

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL SANTA
ESCUELA DE POSTGRADO
MAESTRÍA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN



UNS
ESCUELA DE
POSGRADO

**PROGRAMA DE AUTOCONTROL PARA DISMINUIR LA
CONDUCTA AGRESIVA DE LOS ALUMNOS DE CUARTO
GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA DANTE ALIGHIERI DEL DISTRITO DE
CHIMBOTE- 2014**

**TESIS PARA OPTAR EL GRADO DE MAESTRO EN
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN EN DOCENCIA E
INVESTIGACIÓN**

BACHILLER: ROCÍO ANGÉLICA JARA RODRÍGUEZ

ASESORA: Mg. MARY JUANA ALARCÓN NEIRA

NVO CHIMBOTE – PERÚ 2016



UNS
ESCUELA DE
POSGRADO

CONSTANCIA DE ASESORAMIENTO DE LA TESIS

Yo Mg. Mary Juana Alarcón Neira, mediante la presente certifico mi asesoramiento de la Tesis de Maestría titulada: **PROGRAMA DE AUTOCONTROL PARA DISMINUIR LA CONDUCTA AGRESIVA DE LOS ALUMNOS DE CUARTO GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DANTE ALIGHIERI DEL DISTRITO DE CHIMBOTE 2014**, elaborada por el (la) bachiller **ROCÍO ANGÉLICA JARA RODRÍGUEZ**, para obtener el Grado Académico de Maestro en **MAESTRÍA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN DOCENCIA E INVESTIGACIÓN** en la Escuela de Posgrado de la Universidad Nacional del Santa.

Nuevo Chimbote, Junio del 2018

.....

Mg. MARY JUANA ALARCÓN NEIRA

ASESORA



UNS
ESCUELA DE
POSGRADO

HOJA DE CONFORMIDAD DEL JURADO EVALUADOR

PROGRAMA DE AUTOCONTROL PARA DISMINUIR LA CONDUCTA AGRESIVA DE LOS ALUMNOS DE CUARTO GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DANTE ALIGHIERI DEL DISTRITO DE CHIMBOTE 2014

TESIS PARA OPTAR EL GRADO DE MAESTRO EN MAESTRÍA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN DOCENCIA E INVESTIGACIÓN

Revisado y Aprobado por el Jurado Evaluador:

.....
Dr. Gonzalo Ytalo Pantigoso Layza

PRESIDENTE

.....
Mg. Mirian Vallejo Martínez

SECRETARIA (O)

.....
Mg. Mary Juana Alarcón Neira

VOCAL

DEDICATORIA

A ti Jehová Dios que me diste la oportunidad de vivir, y de regalarme una familia tan maravillosa, por enseñarme el camino correcto de la vida, guiándome y fortaleciéndome cada día con tu Espíritu Santo

A mis Padres Máximo Edilberto Jara Cristóbal y Rayda Marcela Rodríguez Mory. A mis hermanos Max, Carlos, David, Ruth y Abel, con todo mi cariño y mi amor para las personas que hicieron todo en la vida para que yo pudiera lograr mis sueños.

A Mariella, Zuni y Jairo mis mejores amigos por motivarme y darme la mano cuando sentía que el camino se terminaba, a ustedes por siempre mi corazón y mi agradecimiento.

AGRADECIMIENTOS

Quiero agradecer de manera especial al Dr. Gonzalo Pantigoso, Mg. Mirian Vallejo y Mg. Marijuana Alarcón mi apreciado jurado evaluador, por su gran interés, colaboración, orientación en el desarrollo de la investigación, contribuyeron a la realización de esta investigación, brindándome su apoyo y acompañándome en el camino hacia el logro de mis objetivos.

A la promotora y al director de la Institución Educativa Particular Dante Alighieri, por abrir sus puertas para poder hacer realidad esta investigación, al personal que labora en la institución educativa quienes facilitaron sus ambientes para el desarrollo del trabajo de investigación.

A mi Padre y Hermanos por su cariño y por estar ahí cada vez que los he necesitado. Y por último, a mi Madre, principal estímulo para que escogiese esta profesión y del que gracias a ella, soy lo que soy. También fue quién, indirectamente, hizo que me interesase tanto por el tema de la tesis.

Rocío Angélica Jara Rodríguez

ÍNDICE

	Páginas
CARÁTULA	i
CONSTANCIA DE ASESORAMIENTO DE TESIS	ii
HOJA DE CONFORMIDAD DEL JURADO EVALUADOR.....	iii
DEDICATORIA	iv
AGRADECIMIENTOS	v
ÍNDICE	vi
LISTA DE CUADROS Y GRÁFICOS	ix
RESUMEN	10
ABSTRACT	11
INTRODUCCIÓN	12

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 Planteamiento y fundamentación del problema de la investigación.....	13
1.2. Antecedentes de la investigación.....	15
1.3. Formulación del problema.....	17
1.4. Justificación	17
1.5. Objetivos de la investigación.....	.18

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Fundamentos teóricos de la investigación.....	19
2.1.1. Autocontrol.....	19
Planteamientos teóricos de autocontrol	
Vías de acceso al autocontrol.	
Componentes básicos del autocontrol	
2.1.2. Programa de autocontrol.....	23
2.1.3. Conductas agresivas.....	26
Teorías de la agresividad	
Clasificación de la agresividad	
Adolescentes agresivos	
Influencia de la conducta agresiva en la formación educativa	
Influencia de la conducta agresiva en el aprendizaje	
Tratamiento de la conducta agresiva a través de la pedagogía	
La conducta agresiva en relación con el tratamiento de la tutoría	
2.2. Marco conceptual	40

CAPÍTULO III

MATERIAL Y MÉTODO

3.1. Hipótesis central de la investigación.....	41
3.2. Operacionalización de las variables e indicadores de la investigación.....	42
3.3. Métodos de la investigación.....	43
3.4. Diseño o esquema de la investigación.....	44
3.5. Población y muestra.....	44

3.6. Actividades del proceso investigativo	45
3.7. Técnicas e instrumentos de la investigación.....	46
3.8. Procedimiento para la recolección de datos	46
3.9. Técnicas de procesamiento y análisis de los datos.....	47

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Descripción de los resultados.....	49
4.2. Análisis de significancia de la de T Student.....	54
4.3. Región Crítica.....	55
4.2. Discusión de los resultados	56

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones.....	59
5.2. Recomendaciones.....	60

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	61
--	-----------

ANEXOS.....	62
--------------------	-----------

LISTA DE CUADROS

CUADRO N° 01. Niveles de agresividad del pre test y post test.....	49
CUADRO N° 02. Agresividad Verbal del pre test y post test.....	50
CUADRO N° 03. Agresividad Psicológica del pre test y post test.....	51
CUADRO N° 04. Agresividad Física del pre test y post test.....	52
CUADRO N° 05. Puntuaciones estadísticos obtenidos del pre test y post test.....	53
CUADRO N° 06. Probabilidad estadística de la T de Student.....	54

LISTA DE GRÁFICOS

GRÁFICO N° 01. Categorización de los niveles de conductas agresivas del pre-test y post – tes.....	49
GRÁFICO N° 02. Categorización agresividad verbal del pre y post test.....	50
GRÁFICO N° 03. Categorización agresividad Psicológica del pre y post test.....	51
GRÁFICO N° 04. Categorización agresividad Física del pre y post test.....	52
GRÁFICO N° 06. Diagrama de la T de STUDENT.....	55

RESUMEN

El objetivo de esta investigación fue determinar la eficacia del Programa de autocontrol para disminuir la conducta agresiva en los alumnos del cuarto grado de educación secundaria de la Institución Educativa Particular Dante Alighieri del Distrito de Chimbote- 2014. Para comprobarlo, se llevó a cabo un estudio pre experimental con 23 alumnos que cursan el cuarto grado de educación secundaria en la escuela antes mencionada, entre los 14 y 17 años de edad.

Con el fin de establecer la efectividad del programa de autocontrol para disminuir la conducta agresiva se utilizó como instrumento el Test G.L para identificar el nivel y tipos de conductas agresivas de los alumnos conformado por veinte tres alumnos antes y después de aplicado el programa. De acuerdo a los resultados obtenidos, muestran que el 61% de alumnos mostraron agresividad alta se disminuyó a un 13 %, mientras que el 26% alumnos que mostraron agresividad media se disminuyó a un 17%, con lo cual se deduce que el nivel de agresividad del grupo evaluado disminuyó considerablemente luego de culminado el programa.

Los resultados obtenidos en este estudio confirman que la aplicación del programa es un medio eficaz para disminuir las conductas agresivas manifestadas por los alumnos a los cuales se les aplicó el Programa de autocontrol para disminuir la conducta agresiva. Debido a los resultados descriptivos e inferenciales obtenidos en la aplicación del pre y post test se acepta la hipótesis alterna: Existe diferencia estadísticamente significativa menor de 0.05 en el manejo de agresividad entre los resultados pre - post test, después de implementado el Programa de autocontrol para disminuir la conducta agresiva, para el manejo de agresividad en un grupo de alumnos de cuarto de secundaria que asisten a una institución educativa del estado. Se concluyó que los estudiantes que se les aplicó el Programa de autocontrol para disminuir la conducta agresiva, disminuyeron las manifestaciones de conductas agresivas, siendo capaces de optar por el autocontrol, de formas asertivas de comunicación y manejar dichas conductas para no agredir a sus pares. El programa constituye un importante medio para enseñar la identificación, manejo y expresión del autocontrol ante la agresividad.

ABSTRACT

The aim of this investigation was to determine the efficiency of the Program of self-control to diminish the aggressive conduct in the pupils of the fourth degree of secondary education of the Educational Particular Institution Dante Alighieri of Chimbote's District - 2014. To verify it, a study was carried out pre experimentally by 23 pupils who deal the fourth degree of secondary education in the school before mentioned, between 14 and 17 years of age.

In order to establish the efficiency of the program of self-control to diminish the aggressive conduct the Test G.L it was in use as instrument for identifying the level and types of aggressive conducts of the pupils shaped by twenty three pupils before and after applied the program. In agreement to the obtained results, they show that 61 % of pupils showed high aggressiveness 13 % was diminished, whereas 26 % pupils who showed average aggressiveness diminished to un17 %, with which there is deduced that the level of aggressiveness of the evaluated group diminished considerably after reached the program.

The results obtained in this study confirm that the application of the program is an effective means to diminish the aggressive behaviors manifested by the students to whom the Self-Control Program was applied to reduce aggressive behavior. Due to the descriptive and inferential results obtained in the application of the pre and post test, the alternative hypothesis is accepted: There is a statistically significant difference of less than 0.05 in the management of aggressiveness between the pre - post test results, after implementing the Self Control Program for to diminish the aggressive behavior, for the management of aggressiveness in a group of students of fourth of secondary that attend an educative institution of the state. It was concluded that the students who applied the self-control program to reduce aggressive behavior, decreased the manifestations of aggressive behaviors, being able to choose self-control, assertive forms of communication and manage such behaviors so as not to attack their peers. The program is an important means to teach the identification, management and expression of self-control in the face of aggression.

INTRODUCCIÓN

En nuestra sociedad vivimos un sin número de casos de niveles de agresividad, los cuales van en aumento, el aula se convierte hoy por hoy en el lugar donde se refleja todo lo vivido en el contorno, llámese también en el ambiente del estudiante. Esta problemática generó el interés por investigar, dando origen a la presente tesis titulada: Programa de autocontrol para disminuir la conducta agresiva en los alumnos del cuarto grado de educación secundaria de la Institución Educativa Particular Dante Alighieri del Distrito de Chimbote- 2014. Para fundamentar la investigación, nuestra fuente de información se basó en los estudios realizados por Hernández (2001), quien sostiene que las conductas agresivas como: golpes, patadas, robos (agresividad física), insultos, amenazas, motes (agresividad verbal), aislamientos, indiferencias hacia los demás y exclusiones de las actividades (agresividad psicológica), son conductas que se pueden observar cada vez con más frecuencia en nuestra sociedad los cuales están en aumento. Así mismo la convivencia en el aula es un proceso permanente, en donde se exige respeto mutuo, aceptación de todas las virtudes y contra virtudes, además, es el respeto a la diversidad, al cumplimiento de normas comunes, y a la resolución pacífica de tensiones y conflictos, convivir es mucho más que coexistir o tolerar, así lo manifiesta Banz (2008), es por ello, que es de suma importancia la presente investigación. Está estructurado en 5 capítulos, los cuales se detallan según el siguiente orden: En el capítulo I, abarca todo lo referido al problema de investigación, en el cual se describe brevemente la relación entre el autocontrol y las conductas agresivas de los alumnos. En el capítulo II, se presenta el marco teórico, conformado por todos los contenidos concernientes a las dos variables. En el capítulo III, se describe todo el proceso metodológico; el cual incluye las hipótesis, las variables, el tipo de estudio, el diseño que fue pre y post con un solo grupo, teniendo una población muestral, el método de investigación es cuantitativo, las técnicas e instrumentos utilizados fue la encuesta y el cuestionario. En el capítulo IV, se presenta los resultados y discusiones mediante tablas y gráficos que muestran la comprobación de hipótesis planteada. En el capítulo V, se encuentra las conclusiones de la investigación y algunas recomendaciones.

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

En los últimos años la sociedad peruana ha sufrido un conjunto de transformaciones sociales, como el terrorismo, la inseguridad ciudadana, el incremento de la delincuencia, el sicariato, el ajuste de un sistema de vida impactada con la tecnología y el fenómeno de la globalización, siendo este último un fenómeno planetario.

La familia como dice Berk (1999) tiene entre otras funciones la socialización de sus miembros y el apoyo a la educación emocional, sin embargo con estas limitaciones no favorecen esta función y el desarrollo de la personalidad del niño está sujeto a riesgos. A este problema se suma el comportamiento no educador del docente incluso a niveles de educación preescolar.

El nivel de agresividad es muy notorio; es un problema que se está generalizando en la mayoría de las instituciones educativas del país, tal es así que el alumno ha incrementado su comportamiento agresivo. Esta agresividad que nos ocupa no es la conducta defensiva a los ataques si no aquella que tiene por característica la intención de causar daño, podría describirse con las expresiones de Gispert (1988) quien intenta presentar algunas manifestaciones de la agresividad, son a través de: Las pataletas, los berrinches y la autoagresividad.

Hablar de agresividad es un tema muy difícil, muy pocas veces abordado de manera abierta y directa, a pesar que se halla presente en nuestro accionar diario es en nuestra tarea diaria la que nos hace estar inmersos en la investigación constante, para descubrir cada vez más nuevos conocimientos y profundizar los que ya tenemos.

Como educadores sabemos del rol que se debe desempeñar la escuela para contener esta armonía que nos perjudica como seres humanos y es que con el programa de autocontrol para disminuir la conducta agresiva, se espera que sea una herramienta útil para los estudiantes y docentes, pues como educadores estamos encargados de formar ciudadanos menos agresivos con una solidad autoestima, solidarios y capaces de respetar al otro ser humano, en todos los niveles se puede reducir estas respuesta agresivas. Hacer que un niño mayor pueda actuar controlando su conducta agresiva se requiere que maneje su autocontrol, como disposición para saber manejar ampliamente sus propios sentimientos y no caiga en el nerviosismo sino que permanezca tranquilo, así podrá afrontar los sentimientos de miedo.

La idea principal del trabajo de investigación, está basado en la Institución Educativa Particular “Dante Alighieri “en el A. H. la Victoria Distrito Chimbote. Donde pudimos constatar mediante la observación directa y a través de los informes de los profesores que existe un elevado índice de conductas agresivas como físicas, verbales, irritabilidad, conductas antisociales que se presentan al no acatar reglas y normas que se dan dentro de la institución, tal es así que el docente no puede ausentarse en ningún instante del aula o dejar de estar pendiente de los alumnos porque estos aprovechan esta situación para generar indisciplina y agredirse entre compañeros.

Todos estos problemas pertenecen al área psicosocial, que esto nos lleva a reflexionar y de ayudar de algún modo a dar solución a este problema. Los docente no podemos estar al margen de esta problemática por tal motivo pretendemos aplicar un programa de autocontrol que permita disminuir la conducta agresiva de los Alumnos de la I.E.P. Dante Alighieri en el A. H. La victoria situada en Chimbote.

1.2. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

Los conflictos manejados a través de la represión, generan frustración, depresión y conductas agresivas en las personas, respuesta que ha preocupado a personas y organizaciones, las cuales han planteado y ejecutado estrategias desde la educación para la resolución no violenta a los conflictos que se presentan día a día. Se ha encontrado algunos estudios que aportan en forma significativa al tema en estudio, así como: Villegas. (2012) “Violencia escolar y su incidencia en el comportamiento de los estudiantes del tercer año del liceo bolivariano Manuel Alcazar”. Concluyo que los factores psico-sociales no son determinante en el desarrollo de las conductas violentas de los adolescentes cursantes de tercer año, se evidenció que son independientes unos de otros, pero existe una conexión entre ellos, que llevan al desarrollo de esas conductas violentas; por lo que se hace necesario dar algunas recomendaciones que ayuden a disminuir los factores de riesgo que están presente en la mayoría de los planteles educativos del municipio y de nuestro país en general, para que los resultados sean más beneficiosos para las futuras investigaciones.

En la investigación de Villegas Parra Aybarl. (2012), en su tesis programa de actividad lúdica para modular comportamiento agresivo en niños de tercero de primaria en una institución educativa de ventanilla-callao. La investigación trabajo con dos grupos 24 niños grupo control y 24 niños grupo experimental, con edades entre 8 y 10 años de edad. Se empleó el instrumento: *Aggression Questionnaire* (Buss & Perry, 1992) con ítems modificados y adaptados para niños. Los resultados indican la influencia significativa del programa, evidenciado en las diferentes puntuaciones del pre test y post test para modular el comportamiento agresivo en niños del tercer grado en una institución educativa de Ventanilla – Callao.

De igual manera Martínez, M. y Moncada S. (2012). Realizo una investigación sobre “La relación entre los niveles de agresividad y la convivencia en el aula en los estudiantes de cuarto grado de educación primaria de la I.E.T. N° 88013 “Eleazar Guzmán Barrón”, Chimbote, 2011. Las unidades de análisis estuvieron conformadas por 104 estudiantes, los cuales estuvieron representados con la conformación de varones con el 45,19%, y el de mujeres con un 54,80%; fueron elegidos por ser una muestra grande y porqué los índices de violencia, agresividad, hogares disfuncionales y la comunidad yacente son catalogados como zona peligrosa, asimismo para recoger los datos, se aplicó la escala de agresividad EGA la cual midió los niveles de agresividad y la escala de convivencia en el aula ECA la que midió la convivencia en el aula. Para procesar los datos se utilizó programas de cálculo estadístico. Sin embargo es necesario resaltar que, no existe una correlación, ya que al contrastar los resultados obtenidos con el cálculo de la Chi cuadrado, los datos arrojados fueron contradictorios, de tal manera que en la columna de probabilidades acumuladas con un 0,05; según los grados de libertad de 4, la resultante muestra el valor de 9,49, lo cual se interpreta que no existe relación estadística significativa entre las dos variables de la presente investigación.

Como es de notar se eligió las presentes investigaciones plasmadas líneas arriba, porque guardan relación con las variables del trabajo de investigación, así mismo demuestran la eficacia de los programas en sus resultados obtenidos. Cabe señalar que la diferencia de los antecedentes considerados con nuestro trabajo de investigación es que nosotros hemos trabajado en base al enfoque pedagógico teniendo en cuenta los diferentes punto de vista como: humanista (cognitivas, sociales, afectivas); culturales, (conocimientos, modelos, patrones, normas); procedimientos, (verbales, observacionales); didáctico y psicológico. A través de la aplicación de estrategias afectivas se logró promover la reflexión de los alumnos acerca de sus actitudes en el aula para una buena convivencia, así mismo se estimuló el aprendizaje y prácticas de formas adecuadas de convivencia en el aula.

1.3. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

¿En qué medida la aplicación de un programa de autocontrol disminuye la conducta agresiva de los alumnos de cuarto grado de educación secundaria de la Institución Educativa Particular Dante Alighieri del Distrito Chimbote 2014?

1.4. JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA DE LA INVESTIGACIÓN

A partir de lo dicho anteriormente, el trabajo de investigación se justifica porque mediante la aplicación del programa de autocontrol se logró disminuir la conducta agresiva de los alumnos de la I.E.P. Dante Alighieri en el A.H. de la victoria situada en el distrito de Chimbote. Por esta razón, es necesario incluir como parte fundamental a esta investigación un programa de autocontrol, que permitió tener un mejor control de la disciplina obteniendo buenos resultados, generando un buen clima favorable para los alumnos. El trabajo de investigación está basado en la aplicación del programa de autocontrol para disminuir la conducta agresiva, donde se llegó a practicar la confianza, que significa la verdadera unión de nuestra voluntad con nuestros diferentes seres que nos rodean y a dejar de ser impulsivos, enseñándonos a evolucionar mediante el desarrollo de la autodisciplina y la conciencia de sí mismo, permitiéndonos desarrollar la autoconciencia, la autodisciplina, el autocontrol y la unión del individuo con el entorno, de esta manera los alumnos conocen las diferentes maneras de canalizar algunas conductas agresivas.

Al disminuir la conducta agresiva se mejoró las relaciones de compañerismo y el docente pudo disponer de mayor tiempo para atender y monitorear el proceso de aprendizaje-enseñanza y por ende elevar el rendimiento académico de los alumnos. Los resultados obtenidos nos brindaron datos confiables que explicaron la eficacia del programa de autocontrol para reducir

la conducta agresiva y los datos obtenidos sirvieron a la institución educativa para seguir aplicando programas preventivos en los adolescentes a través del departamento de tobe.

1.5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

Objetivo General

- Demostrar que la aplicación de un programa de autocontrol disminuye la conducta agresiva de los alumnos del cuarto grado de educación secundaria de la I.E.P. Dante Alighieri del Distrito de Chimbote 2014.

Objetivo Específicos

- Identificar los niveles de agresividad que poseen los alumnos de cuarto grado de educación secundaria de la I.E.P. “Dante Alighieri” del Distrito de Chimbote 2014. Antes y después de la aplicación del programa de autocontrol para disminuir la conducta agresiva.
- Categorizar el nivel de agresividad Verbal de los alumnos del cuarto grado de educación secundaria de la I.E.P. Dante Alighieri del Distrito de Chimbote 2014, antes y después de la aplicación del programa de autocontrol para disminuir la conducta agresiva
- Categorizar el nivel de agresividad Psicológica de los alumnos del cuarto grado de educación secundaria de la I.E.P. Dante Alighieri del Distrito de Chimbote 2014, antes y después de la aplicación del programa de autocontrol para disminuir la conducta agresiva
- Categorizar el nivel de agresividad física de los alumnos del cuarto grado de educación secundaria de la I.E.P. Dante Alighieri del Distrito de

Chimbote 2014, antes y después de la aplicación del programa de autocontrol para disminuir la conducta agresiva

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. FUNDAMENTOS TEÓRICOS DE LA INVESTIGACIÓN

2.1.1. PROGRAMA DE AUTOCONTROL

A. Definiciones de Autocontrol

- Capafóns y Silva M. (1896) El autocontrol, es el esfuerzo consiente por parte del sujeto por modificar sus reacciones, habilitándolo a incluir en su ambiente personal y a tener un efecto sobre sus propios resultados, será esencial en este sentido.
- Rezk (1980) y Martin y Pear (1999) es la capacidad de disminuir o suprimir comportamientos no deseados, así como de incrementar aquellos que sí lo son, como estudiar o realizar ejercicio físico.
- Marién (2012), En el plano educativo, el adolescente sin capacidad para ejercer el autocontrol sobre sus impulsos experimentará fracasos en el ámbito escolar, puesto que disminuye su capacidad para esforzarse en el alcance y la consecución de metas o logros académicos; asimismo la capacidad para seguir instrucciones de cierta complejidad se verá interferida por la tendencia a enfrascarse en el mundo de sus sensaciones internas, o dirigirá su atención hacia los numerosos y llamativos estímulos externos.

B. Planteamientos Teóricos del Autocontrol

- a)** Goleman, Daniel. (1999), El autocontrol es un atributo incuestionable importante. Si nunca aprendiéramos a controlar nuestros impulsos inmediatos, constantemente estaríamos enfrentándonos con otras personas por violar su derecho, romper las reglas y dejar de mostrar la paciencia y auto sacrificio importante.
- b)** Bandura (1983), se basan en dos supuestos:
- 1) El comportamiento de los niños pequeños es controlado casi por completo por agentes externos (ejemplo: los padres)
 - 2) con el transcurso del tiempo, el control es internalizado en formas gradual a medida que los niños adoptan estándares o norma que destacan el valor del autocontrol y adquieren habilidades autorregulares que les permiten adherirse a estos preceptos.
- c)** Shaffer, (2000). El autocontrol no solo es una característica moderadamente estable, si no que se asocia de manera confiable con los atributos mismo (competencias cognoscitivas; habilidades sociales, seguridad en sí mismo, confianza en sí mismo) que pronostica una autoestima alta en la adolescencia.
- d)** Epstein, (1977). La relevancia del autocontrol y de los procesos de autorregulación, en el desarrollo del comportamiento humano saludable y adaptado personal y/o socialmente, tiene un fuerte componente cognitivo. Desde las primeras propuestas conductistas más radicales en cuanto a la determinación ambiental del control personal, se ha pasado a propuestas claramente cognitivas, en las cuales son centrales los conceptos de autodirección y regulación personal. Entendidos como aplicación deliberada de principios de cambio personal.
- e)** Bandura. (1999), (2001). Las propuestas explicativas de las actuales teorías del aprendizaje social cognitivo, describen una serie de componentes en los procesos de autorregulación y control personal, tales

como autoobservación, autoevaluación y autoreforzamiento, a su vez conformados por una serie de variables y procesos modifícales en la interacción continua y reciproca con el ambiente.

- f) Caspi y Moffitt (1995), plantean como alternativa puesta a la determinación de las conductas impulsivas, pero coinciden en la importancia de la falta de control de impulsos en trastornos antisociales y delictivos, pero esta vez determinados genéticamente.
- g) Patterson, (1989). Considera que en la génesis y mantenimiento de esta conducta desadaptada operan un conjunto de factores tales como la escasa disciplina parental, el rechazo y compromiso del grupo de iguales, la impulsividad, las dificultades de control personal y una alta orientación al placer.

C. Vías de Acceso al Autocontrol.

Harter, (1990), nos habla de las buenas relaciones interpersonales como:

a. Conocerse así mismo.

Es tarea de todas las edades, ya que nunca termina, pero nos mantiene activos mirando hacia nuestro interior en la alentadora autocrítica que permite calibrar el potencial de nuestras posibilidades para superar las dificultades y lograr una mayor eficacia, actuando con optimismo y renovada confianza. El conocimiento de nosotros mismo, ha de permitirnos localizar la atención en nuestras cualidades más relevantes, aquellas que nos permitan sentar las bases de una firme autoestima que nos impulse a la acción y realización de nuestros mejores deseos, de nuestros ideales.

b. Autodominio mental

Los actos de autodominio mental es pensar bien antes de hablar y cobrar, sin exaltación y sin permitir que la sobre excitación de los impulsos y sentimientos nos haga perder el control sobre nuestras palabras y acciones es un objetivo imprescindible para todo ser humano que aspire a la felicidad y al equilibrio mental y psíquico.

D. Componentes básicos del autocontrol.

Celis M. (2013), menciona algunos componentes que se pueden integrar en la vida en forma de hábitos.

a. Controla tus emociones

Poder controlar nuestras emociones, quizás es uno de los aspectos más difíciles del Autocontrol, debido a que los seres humanos somos naturalmente emocionales. Y nuestros sentimientos, en conjunto con nuestra predisposición en determinado instante, pueden hacer que reaccionemos negativamente ante los sucesos. Evitar tener emociones negativas y controlar los pensamientos que pasan por nuestra mente es como todo, un hábito, y puedes empezar a controlarte analizándote día a día, y viendo la manera como reaccionas ante los imprevistos y las “crisis” o “malos tiempos”.

b. Controla tu actitud

El autocontrol, no solo se trata de estar bien cuando toda anda mal, también incluye el ser consistente con nuestra actitud, de manera tal que si hoy nos parece despreciable cierta conducta, mañana no tiene porqué ser diferente. En otras palabras, no cabe dentro de las posibilidades, el dejarse influenciar negativamente por otros, ni por la moda o la tendencia. El autocontrol en las personas busca mantener el equilibrio, o la armonía necesaria, para preservar tanto la personalidad, como el paso firme por el camino del éxito. Nunca desistir, es una de las ventajas que nos brinda el autocontrol.

c. Controla tu nerviosismo

Cuando hablamos de controlarnos a nosotros mismos, que mejor ejemplo que el de controlar nuestros nervios. El nerviosismo es un patrón de comportamiento natural de las personas, pero puede ser pasado por alto.

d. Sé paciente contigo mismo

La paciencia y la persistencia, quizás sean unas de las armas más poderosas para ayudarte lograr el autocontrol. Como bien sabes, si perseveras, vencerás. Si cuentas con una actitud firme en el tiempo, y nunca te rindes ante los problemas... tomas los fracasos como medios de aprendizaje, y te levantas luego de tus caídas, podrás decir que te dominas a ti mismo, o lo que es lo mismo, gozarás de un gran autocontrol.

e. Quiérete

Si tú no te quieres a ti mismo, quien lo va a hacer? Debes saber que a pesar de los problemas que tengas en tu vida, si estás vivo, es porque has logrado sortear una gran cantidad de problemas en el pasado, y todo ha sido posible, gracias a tu persistencia y a que no te has rendido ante los problemas. Ten en mente que los fracasos no son más que tus medios de aprendizaje más valiosos simplemente, cuando fracasas, has encontrado una manera incorrecta de hacer las cosas. Y por tanto, las probabilidades de equivocarse en el futuro, disminuyen.

2.1.2. PROGRAMA DE AUTOCONTROL PARA DISMINUIR LA CONDUCTA AGRESIVA

Según el diccionario de la Real Academia Española (2016). Definimos entonces como Programa a un conjunto de instructivos que son impartidos hacia el objetivo a trabajar, indicando las instrucciones que incluyen el paso

por paso para poder llegar a un resultado determinado, debiendo para ello tener una organización específica y seguir los pasos de una estructura, teniendo entonces predefinidas una serie de acciones que son seguidas para obtener el resultado esperado.

Un programa debe estar estructurado mediante sesiones incluidos talleres que son presentados, guiado y supervisado por el docente, que ha de tener los conocimientos suficientes para llevar a cabo una correcta planificación y aplicación del programa de autocontrol

A. FUNDAMENTACIÓN:

En la actualidad la educación enfrenta una serie de problemas existentes en la sociedad, los cuales limitan el logro de sus objetivos. En las sociedades como la nuestra, los niveles de agresividad se han ido incrementando, tal es así que esta situación afecta directa y significativamente el proceso de enseñanza- aprendizaje.

Los profesores debemos encontrar la forma de ayudar a los alumnos para poder evitar este problema. De acuerdo al informe obtenido por los profesores en las reuniones brindadas por el colegio, se han detectado que existen muchos casos de alumnos con alto nivel de agresividad. Por lo tanto, nuestro propósito es promover a nivel de Institución Educativa la aplicación de un programa de autocontrol que permita disminuir la conducta agresiva de los alumnos.

Este programa tratará de desarrollar actividades que ayuden a los alumnos a descubrir sus aspectos positivos y negativos, expresar adecuadamente sus sentimientos reduciendo la violencia, la agresión, para así aceptar y valorar alternativas positivas frente a situaciones problemáticas que se le presenten.

B. OBJETIVO DEL PROGRAMA:

- Disminuir la conducta agresiva de los alumnos de educación secundaria, mediante el programa de autocontrol.
- Categorizar el nivel de agresividad verbal de los alumnos
- Categorizar el nivel de agresividad Psicológica de los alumnos
- Categorizar el nivel de agresividad física de los alumnos

C. CARACTERÍSTICAS DEL PROGRAMA:

- El programa ha sido diseñado para estudiantes de educación secundaria, que muestra conductas agresivas.
- El programa se aplicará a un solo grupo
- El programa se desarrollará en sesiones y talleres
- En los talleres se aplicará la metodología activa y participativa, orientándose el trabajo mediante una guía de práctica

D. ORGANIZACIÓN DEL PROGRAMA:

Esta organizado en una unidad de aprendizaje la mismas que tendrán un periodo de duración de 2 mes y medio meses.

E. METODOLOGÍA

El programa se desarrolla en forma de sesiones de aprendizaje y talleres, en base a las diferentes técnicas e instrumentos a utilizar según el tema planificado se desarrolla una metodología activa ya que los 23 alumnos serán los protagonistas de facilitar el contacto personal entre el docente y los alumnos, para aumentar el autocontrol, posibilitando la sensibilización de manera que promueva actitudes como: pensamientos y acciones positivas sobre sí mismos.

F. EVALUACIÓN

El programa será evaluado aplicando una evaluación de entrada y de salida para determinar la influencia del programa para reducir la conducta agresiva en los alumnos. Los instrumentos para evaluar el programa será el test G.L. diseñado por Miranda y Paoli.

2.1.3. CONDUCTAS AGRESIVAS

A. Definición de Agresividad

- Hurlock (1996) la agresividad es un acto real o amenazado de hostilidad, casi siempre provocado por otras personas, se puede expresar la agresividad mediante ataques físicos o verbales a otros; casi siempre a una persona menor que uno. Lo que Hurlock trata de decir que existe un sometimiento de una persona a otra, lo que en el caso de mayor edad, impone sus reglas a los menores; ahora, se toma lo que manifiesta el autor en cuestión de edades y por ende en mayor volumen físico, porque de lo contrario se hablaría que el mayor tamaño (sin necesidad de tener mayor edad), impone sus fuerzas para lograr su propósito. La agresividad se produce muchas veces como una reacción inmediata ante alguna situación de peligro ya sea con algún objeto o persona. La agresividad se puede reflejar en nosotros mismos al momento en que sentimos q nos odiamos a sí mismos, generando, autolesión, masoquismo y por ultimo suicidio. La agresividad se presenta de las siguientes maneras agresividad física, agresividad psicológica y agresividad verbal.
- Cerezo (1995). El problema que con más frecuencia presentan los niños con una conducta agresiva se caracteriza por exhibir conductas como no estar en su pupitre, correr por el aula, molestar a los compañeros, pegarles o reñir con ellos, no hacer caso, quejarse excesivamente, robar, destruir lo ajeno, no

cumplir órdenes, desafiar verbalmente, distorsionar la verdad,. Tener berrinches y no hacer deberes.

B. Teorías de la Agresividad

Este trabajo toma en cuenta este concepto de agresividad que Fromm (1998), llama a la agresión benigna expresada en la agresión por el juego y la agresión por el juego y la agresión defensiva.

a. Teorías Biológicas

- Lorenz (1976), planteó que en las personas habría un componente por el cual la agresión estaría genéticamente programada, ya que surge de un instinto de lucha heredado, que los seres humanos comparten con otras especies; este instinto sería fundamental para la evolución del hombre y su adaptación.
- Ascencio (1986), afirma que si bien inicialmente estos comportamientos fueron necesarios para la adaptación humana, el desarrollo de las conductas agresivas dependería del control cultural, es decir sería la sociedad la que regule dicho comportamiento, propiciando el desarrollo de relaciones humanas no fundamentadas en las jerarquías de poder y dominio, sino por el contrario en la convivencia armoniosa.

b. Teorías Psicodinámica o teoría de la agresividad

- Berkowitz, (1996) señala una conexión indirecta entre frustración y agresión a través del efecto negativo, definido como sentimiento de displacentero provocado por condiciones aversivas en donde una persona al enfrentarse a una experiencia da respuestas expresivas motoras. También Bandura y Walters en la teoría de Aprendizaje Social de la Perspectiva Neo-Conductual afirma que la confusión genera

agresión solo en personas que han aprendido a ser agresivas como medio para afrontar situaciones de frustración.

c. Teoría Psicoanalítica

- Según Freud, citado por Gerard (2002), sostiene que la agresividad es innata en el ser humano. Además señala la existencia de una fuerza instintiva o innata llamada pulsión, siendo la agresividad una de las pulsiones básicas.

En sus últimos escritos se refirió a la agresividad como una forma desorganizadora y fragmentadora (thanatos), que se encuentran en contraposición a las pulsiones eróticas (eros), orientadas a la creación y al mantenimiento.

- Melero (1996), considera que una personalidad armónica y desarrollada se compone de tres diferentes instancias psíquicas: el ello, el yo y el súper yo. La primera de estas instancias, el ello representa por excelencia las pulsaciones o impulsos primarios (sexualidad, agresividad). Su funcionamiento como entidad psíquica comienza con el propio nacimiento y está dominado por el principio de placer que tendera hacia la satisfacción inmediata de toda pulsión. En cambio, el yo, sería el puente de enlace contra la realidad que rodea a cada persona. A diferencia del anterior va desarrollándose con el tiempo y su funcionamiento se basa en el principio de la realidad. Al ser esta instancia la encargada de oponerse a los impulsos del ello, posee el mecanismo básico de la represión para desplazar al inconsciente las representaciones que pudieran ser amenazadores para su propia integridad. La última de las instancias psíquicas es el súper yo que podríamos entender como la representación psíquica que la persona tiene de las normas culturales, de las restricciones incluso de los ideales que han sido asumidos mediante el contacto con la familia y la sociedad.

d. Teoría de la agresión como reacción a la frustración

- Doyard, Miller y colaboradores, citado por Melero (1996) refiere que la agresión siempre es consecuencia directa de una frustración previa. Más específicamente propone que el advenimiento de la conducta agresiva siempre presupone la existencia de la frustración y, por el contrario, que la existencia de frustración siempre conduce a alguna forma de agresión.

e. Teoría del aprendizaje social u observacional

- Bandura, (1986), que señala que la interacción del niño con su entorno social le permite la elaboración de patrones mentales que guían su comportamiento. Mediante la observación del funcionamiento de otras personas, el niño puede adquirir habilidades cognoscitivas y formas de comportamiento. Los modelos, presentes en el aprendizaje por observación enseñan habilidades y proporcionan reglas para la organización en las nuevas estructuras de comportamiento. Para demostrar su teoría, Bandura en 1961 realizó el experimento con el muñeco bobo. El experimento consistió en exponer a un grupo de niños a observar una película donde los adultos golpeaban e insultaban a un muñeco inflable (muñeco bobo), luego los niños se quedaban solos en una habitación con diversos juguetes dentro de los que se incluía este muñeco. Asimismo, se tenía un grupo control de niños quienes no observaron conductas agresivas. Se pudo apreciar que los niños que habían observado estas conductas agresivas las repitieron con el muñeco, mientras que el grupo que no había sido expuesto a este comportamiento no lo realizó, quedó demostrado que los niños aprenden por la observación de modelos. Muchas de las conductas agresivas son adquiridas por los niños mediante la observación de los comportamientos agresivos de otras personas. Estas personas pueden ser padres o adultos extraños, compañeros de aula, especialmente cuando ven que

no hay consecuencias negativas a las conductas observadas. Bandura (y sus colegas) encontraron que los modelos vivos eran más efectivos para facilitar (activar) la imitación de la conducta agresiva que los modelos de las películas o historietas. Bandura, Ross y Ross, (1961). Los padres son los más importantes modelos de conducta agresiva para los niños y a través de sus palabras y actitudes (Bandura et. al., 1961) y tienen más impacto que la agresión vista a través de un medio de comunicación como la televisión.

C. Clasificación de la Agresividad

Según las investigaciones realizadas por Flores et al. (2009), existen cuatro tipos de agresividad:

- **Agresividad física**, se manifiesta con empujones, patadas, puñetazos, agresiones con objetos, hematomas o contusiones, cicatrices de objetos (hebillas, correas), o de quemaduras, marcas, laceraciones, entre otras. Este tipo de maltrato se da con más frecuencia en primaria que en secundaria.
- **Agresividad verbal**, reflejada en insultos, motes, menosprecios en público o resaltar defectos físicos. Es el modo de acoso más habitual en las escuelas. Psicológica: acciones orientadas a consumir la autoestima de la víctima y atizar su sensación de inseguridad y aprensión
- **Agresividad psicológica**, donde el factor psicológico se encuentra presente junto con todas los tipos de maltrato, los cuales provocan problemas de inapetencia, sueño y control de esfínteres, estas pueden ser conductas extremas (agresividad o pasividad), miedos excesivos, trastornos en el lenguaje o tartamudeo, dificultad para jugar con otros niños, niñas o adolescentes.
- **Agresividad Social**, la que pretende aislar al individuo del resto de compañeros del grupo, tiene una connotación psicológica.

D. Adolescentes Agresivos

a. Para Cerezo (1992). Las conductas agresivas que se manifiesta entre escolares se conoce con el nombre de “fenómeno bullying” es una forma de conducta agresiva, intencionada y perjudicial; cuyos protagonistas son jóvenes escolares. No se trata de un episodio esporádico, sino persistente, que puede durar semanas, meses e incluso años. La mayoría de los agresores actúan movidos por un abuso de poder y un deseo de intimidar y dominar.

El “fenómeno bullying” puede definirse como la violencia mantenida, mental o física, guiada por un individuo o por un grupo y dirigida contra otro individuo que no es capaz de defenderse a sí mismo en esa situación y que se desarrolla en el ámbito escolar. Puede tomar varias formas:

- Físico: ataque a los demás, robo o daño de pertenencias
- Verbal: utilizar motes, insultos, contestar de modo desafiante y amenazador
- Indirecto: propagar rumores peyorativos, exclusión social.

b. Train R. (2001), plantea que cuando un niño agresivo llega a la adolescencia, su agresividad parece intensificarse. Incluso el adulto puede sentirse amenazado por su misma presencia. Vale la pena señalar que parte de la comprensión de un adulto podrá consistir en reconocer la libertad a la que está aspirando el adolescente, es decir: Está llegando a la libertad para ser el mismo. Toda su vida ha estado guiado y controlado por los adultos; ahora desea encargarse el de decidir su propio destino. Está llegando a la libertad para pensar, para ser independientemente y creativo en su proceso de pensamiento. No desea aceptar los valores de otra persona. Quiere la libertad. Quiere ser capaz de amar y retirarse cuando sea necesario. Quiere decir cuando jugara y cuando trabajara. Si no se satisfacen estas tres necesidades básicas, es probable que la conducta de una adolescente se vuelva hostil y agresiva. Su situación se agravara porque descubrirá que es difícil negociar el proceso de emancipación, porque es incapaz de manejarse el mismo sin un alto grado de control externo.

Durante la adolescencia se vuelve más sensible, están con orgullo, intentando decidir lo que desean lograr. Sus logros formaran parte de su identidad y si se ven frustrados por cualquier persona en sus intentos, reaccionaran con agresividad. Se sienten especialmente furioso cuando chocan con la hipocresía, la mentira, la falta de consideración, la intolerancia y la falta de honradez y pueden dirigir una agresión airada contra cualquier implicado en tales situaciones. Cuando perciben que los demás se muestran ofensivos hacia ellos, consideran justificada su ira y creen que no solo es aceptable vengarse sino que su obligación es hacerlo. A menudo, trataran a los demás como consideran que ellos mismo han sido tratados. Son intolerantes ante sus propias limitaciones y ante los fracasos de los demás. Tiene un gran orgullo personal y contemplan con seriedad cualquier amenaza. Colocarles en situaciones, de modo especial públicas, en las que estén sometidos a un grado inadecuado de presión de sus compañeros, puede conducir a una grave pérdida de autoestima. Es interesante señalar que pocos adolescentes reaccionan con agresión física, las protestas verbales, el escapismo y la fantasía son reacciones muchos más comunes.

E. INFLUENCIA DE LA CONDUCTA AGRESIVA EN LA FORMACIÓN EDUCATIVA

El contexto escolar, este contexto involucra a los docentes quienes se espera que debieran tener la preparación adecuada para identificar que estas conductas se presentan en los niños como parte de su proceso de desarrollo y ayudarlos a superar estas conductas de manera adecuada, acorde con la maduración cognitiva de su edad. Asimismo los docentes deberían estar en condiciones de determinar si es que tienen a su cargo niños que estarían presentando dificultades en el comportamiento y habría que intervenir de manera oportuna. En la edad temprana las primeras experiencias de aprendizaje del niño se dan en el espacio más cercano a él, su entorno

familiar. A medida que el niño va desarrollando se generan otros espacios que permiten el proceso de socialización, por ejemplo, la escuela.

El niño pasa de tener la atención exclusiva de parte de sus padres a competir con otros niños que demandan también atención, pero ahora del profesor.

Respecto al proceso de adaptación, Craig (2001) afirma que el éxito de esta adaptación dependerá de su ambiente familiar, del ambiente escolar y de su propia individualidad, es decir que serán las experiencias previas de las relaciones y vínculos que haya tenido el niño en su entorno familiar las que ayuden a la adaptación del niño en la escuela. En este sentido, se debe considerar que los procesos de socialización y adaptación del niño al grupo escolar dependen en gran medida de la calidad de las relaciones que sea capaz de establecer y mantener con sus compañeros y profesores.

Fernández et. al., (2004) afirman que la adaptación a la escuela se da en términos de cohesión, estructura socio afectiva, deseo de dominio o de poder y de filiación al grupo. Cuando el proceso de adaptación a la escuela se establece adecuadamente, el niño se siente bien, pero cuando esto no ocurre, la escuela se convierte en una fuente de ansiedad e inadaptación, provocando en ocasiones, graves problemas de rechazo. Este tipo de alumnos son considerados de alto riesgo, manifiestan mayor ansiedad y convierten el comportamiento agresivo en una forma natural de interacción.

Al respecto, Domitrovich y Greenberg, (2009) aseguran que los niños que evidencian altos niveles de agresión en más de un escenario, tienen más probabilidad de experimentar dificultades en la transición hacia la escuela y el proceso de aprendizaje, ya que, tendría menos habilidades sociales y afectivas, lo que expondría al niño al rechazo por parte de sus pares. Este comportamiento negativo afectaría la habilidad para establecer relaciones positivas con sus profesores; este comportamiento agresivo, el rechazo de los adultos y de otros niños afectarían el rendimiento académico, lo cual se transforma en un factor de riesgo para problemas de adaptación futuros. En la

dinámica de las relaciones que se establecen entre los pares, existen los niños muy dominantes y físicamente agresivos en las peleas, quienes siempre hostigan a los demás niños sin tener motivo alguno. Ellos agraden físicamente a una misma persona, molestan y amenazan continuamente. Asimismo los niños que muestran una conducta agresiva al hablar, pero no son físicamente violentos y su agresión se produce fuera de situaciones de juego, tienen el nivel más bajo de agresividad por lo que son considerados socialmente mejor adaptados. De otra parte se han realizado investigaciones de cómo la exposición de los niños a programas televisivos con contenidos violentos, influyen en el ámbito educativo.

El sistema educativo es el espacio propicio para la socialización de los niños. Singer y Singer (1986) evidencian que los niños muestran comportamientos agresivos dentro del juego o como forma de relacionarse. La investigación refleja que en el aula los grupos de niños altamente agresivos tienen mayor probabilidad de ser castigados que aquellos que son menos agresivos, y es también menos probable, que sean recompensados con halagos, para evitar que los demás niños copien estos modelos de comportamientos agresivos. Sin embargo, así como han demostrado las investigaciones realizadas durante décadas respecto al tema, los estudios actuales refieren (Tremblay et. al., 2008) que paralelamente a este comportamiento en el niño surge también el comportamiento prosocial en el niño, que lleva al niño a tener un espacio de interacción social positivo. Dentro de este comportamiento se encuentran el sonreír, dar una expresión amigable, la compasión de escuchar o ver a otro niño llorar, el seguir o imitar a otra persona. De ello se deduce que la empatía o el deseo de ser aceptados o agradar a los otros son también innatos al niño. Asimismo, los estudios reportados por Tremblay, afirman que en la gran mayoría de niños, la agresión física va disminuyendo durante su etapa escolar, desde el jardín de infancia hasta culminar sus estudios secundarios, es decir que mientras los niños van creciendo se produce este cambio positivo en su comportamiento. En el contexto escolar, el docente es quien tiene la responsabilidad de fomentar en los niños el desarrollo de las conductas pros

sociales y desalentar los comportamientos agresivos que puedan presentar los niños. Para el presente estudio, es importante analizar, además de las causas, el contexto en que se presentan estas conductas y el curso que siguen, así como las consecuencias que se generan en el aula si estas conductas persisten y como los actores educativos involucrados en el tema, docentes manejan estas situaciones. Es importante pues, trabajar el desarrollo de estas conductas en un ambiente que brinde a los niños estrategias de socialización que ayuden a regular estas conductas como parte del proceso de desarrollo en el niño en la etapa preescolar, de este modo evitar implicancias mayores.

F. INFLUENCIA DE LA CONDUCTA AGRESIVA EN EL APRENDIZAJE

Manrique y Marçayata (2012). Para solucionar o mejorar la conducta de los niños agresivos mediante el aprendizaje significativo, es necesario tomar en cuenta la atención específica ya que las diferencias se evidencian en la comunicación a nivel intelectual y afectivo. Entre las estrategias para modificar la conducta de los niños agresivos se tiene las siguientes:

1. **Promover su desarrollo**, es decir desarrollar todas sus capacidades y potencialidades positivas e ir eliminando las negativas como la ira, resentimiento, el egoísmo, rebeldía y cambiarlas por el amor, trabajo cooperativa, justicia
2. **Mejorar su bienestar emocional**, se puede lograr elevando su autoestima manifestándole que es capaz de realizarlas actividades de manera adecuada, que todo lo puede vencer y lograr si pone empeño, esfuerzo, dinamismo, seguridad de actos; lograr la adquisición de destrezas, es decir desarrollar sus capacidades para la realización de las actividades en forma adecuada.

Se puede realizar la aplicación de técnicas y estrategias de intervención grupal e individual, en las que se destacan:

1. **El proceso de modificación de conductas**, permite el comportamiento del niño, se hace una lista de conductas problema que se desea cambiar, se planifica las medidas o métodos que se utilizarán para cambiar dicha actitud, puesta en marcha del método, evaluación de resultados y retroalimentación en caso de ser necesario.
2. **Juego de roles como parte del proceso de modificación de conducta**, sirve para representar el comportamiento de personas agresivas y de personas tranquilas para ver cómo se desenvuelven y sobre esa base que el niño tome la actitud que más le conviene para ser apreciado en el grupo.
3. **Guía para modificar la conducta**, es la serie de procesos que tienen como finalidad conocer el tipo de comportamiento inadecuado que posee la persona y sobre esa base motivar a que cambie de actitud, para que sea elemento positivo en la sociedad.
4. **Motivación en la realización de las tareas**, antes de realizar cualquier actividad es necesario incentivar al niño hacia el trabajo haciéndose necesario impulsar al desarrollo de sus capacidades, para que los desarrolle y se obtengan resultados eficientes ya que toda persona tiene excelentes capacidades que no las saben desarrollar y aprovechar.
5. **Aplicación del aprendizaje significativo**, en el que los estudiantes sean elementos activos del proceso, lo que el estudiante sabe, el profesor orienta para que ellos aplique en el medio social y sea quien realiza el proceso, convirtiéndose el docente en mediador del proceso de todos aquellos conocimientos prácticos, con el apoyo de la ciencia y la tecnología tener cosas prácticas para la vida y mejoramiento de la sociedad.

G. TRATAMIENTO DE LA CONDUCTA AGRESIVA A TRAVÉS DE LA PEDAGÓGICA

Terán (2006). Un adecuado tratamiento, es necesario crear ambientes no agresivos, eliminación de las recompensas a la agresión, en el que se incluye:

- 1. Procedimientos de intervención:** Son aquellos que tienen relación directa con la educación, terapia y atención ocupacional, tienen como objetivo promover su desarrollo, mejorar su bienestar emocional y lograr la adquisición de destrezas, son sistemas que incluyen la educación, la familia y las terapias de base psicológica. Los procedimientos de intervención implican una valoración cuidadosa de los requisitos de los objetivos y procesos de aprendizaje del niño, tratan de disminuir las conductas inadecuadas a través de procesos de adquisición.
- 2. Intervención grupal:** Tiene como finalidad el que el niño cambie su comportamiento mediante determinadas actividades en la que forman parte el hogar en el que se busque el que exista la armonía, la razón y la unión entre los padres, hermanos, y todas las personas que están cerca al niño; hacer que mediante las técnicas el niño logre dominar las emociones para controlar su vida y pueda ejercer influencia positiva en el desarrollo de sus relaciones, de sus proyectos, incrementar la autoestima, cambios emocionales positivos, facilita la comunicación y las relaciones sociales, mejora las funciones motoras y receptoras, actúan como elemento relajante, enseñarle a resolver los problemas mediante la creatividad, originalidad para llegar a una cultura de paz; para el tratamiento de los niños con comportamiento agresivo se puede emplear algunas técnicas como sociodrama y adiestramiento en la comunicación social.
- 3. Intervención individual:** Tiene como finalidad el de estudiar al niño en su características generales, ya que puede presentar problemas de comportamiento en el aula como una actitud provocadora, falta de motivación, rebelión ante las normas que impartan sus padres y maestros, falta de atención a las clases, agresividad, peleas continuas, gritos, insultos, molestar constantemente a sus compañeros, por lo que es necesario tener en cuenta: La observación del comportamiento del niño, hacerle una lista de

conductas y problemas que se desean cambiar, ser constante en las acciones correctivas, elaborar un listado de reforzadores efectivos para el niño, controlar el impacto de los reforzadores, motivar e inculcarle hacia lo positivo y lo excelente que es el niño con conductas agradables y deseables. Entre las principales técnicas para contrarrestar la agresión del niño se puede sugerir: Técnicas de autocontrol, Apoyo psicopedagógico, relajación, Entrenamiento asertivo, Adiestramiento en la comunicación social y expresión creativa.

En general las técnicas para el tratamiento del comportamiento agresivo en el niño buscan crear en él, amor, ternura, sensibilidad, solidaridad, explicación y aplicación de reglas y normas conductuales claras, demostración y práctica de la autoridad, evitar el etiquetar al niño, eliminar paulatinamente el déficit de atención, estimular en todo momento todas las acciones positivas, para crear niños seguros, tranquilos y que se vayan formando en seres humanos para el servicio de la sociedad.

H. LA CONDUCTA AGRESIVA RELACIONADA CON EL TRATAMIENTO DE LA TUTORÍA

Blanchard (2007). En el establecimiento Educativo: se establecen las siguientes estrategias preventivas:

- a. Plan de acogida de los alumnos:** se refiere al momento en que los niños ingresan al primer año de educación básica, todas las personas que forman parte de la institución (directora, profesoras, orientadora, personal administrativo y de servicios) les dan la bienvenida y les hacen que se sientan a gusto en la escuela, con sus compañeros y que todo momento sea de felicidad, realizar dinámicas de integración entre todos los estudiantes, recreos compartidos y demás actividades en las que todos los niños participen, es decir que el primer día sea el mejor de su vida para que con ansias siempre desee ir a su escuela para compartir nuevas vivencias y conocimientos.

- b. Seguimiento Individual:** La profesora de primer año de educación básica y la Doctora del Departamento de Orientación Estudiantil DOBE, debe tener todos los datos del niño en el que se registre lo que hace y ver su evolución física, psicológica, emotiva, afectiva, comportamental, actitudinal, enfermedades, gustos, aversiones, alimentación, estudios y demás datos que vayan indicando los rasgos de su personalidad que se van formando durante la etapa escolar.
- c. Seguimiento grupal:** Registrar una ficha del grado de todos participantes y las actividades que se realizan, con los resultados obtenidos para comprobar el grado de cumplimiento de las metas trazadas al inicio del año lectivo, para en forma oportuna realizarlas retroalimentaciones respectivas con la finalidad de formar a los niños en los aspectos cognitivos, psicomotrices y afectivos, con mentalidad asertiva.
- d. Entrevistas:** A los padres y a los niños sobre los rasgos de su personalidad y sociabilidad, para conocer si existe algún problema de salud física o mental para dar una tratamiento especial en el caso de tener alguna discapacidad, caso contrario realizar el seguimiento y la orientación a los padres para que colaboren con todas las actividades que se le envíe al niño como refuerzo de los conocimientos.
- e. Plan de atención a la diversidad:** Realizar planificación de actividades sociales en las que intervengan los niños dentro del contexto para que valoren lo que tienen y apoyen a quienes lo necesitan así por ejemplo llevar a los niños al centro del muchacho trabajador.
- f. Plan de convivencia:** Elaborar con todas las personas que forman parte de la institución (autoridades, profesores, personal administrativo y de servicios, estudiantes, padres de familia, sociedad) el plan de convivencia en el que se incluya los derechos y obligaciones de las personas para lograr una excelente convivencia social.

g. Sociedad: Los amigos, y las personas que están cerca al niño deben practicar buenos valores para que el niño los imite; deben controlar que el niño observe programas televisivos educativos y se elimine todos aquellos que le inciten hacia la agresividad; Motivarle hacia la práctica de normas de comportamiento.

2.2. MARCO CONCEPTUAL

2.2.1. Programa de Autocontrol

Este programa está organizado y detallado mediante un proceso pedagógico, brindado orientación al docente respecto a los contenidos que debe impartir, la forma en que tiene que desarrollar sus actividades de enseñanza y los objetivos a conseguir. El programa incluye el detalle de los contenidos temáticos, se explican cuáles son los objetivos de aprendizaje, se menciona la metodología de enseñanza y los modos de evaluación y se aclara la bibliografía que se utilizará durante el periodo de duración del programa.

2.2.2. Conducta agresiva

Con el fin de establecer la efectividad del programa de autocontrol para disminuir la conducta agresiva se utilizó como instrumento el Test G.L para identificar el nivel y tipos de conductas agresivas de los alumnos, los resultados descriptivos e inferenciales aplicando la T de Student en el pre y post test, donde se muestra que si existe diferencia estadísticamente significativa menor de 0.05, por lo tanto se acepta la hipótesis alterna.

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1. HIPÓTESIS CENTRAL DE LA INVESTIGACIÓN

La aplicación de un Programa de autocontrol disminuye las conductas agresivas de los alumnos del cuarto grado de educación secundaria de la Institución Educativa Particular Dante Alighieri del distrito de Chimbote 2014.

Hipótesis del trabajo

- **Hipótesis Nula**

No se disminuye la aplicación de un Programa de autocontrol en la conducta agresiva de los alumnos del cuarto grado de educación secundaria de la Institución Educativa Particular Dante Alighieri del distrito de Chimbote 2014

- **Hipótesis alterna**

Si disminuye la aplicación de un Programa de autocontrol en la conducta agresiva de los alumnos del cuarto grado de educación secundaria de la Institución Educativa Particular Dante Alighieri del distrito de Chimbote 2014

3.2. OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES E INDICADORES

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES
<p>PROGRAMA BASADO EN EL AUTOCONTROL</p> <p>Este programa está organizado y detallado mediante un proceso pedagógico, brindado orientación al docente respecto a los contenidos que debe impartir, la forma en que tiene que desarrollar sus actividades de enseñanza y los objetivos a conseguir)</p>	Desarrollo de autocontrol	<ul style="list-style-type: none"> Identifica situaciones que le permitan controlarse
	Desarrollo emocional	<ul style="list-style-type: none"> Maneja adecuadamente sus emociones
	Componente conductual	<ul style="list-style-type: none"> Hace esfuerzo por evitar vocabulario soez Acepta la responsabilidad de controlarse
<p>CONDUCTA AGRESIVA</p> <p>se utilizó como instrumento el Test G.L para identificar el nivel y tipos de conductas agresivas de los alumnos, los resultados</p>	Agresión física	<ul style="list-style-type: none"> Asalto
	Agresión verbal	<ul style="list-style-type: none"> Irritabilidad Indirecta Verbal
		<ul style="list-style-type: none"> Resentimiento Suposición

<p>3.3.</p> <p>MÉTODOS DE LA INVESTIGACIÓN</p>	<p>descriptivos e inferenciales aplicando la T de Student en el pre y post test, donde se muestra que si existe diferencia estadísticamente significativa menor de 0.05, por lo tanto, se acepta la hipótesis alterna.</p>	<p>Agresión Psicología</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Negatividad
---	--	--------------------------------	---

E

s el cuantitativo, ya que el principal objetivo de la investigación es validar estadísticamente la aplicación del programa de autocontrol, reconociendo la ganancia general a diferenciar el puntaje pre-test y post-test

El método deductivo, se utilizó en la composición del proyecto de investigación considerado los problemas y sus particulares en cada uno de los alumnos con la formulación de una hipótesis estructurada en dos variables: el autocontrol y conducta agresiva, así mismo permitió sustentar teóricamente ambas variables que como consecuencia ayudara a formular los ítems e interrogantes de los instrumentos de recolección de datos.

El método inductivo, permitió partir de los datos particulares que fueron recogidos mediante el instrumento de investigación que se aplicó a todos los estudiantes elegidos en el proceso de muestreo, también facilito hacer las comparaciones en las teorías conducta agresivas y el programa de autocontrol que existen, para luego designar conclusiones sobre conceptos, características, juicios, etc. Que en cierta medida se basa en la demostración de la hipótesis planteada.

El método analítico, se logró analizar las variables, en las siguientes categorías; sobre la primera variable tenemos al programa de autocontrol

identificando las situaciones que le permitieron controlarse, manejar adecuadamente sus emociones, hace esfuerzo por evitar vocabulario soez y acepta la responsabilidad de controlarse. En la otra variable de investigación se analizó las áreas para identificar la conducta agresiva de los alumnos (asalto, irritabilidad, indirecta, verbal, resentimiento, suposición y negatividad).

3.4. DISEÑO O ESQUEMA DE LA INVESTIGACIÓN

Según (Campbell y Stanley) disponemos de dos diseños: Investigación experimental Pre experimentos, Experimentos puros Pre-experimental.

El Diseño de pre - pos prueba con un solo grupo, este diseño se aplica una prueba previa al tratamiento, luego se administra el tratamiento y se finaliza con una prueba luego del tratamiento. Uno de los puntos favorables en comparación al método anterior es que se posee una referencia inicial y se puede ver el estado en que se encontraba la variable dependiente antes del estímulo.

Diseño con Pre y post con un solo grupo

G O1 x O2

Dónde:

G: Grupo único

O1: Observación del pre test

X : Aplicación del programa de autocontrol para disminuir la
Conducta agresiva de los alumnos de 4to Grado.

O2: Observación del post test

3.5. POBLACIÓN MUESTRAL

Estuvo constituida por un único grupo conformado por un total de 23 alumnos del 4to grado de educación secundaria de la Institución Educativa Particular. "Dante Alighieri", que se puede apreciar en el siguiente cuadro.

I.E. P. "DANTE ALIGHIERI"	
Alumnos matriculados	4to grado de educación secundaria
TOTAL	23

3.6. ACTIVIDADES DEL PROCESO INVESTIGATIVO

- Se determinó el problema a investigar, mediante la observación
- Se realizó la revisión bibliográfica, con respecto a las variables de la investigación y profundizar el marco teórico
- Se redactó el primer borrador del proyecto de investigación
- Se elaboró el instrumentos de investigación Cuestionario – observación)
- Se validó el instrumento, mediante el juicio de expertos
- se coordinó con las autoridades y profesores de la Institución Educativa Particular Dante Alighieri, con el fin de sensibilizar a los alumnos de cuarto grado de educación secundaria, sobre lo valioso que es sus aportes para la realización de la investigación.
- Se aplicó el instrumento para medir el nivel de agresividad de los alumnos
- Se codifico y tabuló las respuestas brindadas por los alumnos del pres test
- Se elaboró el Programa de Autocontrol para disminuir la conducta agresiva
- Se aplicó el Programa de Autocontrol para disminuir la conducta agresiva
- Se realizó la respectiva revisión del proyecto de investigación por el jurado
- Se aplicó el instrumento para medir el nivel de agresividad de los alumnos después de terminar el programa de Autocontrol para disminuir la conducta agresiva.
- Se codificó y tabuló las respuestas brindadas por los alumnos del post-test

- Se procesó y se analizó los datos recogidos, mediante los cuadros estadísticos.
- Se realizó la interpretación de datos, mediante los gráficos
- Se elaboró la redacción preliminar del informe de tesis
- Se realizó la revisión de forma del informe con especialista de comunicación
- Se presentó el informe de tesis para su aprobación y sustentación

3.7. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE LA INVESTIGACIÓN

La técnica que se empleó para la investigación fue la encuesta que es una técnica que está destinada a recopilar información, que ayuda a complementar la información, que el investigador combinará en función del tipo de estudio que se propone realizar. Su instrumento fue el cuestionario, que es un conjunto de preguntas, preparado cuidadosamente, sobre los hechos y aspectos que interesan en una investigación, para que sea contestado por la población muestral. El instrumento que se empleó para la recolección de datos fue un test Test G.L. fue diseñado por Miranda y Paoli (2001) que tiene por finalidad identificar el nivel de agresividad de los alumnos en sus 30 ítems, solo se utilizó 21 ítems que fueron modificados y adaptados para la aplicación en adolescentes

3.8. PROCEDIMIENTO PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

La presente investigación debido a que es un grupo único, su procedimiento para la recolección de datos fue en base a los resultados del pre y post test

- Se elaboró el instrumento que fue el TEST G.L. diseñado por Miranda y Paoli (2001) que se validó mediante un juicio de expertos compuesto por psicólogos que tenga el grado de magister, teniendo como resultado 21 ítems modificados y adaptados para la aplicación de adolescentes. El instrumento cuenta con tres tipos de agresividad: agresividad física,

agresividad psicológica y agresividad física teniendo 7 ítems cada uno. Su puntaje para cada ítem es de 0 a 4 puntos, teniendo como referencia las siguientes respuestas, estableciendo los siguientes rangos según la puntuación final del test que es de:

- Se elaboró el programa de autocontrol para disminuir la conducta agresiva de los alumnos de educación secundaria. Este programa se consta de 13 sesiones, donde se desarrollaran talleres, actividades recreativas, juegos lúdicos este programa tiene una duración de un mes y medio aproximadamente.

3.9. TÉCNICAS DE PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE LOS DATOS.

Para el proceso y el análisis de resultados de la investigación se realizaron de la siguiente manera:

- **El test Test G.L.** se aplicó para identificar en qué nivel de agresividad se encuentran las conductas de los alumnos, nivel alto, medio bajo en sus tres tipos de agresividad: agresividad física, agresividad psicológica y agresividad física
- **Libro del código**, se procedió a tabular la información por cada pregunta formulada, mediante la resolución a códigos los ítems, después se codifico las preguntas para poder hacer el cuadro matriz donde se codifico todos los ítems según el orden.
- **Tablas de frecuencia**, con el fin de analizar la información se realizó una distribución de frecuencia por cada respuesta entregada con el objetivo de

sintetizar conjuntos de datos, con el fin de poder identificar el comportamiento característico del fenómeno y facilitar su análisis. Se estableció dos tipos de rango según el puntaje obtenido de la siguiente manera

Respuestas de nivel de agresividad

Nivel	Rangos
No Agresivo	0 – 23
Bajo	24 – 46
Mediano	47 – 69
Alto	70 – 92

Nivel de tipos de agresividad

Nivel	Rangos
No Agresivo	0 – 07
Bajo	8– 14
Mediano	15 – 21
Alto	22 – 28

Para procesar y analizar los resultados obtenidos en el pre test y en la post test se establecieron unos aplicaron los siguientes cálculos estadísticos.

- **La media M_o :** se utilizó para determinar el promedio de puntuaciones obtenidas en el pre test y en la post test.

- **La mediana M_e :** se utilizó para determinar el valor central en las puntuaciones obtenidas en el pre test y en la post test.

- **La desviación estándar** $\sqrt{s^2} = \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2}{n - 1}}$

Se utilizó para determinar la variabilidad que existe entre las puntuaciones obtenidas en el pre test y en la post test.

• **Los gráficos estadísticos,** se utilizaron para visualizar los resultados obtenidos, ara el análisis y resumen de los datos obtenidos, estos gráficos

$$t = \frac{\bar{X}_d}{S_d/\sqrt{n}}$$

nos permitieron sacar nuestras discusiones y conclusiones de la investigación.

• **La Prueba T de Student,**

Se utilizó para comparar las medias de un mismo grupo en diferentes etapas. Se utiliza, por ejemplo, para las comparaciones de los resultados de una prueba antes y después para un grupo determinado

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

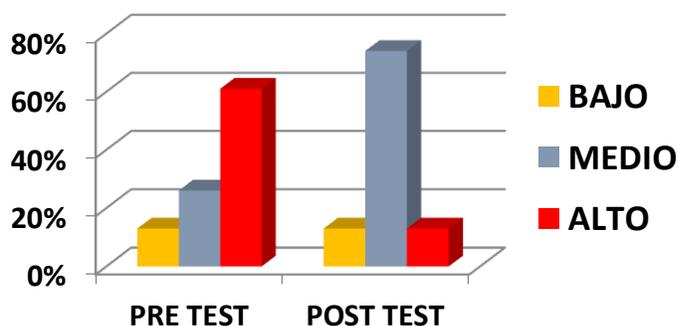
4.1. Descripción de los resultados

TABLA N° 01
Niveles de agresividad del pre test y post test

Niveles de Agresividad	PRE TEST		POST TEST	
	N° Alumnos	%	N° Alumnos	%
BAJO	3	13%	3	13%
MEDIO	6	26%	17	74%
ALTO	14	61%	3	13%
TOTAL	23	100%	23	100%

Fuente: resultados del pre test y post test sobre el nivel de agresividad a los alumnos de cuarto grado de la I.E.P. Dante Alighieri

GRÁFICO N° 01
Identificación del nivel de conductas agresivas del pre y post test



Fuente: resultados del cuadro N° 01

Descripción: obsérvese que el resultado de mayor porcentaje en el pre test es de 61% de alumnos mostraron agresividad alta, 26% alumnos que mostraron agresividad media y 13 % agresividad baja mientras que después de la aplicación del programa se disminuyó a 13 % la agresividad alta, 26% alumnos que mostraron agresividad media y solo 13% mostraron agresividad baja. Como se puede observar, con el post test se disminuyó la agresividad.

TABLA N° 02

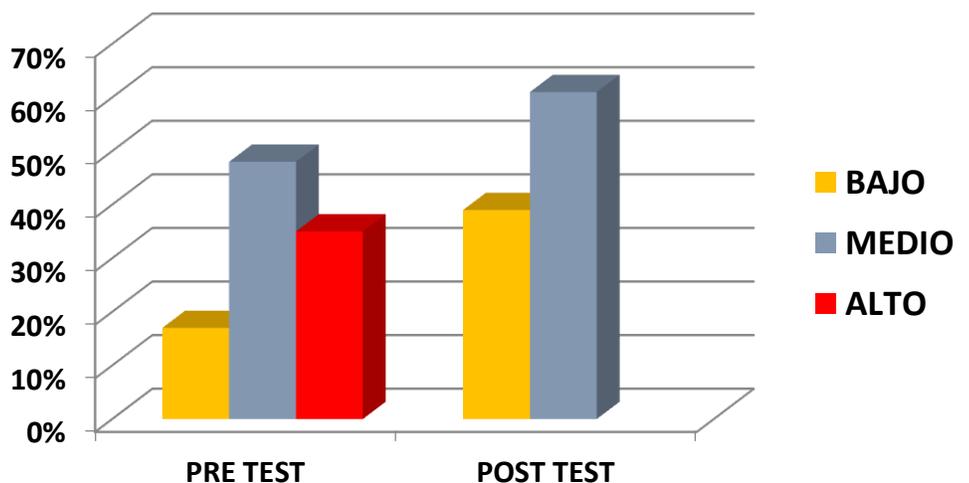
Agresividad Verbal del pre test y post test

Niveles de Agresividad	PRE TEST		POST TEST	
	N° Alumnos	%	N° Alumnos	%
BAJO	4	17%	9	39%
MEDIO	11	48%	14	61%
ALTO	8	35%	-	-
TOTAL	23	100%	23	100%

Fuente: resultados del pre test y post test sobre el nivel de agresividad Verbal a los alumnos de cuarto grado de la I.E.P. Dante Alighieri

GRÁFICO N° 02

Identificación agresividad verbal del pre y post test



Fuente: resultados del cuadro N°02

Descripción: obsérvese que el resultado de mayor porcentaje en el pre test sobre la agresividad verbal es de 35% de alumnos mostraron agresividad alta, 48% alumnos que mostraron agresividad media y 17 % agresividad verbal baja mientras que después de la aplicación del programa se disminuyó a 61 % la agresividad media y solo 39% mostraron agresividad baja. Como se puede observar, con el post test se disminuyó la agresividad Verbal

TABLA N° 03

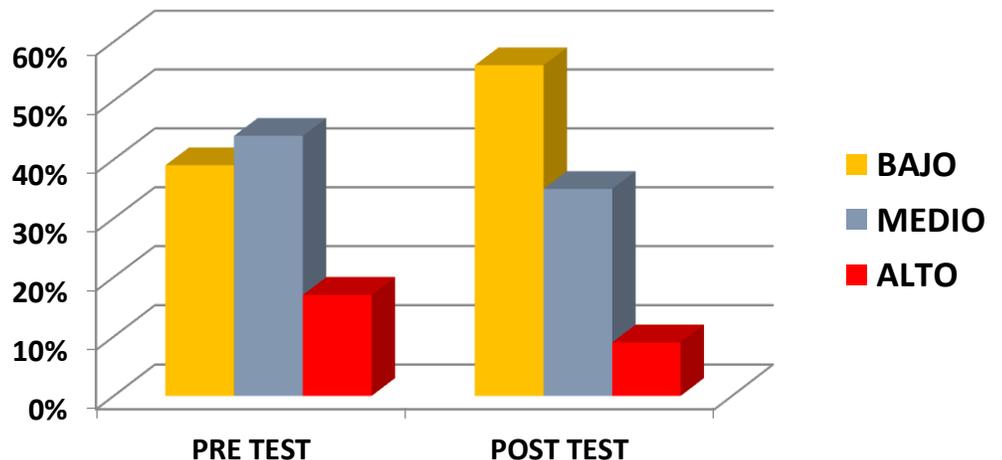
Agresividad Psicológica del pre test y post test

Niveles de Agresividad	PRE TEST		POST TEST	
	N° Alumnos	%	N° Alumnos	%
BAJO	9	39%	13	56%
MEDIO	10	44%	8	35%
ALTO	4	17%	2	9%
TOTAL	23	100%	23	100%

Fuente: resultados del pre test y post test sobre el nivel de agresividad Psicológica a los alumnos de cuarto grado de la I.E.P. Dante Alighieri

GRÁFICO N° 03

Identificación agresividad Psicológica del pre y post test



Fuente: resultados del cuadro N° 03

Descripción: obsérvese que el resultado de mayor porcentaje en el pre test sobre la agresividad verbal es de 17% de alumnos mostraron agresividad alta, 44% alumnos que mostraron agresividad media y 39 % agresividad baja mientras que después de la aplicación del programa se disminuyó a 9% la agresividad alta, 35% agresividad media y 56% mostraron agresividad baja. Como se puede observar, con el post test se disminuyó la agresividad Psicológica

TABLA N° 04

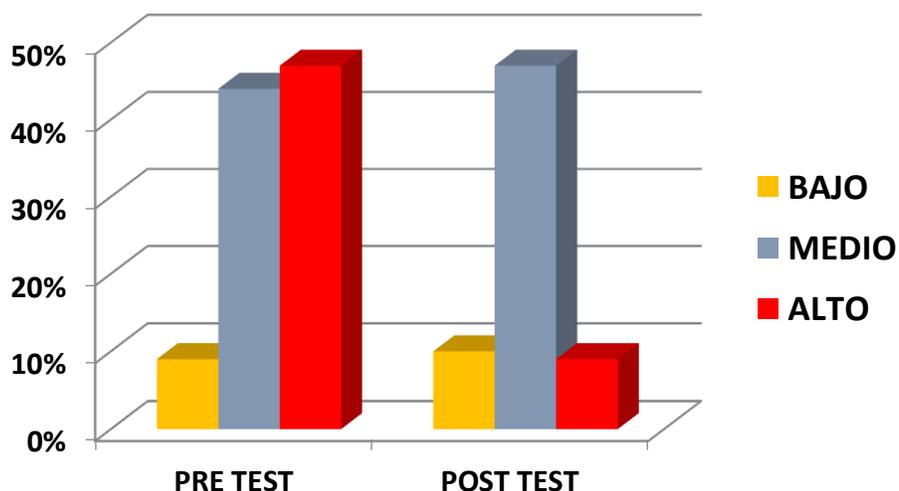
Agresividad Física del pre test y post test

Niveles de Agresividad	PRE TEST		POST TEST	
	N° Alumnos	%	N° Alumnos	%
BAJO	2	9%	10	44%
MEDIO	10	44%	11	47%
ALTO	11	47%	2	9%
TOTAL	23	100%	23	100%

Fuente: resultados del pre test y post test sobre el nivel de agresividad Física a los alumnos de cuarto grado de la I.E.P. Dante Alighieri

GRÁFICO N° 04

Identificación agresividad Física del pre y post test



Fuente: resultados del cuadro N° 4

Descripción: obsérvese que el resultado de mayor porcentaje en el pre test sobre la agresividad verbal es de 47% de alumnos mostraron agresividad alta, 44% alumnos que mostraron agresividad media y 9 % agresividad baja mientras que después de la aplicación del programa se disminuyó a 9% la agresividad alta, 47% agresividad media y 44% mostraron agresividad baja. Como se puede observar, con el post test se disminuyó la agresividad Física

TABLA N° 05

Puntuaciones y estadísticos obtenidos por el pre test y post test

Rangos	PRE TEST	POST TEST	Diferencia
	41	39	2
1 a 21	41	42	-1
NO	42	43	-1
AGRESIVO	47	44	3
	48	44	4
	50	45	5
22 a 43	50	46	4
AGRESIVIDAD	52	46	6
BAJO	55	46	9
	70	46	24
	71	47	24
	71	47	24
44 a 65	72	48	24
AGRESIVIDAD	73	48	25
MEDIO	73	48	25
	73	49	24
	73	51	22
66 a 87	73	52	21
AGRESIVIDAD	74	54	20
ALTO	76	55	21
	76	70	6
	77	70	7

	77	72	5
TOTAL	23 ALUMNOS	23 ALUMNOS	23 ALUMNOS
MEDIA	63.26	50.08	13.3
MEDIANA	71	47	24
MODA	73	46	24
DESVIACIÓN	13.518	8.934	9.823
MÍNIMO	41	39	-1
MÁXIMO	77	72	25

ANÁLISIS DE SIGNIFICANCIA DE LA T DE STUDENT

Hipótesis

- **Ho:** no disminuye significativamente la aplicación de un Programa de autocontrol en la conducta agresiva de los alumnos del cuarto grado de educación secundaria de la Institución Educativa Particular Dante Alighieri del distrito de Chimbote 2014
- **Hi:** si disminuye significativamente la aplicación de un Programa de autocontrol en la conducta agresiva de los alumnos del cuarto grado de educación secundaria de la Institución Educativa Particular Dante Alighieri del distrito de Chimbote 2014

$$t = \frac{\bar{X}_d}{S_d / \sqrt{n}}$$

$\bar{X}_d = 13.3$ Media aritmética de las diferencias
 $S_d = 9.8$ Desviación estándar de las diferencias
 $n = 23$ Números de la muestra

$$t_o = \frac{13,3}{\frac{9.8}{\sqrt{23}}} = 6.65$$

REGIÓN CRÍTICA:

Valor crítico:

$$t_{0,05; 22} = 1,717 \qquad t_{0,025; 22} = 2,073$$

↘ **Grados de Libertad** ↙

GRÁFICO N° 06

Diagrama de la T de STUDENT

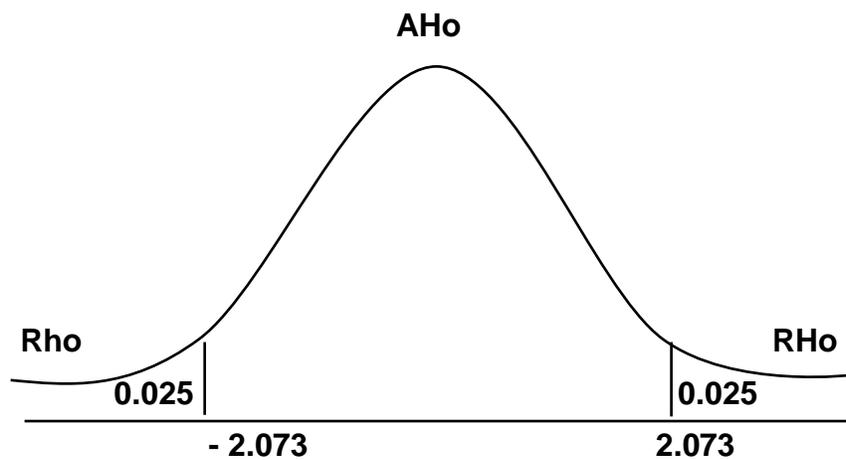


TABLA N° 06

Estadística de la T de Student

Valor de la Distribución	Grados de libertad	"p"
$t_o = 6.65$	n-1= 22	0.025

Descripción: debido a que la probabilidad del estadístico $p = 0,025$ es menor a 0.05 , se determina que al comparar los valores, podemos rechazar la hipótesis nula con un margen de error de 5%, por lo cual podemos afirmar la aplicación de un programa de autocontrol disminuye significativamente la conducta agresiva de los alumnos del cuarto grado de educación secundaria de la Institución Educativa Particular Dante Alighieri Chimbote 2014.

4.2. Discusión de los resultados

El objetivo de esta investigación fue demostrar que la aplicación del programa de autocontrol disminuye la conducta agresiva de los alumnos de cuarto grado de Educación Secundaria de la Institución Educativa Dante Alighieri. Para lograrlo, se llevó a cabo un estudio pre experimental con 23 alumnos que cursan el cuarto grado en la escuela antes mencionada, entre los 14 y 17 años de edad.

Los resultados obtenidos en este estudio confirman que la aplicación del programa de autocontrol para disminuir la conducta agresiva como un medio eficaz, ya que éste disminuyó las conductas agresivas manifestadas por los alumnos a los cuales se les aplicó el Programa mencionado.

- En el Cuadro y el Gráfico N°1 del pre test y post test, se muestra que el porcentaje ha disminuido de un 61% a 13% en nivel alto. Y de un 26% a un 74% en el nivel medio de agresividad. Lo encontrado es corroborado por el trabajo de Sobre la agresividad presentada por adolescentes, se encontraron aportes como el de Villegas. (2012) "Violencia escolar y su incidencia en el comportamiento de los estudiantes del tercer año del liceo bolivariano Manuel Alcazar". Concluyo que los factores psico-sociales no son determinante en el desarrollo de las conductas violentas de los adolescentes cursantes de

tercer año, se evidenció que son independientes unos de otros, pero existe una conexión entre ellos, que llevan al desarrollo de esas conductas violentas; por lo que se hace necesario dar algunas recomendaciones que ayuden a disminuir los factores de riesgo que están presente en la mayoría de los planteles educativos del municipio y de nuestro país en general.

- En el Cuadro y Gráfico N° 2 sobre los resultados de la agresividad verbal, después de la aplicación del programa de autocontrol para disminuir la conducta agresiva, se logró disminuir la agresividad verbal de un 35% de nivel alto a un 0%, mientras un 48% de nivel medio a un 61% y un 17% de nivel bajo a un 39%. Como señala Borrego y León (2002), donde afirma que la agresividad verbal: Se refiere al daño “psíquico”, es una respuesta vocal que descarga estímulos nocivos sobre una persona. (Insultos, repudio o amenaza). De esta manera los alumnos tienen a tener actos de autodomínio mental, es pensar bien antes de hablar y cobrar, sin exaltación y sin permitir que la sobre excitación de los impulsos y sentimientos nos haga perder el control sobre nuestras palabras y acciones es un objetivo imprescindible para todo ser humano que aspire a la felicidad y al equilibrio mental y psíquico
- En el Cuadro y Gráfico N° 3 sobre los resultados de la agresividad psicológica, después de la aplicación del programa de autocontrol para disminuir la conducta agresiva, se logró disminuir la agresividad verbal de un 17% de nivel alto a un 9%, mientras un 44% de nivel medio a un 35% y un 39% de nivel bajo a un 56%. Para Cerezo (1992). Las conductas agresivas que se manifiesta entre escolares se conoce con el nombre de “fenómeno bullying” es una forma de conducta agresiva, intencionada y perjudicial; cuyos protagonistas son jóvenes escolares. No se trata de un episodio esporádico, sino persistente, que puede durar semanas, meses e incluso años. La mayoría de los agresores actúan movidos por un abuso de poder

y un deseo de intimidar y dominar. Puede tomar varias formas entre ellas está la Verbal, donde se utilizan motes, insultos, contestar de modo desafiante y amenazador y también de manera Indirecta, donde propagar rumores peyorativos, exclusión social

- En el Cuadro y Gráfico N°4 sobre los resultados de la agresividad física, después de la aplicación del programa de autocontrol para disminuir la conducta agresiva, se logró disminuir la agresividad física de un 47% de nivel alto a un 9%, mientras un 44% de nivel medio a un 47% y un 9% de nivel bajo a un 44%. Como señala Borrego y León (2002), afirma que la agresividad física: Puede definirse como un ataque contra un organismo perpetrado por partes del cuerpo (golpes, patadas, pellizcos, mordeduras etc.) a si mismo Train R. (2001), indica Es interesante señalar que pocos adolescentes reaccionan con agresión física, las protestas verbales, el escapismo y la fantasía son reacciones muchos más comunes.
- En el Gráfico N° 6 los resultados de la aplicación de la T de Student, fueron los siguientes: valor de la distribución $t = 6.6$ con 22 grados de libertad y la probabilidad estadístico $p = 0,025$ es menor a **0.05**, se rechazar la hipótesis nula con un margen de error de 5%, por lo cual podemos afirmar que la aplicación del programa de autocontrol disminuye la conducta agresiva de los alumnos del cuarto grado de educación secundaria de la Institución Educativa Particular Dante Alighieri Chimbote 2014. Los resultados de la investigación están relacionados con Villegas, P. (2012), desarrollo un programa de actividad lúdica para modular comportamiento agresivo en niños de tercero de primaria en una institución educativa de ventanilla-callao. sus resultados indicaron la influencia significativa del programa, evidenciado en las diferentes puntuaciones del pre test y post test para modular el comportamiento agresivo en niños. Como lo manifiesta Gerard (2002), sostiene que la agresividad es innata en el ser humano. De acuerdo con el presente

estudio de Goleman, D. (1999), el autocontrol es una aptitud básica emocional de autodominio para mantener bajo control las emociones y los impulsos perjudiciales. Expresa que el manejo de sentimientos se basa en controlar la “conversación con uno mismo”.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

En relación a los objetivos propuestos y con base en los resultados obtenidos en el presente estudio se llegó a las siguientes conclusiones:

Del programa de autocontrol logro disminuir la conducta agresiva los resultados obtenidos benefician a la formación integral del alumno, permitiéndole una mejor interacción social con los demás compañeros y todas las personas de su entorno

Después de la aplicación del programa de autocontrol se disminuyó a cero en el nivel alto de la agresividad verbal, quedado 14 alumnos en el nivel medio y 9 alumnos en el nivel bajo de agresividad verbal. En este nivel se desarrolló el autodominio mental donde piensan antes de hablar y cobrar, sin exaltación y sin permitir que sus impulsos y sentimientos los

haga perder el control en sus palabras y acciones de esta manera aspire a la felicidad. A través del proceso del programa, los adolescentes lograron mejorar la comunicación entre los miembros del grupo, incrementaron la confianza entre sí y aprendieron a expresar sus emociones agresivas.

Después de la aplicación del programa de autocontrol se disminuyó a 2 alumnos en el nivel alto de la agresividad Psicológica, quedado 8 alumnos en el nivel medio y 13 alumnos en el nivel bajo de agresividad Psicológica. En este nivel se trabajó en que los alumnos evitan tener emociones negativas y van controlan los pensamientos que pasan por sus mentes formando un hábito, y así puedan empezar a controlarse y así evitan desarrollar conductas agresivas.

Después de la aplicación del programa de autocontrol se disminuyó a 2 alumnos en el nivel alto de la agresividad Física, quedado 11 alumnos en el nivel medio y 10 alumnos en el nivel bajo de agresividad Física. En este nivel los alumnos aprendieron a autocontrolarse que significa autoconocerse, es decir, saber poner límites y poder mantener un buen equilibrio en cuanto a sus impulsos y actitudes frente alguna situación que altera sus emociones.

5.2. Recomendaciones

Ampliar la investigación sobre las bases teóricas de las variables del trabajo de investigación, a fin de fundamentar, confirmar y generalizar los resultados de la presente investigación.

Involucrar a los agentes jerárquicos, docentes y padres de familia en este proyecto continuando de manera consiente en el desarrollo permanente de planes de acción, que conlleven a elevar el autocontrol de los/las

estudiantes y de ésta manera mejoren sus conductas agresivas y sus relaciones interpersonales y su aprendizaje.

El programa se aplicó por el último bimestre del año escolar, se recomienda aplicar el programa de autocontrol al inicio del año escolar adaptando a las necesidades de los alumnos para un mejor desarrollo de las actividades de aprendizaje.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alink, L., Mesman, J., van Zeijl, J., Stolk, M., Juffer, F., Koot, H., et al. (2006). La Temprana Curva de Agresión de Niñez: Desarrollo de Agresión Física en Niños de 10 a 50 meses. Desarrollo Infantil, 77, 4, 954-966.
- Anicama G. (1999) Estudios epistemológicos sobre la violencia y comportamiento asociados en Lima Metropolitana y callao. Ministerio de Salud, Lima-Perú: Universidad Federico Villarreal.
- Asencio, J. (1986). Perspectiva biológica de la agresividad humana. Revista Educar, 9, 43-53.
- Bandura, A., Ross, D., y Ross S. (1961). Transmisión de agresión por imitación de modelos agresivos. Diario de Psicología Anormal y Social, 63, 575-582.

- Bandura A. (1973). Agresión: Un análisis del aprendizaje Social. Englewood Cliffs, NJ : Prentice- Hall.
- Bandura, A. (1983). Principios de modificación de conducta. Ediciones Sígueme. España.
- Bandura, A. (1986). Las fundaciones sociales de pensamiento y acción: una teoría social cognoscitiva. Prentice Hall, Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Bandura (2001) Mecanismos de autorregulación socio-cognitivos que rigen el comportamiento transgresor. Diario de la personalidad y la psicología social 80 (1), 125-135.
- Baron, R. y Byrne, D. (2005). Psicología Social. Madrid: Pearson Education.
- Berkowitz, L. (1996) Agresión: Causas, consecuencias y control. Editorial DDB. Bilbao, España
- Blanchard, Mercedes (2007) Acoso escolar. Ediciones Narcea Madrid- España.
- Borrego, C. y León (2002) Relación entre nivel de creencia en la benevolencia humana y el nivel de agresividad en adolescentes de los centros de referencia del INABIF-PROMUDEH de Trujillo. Tesis para optar el título de licenciado en Psicología de la UPCV. Trujillo
- Capafóns Bonet a. Y Silva Moreno, f. (1896). "Manual del Cuestionario de Auto-Control Infantil y Adolescente" Madrid: TEA Ediciones
- Craig, G. (2001). Desarrollo psicológico. México D.F.: Pearson Educación
- Caspi , A. y Moffitt , T. (1995) . La continuidad de la conducta inadaptada. De la descripción a la comprensión en el estudio del comportamiento

antisocial. Cicchetti , D. Cohen y J. (eds) . Psicopatología del desarrollo, I, 472-511 . Wiley hijos Y, Inc.

Celis Mayo Juan Sebastian (2013) Desarrollo Personal y Autoayuda. Colombia.

Corbella, J. (1994) Conceptos básicos de adolescencia. En descubrir la psicología, Barcelona: Folio, Volumen 16.

Cerezo, F (1995) Impacto Psicológico del maltrato: primera infancia y edad escolar. Infancia y Aprendizaje. Ediciones Pirámide. Madrid, España

Epstein , R. (1997) . Skinner como gerente de sí mismo. Diario del análisis del Comportamiento Aplicado, 30. 545-568 .

Fernández, M., Sánchez, A. y Beltrán, J. (2004). Análisis cualitativo de la percepción del profesorado y de las familias sobre los conflictos y las conductas agresivas entre escolares. Revista Española de Pedagogía, 229, 483-504.

Fromm, E. (1998) Anatomía de la destructividad humana. México: Siglo XXI. (3ra y 4ta edición).

Furlong, M., Soliz, A., Simental, J. y Greif J. (2004). La Curva temprana infancia Agresión: Desarrollo de agresión física en 10 a 50 Meses niños. Desarrollo Infantil, 77 , 4 , 954-966 .

García, Alfonso (2008): El juego infantil y su metodología. EditorialEditex Barcelona-España.

Gispert, C. (1988) Consultor de Psicología Infantil y Juvenil I: Desarrollo del Niño Ed. Océano. Barcelona

- Goleman, Daniel. (1995), La inteligencia Emocional. Buenos Aires.
- Harter, S. (1990). Publicaciones en la evaluación del auto concepto de niños y adolescentes. En A.M. La Greca (ed.), Boston: Allyn & Bacon.
- Hurlok, E. (1994). Psicología Evolutista, (1999) Psicología del adolescente. México: Piados.
- Kaplan Harold I.M.D (1997), Sinopsis de Psiquiatría, Buenos Aires: Medica Panamericana S.A.
- Lorenz (1976), Lorenz, K. (1976). Sobre la Agresión: el pretendido mal. México: Siglo XXI.
- Marcella, D. (1986) Manual de Psicopatología del adolescente Barcelona: Masson.
- Martin, Garry y PEAR, Joseph (1999). “Modificación de conducta. Qué es y cómo aplicarla” 5ª edición. Madrid: Prentice Hall
- Miranda, L. y Paoli, G. (2001) Test G.L. para la identificación del nivel de conductas agresivas: Formato escolar. Trujillo, Universidad Privada Cesar Vallejo.
- Martines Loal Ricardo (2004), Mejora tu Salud con Yogo-terapia. Editorial: libros de red Argentina.
- Patterson , G. Debaryshe , B. Ramsey , E. (1989) . Una perspectiva de desarrollo en el comportamiento antisocial. Psicólogo estadounidense. 44 , 2. 329-335 .
- Sigmund, Freud. (1954). Pulsión y destino de pulsión. En Obras Completas. Ed. Amorrortu. (Reemplazar a harol 1994 y geral 2002)

- Ramos Fajardo Evelin Liseth (2008), Teorías de agresividad. Agresion: learning analysis, Bandura, A. Ronald Press N.Y.
- REZK, Mario G. (1980). Autocontrol: nociones básicas e investigación fundamental.
- Singer J. y Singer (1986). Experiencias de Familia y Televisión que Ve como los Profetas de Imaginación De niños, Agitación, y Agresión. Diario de Publicaciones Sociales, 42, 107-124.
- Shaffer, D. (2000), Psicología del desarrollo: Infancia y Adolescencia, (5ta edición), México: Tanson.
- Terán blanca (2006) Cómo superar los problemas de comportamiento y de conducta en niños y adolescentes Edición Visión. Quito Ecuador.
- Train, R. (2001), Agresividad en niños y niñas. Ayuda tratamiento, apoyos en la familia y en la escuela, Madrid: Narcea.
- Villegas, I. (2012), tesis optar al título de Magíster en Investigación Educativa. Violencia escolar y su incidencia en el comportamiento de los estudiantes del tercer año del liceo bolivariano "Manuel Alcazar".
- Vitaro, F., Brendgen, M., Larose, S., Tremblay, R. (2005). Jardín de infancia comportamientos quebrantadores, Factores Protectores, y Logro Educativo por Temprana Edad adulto. Diario de Psicología Educativa, 97, 4, 617-629.

PAGINAS DE INTERNET

- Banz, C. (2008). Convivencia escolar. Recuperado de http://www.mineduc.cl/usuarios/convivencia_escolar/doc/201103040102350.Valoras_UC_Convivencia_Escolar.pdf.
- Domitrovich, C. y Greenberg, M. (2009). Intervenciones preventivas que reducen la agresión en niños pequeños. En: R. Tremblay, R. Barr, R. Peters, M. Boivin (Eds.), Enciclopedia sobre el Desarrollo de la Primera Infancia. Recuperado de <http://www.encyclopedia-infantes.com/documents/DomitrovichGreenbergESPxp.pdf>. el 10/01/10.
- Ellis, A. (2002). Autocontrol emocional. Disponible en: <http://club.Telepolis.com/codependencia/pagina-nueva-5htm> (03/01/06).
- Gerard (2002) la agresividad. Psicología en la Universidad de Concepción. Recuperado de <http://www.apsique.com/wiki/anorAgresividad>
- Hernández (2001). Tesis de doctorado "agresividad y relación entre iguales en el contexto de la enseñanza primaria, estudio piloto" Universidad de Oviedo. Recuperado de http://gip.uniovio.es/docume/pro_inv/pro_ayae.
- Marién (2012), autocontrol/ alumnos. Blog Propuesta Educativa. Recuperado <http://aulapropuestaeducativa.blogspot.pe/2012/03/autocontrolalumnos.html>.
- Tremblay, R., Gervais, J., Petitclerc, A. (2008). Prevenir la violencia a través del aprendizaje de la primera infancia. Centro de excelencia para el desarrollo de la primera infancia. Recuperado de: http://www.excellenceearlychildhood.ca/documents/Tremblay_ReporteAgresion_SP.pdf el 15/11/09.
- Tierno, B. (2004) El autocontrol y autoanálisis para el conocimiento de sí mismo. Disponible en: [http //Sectormatematica.cl/orientación/ autocontrol .htm](http://Sectormatematica.cl/orientación/autocontrol.htm). (04/01/06)

Unai Benito (2009), Conducta Agresiva, artículo publicado en Scribd.
<http://es.scribd.com/doc/17294908/conductaagresiva>

ANEXOS

TEST PARA LA IDENTIFICACIÓN DEL NIVEL DE CONDUCTA AGRESIVA

- ❖ Nombre y Apellidos: _____
- ❖ Sexo: M () F ()
- ❖ Edad: _____
- ❖ Grado de instrucción: _____
- ❖ Institución Educativa: _____

Introducción: lee la siguiente prueba que tiene por finalidad el conocer el nivel de agresividad frente algún problema. Debes contestar con total veracidad las 21 afirmaciones con una (X) la que consideres conveniente. Duración 30 minutos

RECUERDA

NUNCA:	Cuando no lo has hecho o sentido
RARA VEZ:	Cuando no lo has hecho o sentido o dos veces
A VECES:	Cuando no lo haces y sientes regularmente
Siempre:	cuando no lo haces y sientes todo el tiempo

Si tienes alguna duda consultar al examinador

TIPO DE AGRESIVIDAD	N°	ÍTEMS	SIEMPRE	A VECES	RARA VEZ	NUNCA
AGRESIVIDAD VERBAL	1	Pongo apodos a mis compañeros de clases y a demás personas para reírme de ellos				
	2	Trata de hacer quedar mal a una persona que no me agrada				
	3	Cuando grito más que los demás, creo que tendré más simpatía				
	4	Cuando alguien me grita, le grito más fuerte				
	5	Hablo malas palabras cuando alguien me ofende				
	6	Cuando duermo y me despiertan sorpresivamente reacciono violentamente				
	7	Cuando alguien agarra mis cosas sin mi permiso, le digo malas palabras				

TIPO DE AGRESIVIDAD	N°	ÍTEMS	SIEMPRE	A VECES	RARA VEZ	NUNCA
AGRESIVIDAD PSICOLÓGICA	8	Me siento bien cuando domino a las personas				
	9	Creo que explotaré cuando no consigo lo que quiero				
	10	Creo que el pertenecer a una pandilla, me dará poder y respeto de los demás				
	11	Me gusta o me agrada, cuando las personas me consideran que soy una persona difícil, de mal carácter				
	12	Me enojo con facilidad cuando alguien me llama la atención				
	13	Cuando soy humillado tramo un plan para vengarme				

	14	Deseo matar a alguien cuando malo me ocurre				
AGRESIVIDAD FÍSICA	15	Prefiero solucionar mis problemas por medio de golpes en vez de palabras				
	16	Cuando alguien de mi salón me ofende, lo golpeo				
	17	Me gusta quitar las cosas u objetos a mis amigos para fastidiarlos				
	18	Acudo a los golpes para defender mis derechos				
	19	Cuando no puedo contestar a algo desagradable tiendo a golpear				
	20	Cuando me siento ofendido golpeo con algún objeto				
	21	Golpeo a la persona que insulte a mi familia o a mi				
TOTAL						

FICHA DE EVALUACIÓN DE EXPERTOS

I. DATOS GENERALES:

- 1.1. Tipo de instrumento : CUESTIONARIO
 1.2. Nivel de aplicación : CUARTO AÑO DE EDUCACION SECUNDARIA
 1.3. Investigador : ROCIO JARA RODRIGUEZ
 1.4. Experto evaluador : SOLIS GONZALES LUCYMARIA

N° DE ÍTEM	INSTRUCCIONES ➤ Este pre test tienen por finalidad el conocer el nivel de agresividad frente algún problema.	(a) La redacción es clara y precisa.		(b) Tiene coherencia con los indicadores.		(c) Tiene coherencia con las dimensiones.		(d) Tiene coherencia con la investigación.		OBSERVACIONES
		SÍ	NO	SÍ	NO	SÍ	NO	SÍ	NO	
	AGRESIVIDAD VERBAL									
1	➤ Pongo apodos a mis compañeros de clases y a demás personas para reirme de ellos	X		X		X		X		
2	➤ Trata de hacer quedar mal a una persona que no me agrada.	X								
3	➤ Cuando grito más que los demás, creo que tendré más	X		X		X		X		

	simpatía								
4	➤ Cuando alguien me grita, le grito más fuerte	X							
5	➤ Hablo malas palabras cuando alguien me ofende	X							
6	➤ Cuando duermo y me despiertan sorpresivamente reacciono violentamente		X						¿De que manera
7	➤ Cuando alguien agarra mis cosas sin mi permiso, le digo malas palabras	X		X		X		X	
AGRESIVIDAD PSICOLÓGICA									
8	➤ Me siento bien cuando domino a las personas	X		X		X		X	
9	➤ Creo que explotaré cuando no consigo lo que quiero	X		X		X		X	
10	➤ Creo que el pertenecer a una pandilla, me dará poder y respeto de los demás	X		X		X		X	
11	➤ Me gusta o me agrada, cuando las personas me consideran que soy una persona difícil, de mal carácter	X		X		X		X	
12	➤ Me enoja con facilidad cuando alguien me llama la atención	X		X		X		X	
13	➤ Cuando soy humillado tramo un plan para vengarme	X		X		X		X	
14	➤ Deseo matar a alguien cuando malo me ocurre	x		x		x		x	
AGRESIVIDAD FÍSICA									
15	➤ Prefiero solucionar mis problemas por medio de golpes en vez de palabras	X		X		X		X	
16	➤ Cuando alguien de mi salón me ofende, lo golpeo	X		X		X		X	
17	➤ Me gusta quitar las cosas u objetos a mis amigos para fastidiarlos	X		X		X		X	
18	➤ Acudo a los golpes para defender mis derechos	X		X		X		X	
19	➤ Cuando no puedo contestar a algo desagradable tiendo a golpear	X		X		X		X	
20	➤ Cuando me siento ofendido golpeo con algún objeto	X		X		X		X	
21	➤ Golpeo a la persona que insulte a mi familia o a mi	x		x		x		x	

¿ES APLICABLE EL INSTRUMENTO? SÍ (x) NO () Si marca "NO",
qué sugiere:



FIRMA DEL EXPERTO

CURRÍCULUM VITAE DEL EXPERTO

I. DATOS PERSONALES:

1.1. APELLIDOS Y NOMBRES : SOLIS GONZALES LUCYMARIA

1.2. DNI : 32988300

1.3. DOMICILIO LEGAL : JOSE CARLOS MSRIATEGUI- UNICRETO T3-16

1.4. TIEMPO DE SERVICIOS : 13 AÑOS

1.5. CONDICIÓN LABORAL : DOCENTE TIEMO COMLETO

1.6. ESPECIALIDAD : EDUCACION

II. TÍTULOS Y GRADOS ACADÉMICOS:

TÍTULOS Y GRADOS		INSTITUCIÓN QUE LA OTORGÓ
TÍTULOS	LICENCIADA EN EDUCACION	UNIVERIDAD NACIONAL DEL SANTA
GRADOS	MAESTRIA EN SICOLOGIA EDUCATIVA	UNIVERISIDA CESAR VALLEJO

III. II. EE. EN QUE LABORÓ Y CARGOS DESEMPEÑADOS:

INSTITUCIÓN	CARGO	TIEMPO En años / meses
I.E.P. "DIVINA MISERICORDIA"	DOCENTE	4
I.E.P. "LA EDAD DE ORO"	DOCENTE	3
UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO	CATEDRATICA	6



PROGRAMA DE AUTOCONTROL PARA DISMINUIR LA CONDUCTA AGRESIVA

Guía para la observación de la clase diaria

Maestro cooperador _____ Grado ____ Fecha _____

Tema de la clase _____

Escala de observación:

0- No aplica 1- Deficiente 2- Satisfactorio 3- Bueno 4- Excelente

A. CONOCIMIENTO DE CONTENIDO EN SU ÁREA	4	3	2	1	0	Observaciones*
1. Muestra dominio de los fundamentos de la materia.						

2. Conecta el tema bajo discusión con otras disciplinas						
3. Usa ejemplos pertinentes para el estudiante.						
B. CONOCIMIENTO DE CONTENIDO PEDAGÓGICO						
1. Demuestra conocimiento del Marco Curricular de su especialidad.						
2. Muestra conocimiento sobre las expectativas, procesos y conceptos del grado que enseña.						
3. Utiliza el Plan Diario Detallado y lo entrega con tres días de anticipación.						
4. Redacta de forma correcta el objetivo operacional						
5. Las actividades de inicio, desarrollo y cierre son pertinentes al objetivo y a las expectativas de aprendizaje.						
C. PROCESO ENSEÑANZA APRENDIZAJE						
1. Las actividades tienen al estudiante como centro						
2. Se desarrolla la clase según el plan escrito.						
3. Utiliza metodología que involucran a los estudiantes.						
4. Provee para la clarificación de valores						
5. Mantiene una clase activa y dinámica mediante el uso apropiado de la pregunta.						
6. Escoge y utiliza los materiales y/o audiovisuales apropiados para la discusión del tema.						
7. Distribuye adecuadamente el tiempo lectivo						
8. Se atendieron las diferencias individuales						
9. Hubo repaso de la clase anterior						
13. Hubo cierre pedagógico.						
14. Las actividades son apropiadas para el nivel del estudiante.						
D. PENSAMIENTO CRÍTICO						
1. Demuestra creatividad durante el proceso enseñanza aprendizaje.						
2. Provee para el desarrollo de pensamiento crítico						
E. ESTRATEGIAS PSICOLÓGICAS						
1. Se observa seguro, entusiasmado y confiado en su ejecutoria						
2. Motiva y estimula al estudiante para que se exprese y participe						
3. Demuestra habilidad para percibir dudas.						
4. Hubo control de grupo (disciplina)						
5. Sigue recomendaciones y aplica las mismas.						
F. Destrezas de comunicación						

1. Se expresa con propiedad y corrección						
2. Mantiene un tono de voz suficientemente alto.						
G. Avalúo de aprendizaje						
1. Utiliza variedad de técnicas de avalúo						
2. Explica de forma clara las instrucciones para la realización de los trabajos diarios.						
H. Ejecución del estudiante						
1. Participan los estudiantes de forma activa y espontánea durante la clase.						
2. Los estudiantes se mantienen motivados durante toda la clase.						
3. Evidencian los estudiantes, a través de los trabajos, el dominio de lo enseñado						

Observaciones, recomendaciones y/o acuerdos tomados:

Candidato-maestro

Maestro cooperador



I. ÁREAS A DESARROLLAR:

- El autocontrol de emociones
- La expresión corporal

II. FUNDAMENTACIÓN:

El manejo y control de nuestras emociones es un tema que preocupa actualmente a gran parte de la población, pues en esta época invadida por toda clase de información donde se ha perdido el respeto a muchas cosas, también nos hemos topado con personas de que todos han dejado de reprimirse y han comenzado a sacar a relucir todo aquello que sentían, pensaban o querían hacer, lo cual no está del todo mal, lo inadecuado quizá son las formas de hacerlo. El hecho no está en privarnos de lo deseamos, reprimiéndonos y ocultando nuestras verdades, sentimientos y deseos. La solución está en saber conseguir lo que queremos y en expresar de manera adecuada todas nuestras emociones. Es preocupante cuando los alumnos y las personas no saben controlar sus emociones llevándola a realizar acciones violentas con el propósito de agredir y dañar a otros. De allí, la importancia de que la persona aprenda a controlar sus emociones entendiéndose a sí mismo a los demás. Por lo tanto, es indispensable desarrollar actividades que permitan reforzar el autocontrol de los estudiantes. Es así, pues, que la presente unidad está abocada a desarrollar básicamente un área de la educación afectiva como es: control de las emociones. Las sesiones relacionadas con esta área, tiene la finalidad de ofrecer algunas alternativas para mejor manejo de nuestras emociones, a partir de su expresión.

III. OBJETIVO GENERAL

Controlar las emociones y desarrollar una buena expresión corporal

IV. OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LAS SESIONES

1. Reconoce sus sentimientos y emociones y las comparte con sus compañeros
2. Reconoce si son personas que se controlan a sí mismo
3. Trasfiere adecuadamente los sentimientos y emociones
4. Examina las ocasiones en las cuales fue capaz de controlarse

5. Conoce el proceso de emisión de respuestas inadecuadas, a través de la TRE y el ABCDE.
6. Fomenta la expresión de las emociones para mejorar la capacidad de autocontrol
7. Desarrolla ejercicios de concentración para manejar los impulsos y emociones
8. Analiza las técnicas de relajación, controlando a respiración
9. Desarrolla sus capacidades interpersonales mediante la realización de juegos.
10. Experimentar técnicas de autoconocimiento, relajación, respiración, visualización de las cosas
11. Aplica la técnica del masaje lúdico como el complemento a una relajación total.
12. Desarrolla la sensibilidad, comunicación, comprensión y de la inteligencia instintiva
13. Valora la toma de conciencia corporal, potenciación y flexibilidad musical.

V. METODOLOGÍA

Se utiliza el método expositivo, mediante el cual se lleva a cabo una exposición práctica a través de una explicación y desarrollo del tema. En las diferentes sesiones, se trabaja en grupos, en pares y también de forma individual.

Finalmente, la metodología que vamos a emplear es una metodología basada en la relación entre el profesor y el alumno, donde el alumno va tener mucha participación ya que creemos que esto es muy importante.

Se ejecuta las siguientes técnicas:

- Técnica de grupo de encuentro
- Técnicas transpersonales:
- Técnicas de relajación.
- Sociodrama

- Técnicas cognitivas:
- Contar cuentos o historias relajantes y visualización.
- Masaje lúdico y relajante (Yoga)

VI. PROCESO DE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA. Consta de 13 sesiones

que son los siguientes:

- Sesión N° 01: Sentimientos y Emociones

Objetivo Especifico	Fase	Actividades Generales	Medios y Materiales	Tie m
Reconoce sus sentimientos y emociones y las comparte con sus compañeros	INICIO	<ul style="list-style-type: none"> • Explicación de la sesión, objetivo, y beneficios. • Realiza una dinámica "Pio Pio", para demostrar su grado de confianza. 	Material impreso Hoja de papel bond	10 mit.
	PROCESO	<ul style="list-style-type: none"> • Los alumnos en pareja se cuentan sucesos desagradables que le causaron ira, señalándola a su compañero • ¿Qué piensas tú? • El compañero argumenta su opinión y propone una alternativa de como pensar y sentir adecuadamente • Los alumnos forman grupo de 4 y escenifican, ejemplos donde expresan emociones de cómo no se debe actuar 		20 mit.
	SALIDA	<ul style="list-style-type: none"> • Se realiza la autoevaluación final 		5mit

- Sesión N° 02: Nos controlamos

Objetivo Especifico	Fase	Actividades Generales	Medios y Materiales	Tie m
Reconoce si son personas que se controlan a	INICIO	<ul style="list-style-type: none"> • Explicación de la sesión, objetivo, y beneficios. Realiza una dinámica "Te quiero dulzura pero ahora no puedo reírme". 	Material impreso	10 mit.

si mismo <ul style="list-style-type: none"> • Sesión 	PROCESO	<ul style="list-style-type: none"> • Los alumnos hablan acerca de las ocasiones en que perdieron el control, luego escriben un texto, y reflexionan sobre sus actos. • Grafican una línea de "Mi línea del Yo Ideal", donde describen las características que les falta para controlarse 	Hoja de papel bond el bond	20 mit
	SALIDA	<ul style="list-style-type: none"> • Se realiza la autoevaluación final 		5mit

N

° 03: Conduce adecuadamente las emociones

Objetivo Especifico	Fase	Actividades Generales	Medios y Materiales	Tiem
Transfiere adecuadamente los sentimientos y emociones	INICIO	<ul style="list-style-type: none"> • Explicación de la sesión, objetivo, y beneficios. • Realiza una dinámica "La oveja perdida". 	Material impreso "No molestes a los demás"	10 mit.
	PROCESO	<ul style="list-style-type: none"> • Los alumnos reconocen las causas y consecuencias de nuestras emociones, desarrollan la actividad "No molestes a los demás", en el cual reconocen las sugerencias para conducir adecuadamente sus emociones. 		15 mit
	SALIDA	<ul style="list-style-type: none"> • Se realiza la autoevaluación final 	Hoja de papel bond el bond	5mit

- Sesión N° 04: fortaleciendo nuestro control

Objetivo Especifico	Fase	Actividades Generales	Medios y Materiales	Tiem
---------------------	------	-----------------------	---------------------	------

Examina las ocasiones en las cuales fue capaz de controlarse	INICIO	<ul style="list-style-type: none"> • Explicación de la sesión, objetivo, y beneficios. • Realiza una dinámica "Carrera de limones". 	Limones	10 mit.
	PROCESO	<ul style="list-style-type: none"> • La docente presenta el tema Una ocasión en la que quise estallar y no lo hice, luego propicia una lluvia de ideas sobre formas de controlarse. • Los alumnos en forma grupal, construyen un castillo de naipes, mientras los demás estudiantes hostigan al constructor (pero no tocan los naipes) 	Palitos Naipes	15 mit
	SALIDA	<ul style="list-style-type: none"> • Se realiza la autoevaluación final 		5mit

- Sesión N° 05: respondiendo de manera asertiva
-

Objetivo Especifico	Fase	Actividades Generales	Medios y Materiales	Tiem
Conoce el proceso de emisión de respuestas inadecuadas, a través de la terapia Racional Emotiva y el ABCDE para mejorar el auto control de emociones	INICIO	<ul style="list-style-type: none"> • Explicación de la sesión, objetivo, y beneficios. • Realiza una dinámica "alto y siga. 	Pizarra	10 mit.
	PROCESO	<ul style="list-style-type: none"> • La docente presenta el ABCDE de la Terapia Racional Emotiva (TRE). • Enseguida cada alumno elige tres pensamientos de emociones y comportamientos que no pueden controlar. 	Plumón	25 mit
	SALIDA	<ul style="list-style-type: none"> • Se realiza la autoevaluación final 		5mit

- Sesión N° 06: Expresándonos libremente

Objetivo Especifico	Fase	Actividades Generales	Medios y Materiales	Tiem
Fomenta la expresión de las emociones para mejorar la capacidad de autocontrol	INICIO	<ul style="list-style-type: none"> • Explicación de la sesión, objetivo, y beneficios. • Realiza una dinámica “se murió chuco”. 	Guía para la técnica de interiorización	10 mit.
	PROCESO	<ul style="list-style-type: none"> • Realizan la técnica de interiorización y la técnica de “dar y recibir”. Luego, hacen un relato de la vivencia • Después los alumnos realizan la técnica del “túnel de caricias”, todos pasan por el túnel y la docente se coloca al final del túnel y recibe al alumno con un abrazo fuerte y afectuoso. 	Guía para la técnica de “Dar y Recibir” Guía para la técnica del “Túnel de caricias ”	25 mit
	SALIDA	<ul style="list-style-type: none"> • Se realiza la autoevaluación final 		5mit

Objetivo Especifico	Fase	Actividades Generales	Medios y Materiales	Tiem
----------------------------	-------------	------------------------------	----------------------------	-------------

Desarrolla ejercicios de concentración para manejar los impulsos y emociones.	INICIO	<ul style="list-style-type: none"> • Explicación de la sesión, objetivo, y beneficios • Realiza una dinámica: "el abrazo". Los alumnos forman grupos de 6 y escenifican a una persona que no tiene un control de sus impulsos y emociones, luego presenta 3 conclusiones de su sociograma. 	<p>Hoja con palabra y grafico para concentrarse</p> <p>Cintas de Cd de relajación</p>	15 mit.
	PROCESO	<ul style="list-style-type: none"> • Los alumnos ejecutan los ejercicios de concentración I. <p>Cada uno recibe una hoja con una palabra, miran y se concentran en lo que tienen delante de ellos, luego realiza los ejercicios por 2 minutos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los alumnos relatan la vivencia y repiten el ejercicio dos veces. Enseguida realizan el ejercicio de concentración II. <p>Cada alumno recibe una hoja con un dibujo, se concentra en la figura y lo observa durante 10 minutos, luego cierra los ojos y trata de acordarse de la figura que acaba de observar.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los alumnos realizan un relato de la vivencia y escriben tres formas de cómo controlan sus impulsos y emociones y luego tres formas ideales de controlar sus impulsos y emociones. 		25 mit
	SALIDA	<ul style="list-style-type: none"> • Se realiza la autoevaluación final 		5mit

- Sesión N° 07: Mejorando nuestra concentración.

- Sesión N° 08: Mejorando nuestra concentración

Objetivo Especifico	Fase	Actividades Generales	Medios y Materiales	Tiem
Analiza la técnicas de relajación controlando la respiración	I N I C I O	<ul style="list-style-type: none"> • Explicación de la sesión, objetivo, y beneficios. • Caminar por el gimnasio con los pies descalzos. • Acompañando con una respiración pausada. • Caminar respirando por la nariz y soltando por la boca a la vez que se elevan los brazos al respirar y se bajan al expirar. 	Globos	60 mit.
	P R O C E S O	<ul style="list-style-type: none"> • Individualmente cada alumno tumbado en el suelo boca arriba y ojos cerrados, realiza respiración lenta y profunda al ritmo de la música. • Por parejas: uno tumbado y con los ojos cerrados, el compañero al lado controlando la respiración e intentando imitar su ritmo. • Por parejas: sentados espalda contra espalda, intentamos escuchar la respiración del compañero e ir respirando a la vez. • En grupos de 4: tumbados en el suelo y cogidos de la mano intentamos escuchar a las demás respiraciones y intentamos los cuatro a la vez respirar a la vez. • Cada alumno con globo, el cual debe inflarlo al ritmo de suave de la música. • Individualmente realizar tumbados en el suelo un recorrido soplando el globo en el mayor tiempo posible respirando y espirando profundamente. 		
	S A L I D a	<ul style="list-style-type: none"> • Relajar cada parte del cuerpo que vaya diciendo el profesor sin dejar de realizar una respiración lenta y pausada. • Visualización de la sesión 		

- Sesión N° 09: incrementando nuestras relaciones interpersonales

Objetivo Especifico	Fase	Actividades Generales	Medios y Materiales	Tiem
Desarrolla sus capacidades interpersonales mediante la realización de juegos.	I N I C I O	<ul style="list-style-type: none"> • Explicación de la sesión, y de algunas normas básicas (normas de comportamiento, sistemas de señales para no alterar la tranquilidad). • Empezamos con una relajación inicial a través de la respiración, le enseñamos a los alumnos la necesidad de inspirar por la nariz y de espirar por la boca para sentirnos mejor. 	Colchoneta	10 mit.
	P R O C E S O	<ul style="list-style-type: none"> • Juego del sordo: sentados en un círculo, tenemos que explicar a los alumnos que no pueden mover la cabeza ni cambiar el rostro de la cara pase lo pase, ni aunque escuchen su nombre, música o un grito. Todo esto mientras van respirando como explicamos con anterioridad. • Con una colchoneta grande y blanda, tras permanecer unos segundos relajados en ellas, nos dejaremos caer sobre la misma partiendo de diferentes posturas, con los ojos abiertos o cerrados, fijando la posición de inicio por su cuenta. • Por parejas, uno se pone en el suelo de tal manera que no pueda darse la vuelta. • Juego libre: preguntar a los niños que les gustaría hacer que fuese relajante. Si no se les ocurre nada orientarles un poco. • Juego de transporte del congelado que se derrite: en grupos de 5, deben transportar a uno, sin correr ni nada de forma tranquila, que debe de ir rígido como si estuviese congelado, a la mitad del trayecto tiene que descongelarse (hacerse el muerto) y el grupo debe decir como pesa más. 		40 mit.
	S A L I D A	<ul style="list-style-type: none"> • Por parejas, con un balón deben recorrer el cuerpo del compañero de arriba hacia abajo, presionando con el mismo y sin despegarlo nunca. Uno hace el masaje primero y el otro después, el que esta tumbado elige la posición en la que este más cómodo. Ambos deben de llevar una respiración pareja. Autoevaluación final. 		Balón

- Sesión N° 10: Aprendiendo a relajarnos mediante cuentos

Objetivo Especifico	Fase	Actividades Generales	Medios y Materiales	Tiem
Experimenta técnicas de autoconocimiento, relajación, respiración, visualización de las cosas	I N I C I O	<ul style="list-style-type: none"> • Explicación de la sesión, y de algunas normas básicas (normas de comportamiento, sistemas de señales para no alterar la tranquilidad). • Tumbados boca arriba, imaginarnos un punto luminoso el cual lo iremos agrandando hasta que poco a poco cubra todo el cuerpo. Después dicho punto debe recorrer todo el cuerpo e ira desapareciendo poco a poco cuando señale el profesor. • Individualmente y con una pelota iremos recorriendo nuestro cuerpo con ellas, donde el niño quiera el único requisito es que no levante la pelota del cuerpo. 	pelota	20 mit.
	P R O C E S O	<ul style="list-style-type: none"> • Los niños tumbados en el suelo boca arriba, irán tomando conciencia y relajando la parte del cuerpo que diga el profesor. Este empezara por los pies para acabar en la cabeza. Al final los niños se irán poniendo en posición fetal poco a poco para acabar con las rodillas clavadas en el suelo y la cabeza también, siendo esta la última que se levantará del suelo. • Los niños sentados o tumbados en el suelo en total silencio y con los ojos cerrados, les contaremos un cuento del que tendrán que ir tomando conciencia. • Juego de la fotografía: los niños formaran una figura mientras otro niño tiene que visualizarla, tras unos segundos el niño cerrara los ojos y la figura cambiará, y este tiene que recomponerla. 		Colchoneta
	S A L I D A	<ul style="list-style-type: none"> • Tumbados boca arriba, tomaremos conciencia de nuestro corazón para con el uso de la imaginación ver como este late y bombea la sangre para que sea repartida por el cuerpo por las venas, haciendo su función alimenticia de las células y de recogida de compuestos (Dióxido de carbono, residuos,...) para entre otras cosas ir a los pulmones a dejar dichos compuestos y para coger oxígeno limpio que volver de nuevo al corazón. Podemos terminar volviendo a los pulmones y haciendo hincapié en la respiración y en la importancia de ésta. • Autoevaluación y verbalización final. 	Balón	20 mit.

- Sesión N° 11: conociendo los masajes lúdicos

Objetivo Especifico	Fase	Actividades Generales	Medios y Materiales	Tiem
<p>Aplica la técnica de masaje lúdico, más conveniente para ellos, como base del masaje o iniciación al masaje más avanzado</p>	I N I C I O	<ul style="list-style-type: none"> • Empezaremos con la explicación de la sesión y lo que vamos a realizar, y la importancia del masaje en nuestras vidas. • Juego del Muñeco Erguido (4 min.) Por parejas, una persona moverá, levantará y plegará al otro, que hace de muñeco. • Juego del Caer (3 min.) Previo calentamiento de manos y muñecas, inclinarse hacia adelante hasta perder el equilibrio, amortiguando la caída con las manos, evitando el posible peligro. • Variante: lanzarse cayendo de plancha, como el gesto de voleibol. 	<p>CD música relajante</p> <p>Equipo de música</p>	15 mit.
	P R O C E S O	<ul style="list-style-type: none"> • Masaje: (con música de Tchaikovsky el Lago de los Cisnes.) Por parejas durante unos 15 min. cada uno realizamos: • Recorriendo la espalda brazos y piernas, tumbado bocabajo: Con los dedos como si estuviésemos escribiendo a máquina. • Recorrer la mano por la columna y la espalda como si estuviésemos pintando después acariciando y por último con una pelota de tenis. • Terminaremos por las piernas, a la que haremos unos pequeños masajes con una pica o algo similar evitando la zona de la articulación. • El profesor dirá cuando cambiaremos de un estilo a otro para mantener una coherencia. 		40 mit.
	S A L I D A	<ul style="list-style-type: none"> • Juego del Montón de Muñecos (5 min.) Todos están relajados y extendidos en el suelo con los ojos cerrados. Entre dos parejas elegidas al azar, hacen montones de 3 ó 4 personas. • Autoevaluación y verbalización final. 		10 mit.

- Sesión N° 12: conociendo los masajes relajantes

Objetivo Especifico	Fase	Actividades Generales	Medios y Materiales	Tiem
Desarrolla la sensibilidad, comunicación, comprensión y de la inteligencia instintiva	I N I C I O	<ul style="list-style-type: none"> • Movemos por todo el espacio y a la voz de ¡ya! buscamos a un compañero y le tecteamos en la espalda, piernas • Nos frotamos las palmas de las manos, así como los brazos, hasta sentir un intenso calor. 	CD música relajante	15 mit.
	P R O C E S O	<ul style="list-style-type: none"> • Masaje en la cara: Con las yemas de los dedos masajear la frente partiendo de la línea media hasta las sienes. Masajear las sienes con los dedos. Con los pulgares masajear los párpados. Hacemos un "lifting" con la cara. • Masaje del tronco: Amagar los trapecios y efectuar presiones sobre los hombros. Con la mano en forma de valva de marisco, golpear el pecho, las clavículas y la parte superior de los hombros. Masajear el vientre en sentido de las agujas del reloj. Frotamos la espalda y los riñones bien con la mano rígida, con una pelota o tecteamo. • Masaje de los miembros inferiores: Amagar con los dedos el glúteo. Masajear con los dos pulgares el surco que corre a lo largo de todo el borde interno de la tibia, desde el tobillo a la rodilla. Con los puños cerrados, golpear las piernas y muslos (boca abajo). Individualmente y sentado coger un pie y masajeamos la planta de los pies. 		40 mit
	S A L I D A	<p>En el suelo intentamos realizar las letras que diga el profesor. En posición fetal escucharemos la música con los ojos cerrados hasta que diga el profesor.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verbalización final. 		10 mit.

- Sesión N° 13: conociendo los masajes relajantes

Objetivo Especifico	Fase	Actividades Generales	Medios y Materiales	Tiem
---------------------	------	-----------------------	---------------------	------

Valora la toma de conciencia corporal, potenciación y flexibilidad musical.	I N I C I O	<ul style="list-style-type: none"> • Empezamos la sesión como todas las anteriores con el comentario inicial, normas de comportamiento • La parte inicial estará formada por ejercicios de calentamiento de la educación postural. (andar lentamente marcando de manera acentuada las fases de apoyo plantar. Aumentar la velocidad de desplazamiento y movemos los brazos abriendo y cerrando los brazos). (correr lentamente en todas las direcciones, aumentar poco a poco la velocidad) • Realizaremos estos ejercicios durante dos minutos cada uno. 	Colchoneta	20 mit.
	P R O C E S O	<ul style="list-style-type: none"> • Esta parte de la sesión está formada por ejercicios de movilidad articular, y por ejercicios de fortalecimiento para educar nuestra postura y simulación de cómo deberían los niños realizar las actividades cotidianas. <ol style="list-style-type: none"> 1. manteniendo el cuerpo erguido, hacer girar suavemente la cabeza varias veces hacia ambos lados. 2. desde la posición de erguido, con las rodillas un poco separadas, hacer girar el tronco describiendo un círculo, varias veces hacia la derecha y después hacia la izquierda. 3. sentados sobre los talones, llevar los brazos extendidos lo más lejos posible sin quitar los talones de los glúteos. 4. sentados manteniendo las rodillas separadas y en flexión, tratamos de flexionar la cadera aproximando el tronco a los tobillos. 5. agrupados con la espalda en el suelo, balancear la espalda como si fuésemos un balancín. <ul style="list-style-type: none"> • Realizaremos estos ejercicios durante aproximadamente dos minutos cada uno. • Estos serían los ejercicios de movilidad, y ahora pasaremos a los de fortalecimiento. <ol style="list-style-type: none"> 1. tumbado boca arriba sobre el suelo, o colchoneta, con la cadera y rodillas flexionadas en 90 grados, brazos delante de la frente, levantar el tronco y girar ligeramente hacia la derecha e izquierda. 		40 mit.

		<p>2. ahora adoptamos una posición similar pero boca arriba y levantamos el tronco y la cabeza ligeramente hacia los tobillos.</p> <p>3. nos colocamos en cuadrúpeda, curvamos la espalda hacia abajo mantenemos unos segundo e invertimos el movimiento agachando la cabeza. (es decir, el abdomen debe ir hacia arriba).</p> <p>4. tumbados boca abajo, levantamos ligeramente las piernas y las movemos de forma alterna.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realizaremos estos ejercicios durante unos dos minutos. • Ahora damos paso a las formas cotidianas de hacer las cosas. Le decimos como deben realizarlas y los niños con su imaginación deben representarlas (con la ayuda de materiales que le facilitemos). <p>1. planchar. Si se puede debe hacerse sentado, sino colocar un apoyo sobre el suelo y poner un pie sobre el e intercambiar el pie cada cierto tiempo.</p> <p>2. cocinar. Es mejor cocinar sentados y cuando vamos a coger algo de una repisa ayudamos con una escalerita.</p> <p>3. pasar el aspirador. Se debe adelantar siempre una pierna y si bajo a pasarlo por debajo de la cama es mejor arrodillarse.</p> <p>4. ir de compra. Se deben cargar dos bolsas de forma que llevemos el peso de forma equitativa en ambas manos.</p> <p>5. para recoger cualquier cosa. Es mejor arrodillarse y no hacer curvatura con la espalda</p> <p>Realizamos estos ejercicios durante unos tres minutos</p>		
	S A L I D A	<ul style="list-style-type: none"> • Realizaremos ejercicios de relajación para la educación postural. • Tendidos boca arriba, relajarse por completo con los ojos cerrados, respirar profundamente con las piernas apoyadas en una silla. • Tendidos en el suelo empezamos a estirarnos completamente desde los brazos hasta las piernas pero de manera lenta. 		20 mit.

VII. ACTITUD AL FACILITADOR

- La profesora expone las sesiones y los alumnos cooperaran y participaran activamente en las sesiones y en cada actividad.
- El facilitador es responsable de crear un ambiente adecuado de trabajo, promueve en todo momento la participación activa.
- Conoce y realiza las técnicas empleadas a la par que los participantes, pudiendo orientarlos en el momento en que ellos necesiten ayuda.

VIII. EVALUACIÓN

Se evaluara la actitud de los participantes:

- Participación espontánea y activa
- Expresión de emociones (guía de observación)
- Puntualidad
- Iniciativa

IX. Bibliografía de la unidad

Aragunde J.L. Pazos J.M. (1999) Educación postural. INDE Publicaciones. Barcelona.

Liza Lark, L. (2000) Yoga en Niños. Parramon Ediciones S.A.

Montálvez y Cea (1995) Propuestas para la acción. Editorial Recrea y Educa.

Ossona P. (1984) La educación para la danza. Paidos.

<http://www.efdeportes.com/efd106/unidad-didactica-de-expresion-corporal-vamos-a-relajarnos.htm>

TABULACIÓN DE Y CODIFICACIÓN DE LOS DATOS DEL PRE TEST SOBRE EL NIVEL DE CONDUCTA AGRESIVA

Duración 30 Minutos

I. DATOS DEL ENCUESTADO

- 1.1. Sexo : (1) Femenino (2) Masculino
1.2. Edad : 1 Cuarto Grado De Educación Secundaria

II. AGRESIVIDAD VERBAL

- 2.1. Pongo apodos a mis compañeros de clase y a demás personas para reírme de ellos
- 2.2. Trata de hacer quedar mal a una persona que no me simpatiza
- 2.3. Cuando grito más que los demás, creo que tendré más simpatía
- 2.4. Cuando alguien me grita, le grito más fuerte
- 2.5. Hablo malas palabras cuando alguien me ofende
- 2.6. Cuando duermo y me despiertan sorpresivamente reacciono violentamente
- 2.7. Cuando alguien agarra mis cosas sin mi permiso, le digo malas palabras

III. AGRESIVIDAD PSICOLÓGICA

- 3.1. Me siento bien cuando domino a las personas
- 3.2. Creo que explotaré cuando no consigo lo que quiero
- 3.3. Creo que el pertenecer a una pandilla, me dará poder y respeto de los demás
- 3.4. Me gusta o me agrada, cuando las personas me consideran que soy una persona difícil, de mal carácter
- 3.5. Me enojo con facilidad cuando alguien me llama la atención
- 3.6. Cuando soy humillado tramo un plan para vengarme
- 3.7. Deseo matar a alguien cuando algo malo me ocurre

IV. AGRESIVIDAD FÍSICA

- 4.1. Prefiero solucionar mis problemas por medio de golpes en vez de palabras
- 4.2. Cuando alguien de mi salón me ofende, lo golpeo
- 4.3. Me gusta quitar las cosas o los objetos a mis amigos para fastidiarlos
- 4.4. Acudo a los golpes para defender mis derechos
- 4.5. Cuando no puedo contestar a algo desagradable tiendo a golpear
- 4.6. Cuando me siento ofendido golpeo con algún objeto
- 4.7. Golpeo a la persona que insulte a mi familia o a mí

Codificación de las respuestas de la encuesta

- | | | |
|---|------------------|---|
| 1 | NUNCA: | Cuando no lo has hecho o sentido |
| 2 | RARA VEZ: | Cuando no lo has hecho o sentido una o dos veces. |
| 3 | A VECES: | Cuando no lo haces y sientes regularmente |
| 4 | SIEMPRE: | Cuando no lo haces y sientes todo el tiempo |

RESULTADOS DE LA RECOGIDA DE DATOS DEL PRE -TEST SOBRE EL NIVEL DE
CONDUCTA AGRESIVA

Nº	Datos Personales		Agresividad verbal							Agresividad psicológica							Agresividad física							PUNTAJE TOTAL
	1.1.	1.2	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	2.6	2.7	3.1	3.2	3.3	3.4	3.5	3.6	3.7	4.1	4.2	4.3	4.4	4.5	4.6	4.7	
1	1	1	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	77
2	2	1	3	4	3	4	4	3	2	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	2	4	4	72
3	2	1	2	2	2	3	3	3	3	2	1	2	2	2	1	1	3	4	3	3	3	3	2	50
4	2	1	4	3	4	4	2	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	3	2	2	4	3	70
5	1	1	2	2	4	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	1	3	3	4	4	4	4	3	71
6	2	1	2	4	3	3	3	3	3	3	1	2	2	2	1	1	3	4	3	2	4	4	2	55
7	2	1	4	3	4	4	2	4	3	3	4	3	4	4	4	1	4	3	4	2	4	3	4	71
8	2	1	3	3	2	3	2	3	4	2	4	4	3	3	3	2	4	4	3	4	4	4	4	76
9	1	1	2	4	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	1	1	2	4	2	2	2	2	2	48
10	2	1	2	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	73
11	2	1	1	3	2	3	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	3	42
12	1	1	1	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	1	1	1	3	4	3	4	3	4	2	52
13	2	1	4	3	4	4	3	4	3	2	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	73
14	1	1	1	2	2	3	3	3	3	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	41
15	2	1	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	1	4	3	4	4	4	4	4	73
16	2	1	1	2	3	3	1	2	2	2	3	4	3	3	2	1	2	3	2	4	4	3	4	73
17	2	1	4	3	4	4	4	4	3	2	4	3	4	4	4	1	4	3	4	4	3	4	3	73
18	1	1	2	2	2	2	1	3	3	3	1	2	2	1	1	1	3	4	4	2	4	1	3	47
19	2	1	3	2	2	3	3	2	2	1	1	2	2	2	2	1	4	4	3	3	4	2	2	50
20	2	1	4	3	4	4	3	4	3	1	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	74
21	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	1	3	2	2	2	2	2	2	1	2	41
22	1	1	3	3	4	4	2	4	3	2	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	2	4	77
23	2	1	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	2	4	3	4	76

RESULTADOS DE LA RECOGIDA DE DATOS DEL POST-TEST SOBRE EL NIVEL DE
CONDUCTA AGRESIVA

Nº	Datos Personales.		Agresividad verbal							Agresividad psicológica							Agresividad física							Puntaje Total
	1.1.	1.2	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	2.6	2.7	3.1	3.2	3.3	3.4	3.5	3.6	3.7	4.1	4.2	4.3	4.4	4.5	4.6	4.7	
1	1	1	3	2	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	70
2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	43
3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	39
4	2	1	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	47
5	1	1	3	2	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	72
6	2	1	2	2	3	3	3	3	2	3	1	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	48
7	2	1	2	3	1	2	2	2	3	3	4	3	3	2	2	1	3	2	2	3	3	3	2	51
8	2	1	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	49
9	1	1	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	46
10	2	1	2	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	70
11	2	1	1	3	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	3	3	3	2	3	46
12	1	1	1	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	3	2	2	44
13	2	1	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	47
14	1	1	1	2	2	3	3	3	3	2	1	2	2	2	2	1	3	3	3	3	3	2	2	48
15	2	1	1	3	2	1	3	2	3	1	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	42
16	2	1	1	2	3	2	1	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	44
17	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	45
18	1	1	2	2	3	2	1	3	3	3	1	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	48
19	2	1	3	2	2	3	3	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	46
20	2	1	2	2	3	2	1	3	2	1	1	1	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	46
21	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	52
22	1	1	3	2	3	2	2	3	2	1	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	55
23	2	1	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	54

