objetivo: Identificar y reflexionar sobre la importancia de la autoestima en su desarrollo integral a través del autoconocimiento.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Presentación	<ul style="list-style-type: none"> - Generar empatía y el rapport con los estudiantes - Desarrollar la sesión ordenada y participativa de todos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Iniciamos la sesión preguntando si saben cuál es la utilidad del “espejo” - Comentamos que el espejo refleja nuestra imagen y que para comprender mejor su función realizaremos una dinámica. - Establecer las normas de convivencia 	5 min	<ul style="list-style-type: none"> - Plumón - Pizarra
Dinámica “El espejo mágico”	<ul style="list-style-type: none"> - Describir algunas características personales 	<ul style="list-style-type: none"> - Indicamos que formen parejas, las cuales deben sentarse frente a frente una de la otra. - Comentamos que deben imitar o reflejar todos los gestos o movimientos que hace su compañero y luego de un minuto, se intercambian los papeles. - Culminada la dinámica, comentamos que nuestro espejo somos nosotros mismos, con nuestras cualidades y defectos. Por lo tanto, es importante conocernos. 	10 min	Proyector
Explicación sobre el tema: “Autoestima”	Explicación de la temática de la sesión y el objetivo que se quiere logra	<ul style="list-style-type: none"> - Se presenta información utilizando la Escalera de la Autoestima, destacando su relación con la capacidad de reconocer nuestras cualidades personales - Es necesario indicar que las personas con una adecuada autoestima, saben decir las cosas de manera asertiva, disfrutan lo que hacen y ante situaciones frustrantes o errores los aceptan sin lamentarse o descalificarse. Entonces, tener una adecuada autoestima es una respuesta positiva, porque permite estar protegido ante situaciones 	10 min	Proyector

		de errores que nos afecten.		
Autoconocimiento	Reconocer su Valía personal	<ul style="list-style-type: none"> - Explicamos que se va a continuar con el proceso de autoconocimiento, para lo cual se distribuye una ficha de trabajo con “frases incompletas”. - Luego realizamos las siguientes interrogantes: ¿Resultó fácil responder las preguntas?, ¿Cuáles fueron las más fáciles de contestar?, ¿por qué?, ¿Cuáles fueron las más difíciles?, ¿por qué?, ¿Cómo se sienten ahora? - Pedimos que escriban un mensaje positivo a su compañero (a) que le tocó de pareja, donde reconozcan una cualidad, capacidad o característica resaltante de su persona, de modo que refuerce su autoestima. - Indicamos intercambiar sus mensajes, luego, se pide que voluntariamente algunos puedan leer el mensaje recibido y decir cómo se sintieron. - Finalmente, orientamos sobre la importancia de reconocer lo positivo que hay en nosotros, así como en los demás porque ayuda a nuestra valoración. 	15 min	Proyector
Metacognición	Saber qué tanto han aprendido	<ul style="list-style-type: none"> - Finalizamos mencionando, que sentirnos bien por lo que somos, es nuestra valía personal. Ello permite fortalecernos como personas para actuar con autonomía y responsabilidad y enfrentar situaciones de errores. 	5 min	Papel

“PAUSE”

Sesión 4: “Aprendemos a solucionar problemas”

Objetivo: Identificar los pasos para la solución de problemas y reflexionen sobre su importancia para la vida diaria.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Presentación	<ul style="list-style-type: none"> - Generar empatía y el rapport con los estudiantes - Desarrollar la sesión ordenada y participativa de todos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Iniciamos la sesión realizando una breve introducción: “Manifestamos que todas las personas tienen problemas de diferente índole y que muchas veces, algunos reaccionan de manera evasiva o lo enfrentan buscando soluciones que terminan perjudicándolos” - Comunicamos el propósito de la sesión: “hoy vamos a aprender los pasos de la solución de problemas” 	5 min	Plumón Pizarra
Dinámica “El trueque”	<ul style="list-style-type: none"> Identificar posibles soluciones en un conflicto 	<ul style="list-style-type: none"> - Cada alumno escribe en una hoja bond una dificultad que encuentran para relacionarse con los demás. - Después se mezclan las hojas bond y se vuelve a repartir - Cada alumno leerá en voz alta el problema de su hoja bond y sus posibles soluciones. - Al final, expresan sus reacciones y sentimientos: ¿Cómo te sentiste al escribir y explicar tu problema?, ¿comprendió el otro tu problema?, ¿consiguió ponerse en tu situación?, ¿crees que en parte resolvió tu problema?, ¿Cómo te sentiste cuando el otro intentaba dar soluciones a tu problema? 	10 min	Proyector
Explicación sobre el tema: “Toma de decisiones”	<ul style="list-style-type: none"> Reflexionar acerca de las decisiones que se toman a diario 	<ul style="list-style-type: none"> - Se explica que tomar buenas decisiones es una habilidad muy importante porque nos ayuda a enfrentar los diversos problemas que tenemos - A la vez que tomar una decisión se debe valorar las consecuencias negativas o positivas para nuestra vida. Por eso es importante que no tomemos decisiones apresuradas. - A través de una lluvia de ideas, mencionen algunos 	10 min	Proyector

		<p>problemas que hayan tenido, sin importar si se lo han resuelto o no.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se explicará el tema utilizando la ficha de pautas para resolver problemas, señalando que existe una forma para aproximarse a la solución de un problema y enfrentarlo eficientemente. - Forman grupos de trabajo, a cada uno se le entrega una tarjeta que contenga una situación para ser dramatizada. - Luego será analizada y discutida, colocando las respuestas en un papelote, cada grupo deberá usar los CINCO PASOS para resolver cada situación. - Asimismo, se pedirá a cada equipo que realice un sociodrama de una de las situaciones con la finalidad de conocer las reacciones y respuestas. - De esta forma, cada grupo hará una presentación con dos momentos. <ul style="list-style-type: none"> ✓ Momento 1: Presentación de la aplicación de los 5 PASOS para resolver el problema planteado en la situación. ✓ Momento 2: Dramatización de la forma en la que se resolvió el problema aplicando los cinco pasos. - Se preguntará ¿Todos estuvieron de acuerdo?, si no fue así, ¿cómo llegaron a una respuesta común? - Finalmente, resaltamos que la solución de un problema, está ligado al proceso de toma de decisiones que realicemos y los resultados sean favorables o desfavorables, son nuestra responsabilidad. 		
Solución de problemas	Analizar diferentes momentos y buscar la solución adecuada		15 min	Proyector
Metacognición	Saber que tanto han aprendido	- Felicitamos la participación de las y los estudiantes, luego reflexionamos sobre los siguientes aspectos.	5 min	Papel

“PAUSE”

Sesión 5: “De negativo a positivo”

Objetivo: Identificar pensamientos que les causan estrés y los reemplacen por otros pensamientos que les alivian utilizando la respiración profunda

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Presentación	- Desarrollar la sesión ordenada y participativa de todos.	- Recordamos lo que hicimos en la sesión anterior: ¿Qué actividades realizamos en la sesión anterior? ¿Estamos poniendo en práctica las técnicas aprendidas? - Establecemos con los estudiantes las normas de convivencia.	5 min	Plumón Pizarra
Dinámica “Lluvias de ideas”	A través de la lluvia de ideas situaciones de estrés	- Describen las imágenes y a través de lluvias de ideas hace mención qué es lo que hacen en un día. - Indicamos que muevan los brazos con estrés, se pide que lleven sus manos a la cabeza como si tuvieran estresados y que vuelvan a sus sitios”. Explicamos que esta es una imagen para entender lo que es el estrés. - Concluimos que hoy nos vamos a enfocar en el estrés que puede surgir de las relaciones con compañeros y compañeras.	10 min	Proyector
Explicación sobre el tema: “Estrés”	Aprendan que algunos pensamientos negativos son consecuencias del estrés	- Comentamos, que el estrés es el resultado de lo que nuestro entorno se pide de nosotros y de la capacidad que tenemos para responder a esas exigencias. El estrés puede venir de nuestro interior y de las exigencias que nos hacemos a nosotros mismos. - Continuamos explicando que a veces, tenemos pensamientos negativos como reacción a ciertas situaciones y esto nos hace sentir estrés. - Dibujamos en la pizarra el diagrama del modelo de estrés.	5 min	Proyector

Respiración profunda	Aprendan la técnica respiración profunda antes de perder el control	<ul style="list-style-type: none"> - Les indicamos que tienen una ficha de trabajo “De carga negativa a carga positiva”. Antes de llenarla, definimos qué es un pensamiento negativo y qué es un pensamiento positivo. - Iniciamos señalando lo siguiente: Mencionen una experiencia en su imaginación, indicamos: “Cierren los ojos e imaginen que suena el celular, contestamos y esa persona nos pide memorizar un mensaje importante”. - Después se coloca música tan fuerte que no pueden oír bien, y otra persona nos pide el favor de sostener su maleta mientras va al baño. - Al mismo tiempo nos comienza a picar mucho la planta del pie, pero por tener una mano en el celular, la otra sosteniendo la maleta, y nuestra cabeza tratando de entender el mensaje en medio de la música, no podemos rascarnos el pie” después preguntamos: ¿Qué sintieron? - Continuamos con la experiencia de imaginación: “Vamos a ponernos de pie y vamos a caminar por el salón como si estuviéramos estresados - Comentamos a los estudiantes que antes de perder el control realicen lo siguiente: <ol style="list-style-type: none"> 1. Inspira profundamente mientras cuentas mentalmente hasta cuatro. 2. Mantén la respiración mientras cuentas mentalmente hasta cuatro 3. Suelta el aire mientras cuentas mentalmente hasta ocho 4. Repite el proceso anterior 	20 min	Proyector
Metacognición	Saber que tanto aprendieron	<ul style="list-style-type: none"> - Les preguntamos: ¿Cuál fue la situación para la que fue más difícil encontrar un pensamiento positivo y por qué? ¿Por qué es importante identificar los pensamientos que nos producen estrés? 	5 min	Papel

“PAUSE”

Sesión 6: “Aprendo a negociar”

Objetivo: Conocer los pasos para resolver los conflictos a través de la negociación.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Presentación	<ul style="list-style-type: none"> - Generar empatía y el rapport con los estudiantes - Desarrollar la sesión ordenada y participativa de todos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Comentan sobre algunas situaciones de conflicto que se hayan presentado en la institución educativa y sobre ellas se dialogan: ¿Quiénes participaron en el conflicto? ¿Cómo reaccionaron las personas ante el conflicto? ¿Cómo resolvieron el conflicto? - Comentamos que aprenderán una estrategia de cómo resolver conflictos, llamada “La negociación” - Establecemos las normas de convivencia, para llevar a cabo una sesión ordenada. 	5 min	Plumón Pizarra
Dinámica “Representación de conflictos”	Identificar algunos conflictos que existen en el aula	<ul style="list-style-type: none"> - Se propone que individualmente piensen en algún conflicto observado. - Forman grupos pequeños, y comentamos que deberán realizar pequeños guiones para para después representarlos. - Finalmente, cuando todos los grupos hayan terminado de representar sus situaciones, se reflexiona: ¿qué tipo de conflicto era?, ¿por qué se produjeron los conflictos?, ¿cómo se han sentido cada uno de los personajes representados?, ¿cómo se han solucionado los conflictos?, ¿qué otras posibles soluciones se podrían haber elegido? 	10 min	Proyector

Explicación sobre el tema: “Aprendemos a negociar”	Aprender los pasos de la negociación a través de ejemplos	<ul style="list-style-type: none"> - Pegamos en un lugar visible un papelote los pasos para la negociación y se explica brevemente de que se trata: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Dialogar ➤ Identificar el problema y los intereses ➤ Buscar soluciones ➤ El acuerdo 	5 min	
Role playing	Analizar los momentos de conflictos y reconocer que si tendrán solución	<ul style="list-style-type: none"> - Luego forman parejas y se entrega la ficha informativa donde se encuentra el juego de roles: “La niña conflictiva” - Utilizando el juego de roles uno ejercerá el rol de “Mateo” y otro el rol de “María Gracia”, según como indica la ficha. - Indicamos que cada uno debe leer sus roles y luego empezar a negociar siguiendo los pasos de la ficha. - Después de darles un tiempo prudencial les preguntamos: ¿Llegaron a un acuerdo?, ¿qué tipo de acuerdo es?, ¿ambos ganan?, ¿fueron colaboradores?, ¿les fue fácil o difícil seguir los pasos para negociar? - Luego con ayuda de la “matriz de análisis de casos”, analizamos el conflicto y buscamos un acuerdo que satisfaga a los dos personajes del caso. 	20 min	Proyector
Metacognición	Saber que tanto han aprendido	<ul style="list-style-type: none"> - Finalizando la sesión, señalamos que a veces las cosas que parecen opuestas e irreconciliables, pueden ser complementarias. Trabajando juntos es posible que dos personas que están en conflicto puedan resolverlo, de modo que ambos sientan que ganan y que se ha tomado en cuenta sus intereses y necesidades y para lograrlo, es útil seguir los pasos de la negociación. 	5 min	Papel

“PAUSE”

Sesión 7: “Aprendemos a controlarnos y buscar posibles soluciones”

Objetivo: Identificar cuando tengan un conflicto con alguien, primero se calmen, evalúan las posibles soluciones y luego actúen esto con ayuda de la técnica CERA.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Presentación	<ul style="list-style-type: none"> - Generar empatía y el rapport con los estudiantes - Desarrollar la sesión ordenada y participativa de todos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Manifestando lo siguiente: “Todos hemos tenido problemas con algún compañero, en algún momento. Es normal que, a veces, no podamos ponernos de acuerdo en ciertas cosas o que tengamos puntos de vista diferentes. ¿A ustedes les ha pasado algo así? - Comunicamos el propósito de la sesión: Hoy vamos a aprender una estrategia para manejar este tipo de situaciones”. - Establecemos las normas de convivencia, para llevar a cabo una sesión ordenada 	5 min	Plumón Pizarra
Dinámica “Caza conductas”	Identificar las conductas positivas y negativas	<ul style="list-style-type: none"> - Se les manifiesta que coloquen en círculo y que después piensen en una conducta positiva y otra negativa que hayan visto hacer. - Se pide al alumno puede aclarar algunos aspectos sobre esta conducta: ¿cómo era?, ¿en qué situación y contexto se dio?, ¿cómo se sintieron las personas afectadas?, ¿qué otros modos de actuar existen? 	5 min	Proyector
Explicación sobre el tema: “La impulsividad”	Brindar información acerca de la impulsividad	<ul style="list-style-type: none"> - Comunicamos a los estudiantes: “Aunque estas situaciones son normales, algunas veces, nos causan problemas y nos traen consecuencias que no queremos. Sin embargo, podemos aprender a buscar soluciones que sean buenas para todos, en lugar de ser problemas, se conviertan en oportunidades. - Brindamos la siguiente información de la estrategia; acerca 	10 min	Proyector

		que muchas veces, actuamos impulsivamente frente a los conflictos y esto nos lleva a hacer cosas que no nos hacen bien y que pueden empeorar la situación en lugar de mejorarla.		
		- Le damos a conocer los pasos muy sencillos que pueden ayudarlos a manejar mejor estas situaciones.		
		Imite, evalúa, resuelve y actúa		
	Aprendan a utilizar la técnica CERA en momentos de actos impulsivos	- Les indicamos que la situación que tendrán que representar es la siguiente: “de una estudiante que le presto su cuaderno a un compañero, pero este alumno no le quiere devolver”. - Después de realizar la representación, se guía la utilización de la estrategia CERA de la siguiente manera; para cada pregunta, escuche las respuestas de algunos voluntarios: Primer paso: CALMATE ¿Cómo podría calmarse? Segundo paso: EVALUA ¿Cuál es el problema? Tercer paso: RESUELVE deben de pensar en las soluciones Cuarto paso; ACTUA ¿Cuál de estas opciones es mejor para los dos? - Una vez terminada la representación, proponemos las siguientes preguntas y escuchamos las respuestas de algunos voluntarios: ¿Qué cambió? ¿Fue mejor? ¿Por qué? - Luego de las representaciones, se guía a la reflexión con las siguientes preguntas: Cómo les fue?, ¿Qué fue fácil y qué fue difícil?, ¿Cómo podemos hacerlo mejor? - Realizamos la metacognición: Preguntamos: ¿Qué aprendimos hoy? ¿Cuáles son los pasos de la estrategia CERA? ¿En qué situaciones los podemos usar? Finalmente, fortalecemos las ideas fuerza.	20 min	Proyector
	Metacognición	Saber que tanto han aprendido	5 min	Papel

“PAUSE”

Sesión 8: “Una conducta asertiva”

Objetivo: Reconocer la importancia de la asertividad como factor de protección y se motiven para desarrollarla y practicarla.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Presentación	<ul style="list-style-type: none"> - Generar empatía y el rapport con los estudiantes - Desarrollar la sesión ordenada y participativa de todos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Abrimos la sesión comentando que hay situaciones en las que otras personas nos dicen o hacen cosas que no nos gustan o que nos hacen sentir disgustados o enojados. - Establecemos las normas de convivencia, para llevar a cabo una sesión ordenada. 	5 min	Plumón Pizarra
Dinámica “Contamos”	<ul style="list-style-type: none"> Contar de algunas situaciones y como han actuado o actuarían 	<ul style="list-style-type: none"> - Invitamos que se coloquen en semicírculo para luego voluntariamente pedir a los estudiantes, nos cuente una situación en la que se haya sentido disgustado o enojado, en el colegio, por algo que otra persona hizo o dijo. - Realizamos las siguientes preguntas: ¿Alguna vez han pasado por estos tipos de situaciones? ¿Cómo creen que actuarían o han actuado? ¿Cuántos tipos de comunicación creen que existen? - Entonces señalamos que a veces, puede ser difícil saber cómo responder en estas situaciones porque cada respuesta puede llevar a diferentes resultados. 	5 min	Proyector
Explicación sobre el tema: “La asertividad”	<ul style="list-style-type: none"> Aprender las formas de comunicación y que la más adecuada es la comunicación 	<ul style="list-style-type: none"> - Comentamos que, en algunas escuelas, hay personas que molestan a otros frecuentemente y explicamos que, frente a estas situaciones en la que otras personas nos han hecho sentir disgusto o enojo, podemos responder de tres maneras: <ul style="list-style-type: none"> ✓ De manera pasiva ✓ De manera agresiva 	10 min	Proyector

	asertiva	<p style="text-align: center;">✓ De manera asertiva</p> <ul style="list-style-type: none"> - Luego brindamos información sobre las características de cada comunicación resaltando las ventajas del comportamiento asertivo particularmente para hacer frente a las situaciones de errores. 		
	Reforzar la reflexión de la comunicación asertiva	<ul style="list-style-type: none"> - Leemos juntos la historia de Osvaldo y León y respondemos las siguientes preguntas: ¿Qué pasará si Osvaldo responde pasivamente, es decir, no hace nada para defenderse? ¿Qué pasará si Osvaldo responde agresivamente, es decir, intenta insultar o pegarle a León para defenderse? ¿Qué otras maneras no agresivas de defenderse podrán tener Osvaldo en este caso? En la primera lista, anotarán las acciones asertivas y en la segunda lista, anotarán las acciones no asertivas - En grupos de tres personas, leemos la historia de “Camilo y Fernanda”. Cada grupo deberá hacer dos listas. En la primera lista, anotarán las acciones asertivas y en la segunda lista, anotarán las acciones no asertivas - Ya culminada el ejercicio, invitamos a dos o tres grupos a representar. - Realizamos los siguientes interrogantes: ¿Esta opción es asertiva? ¿Creen que esta opción puede funcionar para que Rosina deje de amenazar a Pipe? ¿Por qué? 	20 min	Proyector Hojas bond
Entrenamiento asertivo				
	Saber que tanto han aprendido	<ul style="list-style-type: none"> - Formulamos las siguientes preguntas orientando a reforzar las ideas principales: ¿Por qué creen que las respuestas asertivas pueden ser mejores que responder agresivamente o no hacer nada? 	5 min	Papel
Metacognición				

“PAUSE”

Sesión 9: “Me esfuerzo y no lo logro”

Objetivo: Actuar con calma y control cuando no logran lo que se proponen, a pesar de haber hecho un gran esfuerzo representándolo a través de la técnica Role playing

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Presentación	<ul style="list-style-type: none"> - Generar empatía y el rapport con los estudiantes - Desarrollar la sesión ordenada y participativa de todos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Comenzamos la sesión comentando lo siguiente: “A veces, nos esforzamos mucho y no logramos lo que queremos. Cuando esto pasa, sentimos frustración por no poder lograr algo que queremos. Esto provoca emociones como la cólera, la tristeza y la desesperación, y puede llevarnos a hacer cosas perjudiciales, como incluso, actuar con agresión”. - Establecemos las normas de convivencia que proporcionarán un clima de armonía. 	5 min	<ul style="list-style-type: none"> - Plumón - Pizarra
Dinámica “Miradas fijas”	Descubrir de que se tratara el tema	<ul style="list-style-type: none"> - Invitamos a los y las estudiantes a comenzar la sesión con una dinámica con la que deben seguir las siguientes indicaciones: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Tienen que mirar a los ojos a su compañero o compañera del lado, sin parpadear ni reírse. Muy serios o serias. ✓ Quien primero parpadee o se ría, pierde. ✓ Vamos a ver cuánto tiempo podemos estar sin parpadear ni reírnos. - Preguntamos: ¿Qué emociones sintieron cuando se esforzaron y no lograron lo que querían? ¿Qué pensamientos tuvieron? 	5 min	Proyector
Explicación sobre el tema: “La frustración”	Explicación de la temática de la	<ul style="list-style-type: none"> - Anunciamos que vamos a conocer al “Equipo antifrustración”, cuyos personajes son Sabina, Serena y Valentín, quienes nos pueden ayudar cuando nos sentimos 	10 min	Proyector

	sesión y el objetivo que se quiere logra	<p>frustrados:</p> <p>SABINA nos ayuda a pensar con claridad ¿Qué piensas? ¿Qué puedes cambiar en esta situación? ¿Qué NO puedes cambiar?</p> <p>SERENA nos ayuda a calmarnos y aceptar lo que pasa.</p> <p>VALENTÍN nos ayuda a tener ideas sobre cómo podemos solucionar la situación.</p>		
	Identificar cuando nos sentimos frustrados a través de la técnica.	<ul style="list-style-type: none"> - Continuamos manifestando: “Ahora que los conocemos, vamos a utilizar su ayuda. - Solicitamos a los estudiantes formar grupos de cuatro personas. En cada grupo habrá: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Una persona que represente a Sabina. ✓ Una persona que represente a Serena. ✓ Una persona que represente a Valentín. ✓ Una persona, quien represente al frustrado/a”. - Cada quien escogerá su rol entre los integrantes. Asignamos un “frustrado” diferente por grupo. Ya distribuidos los roles, indicamos que observen sus fichas de trabajos. - Señalamos: “Cada grupo va a realizar una dramatización en donde el frustrado presentará una situación en la que no pudo lograr algo para lo cual se había esforzado mucho. - Mencionamos, que siempre primero Sabina es la que interviene, luego, intervienen los otros dos. - Formulamos las preguntas: ¿Ustedes creen que los superhéroes podrían decirle algo más al personaje? ¿Qué pasaría si no llegan esos superhéroes al rescate? - Brindamos algunas sugerencias: Primero, preguntamos qué puede o no puede cambiar de la situación. Con lo que no puede cambiar, calmándose y aceptando la situación y, con lo que, si puede, pensando en ideas sobre cómo hacerlo y tener la valentía para actuar. 	20 min	Proyector
	Saber que tanto han aprendido		5 min	Papel
Role playing				
Sugerencias				

“PAUSE”

Sesión 10: “Autorregulo mis emociones”

Objetivo: Regular sus emociones ante una situación conflictiva con la técnica de relajación

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Saludo y bienvenida.	-Generar empatía y el rapport con los estudiantes	- Establecemos las normas de convivencia las que sean necesarias para trabajar adecuadamente	5 min	- Plumón - pizarra
Dinámica “Situaciones”	-Descubrir que se tratará el tema -Explicación de la temática de la sesión y el objetivo que se quiere lograr.	- Iniciamos la sesión e indicamos que se leerá una situación y el grupo debe responder qué emoción o sentimientos le genera: • Situación 1: Tu papá o mamá llega del trabajo y te grita sin motivo... • Situación 2: Te gusta mucho un(a) chico(a) de la escuela, quieres decirle tus sentimientos, pero un día lo (la) ves de la mano con alguien... - Luego realizamos las siguientes preguntas: ¿Cómo reaccionarían ustedes ante la primera situación y de las demás situaciones?, ¿cómo las han hecho y qué apoyo necesitan?	10 min	- Proyector
Explicación sobre el tema: “Autorregulo mis	- Dar a conocer acerca de las emociones y la importancia de conocer nuestras acciones negativas	- Preguntamos a los estudiantes: ¿qué sucede cuando las personas no controlan sus emociones? ¿Han visto o escuchado noticias de casos en los que las personas no han podido regular sus emociones? - Luego repregunta: ¿será importante aprender a regular	15 min	- Proyector

<p>emociones”</p> <p>- Autorregular sus emociones mediante la técnica</p>	<p>nuestras emociones?, ¿por qué?, ¿conocen algunas técnicas o formas de hacerlo?, ¿cuáles?</p> <p>- Pregunta: ¿saben cómo respira una persona que está tensa, estresada, colérica o agresiva?</p> <p>- Explicamos que, para regular estas emociones, lo primero que debemos hacer es tratar de controlar nuestra respiración</p> <p>- Luego de esta explicación se indica lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Van a sentarse en una colchoneta, con la espalda recta, los brazos y piernas relajados. • Luego colocamos música relajante, suave, en un volumen bajo. • Pido que cierren los ojos, que se concentren en su respiración, que inhalen oxígeno por la nariz profundamente, luego que exhale por la boca lentamente. • Se realizan varias respiraciones profundas hasta llegar a hacerlas en silencio y suavemente <p>- Pedimos que sigan respirando e indique que cuando inhalen, recordando un momento agradable o bonito que hayan vivido este año, que visualicen la situación, el lugar, la o las personas que participaron...</p> <p>- Invitamos a los estudiantes responder lo siguiente: ¿Qué emociones han experimentado durante el ejercicio?, ¿Qué pensamientos tuvieron mientras sentían esas emociones?, ¿por qué?, ¿Cómo se sienten ahora?, ¿Servirá esta estrategia para autorregular nuestras emociones?</p>	<p>10 min</p>	<p>Proyector</p>
<p>Técnica de la relajación</p> <p>Metacognición</p> <p>- Saber que tanto han aprendido</p>	<p>Propicia la metacognición a través de preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué hemos aprendido?, ¿cómo lo hicimos? • ¿Podemos aplicar lo aprendido a nuestra vida? 	<p>5 min</p>	<p>Papel</p>

“PAUSE”

Sesión 11: “Aprendemos nuevas técnicas de autocontrol”

Objetivo: Comprender la relación entre los pensamientos positivos y los estados emocionales para que aprendan a desarrollar mecanismos de autocontrol emocional.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Presentación	<ul style="list-style-type: none"> - Generar empatía y el rapport con los estudiantes - Desarrollar la sesión ordenada y participativa de todos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se inicia con ejemplos cotidianos como: ante un insulto, agresión físicamente, tanto en la escuela como en la casa. - Preguntamos ¿Qué es primero, los pensamientos o las emociones? - Comunicamos el propósito de la sesión: hoy aprenderemos tres técnicas para controlar nuestras emociones y evitemos comportamientos problemáticos. - Establecemos las normas de convivencia que proporcionarán un clima de armonía. 	5 min	Plumón Pizarra
Dinámica “Frasas incompletas”	Completar algunas frases donde se den cuenta de sus propias acciones	<ul style="list-style-type: none"> - Invitamos a los alumnos que se separen lo más lejos posible de sus compañeros de lado. - Se entrega la ficha acerca de una serie de frases incompletas para que lo realizan individualmente. - Después en público los alumnos deben intentar averiguar quién es el responsable de cada respuesta. 	10 min	Proyector
Explicación sobre el tema: “Autocontrol”	Dar a conocer de la triada del autocontrol	<ul style="list-style-type: none"> - Para continuar se explica cómo se dan los pensamientos en nuestro cerebro y cómo influyen en nuestras emociones. Explicamos la técnica “Triada de autocontrol” <ul style="list-style-type: none"> ➤ Aprender a bloquear pensamientos negativos ➤ Aprender a realizar ejercicios de respiración 	5 min	

		<p>➤ Aprender a reemplazar los pensamientos negativos</p>		
	<p>Aprender a bloquear los pensamientos negativos y sustituirlo por pensamiento positivos</p>	<p>- Sugerimos formar un círculo y luego se invita a un estudiante que haya manifestado una emoción de ansiedad o cólera, para que presente su experiencia, se le indica que cierre sus ojos y visualice la situación que le generó ansiedad o cólera.</p> <p>- Explicamos la técnica cómo bloquear pensamientos negativos e indicamos que cada uno de los participantes debe ponerla en práctica en la sesión. El grupo va evaluando el logro.</p>		
Pensamiento positivo		<p>pensamientos negativos: "¿y un desastre?" "¿o puedo soportarlo?" "¿todo va a salir mal?" "¿o puedo controlarme?" "¿o hacen a propósito?" pensamientos positivos "¿puedo superar esta situación?" "¿con mi esfuerzo, tendré éxito?" "¿esto no va a ser tan malo?" "¿seguro que lo lograré?" "¿estar enfadado no me ayuda?"</p> <p>- Se entrena con ellos la auto-observación, automonitoreo, autoevaluación y el autoreforzamiento e indicamos que es muy importante que pongan en práctica lo aprendido.</p>	20 min	Proyector
Metacognición	<p>Saber que tanto han aprendido</p>	<p>Finalmente se refuerza con los estudiantes las ideas centrales siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Nosotros originamos nuestras propias reacciones emocionales por lo tanto está en nosotros poder controlarlas o regularlas. ➤ Nuestros pensamientos originan nuestras emociones. ➤ Podemos desarrollar nuestro autocontrol y evitar comportamientos problemáticos. 	5 min	Papel

“PAUSE”

Sesión 12: “Controlamos y transformamos la cólera”

Objetivo: Reconocer la cólera a través del colérometro y a la vez aprender a controlarla y transformarla.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Presentación	<ul style="list-style-type: none"> - Generar empatía y el rapport con los estudiantes - Desarrollar la sesión ordenada y participativa de todos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Iniciamos la sesión solicitando que individualmente, anoten en un papel: ¿En qué situaciones sienten cólera?, ¿qué hacen?, ¿cómo expresan su cólera? - Entonces, indicamos que hoy vamos a identificar qué situaciones nos dan cólera y qué tanta es. - Establecemos las normas de convivencia que proporcionarán un clima de armonía. 	5 min	<ul style="list-style-type: none"> - Plumón - Papel
Dinámica “La pelota”	<ul style="list-style-type: none"> - Descubrir de que se tratara el tema 	<ul style="list-style-type: none"> - Indicamos a los estudiantes que formen un círculo de manera que todos se puedan ver y comentamos que vamos a lanzarnos una pelota. Cuando alguien reciba la pelota, dirá, qué cosas o situaciones le da cólera - Inicio diciendo lo que me da cólera (“a mí me da cólera...”) y luego se lanza la pelota así sucesivamente. - La dinámica termina cuando todos hayan participado. 	10 min	Proyector
Explicación sobre el tema: “La cólera”	<ul style="list-style-type: none"> - Explicación de la temática de la sesión y el objetivo que se quiere lograr. 	<ul style="list-style-type: none"> - Finalizada la dinámica, manifestamos que hay muchas cosas que nos dan cólera y les preguntamos: ¿a todos nos dan cólera las mismas cosas? - Comentamos que vamos a llamar “LOS ACTIVADORES”, a las situaciones que producen cólera a una persona, porque es como si ACTIVARAN la cólera. Entonces les preguntamos, ¿Cuáles son sus activadores? “¿Cuáles son mis activadores?” 	15 min	Proyector

El Colerómetro	- Identificar la intensidad de la colera en cada situación negativa.	<ul style="list-style-type: none"> - Culminada la actividad, invitamos a tres estudiantes para que compartan sus activadores - Reflexionamos: “La cólera es una emoción muy importante porque nos muestra que hay cosas que no nos gusta que pasen, que nos parecen injustas o que sentimos que están mal. Sin embargo, cuando esta emoción es muy grande podemos hacer cosas que pueden empeorar la situación, por ejemplo, decir o hacer algo agresivo”. - Después de la participación de los estudiantes manifestamos que aparte de existen situaciones que nos produce colera, también es importante darnos cuenta que tanta colera nos da esas situaciones. - Por lo cual comentamos que utilizaremos el “Colerómetro” "Siento cólera con diferente intensidad" Indicamos que este instrumento nos servirá medir la cólera, a la cual lo llamaremos INTENSIDAD de la colera. - Entonces, utilizamos el “Colerómetro” para saber cuánta cólera sentimos en diferentes situaciones. Escogemos la situación que menos cólera produce, después una que sea media y una que sea alta y lo anotamos en el “Colerómetro” - Planteamos, “si la situación les produce muy poca cólera, van a dejar los brazos abajo. Si les produce cólera media, van a poner los brazos al frente y si les produce mucha cólera, van a levantar ambos brazos”. - Realizamos las siguientes interrogantes: ¿Todos levantamos los brazos al mismo tiempo? ¿Sentimos lo mismo o lo que sentimos es diferente? 	10 min	Proyector
Metacognición	Saber que tanto han aprendido	<ul style="list-style-type: none"> - Con la finalidad de fortalecer las ideas principales, formulamos las siguientes preguntas: or qué creen que es importante saber qué nos da cólera? por qué es importante saber qué tanta cólera nos da? 	5 min	Papel

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Barratt, E. (1994). *Impulsiveness and aggression*. En J. A. Monahan & H. J. Steadman (Eds.), *Violence and mental disorder: Developments in risk assessment* (pp. 61-79). Chicago: University of Chicago. Recuperado de https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=v4oSb2Na4nQC&oi=fnd&pg=PA61&dq=Impulsiveness+and+aggression+barratt&ots=iP_M_5Ig3-&sig=P7I5Dv2M4CeMSeNPwTQrez4mF0U#v=onepage&q=Impulsiveness%20and%20aggression%20barratt&f=false.
- Campos, L y Vilchez, W (2019.) *Adicción a las redes sociales e impulsividad en estudiantes de 4° y 5° grado de secundaria de dos instituciones educativas públicas de Lima Este, 2019* (Tesis de título), Lima. Recuperado de http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/1660/Laura_Tesis_Licenciatura_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Cañart, J (2019). *Creencias de rol de género, nivel de impulsividad de agresores de violencia intrafamiliar, 2019* (Tesis de título), Ecuador. Ecuador. Recuperado de <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/17454/1/T-UCE-0007-CPS-072.pdf>
- Celma, J. (2015). *Bases teóricas y clínica del comportamiento impulsivo. Colección digital profesionalidad*. Recuperado de https://bibliosjd.files.wordpress.com/2015/02/bases_teoricas_y_clinica_comportamiento_impulsivo.pdf
- Contreras, D. (2014). *Efectos del procesamiento emocional sobre la impulsividad en la toma de decisiones. Programa de doctorado de psicología experimental y neurociencias del comportamiento* (Tesis doctoral publicada). Universidad de Granada, España. Recuperado de <https://hera.ugr.es/tesisugr/22559802.pdf>
- Chambi, S. y Sucari B. (2017). *Adicción a internet, dependencia al móvil, impulsividad y habilidades sociales en pre-universitarios de la Institución Educativa Privada Claudio Galeno, Juliaca 2017* (Tesis licenciatura). Universidad Peruana Unión, Filial Juliaca, Perú. Recuperado de http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/664/Santiago_Tesis_bachiller_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Dickman, S. (1990). *Functional and dysfunctional impulsivity: personality and cognitive correlates*. Recuperado de <file:///C:/Users/Equipo/Downloads/61441-88653-1-PB.pdf>.
- Eysenck, S.B.G. & Eysenck H.J. (1977). *The place of impulsiveness in a dimensional system of personality description*. *The British Journal of social and clinical psychology*, 16, 57-68.
- Echevarría, S (2018). *Control emocional y su incidencia con el nivel de impulsividad en niños con TDAH de 6 a 11 años de edad de la Fundación Educativa Alfaguara, de la Ciudad de Quito, durante el año 2017* (Tesis Licenciatura). Universidad Tecnológica Indoamerica. Ecuador. Recuperado de <http://repositorio.uti.edu.ec/bitstream/123456789/738/1/PROYECTO%20DE%20INVESTIGACION%20ECHEVERRER%20DA%20ESP%20D%20SAMANTHA%20DENNIS.pdf>
- Hernández, R., Fernández, C y Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación*. Sexta Edición. México. MacGraw Hill.
- International Society for Research on Impulsivity. (2009). *Barratt Impulsiveness Scale (BIS11)*, recuperado de <http://impulsivity.org/BIS-11>.
- Loyola, N (2011). *Validez y confiabilidad de la escala de impulsividad de Barratt versión 11 (Bis-11) en mujeres encarceladas* (Tesis Licenciatura). Pontifica Universidad católica del Perú. Lima.
- Matamoros, M (2017). *Impulsividad y búsqueda de sensaciones en adolescentes – 2017* (Tesis de título). Universidad de Jaen, Perú. Recuperado de <http://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/6065/1/Matamoros Jimnez Mara TFG Psicología.pdf>
- Moller, F. (2001). *Aspectos psiquiatricos de la impulsividad*. España: Diario americano de Psiquiatría.
- Morales, C., y Ocampo E. (2016). *La impulsividad y la agresividad en los adolescentes de bachillerato sección nocturna de la Unidad Educativa Chillanes, período diciembre 2015- mayo 2016*. (Tesis de pregrado). Universidad Nacional de Chimborazo, Ecuador. Recuperado de <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/2843/1/UNACH-EC-PSC-CLIN-2016-0023.pdf>
- Morales, F. (2007). *El efecto de la impulsividad sobre la agresividad y sus consecuencias en el rendimiento de los adolescentes*. Obtenido de UNIVERSITAT ROVIRA I VIRGILI:

- <http://www.tesisred.net/bitstream/handle/10803/8962/2Tesi.pdf?sequence=2>
- Moya, K (2017) *Impulsividad y ansiedad estado - ansiedad rasgo en niños de consulta externa del Departamento de Psicología de un Hospital, Lima 2017* (Tesis de título). Universidad Cesar Vallejo, Perú. Recuperado de http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/3335/Moya_LKL.pdf?sequence=1
- Otazú, A y Torres, L (2014). *Impulsividad disfuncional y conductas autodestructivas en estudiantes universitarios* (Tesis de título), Universidad Católica de Santa María, Perú. Recuperado de <https://tesis.ucsm.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/UCSM/4747/76.0237.PS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Osorio, R. (2013). *Impulsividad y agresividad en adolescentes*. Madrid. Recuperado de https://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=ocazinjpw_QC&oi=fnd&pg=PA1
- OMS (2005). *Salud Mental: Evidencia e Investigaciones*. Ginebra, Organización Mundial de la Salud.
- Paz, E (2015). *Grado de impulsividad en alumnos del último año de la escuela Técnica Superior Charcani PNP- Arequipa 2015* (Tesis de título). Universidad Católica Santa María, Perú. Recuperado de <https://tesis.ucsm.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/UCSM/3206/70.1976.M.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ramón, J. (2015). *Spanish adaptation and validation of the Barratt Impulsiveness Scale for early adolescents (BIS-11-A)*. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 15(3), 274-82
- Chambi, S y Sucari, B (2017). *Adicción a internet, dependencia al móvil, impulsividad y habilidades sociales en pre-universitarios de la Institución Educativa Privada Claudio Galeno, Juliaca 2017* (Tesis de título). Universidad Peruana Unión, Perú. Recuperado de http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/664/Santiago_Tesis_bachiller_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y

ANEXOS

ANEXO 1: Matriz de Consistencia

Problema General	Objetivo General	Metodología
<p>¿Cuál es el nivel de impulsividad que presentan los estudiantes de 1°, 2° y 3° de secundaria de la I.E Isaac Newton School – Barranca - Provincia de Lima, durante el periodo 2019?</p>	<p>Determinar el nivel de impulsividad que presentan los estudiantes de 1°, 2° y 3° de secundaria de la I.E Isaac Newton School – Barranca – Provincia de Lima, durante el periodo 2019.</p>	<p>La investigación es de tipo descriptivo, transversal, con un diseño No experimental y con un enfoque cuantitativo.</p>
<p>Problemas Específicos</p> <p>- ¿Cuál es el nivel de impulsividad, según la dimensión impulsividad cognitiva, que presentan los estudiantes de 1°, 2° y 3° de secundaria de la I.E Isaac Newton School – Barranca -Provincia de Lima, durante el periodo 2019?</p> <p>- ¿Cuál es el nivel de impulsividad, según la dimensión impulsividad motora, que presentan los estudiantes de 1°, 2° y 3° de secundaria de la I.E Isaac Newton School – Barranca – Provincia de Lima, durante el periodo 2019?</p> <p>- ¿Cuál es el nivel de impulsividad, según la dimensión impulsividad no planeada, de los estudiantes de 1°, 2° y 3° de secundaria de la I.E Isaac Newton School – Barranca – Provincia de Lima, durante el periodo 2019?</p>	<p>Objetivos Específicos</p> <p>- Identificar el nivel de impulsividad, según la dimensión impulsividad intencional, que presentan los estudiantes de 1°, 2° y 3° de secundaria de la I.E Isaac Newton School – Barranca -Provincia de Lima, durante el periodo 2019.</p> <p>- Identificar el nivel de impulsividad, según la dimensión impulsividad motora, que presentan los estudiantes de 1°, 2° y 3° de secundaria de la I.E Isaac Newton School – Barranca – Provincia de Lima, durante el periodo 2019.</p> <p>- Identificar el nivel de la calidad de atención, según la dimensión impulsividad no planeada, que presentan los estudiantes de 1°, 2° y 3° de secundaria de la I.E Isaac Newton School – Barranca – Provincia de Lima, durante el Periodo 2019.</p>	<p>Población y muestra</p> <p>La población de estudio está conformada por 52 estudiantes de 1°, 2° y 3° de secundaria, que estudian en la Institución Educativa, durante el periodo 2018.</p> <p style="text-align: center;">N = 52 pacientes</p> <p>El tamaño de la muestra censal está constituido por la totalidad de la población, es decir los 40 estudiantes de secundaria.</p>

ANEXO 2. ESCALA DE IMPULSIVIDAD DE BARRAT

I. INSTRUCCIONES:

- Las personas son diferentes en cuanto a la forma en que se comportan y piensan en distintas situaciones. Esta es una prueba para medir algunas de formas en que usted actúa y piensa. No se detenga demasiado tiempo en ninguna de las oraciones, responda rápido y honestamente. Leer atentamente cada enunciado marcando para cada caso la clave de respuesta que concuerde mejor.

II. DATOS GENERALES:

Género: F () M () Edad: años
 Fecha:

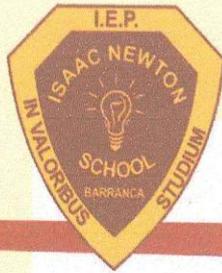
IV. NIVEL DE IMPULSIVIDAD

A continuación, se presenta un listado de enunciados, con su respectiva escala de respuestas, marcar sólo una alternativa.

0	1	2	4
Raramente o nunca	Ocasionalmente	A menudo	Siempre o casi siempre

PREGUNTAS		1	2	3	4
1	Planeo las cosas que hago				
2	Hago las cosas sin pensarlas				
3	Decido rápidamente				
4	Cuando mis amigos preguntan algo, puedo responder				
5	Me cuesta trabajo estar atento				
6	Pienso con rapidez				
7	Organizo mi tiempo libre				
8	Me desespero con facilidad				
9	Me puedo concentrar rápidamente				
10	Ahorro lo que más pueda				
11	Me gusta pensar bien las cosas				
12	En el colegio, soy uno de los primeros en levantar la mano, cuando el profesor lo solicita				
13	Cambio con facilidad mi manera de pensar				
14	actúo sin pensar				
15	Cuando estoy haciendo algo que requiere de concentración, me distraigo con facilidad				
16	Me dejo llevar por mis impulsos				
17	Me gusta pensar las cosas				
18	Cambio con frecuencias de amigos				
19	Compro cosas sin pensar				
	Las respuestas del personal de salud del centro ante sus inquietudes o preguntas, fue apropiada				

21	Solucione los problemas uno por uno				
22	Gasto más de lo que tengo				
23	Cuando estoy pensando en algo me distraigo con facilidad				
25	Me cuesta trabajo quedarme quieto en clase				
26	Organizado mis actividades.				



"Año de la Lucha contra la Corrupción e Impunidad"

Barranca, marzo de 2019

OFICIO N° 010 - 2019 - D.I.E.P.I.N.S - BCA

SEÑOR : Dr. Ramiro Gómez Salas
Decano de la Facultad de Psicología y Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega

ASUNTO : Aceptación de la muestra de investigación solicitada

REF. : Carta N° 424-2019-DFPTS

Es grato dirigirme a usted para saludarle cordialmente, en nombre de la Institución Educativa que me honro en dirigir y a la vez comunicarle que habiendo recibido la carta de la referencia de la señorita Camila Milagros Espinoza Belleza, con código del estudiante N° 71- 9897100, de la facultad de Psicología y Trabajo Social, de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, en la que solicita realizar una muestra representativa de investigación en nuestra institución educativa, la misma que tiene la aceptación para que pueda realizar la muestra correspondiente y gozará del apoyo de los maestros y alumnos.

En aras de contribuir con la preparación de los estudiantes en vías de profesionalización, me suscribo de usted no sin antes expresarle las muestras de mi especial consideración y estima.

Atentamente,



Angélica Yara P.
Lic. Angélica Yara Mazzini
DIRECTORA