

**UNIVERSIDAD PANAMERICANA**

Facultad de Humanidades

Escuela de Ciencias Psicológicas

Maestría en Enfoques Psicoterapéuticos



**Terapia cognitivo conductual y el uso de economía de fichas como  
generadores de cambio en estudiantes de sexto primaria**

(Artículo Científico)

André José Morales Schleeauf

Guatemala, febrero 2019

**Terapia cognitivo conductual y el uso de economía de fichas como  
generadores de cambio en estudiantes de sexto primaria**

(Artículo Científico)

André José Morales Schleeauf

Lcda. María Eugenia de García (**Asesora**)

M.A. Eymi Castro de Marroquín (**Revisora**)

Guatemala, febrero 2019

## **Autoridades Universidad Panamericana**

Rector M.Th. Mynor Augusto Herrera Lemus

Vicerrectora Académica Dra. Alba Aracely Rodríguez de González

Vicerrector Administrativo M.A. César Augusto Custodio Cobar

Secretaria General EMBA Adolfo Noguera

## **Autoridades Facultad Humanidades**

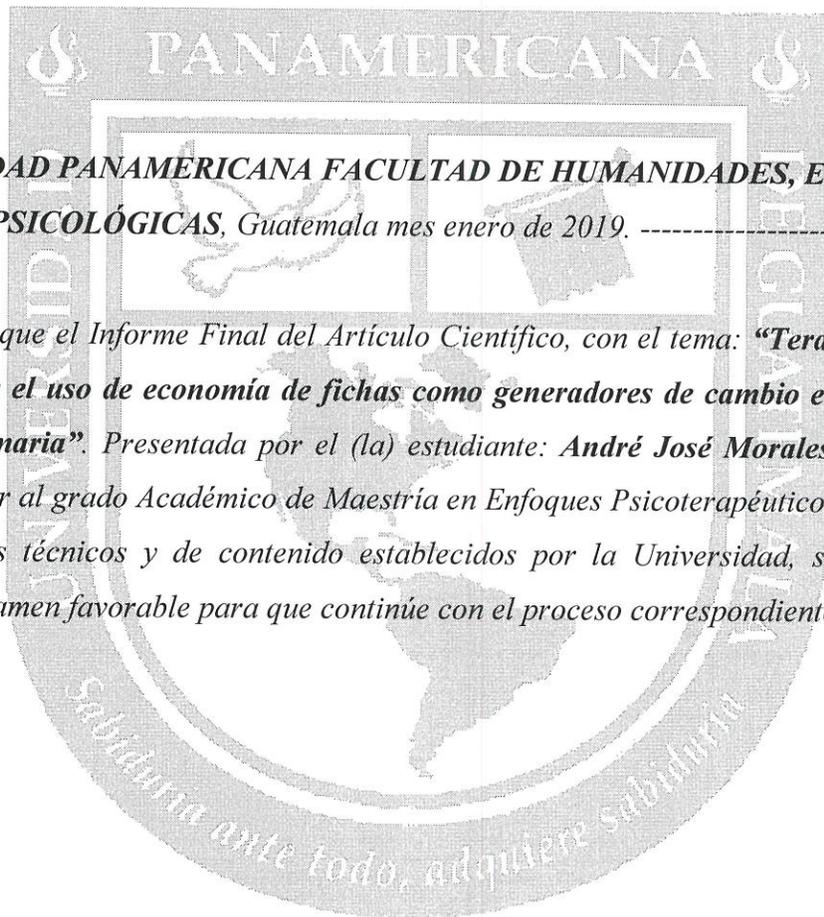
Decano M.A. Elizabeth Herrera de Tan

Vice Decano M.Sc. Ana Muñoz de Vásquez

**UNIVERSIDAD PANAMERICANA FACULTAD DE HUMANIDADES, ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS, Guatemala Octubre 2018.**-----

En virtud de que el informe final de Artículo Científico con el tema:” Terapia cognitivo conductual y el uso de economía de fichas como generadores de cambio en estudiantes de sexto primaria”. Presentada por el (la) estudiante: André José Morales Schleeauf, previo a optar al grado Académico de Maestría en Enfoques Psicoterapéuticos, cumple con los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad, se extiende el presente dictamen favorable para que continúe con el proceso correspondiente.

  
Lcda. Eugenia de Garcia  
Asesor



**UNIVERSIDAD PANAMERICANA FACULTAD DE HUMANIDADES, ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS, Guatemala mes enero de 2019.** -----

*En virtud de que el Informe Final del Artículo Científico, con el tema: “Terapia cognitivo conductual y el uso de economía de fichas como generadores de cambio en estudiantes de sexto primaria”. Presentada por el (la) estudiante: **André José Morales Schleeauf**, previo a optar al grado Académico de Maestría en Enfoques Psicoterapéuticos, cumple con los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad, se extiende el presente dictamen favorable para que continúe con el proceso correspondiente.*

  
**M.A. Eymi Castro de Marroquín**  
**Revisor**



# UPANA

Universidad Panamericana  
"Sabiduría ante todo, adquiere sabiduría"

UNIVERSIDAD PANAMERICANA FACULTAD DE HUMANIDADES, ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS, Guatemala mes de febrero del 2019. -----

*En virtud de que el Informe Final de Artículo Científico con el tema "Terapia cognitivo conductual y el uso de economía de fichas como generadores de cambio en estudiantes de sexto primaria", presentado por el (la) estudiante André José Morales Schleeauf, reúne los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad, esta Decanatura extiende **Dictamen de Aprobación** previo a optar grado académico de Maestría en Enfoques Psicoterapéuticos, **para que el (la) estudiante proceda a la entrega oficial en Facultad.***

M.A. Elizabeth Herrera de Tan  
**Decano**  
Facultad de Humanidades



**Nota:** Para efectos legales, únicamente la sustentante es responsable del contenido del presente trabajo.

## Contenido

<b>Introducción</b>	i
<b>Resumen</b>	ii
<b>Educación en Guatemala</b>	1
1.1 Legislación	2
1.2 Organización del sector educativo	3
1.3 El papel del docente de primaria en Guatemala	11
1.3.1. Tipos de aprendizaje	15
<b>Adolescencia</b>	19
2.1 Desarrollo y proceso evolutivo	19
2.2 Adolescente y familia	22
2.3 Relaciones interpersonales	26
2.3.1 Estilos de comunicación	27
2.4 Tipos de conducta	32
<b>Terapia Cognitivo Conductual</b>	37
3.1 Antecedentes	37
3.1.1 Reflexología y condicionamientos clásico	39
3.1.2 Conexionismo de Thorndike	41
3.1.3 Conductismo de Watson	41
3.1.4 Neoconductismo	42
3.1.5 Condicionamiento Operante	44
3.2 Evolución de la terapia cognitivo conductual	46
3.3 Estrategias de evaluación	51
3.4 Técnicas generales	54
3.4.1 Técnicas de exposición	55
3.4.2 Técnicas de relajación	56
3.4.3 Técnicas en habilidades sociales	58
3.4.4 Técnicas de habilidades de afrontamiento	60

3.5	Técnicas Operantes	64
	<b>Economía de fichas aplicada en estudiantes Guatemaltecos de sexto primaria</b>	<b>70</b>
4.1	Desarrollo de la técnica	72
4.1.1	Reglas del programa	72
4.1.2	Recompensas del programa	71
4.2	Resultados obtenidos	72
	Conclusiones	76
	Referencias	77

## **Lista de Cuadros**

Cuadro No. 1	Competencia	13
Cuadro No. 2	Tipos de competencia	14
Cuadro No. 3	Ejemplo registro de pensamientos	53

## **Lista de Tablas**

Tabla No. 1	Tipos de contenido	15
Tabla No. 2	Identidad en la adolescencia	20
Tabla No. 3	Patrones de control familiar	26
Tabla No. 4	Estilos de comunicación	29
Tabla No. 5	Roles enfocados en atributos	33
Tabla No. 6	Raíces históricas	38
Tabla No. 7	Neoconductismo	43
Tabla No. 8	Primera generación	47
Tabla No. 9	Segunda generación	49
Tabla No. 10	Tipos de exposición	55
Tabla No. 11	Proceso de intervención	59
Tabla No. 12	Elementos de intervención para incremento y mantenimiento de conductas	64
Tabla No. 13	Procedimientos para la reducción y eliminación de conductas	65
Tabla No. 14	Programa de economía de fichas	70

## **Introducción**

La adolescencia es una etapa del desarrollo en la cual se producen cambios significativos en el estado de ánimo, la personalidad, la búsqueda de identidad y las relaciones interpersonales, esto produce conductas desadaptativas los cuales conllevan dificultades en el seguimientos de normas establecidas por las personas a su cargo ya sean sus padres o autoridades del centro en el que se desenvuelvan.

Dentro de las instituciones educativas las conductas disruptivas pueden llegar a afectar el ámbito emocional y social tanto propio como de los compañeros de clase, considerando áreas afectadas la importancia de la presente investigación radicó en la aplicación de la terapia cognitivo conductual y el uso de economía de fichas como generadores de cambio en estudiantes de sexto primaria.

Esta investigación tiene como objetivo determinar la funcionalidad de la técnica de economía de fichas en alumnos de sexto primaria que presentan conductas no deseadas como puede ser faltas de respeto a sus maestros, impuntualidad, incumplimiento de tareas, comportamientos agresivos con sus compañeros de clase entre otras conductas.

Por lo anterior mencionado es importante indagar sobre la efectividad de dicha técnica, de ser así poder implementarla ya que muchos en la actualidad tienden a ser más liberales y rebeldes ante las autoridades por lo que se considera pertinente realizar este estudio para así evidenciar los cambios de conducta.

## **Resumen**

En el presente artículo se exhibe la terapia cognitivo conductual y el uso de economía de fichas como generadores de cambio en estudiantes de sexto primaria, ligado a esto exponen diversos temas los cuales complementan el trabajo realizado, ésta aplicación se llevó a cabo en el colegio Discovery ubicado en el kilómetro 14.5 carretera a El Salvador, dicha técnica se realizó a 22 estudiantes únicamente en el curso de alemán, el tiempo que se implementó fue del 10 de Julio al 02 de agosto de 2018 los temas por los cuales se encuentra compuesto el presente trabajo son los siguientes.

En primer lugar se abordó la Educación en Guatemala dentro de este tema se expone las obligaciones que tienen todas las instituciones educativas a nivel legal así como las organización educativa con la que se debe contar dentro de los centros educativos para brindar una educación de calidad, culminando el tema con el papel que desempeña el docente y su importancia para formar vidas tomando en cuenta los tipos de aprendizaje y las experiencias de vida de cada uno de los estudiantes.

Posteriormente se trabajó el tema de la Adolescencia, en el cual se exhibe todos los cambios físicos y psicológicos que se pueden dar en esta etapa del desarrollo, también se abordó la importancia y el papel que tiene la familia dentro de la adolescencia, concluyendo tema con las relaciones interpersonales que desarrollan los alumnos y los estilos de comunicación que pueden llegar a utilizar y como los pueden llegar a afectar en su desenvolvimiento.

El tercer tema que se trabajó dentro de la investigación fue la Terapia Cognitivo Conductual, en el cual se realizó una descripción estructurada y detallada de los antecedentes históricos de dicha terapia, así como la evolución de la misma hasta el día de hoy, también se expuso las estrategias de evaluación y para culminar el tema se detalló la forma de aplicación de cada una de las técnicas de intervención de dicha teoría enfocada al ámbito escolar.

Para finalizar el artículo se expusieron los resultados obtenidos del programa economía de fichas en el cual se exhiben las ocho áreas trabajadas, así como las reglas y recompensas que se establecieron dentro del programa concluyendo el artículo con las experiencias que generaron los resultados a nivel personal y cómo influye para así poder construir un mejor país.

## **Educación en Guatemala**

En Guatemala la educación a tenidos cambios relevantes a través del tiempo con el objetivo de brindarle al alumno una educación de calidad y aprendizaje para el resto de la vida. Uno de los cambios más distinguidos ha sido la elaboración y aplicación del Curriculum Nacional Base a partir del año 2004, el Ministerio de Educación de Guatemala (2008), Curriculum Nacional Base Mineduc establece que “Guatemala es un estado multiétnico, multicultural y multilingüe, que se está desarrollando como una nación justa, democrática, pluralista y pacifista. Está cimentada en la riqueza de su diversidad natural, social, étnica, cultural y lingüística y en la vivencia permanente de valores para la convivencia y la consolidación de la cultura de paz, en función del desarrollo equitativo y del bienestar personal y colectivo de todas las guatemaltecas y los guatemaltecos” (p.8).

Según el Curriculum Nacional Base de sexto primaria, brindado por el ministerio de educación de Guatemala expone que dicho currículo el cual tiene como fin ser una guía para el docente este cuenta con cuatro características distintivas, las cuales son:

- Flexible, esto se refiere a que el CNB puede ser moldeado dependiendo de las situaciones que enfrente incluyendo contextos sociales, culturales.
- Perfectible, esto quiere decir que puede ser perfeccionado y modificado dependiendo de la situación del país, atendiendo las necesidades principales que demuestre la población.
- Participativo, en esta característica se manifiesta la apertura a la intervención de diversas personas para la elaboración de nuevos objetivos académicos basados los conocimientos y experiencias de los pueblos.
- Integral, este abarca tres dimensiones, las áreas curriculares, es decir todas las materias que se llegan a impartir dentro de un salón de clase, el proceso de enseñanza se refiere a la manera en que el docente transmite los conocimientos hacia sus alumnos y finalmente está el proceso de aprendizaje, que es la forma en que los estudiantes adquieren y asimilan la información.

Creando así una herramienta de enseñanza para cada contexto cultural y social en Guatemala. Para poder llevarse a cabo es importante conocer la legislación que se maneja dentro del país con respecto a la educación al conocer las diferentes leyes y artículos se podrá esclarecer todas aquellas normas que los centros educativos deben cumplir para brindar una educación integral y de calidad a los estudiantes.

## **1.1. Legislación**

La educación primaria en Guatemala contiene una amplia gama de leyes, decretos y acuerdos que cuidan la diversidad y el derecho de una educación de calidad por lo que algunos de sus decretos mencionan leyes contra la discriminación, esto incluye la eliminación de cualquier forma de discriminación, ley del desarrollo social en donde se habla que todas las personas tienen derecho a utilizar los medios del estado para su formación académica y poder llevar a cabo este proceso integral, por otro lado existen leyes que velan por los idiomas nacionales su enriquecimiento, leyes de educación ambiental, así como decretos en busca de la unidad nacional entre otros.

A continuación se darán a conocer aquellas leyes descritas en la Constitución Política de la República de Guatemala.

Artículo 72. Fines de la Educación. La educación tiene como fin primordial el desarrollo integral de la persona humana, el conocimiento de la realidad y cultura nacional y universal.

Artículo 74. Educación Obligatoria. Los habitantes tienen el derecho y la obligación de recibir la educación inicial, preprimaria, primaria y básica, dentro de los límites de edad que fije la ley.

Artículo 76. Sistema educativo y enseñanza bilingüe. La administración del sistema educativo deberá ser descentralizada. En las escuelas establecidas en zonas de predominante población indígena deberá impartirse preferentemente en forma bilingüe. Ley de Educación Nacional - Decreto Legislativo 12 – 91, Capítulo VIII. Subsistema de Educación Escolar indica

Artículo 28. Subsistema de Educación Escolar. Para la realización del proceso educativo en los establecimientos escolares, está organizado en niveles, ciclos, grados y etapas. La educación acelerada para adultos con programas estructurados en los currículos establecidos y los que se establezcan, en forma flexible, gradual y progresiva para hacer efectivos los fines de la educación nacional.

Artículo 29. Niveles del Subsistema de Educación Escolar. El subsistema de Educación Escolar, se forma con los niveles ciclos, grados y etapas siguientes:

1er. Nivel educación inicial

2do. Nivel educación preprimaria párvulos 1, 2 y 3.

3er. Nivel educación primaria - 1º a 6º grados educación acelerada para adultos etapas 1ª a 4ª.

4to. Nivel educación media Ciclo de Educación Básica Ciclo de Educación Diversificada

Acuerdo Gubernativo No. 156-95. Política de acceso a la educación para la población con necesidades educativas especiales.

Teniendo en cuenta que los diversos acuerdos, decretos y leyes establecidos por la constitución son normas que todos los centros educativos del país tienen conocimiento y lo aplican para cada uno de sus estudiantes resulta importante conocer la organización del sector educativo, es decir la jerarquía de autoridades las cuales deben cumplir con ciertas normas para brindar una educación de calidad.

## **1.2. Organización del sector educativo**

Para poder brindar una educación integral de calidad es necesario contar con una jerarquía de autoridades los cuales cumplen diversas funciones para que los estudiantes puedan tener una educación óptima, este abarcará las instituciones de tipo C, las cuales se encuentran en los departamentos de: Quetzaltenango, Alta Verapaz, Quiché, Huehuetenango, San Marcos y la capital de Guatemala, los siguientes puestos se desglosan a continuación:

## Puestos en área directiva

- En primer lugar se encuentra dirección quienes la conforman son, el director departamental quien tiene como función a ejecutar los planes, políticas y estrategias educativas de la dirección departamental a su cargo para lograr el desarrollo educativo de la comunidad que le corresponde.
- Luego se encuentra el asistente de dirección quien se encarga de realizar actividades técnico administrativas para asegurar su buen desempeño.
- Por otra parte se cuenta con un coordinador y asistente de infraestructura, quienes se encargan de estudiar, supervisar y monitorear proyectos de obra civil, al observar alguna necesidad educativa especial, son quienes brindan soluciones a nivel de infraestructura para su inclusión.
- El coordinador de desarrollo institucional tiene como propósito el acompañamiento al personal de la dirección departamental de educación de Guatemala en gestión de calidad, es el encargado de detectar o prevenir debilidades del centro.
- El encargado de procesamiento de datos tiene como labor ingresar todas las boletas estadísticas asignados por el ministerio de educación para mantenerse actualizado.

Conformando así los puesto en el área directiva se observa que cada una de las partes cumplen una función específica ya sea director, coordinador o asistente, este tiene una función especial el cual facilita la direcciones y las relaciones con el ministerio de educación.

## Puestos en el área administrativa financiera

- En cuanto al área administrativa financiera, el centro debe contar con una subdirección, este se conforma por el subdirector administrativo financiero, quien tiene como propósito brindar asesoría a altos mandos del ministerio en proyectos en el área administrativa, financiera y de recursos humanos, éste cuenta con un asistente quien apoya en la implementación de dichas actividades.
- Esta subdirección cuenta con un departamento financiero quien se encuentra conformado por el jefe de departamento financiero, quien gestiona las operaciones presupuestarias y

financieras para que se lleven a cabo de acuerdo a las normas que se establecieron, el asistente se encarga que la información transmitida sea la adecuada.

- Por otra parte el coordinador de análisis documental, tiene a su cargo el realizar el análisis contable, administrativo y financiero de todos los documentos contables que se reciben en la institución, para esto el asistente brinda el apoyo necesario para que la información que se obtenga sea la pertinente y se desenvuelva de la mejor manera.
- El departamento financiero también cuenta con un coordinador de registro y seguimiento presupuestario quien coordina y supervisa el registro y ejecución del área de presupuesto, este cuenta con un asistente quien apoya en la resolución de expedientes y elaboración de proyectos en el área presupuestaria.
- Un coordinador de operaciones de caja quien tiene a su cargo todos los fondos internos de la institución así como la administración de las cuentas bancarias, el asistente asiste en planificar, organizar, dirigir y controlar todo lo relacionado con el presupuesto y operaciones de caja, así como el resguardo de archivos.

Ya se conocen los puestos encargados en el área financiera que centros educativos de tipo C debiesen tener encargados de la planificación y administración económica, de la institución brindando una guía y una estabilidad mercantil al centro. A continuación se dará a conocer los puestos del departamento administrativo y el objetivo de cada uno.

#### Puestos en el área administrativa

- En la cabeza se encuentra el jefe de departamento quien se encarga de dirigir y controlar el registro y adquisición de bienes, el mantenimiento de las instalaciones y acciones administrativas y un asistente que apoya en la planificación, organización y coordinación de actividades administrativas.
- Luego está el coordinador de adquisiciones quien gestiona las compras de productos y servicios, este regulador cuenta con un asistente quien ayuda en la realización del proceso, también posee un analista de adquisiciones quien apoya en cotizaciones de los bienes y realiza evaluaciones de proveedores.

- Un técnico en adquisiciones, éste asiste en la creación y registro de órdenes de compra, todos tienen como finalidad el obtener productos de calidad para el uso de la institución.
- Se tiene un coordinador de almacén quien lleva el control de todos los suministros y materiales adquiridos, este cuenta con un asistente quien vela porque todo se desenvuelva de la manera correcta.
- El coordinador de inventarios dirige y controla el inventario de bienes muebles a través de conocimientos contables y legales, este se apoya de su asistente quien lleva un control y un manejo de dicho inventario para el momento en que se necesite, se obtenga la información con mayor facilidad.
- Encargado de atención al público tiene como propósito es brindar información, telefónica o electrónicamente ya sea por correo o redes sociales a cerca de los procesos que se llevan a cabo en dirección, su asistente se encarga de informar de la misma manera el avance que se va produciendo en cada uno de los casos.
- Coordinador de servicios generales proporciona en forma oportuna y eficiente los servicios de mantenimiento , apoyo de logística, entre otros, dirige las unidades a su cargo así como la asignación de tareas, estas unidades son el piloto, quien se encarga transportar a los estudiantes fuera de las instalaciones, conserje, quien vela por que las instalaciones y salones de clases estén aseadas y finalmente el guardián, quien tiene como objetivo la seguridad de cada uno de las personas que se encuentran en la institución.

Con esto se concluye el departamento administrativo quien vela por la organización y el orden de cada persona y objeto, así como de la seguridad y la higiene. Teniendo este conocimiento, a continuación se desplegará los puestos del departamento de recursos humanos.

#### Puestos en el área de Recursos humanos

- En primer lugar se encuentra el jefe de departamento quien se encarga de administración del mismo conforme a las leyes establecidas, éste cuenta con un asistente quien analiza y apoya en la elaboración de documentos y su correcta aplicación.
- Posteriormente se encuentra el coordinador de reclutamiento y selección de personal, este organizar coordina y dirige lo relacionado a la contratación del personal orientada a fortalecer la administración basada en una evaluación previamente establecida, para este

labor el coordinador cuenta con un asistente, quien lo apoya en la revisión y análisis de las propuestas del personal docente y administrativo y un analista de reclutamiento quien evalúa dicho proceso para asegurar el cumplimiento de los requisitos.

- El coordinador de gestión y desarrollo de personal desde la planificación hasta su control, vela por las actividades de la unidad de gestión de personal orientadas a fortalecer el registro basándose en los objetivos del ministerio de educación, bajo su cargo se encuentra el analista de movimiento de personal, quien ejecuta el análisis, registro y control, y el asistente de nóminas, que se encarga de generar e imprimir las nóminas de pago de docentes, este verifica, asistencias e inasistencias de los mismos.
- Delegado de desarrollo magisterial, quien organiza y dirige las actividades orientadas a fortalecer el desarrollo magisterial, es decir que da a conocer los programas, realiza estudios, atiende demandas y todo lo relacionado al gremio magisterial.
- Catalogador, quien se encarga de todos los procesos que se relacionen con la junta del personal docente, es decir que estos se encuentren debidamente actualizados al momento de presentarse al ministerio de educación, el asistente se encarga de analizar y tramitar los expedientes de solicitud de ascenso escalafonario.
- Seguidamente hay un coordinador jurado departamental de oposición, que planifica y organiza las acciones y procesos que se llevan a cabo al momento de reclutar personal docente de nivel primario y pre primario y sus capacidades para brindar al centro educativo un nivel óptimo, el coordinador cuenta con un asistente quien ejecuta dicho proceso de oposición para que se realice la selección de las personas que ocuparán las plazas.

El departamento de recursos humanos resulta de vital importancia para la adquisición de personal docente capacitado para la formación integral de los estudiantes. Los centros educativos tipo C deben contar con una subdirección de fortalecimiento a la comunidad educativa.

Puestos en el área de fortalecimiento a la comunidad educativa

- Ésta cuenta con un subdirector y su asistente, quienes velan por la asesoría, administración y ejecución de proyectos y programas para fortalecer la participación comunitaria del alumnado, para esto se requiere de un departamento de organización escolar.

- Para esto se requiere de un jefe de departamento quien dirige y evalúa la administración de dichos proyectos y asegurar su buen funcionamiento este jefe cuenta con un asistente de organización, quien apoya en asuntos secretarias, así como la ejecución de tareas administrativas y también cuenta con un facilitador, cuyo propósito son la organización de padres de familia y proyectos que los involucre.

Así como se cuenta con una organización escolar, también es necesario un departamento que velen por la administración de programas de apoyo.

Puestos en la administración de programas de apoyo

- Este se conforma por el jefe de departamento, su asistente y el facilitador quienes tienen como propósito dirigir, apoyar e implementar proyectos de apoyo que fortalezcan el sistema educativo.

Para mejorar la educación también se requiere de una organización en el área pedagógica.

Puestos en el área técnico pedagógico

- Se necesita un subdirector técnico pedagógico y su asistente quienes se encargan de dirigir, planificar, organizar y ejecutar los procesos pedagógicos vigentes, en el currículo nacional base para poder implementar las adecuaciones o cambios que se consideren pertinentes para los estudiantes.

Para que esta pedagogía se pueda realizar de la mejor manera es necesario tener un departamento de entrega educativa los puestos son los siguientes.

Puestos en el área de entrega educativa

- Jefe de departamento de entrega, quien dirige los procesos para que se implemente la entrega de las distintas modalidades, esto puede ser bilingüe y el asistente apoya en el cumplimiento de dichas entregas según las leyes establecidas. Tiene bajo su cargo a un coordinador por cada nivel educativo, es decir los niveles, primarios iniciales, pre

primarios, básicos y diversificado, poseen a un profesional capacitado para evaluar, implementar y acompañar en los procesos técnicos pedagógicos antes mencionados y así poder realizar algún cambio si alguno así lo refiere.

- Un coordinador de educación escolar, quien participa en la implementación y analiza su efectividad basado en el CNB en cada uno de los niveles educativos.
- El supervisor educativo que se encarga de asesorar y orientar el proceso enseñanza aprendizaje para una mayor efectividad.
- Una coordinación de formación docente, el cual se encarga de organizar simposios, congresos, talleres, los cuales tienen como finalidad brindar nuevas herramientas de enseñanza en las diferentes materias, dicha formación es responsabilidad del docente, ya que por cuestiones de organización dentro de la institución, dichas actividades se realizan fuera del horario laboral para no afectar los estudios de los alumnos, velan por crear dichas oportunidad para que el profesional pueda adquirir nuevos conocimientos para una mejor enseñanza aprendizaje.
- Cuentan con un coordinador de proyectos institucionales el cual busca implementar proyectos educativos como lo son talleres, capacitaciones y seminarios para los alumnos.
- Una coordinación de educación extra escolar, vela por programas para estudiantes que requieran actividades o proyectos extra que beneficien al desarrollo personal y familiar.
- Asistente de educación extra escolar quien acudirá a la realización y coordinación de las tareas administrativas de dichos proyectos.
- Una coordinación de educación especial, el cual se encarga junto al orientador pedagógico a realizar adecuaciones curriculares pertinentes para los alumnos con necesidades educativas especiales dentro del centro.

Para que todos los programas, adecuaciones y proyectos se puedan llevar a cabo de la mejor manera es necesario contar con un departamento de aseguramiento de la calidad educativa.

Puestos en el departamento de aseguramiento de calidad educativa

- El jefe de departamento planifica y supervisa la aplicación de aspectos relacionados con la estandarización del servicio para garantizar su funcionamiento, junto a su asistente coordinan la calidad de los documentos que se utilizan.

- Un coordinador de investigación y evaluación pedagógica el cual se enfoca en sustentar de manera profesional y técnica los objetivos establecidos.
- El jefe de aseguramiento de calidad cuenta con un coordinador de acreditamiento y certificación que se centra en la validez de impresión de diplomas y títulos para los estudiantes.

El ministerio de educación indica la importancia de un departamento de asistencia pedagógica y dirección escolar.

Puestos en el departamento de asistencia pedagógica y dirección escolar

- Un jefe de departamento quien supervisa y planifica el asesoramiento al director departamental, este cuenta con un asistente quien elabora y da seguimiento a los documentos para que se lleven a cabo de forma legal, por otro lado cuenta con un analista el cual ayuda al seguimiento y ejecuta los programas que se establecen.

Las funciones, organizaciones y puestos expuestos anteriormente se encuentran dentro de centros educativos, sin embargo, las instituciones tipo C tienden a contar con unidades de apoyo externas, dentro de estos se encuentran la asesoría jurídica, la auditoría interna, e informática.

Puestos de apoyo externo

- El asesor jurídico brinda servicios de asesoría legal y jurídica a la dirección departamental para que las decisiones que ellos tomen sean realizadas con justicia y prontitud.
- El auditor interno pretende conducir la auditoría interna del centro educativo con el fin de que cumpla los propósitos con los que fue creada de igual forma que la institución funcione lo más eficaz y eficiente posible.
- Estas instituciones educativas deben contar con un coordinador de informática quien brindara apoyo y mantenimiento informático, así como la revisión del equipo de computación. Tiene como subalterno al técnico en informática quien garantizara el buen funcionamiento, así como instalaciones de redes inalámbricas y otros servicios.
- Coordinador de comunicación social se encarga de planificación y coordinación de todas las actividades relacionadas con medios de comunicación, así como la realización de

boletas y afiches para maestros y padres de familia, para poder realizar este trabajo este debe contar con un asistente de comunicación social quien brindara apoyo y colaborara con la divulgación de los temas antes mencionados.

- Jefe de planificación educativa quien tiene como propósito proporcionar asesoría sobre la planificación anual. Esta persona cuenta con un asistente de planificación educativa cuyo trabajo es asistir en las actividades de análisis, resolución de expedientes y elaboración de proyectos, programas y otras actividades técnico administrativas.
- Coordinador de demanda educativa quien se encarga de coordinar y supervisar estudios, así como la ejecución de proyectos educativos, por otra parte interpreta índices educativos para la toma de decisiones.
- Asistente de determinación de la demanda educativa quien se encarga de apoyar en aspectos de funcionamiento administrativo.

Es importante mencionar que la organización educativa del sector tipo C antes expuesta es un ideal escrito por el ministerio de educación para la formación de los estudiantes, no todos los cargos se llevan a cabo en su totalidad en los centros educativos por lo que como personas interesados en la enseñanza integral de los jóvenes resulta de vital importancia la autoridad directa dentro del centro educativo, por lo que se a continuación se dará a conocer las características y competencias más importantes del docente a nivel de primaria en la educación.

### **1.3. El papel del docente de primaria en Guatemala**

El docente es un profesional cuyo principal objetivo es la enseñanza, es decir el ser capaz de transmitir sus conocimientos a un grupo de personas una de las funciones importantes es el poder facilitar de la mejor forma el aprendizaje para el alumno, existen diversas competencias que la persona debe poseer para llevar a cabo dicha labor, por lo que es vital resaltar la importancia de la formación en la docencia, así como el indagar acerca de las diversas competencias que los educadores deben cubrir para brindar un mejor servicio a los alumnos de las instituciones.

Un docente debe estar en constante capacitación, Guatemala es un país multiétnico y multicultural, por lo que el profesional debe ser capaz de planificar, facilitar y evaluar el aprendizaje para sus alumnos tomando en cuenta las costumbres que tengan, el aspecto de la evaluación para poder determinar el tipo de aprendizaje que tienen cada uno de sus estudiantes.

Para poder desarrollar estas capacidades en los alumnos dentro del papel docente se encuentra la planificación de cada una de las materias, para esto el Ministerio de Educación de Guatemala desarrolló niveles de concreción de planificación curricular, es decir que recopiló todas las características comunes a nivel nacional, regional y local para que los profesores tengan una base de lo que el ministerio solicita que cada alumnos adquiera según el grado en el que esté.

A nivel nacional las instituciones deben ser capaces de establecer una base sólida de formación, que contribuya al desempeño y enriquecimiento cultural de todos los pueblos del país, que sean capaces de integrar los conocimientos, la tecnología y las costumbres de los pueblos guatemaltecos, así como la incorporación del idioma materno y el aprendizaje de hasta un tercer idioma, sin embargo para que esto de realice de la mejor manera el ministerio implementa un nivel regional y uno local para abordar casos particulares.

A nivel regional el centro educativo debe velar por la sistematización del conocimiento, es decir que debe abarcar cada necesidad y componente tanto lingüístico como cultural según la región en donde se encuentre, también debe ajustar los horarios escolares según el acuerdo que se realice con el ministerio departamental, así como la implementación de proyectos y monitoreo de metodologías de enseñanza, mientras que a nivel local se busca la incorporación de los aportes de los padres de familia, la realización de investigaciones para obtener la información necesaria que será de utilidad para realizar el plan curricular con la participación de la comunidad con base en sus necesidades y expectativas.

Tomando en cuenta las características tanto nacionales, regionales como locales, el docente tiene como prioridad estudiar, conocer y apropiarse de los temas que le competen según la materia que imparta, en base a la planificación por áreas realizado dentro del CNB, al decir áreas se refiere a

la materia es decir matemática, comunicación y lenguaje, formación ciudadana, entre otros esto dependerá de la especialidad de cada profesional.

El docente cuenta con una planificación dividida por materias y por nivel académico, cada una cuenta con competencias de aprendizaje e indicadores de logro específicos.

El siguiente esquema explica las competencias de aprendizaje

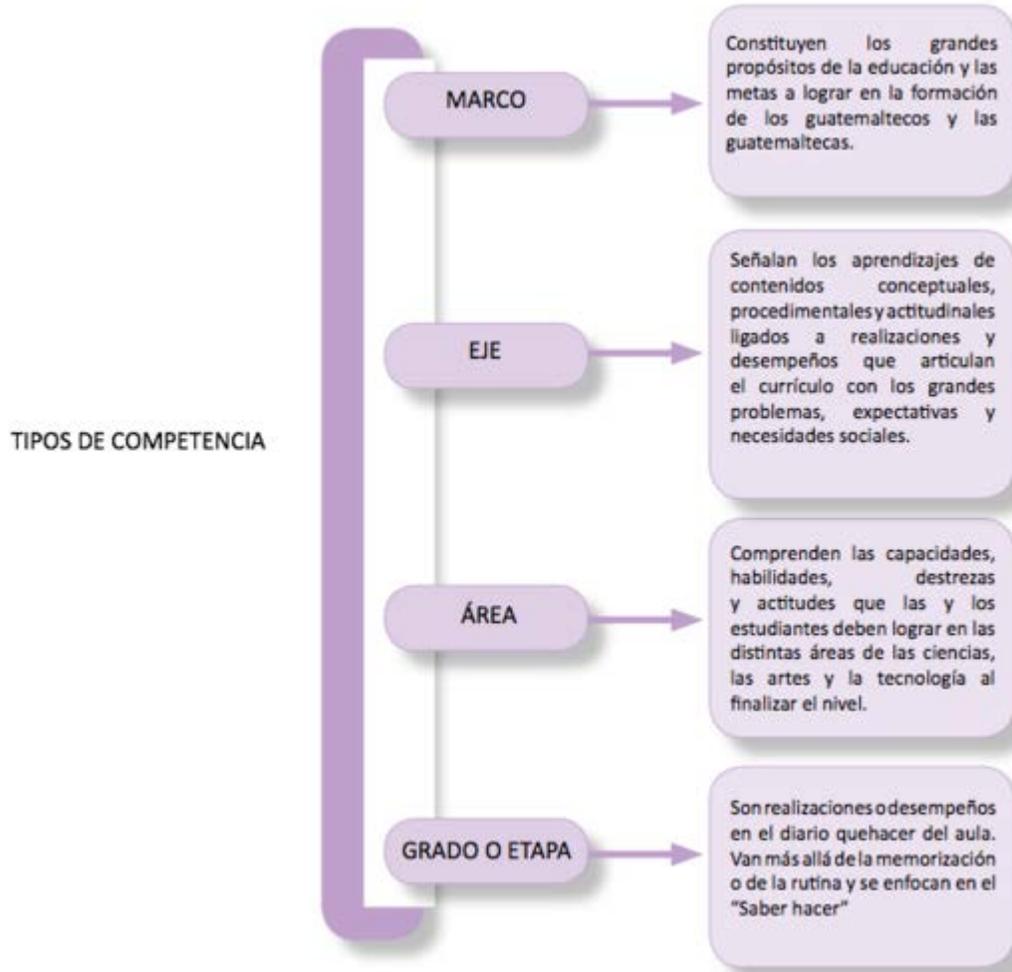
**Cuadro No. 1**  
**Competencia**



Fuente: Ministerio de educación (2018).

Estas competencias se dividen en varios tipos según el CNB, estos son:

**Cuadro No. 2**  
**Tipos de competencia**



Fuente: Ministerio de educación (2018).

Los indicadores de logro antes mencionados se refieren a la forma en que se utiliza el conocimiento, es decir todos los comportamientos, evidencias o rasgos observables que permitan comprobar que el objetivo fue alcanzado.

Por otro lado los contenidos son la materia en sí, que promueven el desarrollo integral del alumno, estos contenidos pueden ser, declarativos es decir el saber qué, estos son respaldados por conceptos y principios, los contenidos procedimentales es decir el saber hacer se refieren a la ejecución, técnicas y estrategias y los contenidos actitudinales se refiere al saber ser es decir los valores por medio de las actitudes a continuación un ejemplo.

**Tabla No. 1**  
**Tipos de contenido**

Contenidos Declarativos	Contenidos Procedimentales	Contenidos Actitudinales
La comunicación	Formulación de preguntas y respuestas en diferentes entornos sociales	Expresa respeto al momento de mantener una conversación.

Fuente: elaboración propia (2018).

El docente mantiene un papel importante dentro de las planificaciones ya que es el esfuerzo y la forma en la que lleve a cabo cada uno de los contenidos planteados en las diferentes planificaciones lo que asegurará el fracaso o el éxito de la clase que imparte, así como su capacidad de identificar y abordar los tipos de aprendizaje en cada uno de sus contenidos.

### 1.3.1. Tipos de aprendizaje

Anteriormente se conocían únicamente tres tipos de aprendizaje estas son las formas en que las personas adquieren la información de una forma más sencilla, en primer lugar está el aprendizaje visual, es decir que se le facilita la enseñanza por medio presentaciones, historias, dibujos, etc... todo lo que incluya el sentido de la vista.

Por otro lado el aprendizaje auditivo es decir los sonidos, los relatos, el escuchar hablar al maestro o algún compañero explicar el tema hace que la persona retenga la información de mejor manera para posteriormente procesarla y apropiarse de la lección dada, finalmente el ponerlo en práctica,

hacerlo con sus propias manos, involucrarse en lo que se les enseña conocido como aprendizaje kinestésico es otra manera que las personas poseen para poder aprender las dramatizaciones, las manualidades son ejemplos de esto.

Sin embargo en la actualidad José Sáez López (2018) escribe acerca de otros tipos de aprendizaje además de los ya mencionados anteriormente, en donde abarca diversos ambientes de la persona estos son:

- Impronta: se refiere a aquel que se desarrolla en alguna etapa o edad específica de la persona, como lo es el reaccionar ante un estímulo.
- Enculturación: es el proceso por el cual la persona aprende y está rodeado de valores y comportamientos propios de la cultura en la que se encuentra.
- Aprendizaje multimedia: este tipo une lo que es el aprendizaje auditivo y visual para la adquisición de nueva información.
- E-learning o aprendizaje aumentado: es aquel que se basa en todos aquellos conocimientos adquiridos a través de internet.
- Aprendizaje por rutina: se centra en la memorización del material tal y como fue leído en el texto, esto se utiliza principalmente en matemática, lo cual la hace una materia densa de asimilar, por lo que el docente es quien debe buscar alternativas.
- Aprendizaje significativo: es aquel que se relaciona con otros acontecimientos ya sea en el entorno académico, social o familiar del estudiante, lo que hace que el conocimiento se apropie de mejor manera.
- Aprendizaje informal: es aquel que se da por medio de las experiencias vividas de la persona, como aprender a jugar.
- Aprendizaje formal: es el impartido dentro del salón de clases, es la relación profesor-alumno, es importante resaltar que hay estudiantes que se les facilita la explicación del docente, más que el ser explicado por terceras personas.

Estos tipos de aprendizaje dados por José Sáez, son importantes que el educador los conozca, ya que amplía el panorama de como una alumnos puede llegar adquirir conocimientos y así utilizando la creatividad, el profesional pueda integrar un poco de los tipos de aprendizaje que considere pertinentes a su clase.

Que existan estos estilos de aprendizaje no quiere decir que no se posean todos esto quiere decir que uno de ellos se encuentra más desarrollado por lo que como docentes el ser capaz de identificarlos podrá ayudar a su aprendizaje y que los alumnos se sientan cómodos al momento de estudiar dentro del salón de clase.

Para lograr un aprendizaje integral de esta magnitud el docente debe contar con ciertas competencias fundamentales dentro de los valores morales que un profesional debe tener son la tolerancia, paciencia, justicia y firmeza, estos brindaran posición de autoridad sin infundir miedo, al contrario se tramitará un sentimiento de respeto y credibilidad hacia el profesor.

El informar e implicar a los padres, así como el trabajo en equipo son esenciales para la formación académica ya que si los estudiantes poseen el apoyo necesario dentro del hogar, el aprendizaje se dará de una manera significativa ya que el apoyo estará tanto en el ámbito escolar como en el familiar.

El docente debe ser capaz de utilizar nuevas tecnologías con la finalidad que el aprendizaje se realice con gusto y así brindar herramientas útiles para la adquisición de conocimientos, sin embargo la docencia cuenta con deberes y dilemas éticos el cual el profesional debe ser competente para poder afrontarlos y hallar una solución.

Dentro del papel que posee el docente se encuentra el conocer sobre el proceso de enseñanza, poseer una planificación de los temas a impartir, esto dará una guía y objetivos que alcanzar dentro del año escolar.

La gestión de su propio desarrollo profesional como docente le brindará herramientas actuales y útiles para crear un ambiente saludable y próspero para la enseñanza, es en los programas de capacitación docente en donde radica su papel, ya que gracias a la constante formación los docentes de primaria quienes trabajan con niños y adolescentes serán capaces de dejar esa semilla que más adelante el alumno cosechara para implementarla en su profesión.

Se puede observar valores morales importantes en los docentes, así como ciertas competencias que pueden influir en el aprendizaje de los alumnos, sin embargo muchas personas pueden tener la capacidad de formarse en cada una de las competencias, son los docentes con vocación quienes dejaron huella en sus estudiantes, la vocación es ser capaz de dar todo de si por transmitir conocimientos, es empaparse día a día de lo que como profesionales quieren dar a sus alumnos y así poder trascender en la vida de cada uno de ellos.

El docente de cualquier nivel académico debe ser capaz de enamorarse de cada uno de sus estudiantes, ya que al ejercer con pasión es posible dejar esa semilla y trascender, es ahí en donde radica la vocación del docente el sentirse pleno y orgulloso con su profesión.

Finalmente cabe mencionar que al brindar toda la atención a cada estudiante resulta más sencillo poder identificar deficiencias o problemas de conducta que requieren especial atención, en el caso de los docentes de nivel primario quienes trabajan con niños y adolescentes.

La etapa de la adolescencia está llena de cambios físicos, emocionales y de conducta, por lo que resulta significativo el abordar los cambios pertinentes que pueden llegar a afectar dentro de su educación así como en el ámbito familiar y como esto puede afectar en sus relaciones interpersonales así como los tipos de conductas que pueden llegar a adquirir.

## **Adolescencia**

La adolescencia es una etapa de cambios físicos, psicológicos, se modifica la identidad así como las relaciones interpersonales tanto en el ámbito familiar como social, este periodo se da entre los 11 y 12 años y los 18 y 20 años, esta transición de la infancia a la madurez, la autora Amparo Moreno (2015) divide la adolescencia en tres subetapas, temprana, de 11 – 14, media de 15 – 18 y tardía de 18 en adelante, en donde suceden cambios importantes como lo es la búsqueda de identidad, las relaciones interpersonales y los cambios de conducta, por lo que es importante resaltar este desarrollo y proceso evolutivo que los jóvenes transitan.

### **2.1. Desarrollo y proceso evolutivo**

Se entiende que la adolescencia inicia en el momento que acaba la infancia y finaliza hasta que se alcance la madurez, Amparo Moreno (2015) habla acerca de una madurez biológica, esta se entiende por los cambios fisiológicos, o pubertad, haciendo diferencia que la pubertad son aquellos cambios físicos como lo es el cambio de voz, aumento de talla, peso, aparición de vellos faciales, entre otros que conducen hacia una, madurez sexual, mientras que la adolescencia conlleva cambios, psicológicos, culturales y sociales.

Por otra parte menciona una madurez psicológica en donde surgen los cambios de identidad, el comportamiento y la forma de reaccionar ante la sociedad, en el aspecto psicológico, es importante resaltar que el cerebro aún no ha madurado por completo, en esta etapa la corteza prefrontal de la estructura cerebral se encuentra en desarrollo, es ahí en donde se encuentra la impulsividad de la persona llevándola a exponerse a algún riesgo, tomando en cuenta esto es pertinente explicar la etapa del desarrollo psicosocial enfocado en la adolescencia de Erik Erikson la cual llamó identidad frente a confusión de roles, el autor menciona que los jóvenes se adentran a explorar su independencia y su autonomía, refiere que las personas quienes reciben un estímulo adecuado durante esta etapa, al salir tendrán un fuerte sentido y sensación de independencia y control

emocional, por el contrario quienes la transiten inseguros con sus creencias, al culminarla experimentarán confusión tanto con su identidad como en su futuro.

En la adolescencia uno de los problemas predominantes es la búsqueda constante de la identidad, sin embargo es importante diferenciar lo que es la identidad o la búsqueda de para mujeres y para hombres, ya que los intereses y el proceso cognitivo, así como las normas sociales para cada uno de los géneros es distinta por lo que en la siguiente tabla se desglosará lo que es la identidad para el hombre y la mujer.

**Tabla No. 2**  
**Identidad en la adolescencia**

¿En qué se basan para definir su identidad en la adolescencia?	
Hombres	Mujeres
<p>Basan su identidad según las capacidades que posee, dentro de estas las más importantes son:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los logros alcanzados</li> <li>• El asumir la autoridad en cualquier situación que se le sea posible.</li> </ul>	<p>Basan su identidad mediante la relación que mantienen con otros.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se juzgan a través de sus responsabilidades.</li> <li>• Por medio de la cooperación con los demás.</li> <li>• La intimidad está estrechamente relacionada con la identidad</li> </ul>
<p>Existen varios aspectos que se dan desde la infancia que influirán en la búsqueda de identidad en ambos géneros, dentro estos aspectos se encuentra, la ausencia o rechazo de alguna de las figuras paternas, así como la agresividad que puedan presentar, la manera que en que manejan sus valores, la hostilidad hacia las normas, uno de los más distinguidos es la relación que el adolescente mantenga con sus padres esto definirá en gran parte la transición de la infancia a la adultez.</p>	

Fuente: Identidad en la adolescencia (2018).

Para el adolescente las interacciones con sus iguales son de gran importancia, es por eso que el papel que estos juegan en su búsqueda de identidad es crucial, dentro de los aspectos los jóvenes se aportan mutuamente se encuentra, el afecto, la simpatía y el entendimiento, cuando la persona que ingresa a un grupo se siente cómodo, sus ideas y opiniones congenian con el del resto es cuando la identidad se va forjando fortaleciendo cada uno de sus pensamientos con las experiencias de las personas que lo rodean, sin embargo puede existir el caso en que la persona sienta la necesidad de pertenecer a un grupo social sin importar si sus ideas u opiniones son acorde con la ideología del grupo en el que se encuentran, en estos casos puede existir la confusión de roles que en el futuro crea inseguridad, dificultad para desenvolverse y fortalecer sus capacidades, Aura Zepeda (2010) argumenta que Erik Erikson dentro de la etapa identidad vs confusión de roles elabora preguntas centrales en la adolescencia estas son ¿Quién soy?, ¿Para dónde voy? o ¿Qué quiero hacer de mi vida?.

Es importante mencionar que las respuestas a estas preguntas tanto en la adolescencia como en la adultez tienden a cambiar, esto dependerá de las experiencias vividas, por lo que el mantener relaciones sociales con personas afines a la opinión propia ayudará fortalecer la identidad y dar un mejor panorama de sus aspiraciones y metas a alcanzar durante la vida.

La adolescencia es un proceso evolutivo con el que día a día los adultos se relacionan, es importante resaltar que este periodo de transición es completamente normal el incumplimiento de las normas, la forma en que viven las emociones, su capacidad para cuestionar y discutir lo establecido, la inestabilidad anímica, actuar de forma impulsiva, entre otras, todo estos aspectos pueden llegar a hacer sentir a los adultos amenazados, por lo cual la posición que toma la persona adulta ante el adolescente es de autoridad, por lo que es de resaltar el valor que tiene el conocer la etapa de la adolescencia y la búsqueda por la construcción de su identidad.

Esta transición en donde el joven puede llegar a tener actitudes de niño o adulto, en la suele incumplir normas, es una etapa natural el cual requiere de un seguimiento con el fin no de manipular ni de juzgar, sino de poder conocer al adolescente que se tiene enfrente, esta persona

quien necesita de una autorrealización y de autonomía para poder llegar a alcanzar la madurez adulta.

Se ha hablado de una madurez fisiológica, psicológica y que cambios producen en la persona, sin embargo Amparo Moreno (2015) habla sobre una madurez social, esto está estrechamente relacionado con la emancipación, es decir que la persona sea capaz de administrar sus propios recursos, independizarse económicamente, hasta formar un hogar propio, para así poder llegar a ser adultos.

Durante la etapa de la adolescencia la persona se distancia del círculo familiar, las relaciones interpersonales agradables para la persona se limitan a los compañeros de clase y su ámbito social, es por eso que es necesario abarcar el ámbito familiar dentro de la vida del adolescente y las posibles consecuencias al encontrarse alejado de los padres.

## **2.2. Adolescente y familia**

Para poder comprender el papel que juega la familia en la vida del adolescente es importante conocerla, ya que es la base de la sociedad, está integrada por un grupo de personas de dos integrantes en adelante, estos individuos están unidos ya sea por un vínculo de sangre o por afinidad, es decir aquellos lazos que surgen de un matrimonio o por adopción ya sea de uno o más miembros de la familia.

Dentro del núcleo familiar es en donde se desarrolla principalmente la persona, es en donde se satisfacen las necesidades básicas y donde se comienza a formar una base de la personalidad del individuo, dentro de este foco de la sociedad es en donde los hombres encuentran protección, seguridad, confianza y apoyo, aprenden a desarrollar sus derechos y a escuchar, es por eso que a la familia también se le conoce como el grupo primario de apoyo, el cual es muy importante para la integración del adolescente en la sociedad.

A lo que el Dr. Juan Carlos Sánchez (2015) expresa “El adolescente vive la interacción con su entorno social, aquí la familia cumple un rol de modulador, permitiendo con ello que el impacto de los factores culturales, como por ejemplo la moda o socioeconómicos, no perturben su desarrollo evolutivo” (p. 1).

Este rol que menciona se da dentro de las familias funcionales, es decir todas aquellas que la dinámica interna es armoniosa, cuyos conflictos y estabilidad emocional se encuentran bajo control, sin embargo es importante mencionar a aquellas familias cuya dinámica resulta más complicada.

Para poder clasificarlas Van Wel (1992) se basa en servicios sociales, en aspectos emocionales y en cierta degradación socioeconómica, estas son:

- Familia desorganizada: se refiere a la negligencia de los padres al cuidar a sus hijos y a la escases de reglas dentro del hogar.
- Familia socialmente enferma: poseen problemas con las autoridades.
- Familia deprivada: son todas aquellas familias marginales, aquellas que están a las espaldas de la sociedad.
- Familia simbiótica: es toda unión en el cual se puede observar dependencia uno del otro sin importar si existe violencia o algo parecido.

Los jóvenes provenientes de familias con estos tipos de disfunciones dentro del hogar se pueden ver fuertemente influenciados ya que carecen de una estabilidad emocional, así como de límites en sus actos que puedan conllevar consecuencias negativas para la persona, incluso pueden llegar a tener problemas con las autoridades.

Cancrini (1997), define a las familias multiproblemáticas como un sistema de riesgo que es influenciado por las fuerzas sociales, estas incrementan la disfuncionalidad, centrándose en familias en donde existen conflictos, basado en esto presenta una tipología en donde las dinámicas se ven afectadas por la edad de los padres, a lo que el autor nombró como pareja inestable, familias

en donde la mujer posee poca experiencia e ineficiencia en la crianza del hijo, llegando al punto de este ser retirado por las autoridades, Cancrini lo nombró como mujer sola, finalmente menciona al tipo de familia petrificada, esta es aquella en la que ambos padres fallecen.

Se puede observar las diferentes dimensiones en las cuales los adolescentes se pueden hallar inmersos en cuanto al ámbito y la dinámica familiar dentro de sus hogares, dejando así una precedente y una vulnerabilidad al momento de enfrentarse a la sociedad.

Es importante mencionar que el hecho que un joven provenga de una familia problemática o disfuncional no define que su desarrollo evolutivo, así como sus elecciones y actitudes vayan a ser negativas, todo dependerá de la crianza que se le haya brindado ya sea por parte de los abuelos, de una madre soltera o de un padre, ese vínculo que se haya podido forjar influirá en esta etapa.

Al conocer el impacto que una familia tanto funcional como disfuncional pueda ocasionar en un adolescente será posible identificar la efectividad del rol modulador.

El Dr. Juan Carlos Sánchez (2015) habla acerca de una homeostasis en la vida del adolescente, es decir que todas las familias poseen una estabilidad interna que le permite adaptarse a las dificultades que se le puedan presentar sin desintegrarse, sin embargo dentro de la dinámica familiar existen conflictos, en algunas ocasiones estos problemas pueden llegar a amenazar la estabilidad, generando en el adolescente problemas de conducta, con el objetivo de llamar la atención y así evitar y proteger a la familia de una posible ruptura.

Continuando con los pensamientos del autor en donde habla acerca de un ciclo vital en la familia en donde abraza desde la unión de la madre y el padre, pasando por los hijos pequeños, la adolescencia e donde resalta tres aspectos importantes que se dan en esta etapa, estos son:

- La búsqueda de autonomía y de identidad, esto va a determinar ciertas conductas.
- La necesidad de tener un trato de igual a igual por parte de los padres, con el fin de sentir que están madurando, ya que en el momento en que la relación se da de forma vertical, es

decir desde una posición de autoridad, los jóvenes pueden llegar a sentirse como niños, lo cual les crea molestia.

- La manera de negociar con el adolescente es determinante, establecer las normas negociables, y no negociables dentro del hogar.

El éxito en esta etapa en donde la persona deja atrás la dependencia, es decir la infancia, para llegar a alcanzar la autonomía, lo que se refiere a la adultez radica en que en el proceso de separación entre los padres con el hijo las relaciones que se mantengan sean armoniosas, esto fortalecerá el vínculo familiar.

En el momento en que el hijo se prepara para dejar el hogar, los padres pueden llegar a padecer lo que se conoce como el síndrome del nido vacío, este es el temor a quedarse solos, para lo cual la relación entre ambos debe estar cohesionada, sin embargo, quienes no logran superarlo, tienden a tomar decisiones como la adopción de otro hijo por ejemplo.

Dentro del ciclo vital de la familia surgen las crisis, estas son conocidas como un acontecimiento que afecta a todo el núcleo familiar, esto puede llegar a ser beneficioso o perjudicial para el sistema.

Continuando con el pensamiento manifestado por el autor acerca del ciclo vital, también expresa que las crisis parentales surgen al momento en que los padres son capaces de percibir el paso del tiempo y como las acciones pueden llegar a influir en el adolescente, provocando así cambios en la familia especialmente en la interacción con los hijos y en el tipo de control que los padres decidan implementar en la relación con el hijo.

En la siguiente tabla se explicaran los patrones de control familiar más frecuentes para poder manejar e interactuar con los hijos adolescentes.

**Tabla No. 3**  
**Patrones de control familiar**

<b>Patrones</b>	<b>Definición</b>
Control Autocrático	Es rígido y autoritario, la relación se da de forma vertical, la relación puede llegar a ser castrante, las reglas punitivas producen efectos mayormente negativos los cuales generan rebelión y desobediencia por parte del hijo.
Control permisivo	Produce una falta de sociabilización, generando que se transgredan las normas creando efectos negativos.
Autoritario pero democrático	Las decisiones se toman conjuntamente entre padres y adolescente, generando efectos positivos, ya que se valora la opinión de cada uno de los miembros.
Control ambiguo	Producen efectos negativos ya que tiende a ser incoherente

Fuente: El Adolescente y familia (2018).

El tener conocimiento de la importancia de la base que como familia se establece desde la infancia y como esta influye en el desarrollo del adolescente así como las consecuencias que conlleva la forma en que los padres interactúan con ellos teniendo en cuenta las crisis que llegan a afrontar, creando una gama de experiencias vividas que forjan un carácter, con el cual el adolescente afronta la sociedad y así ir desarrollando sus relaciones interpersonales, las cuales generan lazos afectivos hacia sus iguales por lo cual cabe abordar la importancia de las mismas en la vida del adolescente.

### **2.3. Relaciones interpersonales**

Se le llaman relaciones interpersonales a la forma en que dos o más personas interactúan, esta interrelación se puede dar de diversas maneras, una de ellas es la forma escrita, en el cual las personas plasman en un texto sus ideas y opiniones para que posteriormente el mensaje sea interpretado por los demás, sin embargo en la vida del adolescente, quien engloba la manera de

relacionarse es la comunicación oral, es decir por medio de la voz, las personas manifiestan sus puntos de vista e intercambian información para posteriormente formar una manera de pensar basado en las opiniones de las personas que los rodean con ideologías similares y así enriquecer su conocimiento, sin embargo al relacionarse los individuos también utilizan lo que se le conoce como lenguaje no verbal, este engloba lo que son los gestos y las posturas de los demás, dándole paso a interpretaciones, estas pueden ser positivas o negativas.

Wiemann. M (2011), expresa “las relaciones implican gestionar emociones positivas y negativas. Gestionar una relación significa enfrentarse a sucesos desagradables y también a sucesos emocionantes.” (p.14), en cualquier etapa de la vida, dichas interpretaciones que se suelen realizar al convivir con los demás tienden a crear conflictos internos como lo son la inseguridad, poca valía a la opinión propia, desconfianza en los propios conocimientos, esto se encuentra potenciado en la etapa de la adolescencia, es importante recordar que es un proceso de búsqueda de identidad y pertenencia, por lo que las interpretaciones influyen significativamente en el estado anímico y en la perspectiva que los adolescentes puedan tener en esos momentos.

Ya se pudo observar el impacto negativo que pueden tener el lenguaje no verbal en los adolescentes, sin embargo también es necesario conocer los aspectos positivos que este genera, dentro de estos se encuentra principalmente el fortalecer el vínculo entre dos o más personas, generando seguridad, confianza y sentido de pertenencia, gracias a esto, los jóvenes comienzan a expresar emociones genuinas, creando relaciones interpersonales satisfactorias y beneficiosas.

En cuanto al lenguaje verbal, es importante detenerse a explicar de manera detallada cada uno de estos, ya que ocasionan diversos efectos en las personas que lo utilizan y a quienes se dirigen, estos estilos son pasivo, agresivo y asertivo.

### 2.3.1. Estilos de comunicación

La comunicación pasiva según exponen Van-Der Hofstadt, Romám,C, Gómez Gras, J. (2013), es aquella en la que la persona se inhibe, es incapaz de expresar sus opiniones y sentimientos; su principal característica es que se centra en satisfacer a los demás y se olvida de sí mismo, dejando

por un lado el respeto propio, las personas que manejan este estilo de comunicación mantienen un autoestima baja. En la adolescencia se puede observar en todos aquellos que buscan pertenecer a un grupo social, sin importar si las ideologías son acordes, lo que les importa es formar parte del círculo social, lo cual lleva a complacer a los demás, en el contexto escolar, se puede observar en todos aquellos jóvenes que sufren de bullying, es decir que son víctimas de abusos tanto físicos como psicológicos.

El estilo agresivo por otra parte su principal característica es el expresarse de manera hostil y explosiva, el someter a los demás para que cumplan sus exigencias sin importar ni respetar la opinión de los que le rodean, centrándose únicamente en sus propias necesidades denota inseguridad y baja autoestima, dentro del salón de clases este estilo de comunicación se puede observar en aquellos que hacen el bullying, es decir aquellos que atentan con la integridad de los demás y pueden llegar a poner en riesgo incluso la vida de quienes violentan.

Dentro de los grupos de adolescentes estos dos extremos son los que se pueden observar con más frecuencia, quienes imponen y se dejan imponer, sin embargo, existe el estilo de comunicación asertivo en el cual Van-Der Hofstadt Román, C, Gómez Gras, J, (2013), expresan “La persona con este estilo de comunicación es capaz de expresar sus sentimientos, ideas y opiniones, defendiendo sus derechos y respetando los de los demás” (p.249). El fomentar este estilo de comunicación es vital para que los adolescentes aprendan a respetar y a valorar tanto su opinión como la de los demás y así se puedan enriquecer y brindar empatía a quienes tengan contacto con ellos y puedan forjar relaciones interpersonales duraderas y satisfactorias.

Es por esto que se realiza una tabla exponiendo las características puntuales de cada uno de los estilos para poder identificarlos con mayor facilidad.

**Tabla No. 4**  
**Estilos de comunicación**

Estilo	Definición
Pasivo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contacto visual escaso</li> <li>• Tono de voz bajo</li> <li>• Respuestas cortas al hablar</li> <li>• Justificación por cada una de las respuestas</li> <li>• Miedo a expresarse</li> <li>• Inseguridad</li> <li>• Actitud defensiva</li> </ul>
Asertivo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Transparente al hablar</li> <li>• Seguridad</li> <li>• Confianza</li> <li>• Respeto por la opinión de los demás</li> <li>• Directo al expresar sus pensamientos y emociones</li> <li>• Procura no ofender a la otra persona</li> <li>• Abierto a nueva información</li> </ul>
Agresivo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se expresan con hostilidad</li> <li>• Denotan enfado</li> <li>• Imposición de ideas</li> <li>• Buscan satisfacer sus necesidades</li> <li>• Manipulación</li> <li>• Ausencia del respeto por los sentimientos ajenos</li> <li>• Se muestran imponentes y seguros al hablar</li> </ul>

Fuente: Competencias y habilidades profesionales para universitarios. (2018).

El identificar el estilo de comunicación que se está utilizando permite modificar los aspectos pertinentes para desarrollar una comunicación asertiva y obtener relaciones interpersonales satisfactorias.

Para esto es importante desarrollar habilidades para las relaciones interpersonales Laura Trinidad Olivero (2006) expresa “destrezas sociales y emocionales que promueven la habilidad para comunicarse clara y directamente, escuchar atentamente, resolver conflictos y expresarse de manera honesta y auténtica” (p.1). Estas son:

#### Destrezas Sociales

- Autoimagen positiva y confianza: se refiere a la capacidad de proyectar positivismo y confianza en sí mismos.
- Iniciación al contacto: es la capacidad de iniciar la relación con otra persona, por ejemplo el iniciar la conversación.
- Comunicación: se refiere al poder expresar sus ideas y emociones de manera respetuosa.
- Reconocimiento y evasión del peligro: el poder identificar y evitar situaciones peligrosas al momento de relacionarse.
- Límites saludables: establecer límites dentro del círculo social con el fin de prevenir situaciones que provoquen conflicto.
- Apoyo: ser capaz de brindar ayuda a las personas que lo requieran y que se encuentren dentro de sus posibilidades.

#### Destrezas de Comunicación

- Escuchar activamente: se refiere a prestar atención y mostrar genuino interés por lo que la persona este relatando.
- Apertura y conciencia: es el tener la capacidad de escuchar opiniones que sean opuestas a las nuestras y saber respetarlas
- Respuesta reflexiva: es el poder brindar respuestas que lleven a profundizar y a cuestionar el tema que se esté discutiendo.
- Expresión: es el poder brindar nuestra opinión sin llegar a ofender a los demás.
- Entendimiento del lenguaje corporal: es el poder reconocer el lenguaje no verbal de las personas que están alrededor y poder identificar si existe incomodidad durante la interacción social.

- Claridad y honestidad: al hablar poder darse a entender y ser honesto en cada una de las palabras que se den para que así las personas comprendan de forma genuina nuestra opinión al respecto.

#### Destrezas de Autoconocimiento

- Autenticidad: es el ser uno mismo sin importar los acontecimientos externos.
- Comunicación e integridad: es ser congruente entre lo que se habla y el cómo se actúa.
- Límites emocionales: es el reconocer las emociones que van fluyendo y poder identificar en que momento el exceso de emociones puede llegar a afectar la relación.
- Base en la realidad: es la capacidad de reconocer nuestras fortalezas y debilidades.
- Distanciamiento: se refiere a poder alejarse de las relaciones que pueden llegar a perjudicar.

#### Destrezas de Límites

- Reconocimiento de valores comunes: el poder identificar lo que se tiene en común con las demás personas
- Respeto y aceptación: es la capacidad de respetar y aceptar las opiniones de los demás especialmente cuando sus ideas no son afines a la propia, también aborda la capacidad de exigir respeto hacia nuestra manera de pensar.
- Sentido de identidad: se refiere a la capacidad de no dejarse influir por los demás por ejemplo cuando existe presión de grupo en donde exigen realizar algo que no es a fin a nuestros valores y principios el poder decir no en momentos así.
- Perdón: el poder reconocer pedir disculpas o perdón en el momento que lo amerite.
- Encarar sus propios miedos: es una destreza que la mayoría evita ya que requiere salir de la zona de confort, sin embargo al hacerle frente, esto genera nuevos objetivos e incrementa sus posibilidades.

Es importante recalcar que dichas destrezas se verán puestas a prueba a nivel académico, las relaciones interpersonales en el aula resultan determinantes en el proceso del adolescente, por lo que es necesario que dentro del aula se forjen normas para las relaciones, continuando con lo

expresado por la autora es preciso enfatizar en aspectos como el no imponer las ideas a los compañeros, así como trabajar en asumir las responsabilidades en los trabajos en clase, evitar las quejas y culpables, el ser responsable y cortés con los demás, finalmente cabe mencionar que cada interacción social produce una conducta diferente dependiendo de la personalidad, del momento, del contexto, familiar y social que tenga cada uno de los adolescentes, por lo que es necesario conocer los tipos de conducta que pueden desempeñar cada uno de los alumnos dentro de clase al momento de establecer relaciones interpersonales.

## **2.4. Tipos de conducta**

Para poder indagar acerca de los tipos de conducta que los alumnos pueden optar dentro del salón de clase, es importante esclarecer que una conducta es la forma en que la persona reacciona frente a un acontecimiento, según José Guadalupe de la Mora (2003), desde la teoría conductista define la conducta como “el conjunto de reacciones de carácter muscular y glandular de un organismo, provocadas por estímulos de diversa naturaleza”(p.19), refiere que la conducta por lo tanto es observable, es la manera de juzgar las acciones de los demás sin conocer sus principios, únicamente sus acciones y comportamientos.

Dentro del salón de clase los adolescentes tienden a adoptar un rol que se caracteriza por tener conductas específicas dirigidas a los compañeros de clase, por lo cual como docentes el aprender a diferenciarlos e identificarlos podrá ser beneficioso para el grupo de estudiantes, ya que se podrán estratégicamente utilizar cada una de las peculiaridades de estos roles, para poder potenciar el aprendizaje dentro del grupo.

Basado en la taxonomía de Bales, Joan Vaello (2007) establece una clasificación de roles enfocado en atributos, estos son:

**Tabla No. 5**  
**Roles enfocado en atributos**

Atributo	Definición
Poder	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ascendente: alumno que manda, dirige y decide sobre los demás.</li> <li>• Descendente: alumno que se deja llevar, es decir, los demás deciden por él.</li> </ul>
Aceptación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Positivo: alumno aceptado por el grupo. Todos acuden a él.</li> <li>• Negativo: alumno rechazado por el grupo. Todos se alejan de él</li> </ul>
Contribución al trabajo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cooperador: alumno que ayuda a los demás, anima y promueve acciones.</li> <li>• Reacio: alumno que dificulta, entorpece o rehúye el trabajo.</li> </ul>

Fuente: Como dar clase a los que no quieren (2018).

Como se puede observar esta clasificación se da una manera general, a simple vista es posible identificar que alumnos pertenecen a que atributo, es importante mencionar que con esta clasificación de roles no se busca etiquetar a los alumnos, únicamente tiene como finalidad aprovechar las capacidades de cada uno para mejorar el desempeño del grado.

Continuando con los pensamientos del autor, quien basándose en los atributos descritos anteriormente, realizó una clasificación en el cual identifica 26 roles que los alumnos pueden adoptar dentro del salón de clase, esto varía según la personalidad, confianza, estabilidad emocional, estilo de comunicación, carácter, entre otros de cada adolescente, por lo que como docentes es pertinente conocerlos y poder distribuirlos para potenciar sus capacidades.

La clasificación de roles expuesta por Joan Vaello (2007) es la siguiente:

- Mandón: su objetivo es dar órdenes, sin tomar en cuenta la opinión de los que lo rodean, este rol puede llegar a desprestigiar a los demás.
- Organizador: su principal función es realizar propuestas.
- Líder de grupo: posee seguridad en sí mismo, tiene potencial para guiar al resto del grupo en cualquier situación.
- Matón: este rol suele ser el más problemático, ya que se rige por la hostilidad, tanto hacia sus compañeros como hacia sus profesores, este rol carece de límites.
- Dominante: tiene como finalidad mandar sobre el grupo de compañeros, a diferencia del rol mandón, este no desprestigia a los compañeros.
- Líder social.: es aquel que propone y estructura actividades fuera del ámbito escolar.
- Desafiante: constantemente se encuentra en desaprobación.
- Sociable: es aquel alumno que entabla amistades con facilidad, es extrovertido, la mayoría de las veces es aceptado por todo el grupo.
- Pelota.: se refiere al alumno que constantemente busca la aprobación y atención del docente, realizando cuestionamientos que no son acorde al tema trabajado en clase, este rol es rechazado frecuentemente por los demás.
- Trabajador: es el tipo de conducta que trabaja de manera individual, evita al resto de los compañeros, trabaja de forma continua durante la clase.
- Buen compañero: es aquel que constantemente muestra preocupación y atención hacia el resto de compañeros.
- Aislado: alumno que evita todo contacto social ya sea con compañeros de clase o con profesores, tiende a ser callado y no suele expresar emociones positivas.
- Amigo: es aquel que es capaz de establecer amistades duraderas, comparte experiencias personales, posee una gran capacidad de ayuda.
- Pasota: su principal característica es que evita cualquier conflicto que pueda surgir en el aula, este alumnos prefiere mantenerse al margen de cualquier problema.

- Inconformista: es aquel que nunca está de acuerdo con las decisiones que se toman dentro de la clase.
- Contemporizador: es quien resuelve los pequeños problemas que van surgiendo dentro del grupo de compañeros, tiene función de mediador.
- Mártir: es quien carga con las culpas de los demás.
- Sumiso: carece de personalidad y toma de decisiones, es por eso que suele dejarse llevar por lo establecido por los demás.
- Comparsa: es como si no existiera, es decir, pasa desapercibido ya que no opina, no muestra interés, ni se ve perjudicado por los problemas que pudiesen manifestarse.
- Solitario: es aquel que les imposible establecer una relación con alguno del grupo, la mayoría se encuentran aislados.
- Callado: es aquel que no expresa su punto de vista a los demás.
- Mascota alumno popular que simpatiza con la mayoría de los compañeros de clase y que su finalidad es ser representante de la clase.
- Alienado: carece de determinación, ya que busca agradar a los demás sin importar si la forma de pensar de ellos es acorde a la suya.
- Distante.: casi no se relaciona con el grupo, muy pocas veces llega a relacionarse.
- Muñeco: carece de opinión propia, tiende a aceptar lo que digan los demás.
- Comediante: busca llamar la atención a través de bromas.

Ya establecido los roles es importante observar que entre ellos se pueden llegar a complementar, sin embargo, esto no se podría llevar a cabo sin la intervención del docente, ya que cada uno de los roles, busca agruparse con sus semejantes, es por eso que es determinante la habilidad del docente para discernir y agrupar a los alumnos que puedan complementarse y crear un mejor trabajo en grupo.

El autor hace mención que cada uno de los roles encajan con alguno de los atributos mencionados anteriormente, toda la conducta que un ser humano pueda llegar a manifestar se verá filtrada por las experiencias que han vivido, por ejemplo un alumno organizador ascendente y cooperador o

un alumnos solitario descendente y negativo, son dos opciones que una persona puede optar dentro de una clase.

Observando la gama de posibilidades, de actitudes y aptitudes que las personas pueden desarrollar a lo largo del tiempo, el docente especialmente con jóvenes adolescentes, conociendo su desarrollo evolutivo, los cambios fisiológicos, así como los psicológicos, el papel fundamental que juega la familia dentro de este proceso de transición, el sin fin de relaciones interpersonales que el joven puede establecer en su círculo social así como las conductas que puede llegar a adquirir dentro del salón de clases hace reflexionar la importancia que tiene el papel del docente en esa etapa de la vida, es por es que son necesarios obtener diversas técnicas cognitivo conductuales que ayuden modificar todas aquellas conductas no deseadas, es decir aquellas que puedan llegar a afectar la estabilidad física y emocional de quienes los rodean y así poder brindar una mejor calidad de vida a los adolescente Guatemaltecos.

## **Terapia Cognitivo Conductual**

La terapia cognitivo conductual es un tratamiento psicoterapéutico que se basa en guiar a la persona a comprender que la conducta que presenta es influida de gran manera por su forma de pensar y las emociones que experimenta en cada situación, el papel del terapeuta radica en identificar las conductas desadaptativas para posteriormente realizar una modificación de las mismas, Royal College of Psychiatrists (2007) en su documento La Terapia Cognitivo Conductual manifiesta que la terapia es útil para abordar problemas de ansiedad, depresión, pánico, fobias trastornos alimenticios, trastornos obsesivos compulsivos, estrés postraumático, entre otros, sin embargo es posible enfocar la terapia cognitivo conductual al ámbito académico, centralizando las técnicas en problemas de nerviosismo, apatía, problemas de comunicación dentro del salón de clase, falta de orden e higiene, entre otros.

Existe una amplia gama de técnicas sin embargo para poder aplicarlas es importante conocer el origen de dicha terapia, así como las estrategias de evaluación para poder identificar dentro del salón de clase las conductas que se desean modificar para posteriormente aplicar alguna de las técnicas de dicha terapia, es preciso destacar que para poder emplear satisfactoriamente las técnicas se necesita práctica.

### **3.1. Antecedentes**

El origen de la terapia cognitivo conductual se divide en sus raíces históricas, es decir el conocer desde qué época se comenzó a utilizar la terapia, y las bases teóricas y metodológicas, es decir todas aquellas teorías en las que se basó la terapia para poder llegar a lo que se conoce actualmente, es importante resaltar que el surgimiento de la terapia cognitivo conductual se entrelaza con el surgimiento de la psicología siendo el foco de investigación inicial el estructuralismo.

En la tabla presentada a continuación se desglosará las raíces históricas de la terapia cognitivo conductual, el uso que le daban a la terapia y sus principales intereses en esa época.

**Tabla No.6**  
**Raíces históricas**

Raíces Históricas de la terapia cognitivo conductual	
Época/Año	Acontecimiento
Primer siglo de la existencia de Roma	Trataban de curar el alcoholismo colocando insectos en descomposición en los vasos, a esta técnica en la actualidad se le conoce como condicionamiento aversivo
Siglo XVIII	El “niño salvaje de Averyron” fue enseñado a hablar con técnicas a las que actualmente se le conocen como modelamiento, instigación, refuerzo positivo, entre otros
Siglo XIX	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alexander Maconchi utilizó la técnica que actualmente se le conoce como economía de fichas para lograr que los prisioneros acataran las reglas del penal.</li> <li>• Médico francés trató pensamientos obsesivos con técnicas que en la actualidad se le conoce como parada de pensamiento.</li> <li>• Wilhem Wundt llevó el estructuralismo hacia los EEUU, ahí se mostró que la introspección es improductiva.</li> </ul>
Siglo XX	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Surgen tres escuelas psicológicas, Gestalt, el Conductismo y el funcionalismo, estas tenían dos objetivos en común, estas son el</li> </ul>

	erradicar las otras escuelas, y brindar un aporte a la psicología con una base científica firme.
--	--

Fuente: Manual de técnicas de intervención cognitivo conductual (2018).

Las escuelas que surgen en el siglo XX abren paso a las bases teóricas y metodológicas de la terapia cognitivo conductual, Plaud (2003) comenta que la fundamentación de los principios y teorías conductuales, han logrado que dicha psicoterapia se haya logrado expandir de gran manera. A. Ruiz, M. Díaz, A. Villalobos (2013) manifiestan que la reflexología, el condicionamiento clásico, el conexionismo de Thorndike, el conductismo de Watson, el neoconductismo y el condicionamiento operante de Skinner fueron la base teórica para desarrollar la teoría cognitivo conductual.

### 3.1.1. Reflexología y condicionamiento clásico

Los investigadores que emplearon la reflexología tenían como objetivo inicial la neurofisiología, sin embargo observando los resultados obtenidos, éstos los llevan a implementarlo dentro del ámbito psicológico, el autor que mostró mayor interés en esta teoría fue Sechenov, quien combinando la psicología y la neurofisiología baso su trabajo en los reflejos, dándose cuenta que la psicología era una ciencia imprecisa, obligándolo a utilizar un método experimental, A. Ruiz, M. Díaz, A. Villalobos (2013) “ según Schenov, los reflejos complejos característicos del ser humano se desarrollaban por medio del aprendizaje” (p.36), el trabajo de este autor impulsa a Pavlov y Bechterev a trabajar con estímulos y reflejos.

Trabajando en el método experimental, IvanPavlov es el pionero del condicionamiento clásico, continuando con el pensamiento de las autoras Pavlov muestra interés por entender la actividad cerebral, centrando su investigación en los procesos de los reflejos para posteriormente poder estudiar la conducta.

El procedimiento para producir un condicionamiento clásico según Plaud (2003) son los siguientes:

- Estimulo neutro: se le llama así a aquella situación o acción que no produce ningún efecto en la persona o animal.
- Estimulo incondicionado: es que esta acción tenga cierto valor para el ser viviente.
- Respuesta incondicionada, es aquella reacción que manifiesta el ser vivo al percibir un estímulo.
- Estimulo condicionado: es el aprendizaje que se da de la relación de los anteriores mencionados.

Para ejemplificar el condicionamiento clásico de Pavlov (1927) cabe mencionar el experimento que realizó con perros hambrientos, utilizó una campana (estimulo neutro), posteriormente sirvió comida (estimulo incondicionado) y una salivación ( respuesta condicionada), luego de realizar este experimento durante un tiempo, los perros al escuchar una campana comenzaban a salivar, transformándose en un estímulo condicionado, ya que cada vez que los perros reciban el estímulo su respuesta automática será salivar, siendo este uno de sus principales aportes a la psicología, dicho condicionamiento clásico posteriormente fue la base de otros modelos de aprendizaje.

Kezdin (1991) resume los aportes de Pavlov en los siguientes:

- La investigación de los reflejos condicionados.
- La capacidad de defender de forma objetiva su investigación
- La manera de demostrar la importancia del aprendizaje basándose en la conducta animal
- El haber proporcionado un modelo para poder investigar la conducta humana.

A. Ruiz, M. Díaz, A. Villalobos (2013) hablan acerca de Betcherev quien fue reconocido como el mayor influyente dentro del campo de la reflexología y quien utilizó los métodos de fisiología expuestos por Sechenov para estudiar los reflejos motores y aversivos. A lo largo de su estudio fue capaz de identificar los reflejos condicionados expuestos por Pavlov, a estos Betcherev los denominó reflejos asociativos.

El mayor aporte del autor es el enfoque de su estudio ya que se centra en la relación que se da entre la persona y su ambiente manifestándolo a través de gestos, conducta y palabras dándole así un significado a las diversas respuestas emocionales que pueda generar una persona, incitando a la búsqueda de nuevas técnicas psicoterapéuticas.

### 3.1.2. Conexionismo de Thorndike

Siguiendo los pensamientos de las autoras expresan que Thorndike a diferencia de Pavlov basó su estudio en adquirir respuestas inexistentes de las personas, para este autor el estímulo y la respuesta estarían relacionados con una acción y una reacción basados en refuerzos y castigos, esta ideología influye posteriormente en Skinner.

Thorndike elabora leyes básicas de aprendizaje, Kazdin (1978) expone que estas leyes son:

- Ley de efecto: se utiliza para explicar la forma en que se adquiere una respuesta partiendo de una consecuencia, enfatizando en que las respuestas seguidas de una consecuencia positiva quedan afianzadas.
- Ley de la práctica: trata de explicar la utilidad que tiene el aprendizaje así como sus beneficios.

Bonwell y Eison (1991) mencionan a Thorndike como el principal exponente de la psicología educativa moderna considerando que sus principios son el origen de la teoría del aprendizaje activo, ésta expone que los alumnos aprenden más por si mismos que de las instrucciones brindadas por los catedráticos, siendo así Thorndike un exponente importante en la psicología en el ámbito educativo.

### 3.1.3. Conductismo de Watson

Según lo expuesto por A. Ruiz, M. Díaz, A. Villalobos (2013), Watson rechazó el estudio del pensamiento siendo este la base de la escuela psicológica del estructuralismo y el funcionalismo,

así como de su metodología de investigación, para Watson la psicología debe estar enfocada de manera objetiva, centrada en predecir y mantener el control de la conducta del individuo, basado en esta ideología, expuso sus principales principios conductistas, los cuales son:

- Su estudio se centra específicamente en que las respuestas se dan debido a un estímulo ambiental, rechazando así cualquier concepto relacionado con la conciencia de la persona.
- Watson sustituye la metodología de experimentación animal, con las teorías de introspección desarrolladas por Pavlov y Bechterev
- Divide la teoría conductista de las teorías psicológicas tradicionales todas aquellas que no puedan describir la conducta de forma observable.
- Sostiene que la conducta se explica de una mejor manera desde el punto de vista de Pavlov y el condicionamiento clásico.

A. Ruiz, M. Díaz, A. Villalobos (2013) refieren que “El trabajo de Watson publicado en 1913 es considerado el acta fundacional del conductismo y la proclamación de la psicología como una rama experimental de la ciencia natural que posibilita el control de la conducta” (p.43), de esta manera la idea de una modificación de conductas desadaptativas comienza a surgir.

#### 3.1.4. Neoconductismo

El neoconductismo es la teoría planteada por Watson enriquecida por diversos autores, estos aportes generan la base para posteriormente poder desarrollar diversas técnicas cognitivo-conductuales, a continuación, se desglosa los autores y sus principales aportes.

**Tabla No. 7**  
**Neoconductismo**

Autores	Aporte
Edwin R. Guthrie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Principio de contigüidad, en donde expone que el aprendizaje requiere de un emparejamiento de un estímulo con una respuesta</li> <li>• Técnicas para romper hábitos y conductas desadaptativas</li> <li>• Desensibilización sistemática</li> <li>• Técnicas de exposición</li> </ul>
Clark L. Hull	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ley fundamental del aprendizaje o formación del hábito.</li> <li>• Variables intervinientes entre estímulo y respuesta, estos son la fuerza del hábito y el impulso, es decir que una reacción se puede ver influida por hábitos cimentados en la niñez o por actuar de manera espontánea.</li> </ul>
Edward C. Tolman	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Influido por la psicología Gestalt, sostiene que el aprendizaje se da gracias a una asociación de estímulos.</li> </ul>
O. Hobart Mowrer	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teoría de dos factores, estas son el aprendizaje de señas y el aprendizaje de soluciones</li> <li>• Aprendizaje de señas, esta se basa en el condicionamiento clásico las respuestas involuntarias se encuentran</li> </ul>

	<p>ligadas a recuerdos o vivencias que producen horror,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El aprendizaje de soluciones se refiere a la emisión de respuestas voluntarias que reducen los impulsos.</li> </ul>
Dunlap (1932)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Técnica de práctica negativa para poder eliminar conductas no deseadas como los tics.</li> </ul>
Salter (1949)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Terapia del reflejo condicionado</li> </ul>

Fuente: Manual de técnicas de intervención cognitivo conductual (2018).

Los aportes que brindan los autores anteriormente mencionados generan una base sólida para el surgimiento de la terapia conductual como escuela psicoterapéutica, para poder conocer las características actuales de dicha terapia es determinante conocer el aporte brindado por Burrhus F. Skinner.

### 3.1.5. Condicionamiento Operante

A. Ruiz, M. Díaz, A. Villalobos (2013) exponen que Skinner se ve influenciado por la ideología de Watson, sin embargo, fue capaz de identificar dos tipos de condicionamiento, el primero que se ve influenciado por el aprendizaje basado en estímulo respuesta del condicionamiento clásico, mientras que el segundo es el condicionamiento operante que se ve afectada por la ley de efecto. La ley de efecto se refiere a la reacción de las personas se encuentran sujetas a los estímulos brindados luego de la conducta no deseada, dentro de los aportes más importantes de autor se encuentra:

- Refuerzo: esto se refiere a todas aquellas recompensas que la persona puede obtener al tener una conducta adecuada ante diversas situaciones

- Castigo: se refiere a todas aquellas consecuencias que afectarán a la persona al momento que ésta realice una conducta no deseada.
- Extinción: es la eliminación de una conducta desadaptativas en la persona.

La aplicación del condicionamiento operante llevo a realizar análisis experimental, el éxito de estos análisis y los beneficios que conllevan hacen que el condicionamiento operante sea esencial dentro del ámbito educativo actual.

Es así como surge la terapia cognitivo conductual viéndose influenciado por diversos autores con puntos de vista opuestos que finalmente crearon una de las teorías psicoterapéuticas más utilizadas y eficientes en la actualidad.

A. Ruiz, M. Díaz, A. Villalobos (2013) expresan desde un punto de vista fenomenológico cuatro características distintivas que la terapia cognitivo conductual posee en la actualidad, estas son:

- Que la terapia trabaja principalmente con todas aquellas respuestas físicas, emocionales, cognitivas y conductuales que repercuten de forma negativa en la persona, también expresa que cada individuo tiene la responsabilidad en los acontecimientos que le afectan y como estos le pueden llegar a controlar.
- Las técnicas cognitivo conductuales tienen un tiempo limitado de aplicación, es decir que para poder emplear la estrategia es necesario como terapeuta determinar el lapso de tiempo en que será utilizado.
- Es de carácter educativo, la terapia puede ser explícita teniendo en cuenta que el terapeuta realiza una conceptualización de tratamiento a seguir.
- La terapia cognitivo conductual tiene como características que es auto-evaluador, esta es la esencia ya que de esta forma se puede observar el progreso dentro de la terapia.

Para poder comprender de qué manera la terapia cognitivo conductual logró establecer dichas características dentro de su teoría es prudente conocer la evolución de la terapia cognitivo conductual a través de las generaciones, tomando en cuenta que su origen se vio influido por el desarrollo de la psicología.

### **3.2. Evolución de la terapia cognitivo conductual**

El aporte brindado por los diversos autores ya mencionados lleva al surgimiento de la terapia conductual de una manera formal, Rachman (1997) opta por clasificar la evolución de la terapia conductual en tres generaciones, dando así al inicio del desarrollo de la terapia cognitivo conductual en diferentes partes del mundo.

Las tres generaciones mencionados por el autor son:

- Primera generación: este grupo de terapeutas conductuales se basan en dirigir todas las teorías de aprendizaje hacia el ámbito clínico, los países que se ven influidos por esta generación son Sudáfrica, EEUU e Inglaterra
- Segunda generación: esta generación de terapeutas se basan en los aporte brindados por la primera generación sin embargo realizan una división entre la terapia clínica con las teorías del aprendizaje, ya que para ellos los principios de condicionamiento son limitados para poder explicar el comportamiento humano, esta generación considera que la psicología experimental, cognitiva y social pueden brindar los aportes necesarios para comprender la conducta humana, los dos aportes significativos de este grupo de terapeutas son , la teoría de aprendizaje social y el enfoque cognitivo, es hasta esta generación en donde la cognición forma parte importante de la conducta humana.
- Tercera generación: este grupo de terapeutas busca retornar a los orígenes aplicando las nuevas técnicas cognitivo conductual, dentro de los principales aportes de esta generación de terapeutas se encuentran las terapias contextuales es decir que estudian a la persona dentro de su entorno, surgiendo diversas técnicas, dentro de estas destacan las de meditación o entrenamiento en mindfulness, es importante mencionar que esta generación se mantiene hasta el día de hoy.

Una vez conocido las tres generaciones expuestos por Rachman (1997), es importante conocer a los autores y el aporte de cada generación de manera detallada para así poder comprender la terapia cognitiva que se utiliza hoy en día.

La primera generación cuyo mayor aporte fue el surgimiento de la terapia de la conducta en diversos países del mundo por lo que a continuación se dará a conocer sus principales exponentes en cada país así como su aporte a la terapia de conducta.

**Tabla No. 8**  
**Primera generación**

Primera generación: Surgimiento de la terapia de conducta	
País/ Mayor exponente	Aporte
Sudáfrica su mayor exponente fue Joseph Walope	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sus principales aportes se basan en la investigación sobre las posibles intervenciones de neurosis.</li> <li>• Expuso el principio teórico de la inhibición recíproca del cual surge su principal técnica denominada desensibilización sistemática que consta de una serie de pasos que tiene como finalidad la reducción o eliminación de fobias o ansiedad.</li> <li>• Junto a Rachman y Lazarus se encargan de difundir la teoría ambos los difunden en el Reino Unido llegando hasta el grupo encabezado por Eysenck</li> </ul>
Inglaterra su mayor exponente fue H. J. Eysenck	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Al igual que Walope, se centra en el tratamiento de fobias o miedos, sin embargo, utiliza técnicas diferentes dentro de las que destacan las técnicas de exposición, aproximaciones</li> </ul>

	<p>sucesivas o práctica negativa, las cuales tienen con objetivo erradicar la ansiedad o el miedo que provoca una situación, objeto o persona utilizando un método de alta carga emocional.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los dos integrantes Eysenck y Shapiro tenían opiniones distintas al aplicar las técnicas</li> <li>• Eysenck basó su investigación en terapias grupales.</li> <li>• Shapiro se basó en terapias individuales</li> </ul>
<p>Estados Unidos de Norteamérica su principal exponente fue Skinner</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicó el condicionamiento operante en casos psicóticos, niños con retraso, tics, autismo, tartamudez.</li> </ul>

Fuente: Manual de técnicas de intervención cognitivo conductual (2018).

Estos autores fueron quienes crearon una base para las siguientes generaciones, brindando ideologías y técnicas que contribuyen a la formación y el enfoque cognitivo para poder llegar a entender la conducta humana, la visión de la primera generación se basó en estímulos, respuesta consecuencia, no prestaron mayor atención al entorno que es uno de los auges más importantes de la segunda generación que se hablara más adelante.

Esta base permite la investigación que realizan los terapeutas de la segunda generación, su objetivo es el estudio del papel que juegan los aspectos cognitivos en la conducta, ampliando su investigación a aspectos sociales y como estos acontecimientos influyen en el comportamiento de las personas, basándose en esto, en esta generación se realizan dos ramas de interés.

En primer lugar se encuentra el aprendizaje social de Bandura, A. Ruiz, M. Díaz, A. Villalobos (2013) exponen que el aprendizaje a través las experiencias vividas, manifiestan que Bandura creía que el aprendizaje se daba al observar a los demás, a esto lo denomino aprendizaje vicario, otro aporte relevante de Bandura fue el concepto de auto eficacia, las autoras lo describen lo describe como “expectativas de eficacia, esto es, como los juicios de cada individuo sobre su capacidad para realizar la conducta requerida para producir un resultado” (p. 62)., generando así diversas técnicas que se utilizan actualmente como lo son el entrenamiento asertivo, entrenamiento en habilidades sociales y la terapia de grupo.

La segunda rama en la que se enfocó esta segunda generación fue el surgimiento de las terapias cognitivas las limitaciones que los terapeutas observaron en la terapia conductual los llevo a formular diferentes terapias cognitivas, para poder abordar aspectos relacionados con el entorno social y de pensamiento, aspectos que la terapia conductual pasa por alto.

Es en la década de los 60 y 70 en donde estas terapias muestran una metodología científica, sin embargo si difusión se da con el libro Cognition and behaviormodification de Mahoney (1974) en donde estas terapias toman impulso, Mahoney y Arkoff (1978) dividen las terapias cognitivas de la siguiente manera.

**Tabla No. 9**  
**Segunda generación**

Terapias Cognitivas Segunda generación	
Terapia	Definición
Técnica de reestructuración cognitiva	Se centran en identificar y modificar todas aquellas creencias que la persona pueda manifiesta y que le ocasionen consecuencias o perturbaciones negativas.
Técnicas para el manejo de situaciones	Es lograr que la persona logre afrontar los acontecimientos que le produzcan estrés.

Técnicas de solución de problemas	Es observar la forma en que la persona afronta lo problemas y brindar herramientas para poder encontrar diversas soluciones.
-----------------------------------	--

Fuente: Manual de técnicas de intervención cognitivo conductual (2018).

Es interesante observar como el enfoque cognitivo busca abordar las problemáticas desde diversos puntos de vista, social, ambiental y emocional, generando así una gama de herramientas para el abordaje terapéutico, técnicas que son utilizadas por la tercera generación.

Al igual que con la primera generación se proporciona un mapa de la segunda generación con el cual se puede observar claramente la estructura que se llevó a cabo en el surgimiento de la terapia de cognitiva.

La tercera generación se enfoca en brindar un panorama del estado actual de la terapia cognitivo conductual, reafirmando que dicha terapia es una escuela psicoterapéutica influyente, A. Ruiz, M. Díaz, A. Villalobos (2013) mencionan que para poder conocer el estado actual de la terapia cognitivo conductual es necesario ahondar en tres metáforas específicas de cada generación, estas son la metáfora de condicionamiento de la primera generación en donde se enfocan en explicar todas los condicionamientos expuestos anteriormente, luego se encuentra la metáfora de la segunda generación, en esta exponen todo lo relacionado con la reestructuración cognitiva, terapia racional emotiva o TREC a esta es la metáfora del procesamiento de información, finalmente la metáfora de narración constructiva de la última generación engloba todas aquellas terapias cognitivas que aborden las problemáticas desde diversos puntos de vista.

En la tercera generación emplea el enfoque contextual, es decir el abordaje de la problemática tomando en cuenta el entorno en que se desenvuelve y como este le puede afectar a la persona, los tres abordajes importantes dentro de este enfoque son:

- Psicoterapia funcional analítica expuesta por Kohlenberg (1987) en donde se resalta la importancia de la relación entre paciente y terapeuta, enfocándolo al ámbito de interés

académico, esta terapia resalta lo crucial que es la relación alumno y profesor, siendo este último el encargado de por metido de la atención y el genuino interés al alumno, a su problemática y su entorno social, puede ser capaz de generar una modificación de conducta dentro del salón de clase.

- Terapia de aceptación y compromiso Hayes, Strosahl y Wilson (1999) comentan que lo más importante es erradicar el control que los pensamientos, emociones y creencias puedan tener sobre la conducta, en el tema de interés académico se podría observar en el momento en que docente y alumno son capaces de identificar y manejar las emociones y situaciones que detonan conductas desadaptativas.
- Terapia de conducta dialéctica expuesta por Linehan (1993) en donde resalta la importancia de una comunicación adecuada, es decir la capacidad de expresar emociones de forma asertiva.

Finalmente cabe mencionar que la terapia cognitivo conductual utilizada en la actualidad se basa en la efectividad y en la eficacia del tratamiento, sin embargo para poder identificar todas aquellas conductas es necesario conocer diversas estrategias de evaluación, dentro del contexto académico serán de gran utilidad, ya que brindan al docente herramientas con las cuales podrán estabilizar a los estudiantes que requieran atención inmediata, debido a su entorno o aquellos que necesitan modificar conductas que puedan perjudicar al alumno o a sus compañeros de clase.

### **3.3. Estrategias de evaluación**

Existen diversas formas para poder realizar una evaluación conductual, Haynes y O'Brien (2000) refieren que las entrevistas con padres, amigos o familiares cercanos, así como cuestionarios pueden ayudar a minimizar el margen de error al momento de realizar una evaluación, sin embargo A. Ruiz, M. Díaz, A. Villalobos (2013) colocan los métodos de evaluación en cuatro grandes categorías con la finalidad de contar con herramientas dependiendo de la situación que presenten los individuos, estas son la entrevista conductual, observación conductual, evaluación cognitivo conductual y evaluación psicofisiológica.

Las entrevistas conductuales tienen como finalidad identificar las conductas que se quieren modificar, así como la selección de los métodos de evaluación que reafirmarán la conducta desadaptativa, en clínica el terapeuta deberá llevar un informe del caso para tener evidencia de los cambios positivos o negativos que tenga el paciente posterior al tratamiento, A. Ruiz, M. Díaz, A. Villalobos (2013) mencionan los objetivos que la entrevista debe cumplir, estos son:

- El brindarle al entrevistado una explicación acerca de las razones por las cuales se está llevando a cabo dicha entrevista y la importancia de determinar la problemática a tratar.
- Identificar las conductas que ocasionan el problema y fijar los objetivos de abordaje.
- Indagar acerca de la intensidad y la frecuencia de las conductas no deseadas.
- Averiguar los antecedentes sobre el problema, indagar sobre el estado emocional antes y después que surgiera el problema.
- Aclarar las consecuencias que conllevan las conductas no deseadas.
- Al final empoderar y valorar la apertura del paciente durante la entrevista.

Esto se puede aplicar tanto en clínica como dentro del salón de clases al afrontar un alumno con problemas de conducta, luego de la entrevista ambos profesionales deben ser capaces de brindar un resumen acerca de la problemática planteada.

Las cualidades que debe tener un profesional al realizar una entrevista es atención, concentración y escucha activa al momento que el paciente relata el problema, estos brindaran sentimiento de seguridad y confianza lo cual genera apertura y sinceridad en el discurso.

La observación conductual puede ser utilizada como método de evaluación, esta estrategia consta de utilizar registros narrativos, registro de sucesos, entre otros según comentan Haynes y O'Brien (2000), el objetivo principal es determinar si la conducta no deseada se está llevando a cabo, en algunos casos las condiciones deben ser controladas para observar la reacción, por ejemplo un joven que sufre de ansiedad al hablar en público, para poder observar dicha conducta es necesario que el ambiente este controlado, sin embargo esta observación se puede dar en un entorno natural, por ejemplo un niño hiperactivo, en este caso el profesional debe estar presente en los lugares

abiertos para identificar si la conducta es persistente o no, esta estrategia para los docentes es de gran utilidad dentro del salón de clases.

En la estrategia de evaluación cognitivo conductual el paciente se hace consciente de su forma de pensar, sus emociones y como estas alteran su conducta, es un terapeuta quien la realiza y lleva el seguimiento trabajando principalmente con las creencias de la persona las cuales provocan perturbaciones en su día a día, uno de los instrumentos más utilizados es el auto registro, a continuación el ejemplo.

**Cuadro No. 3**  
**Ejemplo registro de pensamientos**

REGISTRO DIARIO DE PENSAMIENTOS DISTORSIONADOS					
FECHA	SITUACIÓN	SITUACIÓN	PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS	RESPUESTA RACIONAL	RESULTADO
	Describe: 1. El acontecimiento que motivo la emoción desagradable  2. La corriente de pensamiento o el recuerdo que motivó la emoción desagradable	1. Especifique triste/ ansioso/ enfadado  2. Evalúe la intensidad de la emoción (1-100)	1. Anoté el pensamiento/s automáticos surgen ante su emoción  2. Evalúe el grado de creencia en los pensamientos (0-100%)	1. Anote una respuesta racional a los pensamientos automáticos  2. Evalúe el grado de creencia en la respuesta racional (0-100%)	1. Revalúe el grado de creencia en los pensamientos automáticos (0-100)  2. Especifique y evalúe de 0-100 las emociones subsiguientes
8-12	Carta de una amiga que se había casado hace poco	Culpable (60)	Debí haber asistido a su boda (90%)	No me habría escrito si estuviese enfadada (95)	10% Culpable (20)
9-12		Ansiosa (40)	No conseguiré hacerlo todo. Es demasiado para mí (100%)	Otras veces he hecho más, además no tengo porqué hacerlo todo (80%)	25% Ansiosa (20)
11-12	Pensaba en todo lo que tenía que hacer durante el fin de semana  Cometí un error al ordenar un archivo	Ansiosa y culpable (60)	Imagine a mi jefe gritándome (100%)	No tengo datos para pensar que mi jefe vaya a enfadarse o que vaya a gritarme, pero si así fuese no tengo porqué sentirme culpable	0% Aliviada (50)

Fuente: Manual de técnicas de intervención cognitivo conductual (2018).

Así como el auto registro, existen diversos instrumentos para evaluar los diferentes problemas clínicos que puedan presentar, por lo que es necesario que estos instrumentos sean aplicados por un psicólogo y así poder obtener la interpretación correcta y poder realizar un tratamiento efectivo para la persona.

Finalmente se encuentra la evaluación psicofisiológica según A. Ruiz, M. Díaz, A. Villalobos (2013) es una estrategia reciente, el cual juega un papel importante en el proceso y tratamiento de trastornos psicofisiológicos así como en diversas patologías como lo son la ansiedad, trastorno de estrés post-traumático, sin embargo las autoras indican que “lo cierto es que la evaluación psicofisiológica no cuenta con el nivel de implantación que cabría esperar, al menos, a tener los datos publicados sobre el modo de evaluar e intervenir en diferentes trastornos” (p.115)

Todas las estrategias de evaluación conductual antes mencionadas son de vital importancia para la modificación de conducta, es necesario mencionar que estas estrategias son solo el inicio, la terapia cognitivo conductual cuenta con una gama de técnicas destinadas para el abordaje de diversos trastornos como también problemas de conducta que se puedan dar ya sea dentro del hogar o dentro de una institución educativa, por esta razón es preciso conocer técnicas generales de la terapia cognitivo conductual

### **3.4. Técnicas Generales**

La terapia cognitivo conductual cuenta con diversas técnicas sin embargo, a continuación se desglosarán aquellas que pueden ser utilizadas para el abordaje de problemáticas que se pueden dar con adolescentes dentro del salón de clase como lo son el nerviosismo, miedos, problemas de relaciones interpersonales, que de no ser tratados pudieran convertirse en trastornos clínicos, las técnicas a desglosar son técnicas de exposición, técnicas de relajación y respiración, técnicas habilidades sociales, técnicas de afrontamiento.

Para un uso práctico se abordará el procedimiento para la aplicación de cada una de las técnicas ya mencionadas y el uso que se le puede dar dentro del salón de clase sin embargo, es importante recalcar que para una aplicación satisfactoria es necesario el practicarlas constantemente.

### 3.4.1. Técnicas de exposición

Esta técnica se utilizan para tratar fobias o miedos para lo cual cuenta con diferentes tipos de exposición las cuales son exposición en vivo, exposición simbólica y exposición en grupo, estas se definen de la siguiente manera.

**Tabla No. 10**  
**Tipos de exposición**

Exposición	Definición
En vivo	Consiste en tener contacto directo con la situación temida.
Simbólica	Consiste en tener contacto con el estímulo temido de forma indirecta, es decir a través de imaginación, fotografías, etc...
Grupal	Consiste en realizar la exposición en grupo con el fin de optimizar el tratamiento.

Fuente: Manual de técnicas de intervención cognitivo conductual (2018).

Al conocer el tipo de exposición que se desea implementar A. Ruiz, M. Díaz, A. Villalobos (2013) expresan que para poder desarrollar una aplicación satisfactoria el terapeuta debe identificar los siguientes puntos.

- El miedo que miedo presenta, dentro de un salón de clase, observar que situaciones o que relaciones le impide al alumno poder desenvolverse de una mejor manera.
- Consecuencias temidas es decir que ocurre si el alumno se enfrenta al estímulo temido como por ejemplo el hablar en público.

- Conductas de escape, es decir que es lo que el alumno realiza para evitar la situación que le produce miedo, por ejemplo no asistir a clases el día que le corresponde realizar una exposición.
- Desencadenantes de la ansiedad es decir que situaciones o personas han detonado que el alumno presente miedo a exponer en público.

En el momento en el que el profesional logra identificar cada uno de estos puntos será posible elegir qué tipo de exposición se implementará para su tratamiento, es importante recalcarle al alumno que al inicio de la terapia el sentimiento de ansiedad irá surgiendo, sin embargo, con esta técnica con el tiempo dicho sentimiento reducirá y podrá afrontar sus temores.

En el contexto académico las problemáticas que se pudiesen abordar con esta técnica son de carácter individual, como inseguridades, nerviosismo, miedo escénico, entre otros, es por eso que los tipos de exposición a utilizar serían mayormente, la exposición en vivo y simbólica, el papel del docente radica en la identificación de los miedos y la implementación de la exposición en vivo, la exposición simbólica quedaría a cargo del orientador o psicólogo de la institución según sea el caso.

### 3.4.2. Técnicas de relajación

Sultanoff y Zalaquett (2000) recalcan que es una de las técnicas más diversas en cuanto a su aplicabilidad de la terapia cognitivo conductual, son escasos los problemas y trastornos que no se ven beneficiados por ésta, generando cambios en la persona en estado de relajación, los cuales son:

- Respiración profunda y tranquila
- Relajación muscular
- Reducción en los niveles de ansiedad
- Sensación de paz y equilibrio mental

Existen dos tipos de entrenamiento en relajación los cuales son:

- Entrenamiento en relajación progresiva: consiste en una disminución progresiva de tensión muscular, es decir que la persona al inicio de la técnica tensara cada musculo de su cuerpo, posteriormente con las indicaciones del profesional ira relajando cada musculo que se le indique para poder llegar un estado de tranquilidad.
- Entrenamiento en relajación autógena: desarrollado por Heinrich Schultz (1931) el cual busca la relajación a través de representaciones mentales de las sensaciones físicas, específicamente de calor y peso, es decir que por medio de la imaginación llevar a la persona a un equilibrio mental y emocional haciéndolo consciente de dichas sensaciones, guiándolo a través de diversos escenarios.

Para poder aplicar cada uno de estos tipos de entrenamientos en relajación la persona debe contar con ropa cómoda, un lugar adecuado para su implementación, voz suave y tranquila por parte del profesional a cargo y la comprensión por parte del paciente de la adecuación de la técnica a su problema.

Para poder llegar a un estado de relajación plena es necesario respirar de una manera adecuada, A. Ruiz, M. Díaz, A. Villalobos (2013) dividen los ejercicios de respiración en los siguientes.

- Respiración profunda: consiste en sentarse cómodamente, imaginar que tienen una bolsa vacía dentro del abdomen y exhalar entre 3 y 5 segundos y sentir como el abdomen se infla, posteriormente exhalar despacio, produciendo una sensación de tranquilidad, este ejercicio se debe repetir entre 10 y 15.
- Respiración contada: se entrena la respiración diafragmática dirigiendo el aire debajo de las costillas al momento que inspira y expira se le da la indicación que piense en una palabra que le de tranquilidad, este ejercicio se debe repetir 20 veces.
- Respiración abdominal: consiste en dirigir el aire únicamente hacia el abdomen, evitando mover el resto de torso,

En ámbito educativo es posible implementar dichas técnicas de manera grupal, liberando tensión lo cual hará que los alumnos presten atención y reducir posibles conductas agresivas dentro del salón de clase.

La aplicación de las técnicas de relajación y de respiración tienen como finalidad la reducción de la ansiedad, por lo que es pertinente aplicarlo en los alumnos que muestren problemas nerviosos o miedos, el uso de las técnicas de exposición seguido de técnicas de relajación y respiración harán que el desenvolvimiento de la persona sea satisfactorio.

### 3.4.3. Técnicas en habilidades sociales

Esta técnica es conocida como entrenamiento en habilidades sociales, el cual tiene que ver con el desenvolvimiento satisfactorio de dichas habilidades, existen diversas, sin embargo A. Ruiz, M. Díaz, A. Villalobos (2013) resaltan los siguientes:

- Habilidades no verbales
- Habilidades de conversación
- Habilidades emocionales
- Habilidades de solución de problemas
- Habilidades de autoprotección

El proceso de intervención de las técnicas en habilidades sociales será variado según sea el déficit que presente la persona, sin embargo, continuando con el pensamiento de los autores quienes manifiestan que existen 5 componentes básicos que toda intervención en habilidades sociales debe poseer los cuales son:

**Tabla No. 11**  
**Proceso de intervención**

Componentes básicos	Definición
Justificación e instrucciones	Consiste en determinar que habilidades sociales se van a trabajar, cual es la importancia de desarrollarla para posteriormente dar instrucciones de cómo se realiza.
Modelado	Consiste en demostrar cómo se debe llevar a cabo la habilidad social a trabajar de manera efectiva y como no debe realizarse.
Ensayo Conductual	En este paso la persona se involucra en la adquisición de la habilidad social por medio de una dramatización, esto se hace junto con el profesional.
Retroalimentación	Esto se realiza posterior al ensayo, manifestando los aspectos positivos dentro de la dramatización y posteriormente los aspectos a mejorar.
Reforzamiento	Esto se realiza cuando se observa un avance significativo, los reforzadores que se utilizan habitualmente son, elogios, aplausos, gestos de aprobación, entre otros.

Fuente: Manual de técnicas de intervención cognitivo conductual (2018).

Esta técnica aplicada en dentro del contexto académico puede generar beneficios en problemas como establecer relaciones interpersonales apropiadas de manera asertiva, hasta dificultades al momento de hablar en público, es importante resaltar que esta técnica puede abarcar tanto el aspecto individual de la persona como el aspecto social, lo cual la hace una técnica con una amplia gama de aplicación en los alumnos.

### 3.4.4. Técnicas de habilidades de afrontamiento

A. Ruiz, M. Díaz, A. Villalobos (2013) dividen las técnicas de afrontamiento entrenamiento en autoinstrucciones, entrenamiento en inoculación de estrés y técnicas en solución de problemas, el proceso de aplicación de cada se dividen en varias fases, es importante resaltar que las técnicas de afrontamiento abordan problemáticas en el cual la persona involucrada debe tomar decisiones y actuar, es por eso que como profesional es necesario tener la capacidad para poder identificar las necesidades de la persona para así poder brindar resultados efectivos en cada caso que se presente. El entrenamiento en autoinstrucciones se basa modificar el diálogo interno de la persona, es decir busca identificar la manera en que la persona se habla a sí misma, y determinar que diálogos interfieren de manera negativa en el desenvolvimiento de la persona, siguiendo el pensamiento de las autoras indican que la intervención de este entrenamiento implica los siguientes aspectos:

- Identificación de la situación problemática: interrogarse sobre la situación hacer explícito el problema y sus componentes.
- Centrar la atención sobre el problema: busca enfocar a la persona en su problemática.
- Reglas específicas sobre las contingencias y la forma de encausar la situación hacia la solución: esto se refiere a la manera en que se realizan las autoinstrucciones al momento de estar frente a una situación específica.
- Qué hacer con los errores cometidos: es decir cómo actuar cuando no se obtiene lo deseado.
- Auto-refuerzo: es el realizar una autoevaluación de los resultados obtenidos.

En el contexto escolar el entrenamiento en auto-instrucciones se puede observar al momento en que el alumno realiza un examen logrando reducir su ansiedad al identificar la problemática, reconocerlo, centrar su atención en las preguntas, ser capaz de identificar que preguntas desconoce su respuesta y poder continuar de forma tranquila la evaluación finalmente realizar una auto-evaluación aceptando que pudo responder las preguntas que sabía sin ponerse nervioso durante la prueba, siendo el entrenamiento en autoinstrucciones beneficiosa para trabajar problemas internos,

mientras que el entrenamiento en inoculación de estrés aborda problemas externos que dificultan el desenvolvimiento de la persona.

Eliot y Eisdorfer (1982) expresan que el entrenamiento en inoculación de estrés es útil para afrontar cuatro categorías las cuales son:

- Estresores agudos de tiempo limitado: se refiere a todas aquellas situaciones que generan estrés en un momento determinado por ejemplo un examen de admisión o una entrevista de trabajo.
- Secuencias de estrés: son aquellos acontecimientos estresantes, suelen ser más prolongados y corren el riesgo de ocasionar más problemas por ejemplo el desempleo.
- Intermittencia crónica: esto es provocado por exponerse de forma repetitiva a situaciones que generan estrés por ejemplo chequeos médicos.
- Estrés crónico continuado: se da el momento de enfrentar problemas de larga duración por ejemplo enfermedades terminales.

El proceso de intervención del entrenamiento en inoculación de estrés según A. Ruiz, M. Díaz, A. Villalobos (2013) consta de tres fases, estas son la fase de conceptualización, fase de adquisición y entrenamiento en habilidades sociales y la fase de aplicación de las habilidades adquiridas, las cuales se desglosarán a continuación.

La fase de conceptualización se divide en:

- Evaluación y diagnóstico de los problemas: consiste en identificar el problema que presenta la persona, enseña al cliente a analizar y describir cada uno de los problemas.
- Conceptualización del problema: busca enseñar a la persona a reconocer el problema e identificar que situaciones pueden ser modificadas y cuáles no.

La fase de adquisición y entrenamiento de habilidades tiene como objetivo aprender estrategias que facilitan el afrontamiento a situaciones generadoras de estrés, las acciones que se realizan para llevar esta fase a cabo son:

- Determinar que estilo de afrontamiento es más adecuado para el cliente y para la situación.
- Entrenar estrategias centradas en el problema.
- Ayudar al desarrollo e implementación de diversas respuestas de afrontamiento para poder brindar una gama de opciones según sea la situación que enfrente.
- Por medio de videos discutir diversas estrategias de afrontamiento que se van entrenando.
- Discutir las posibles dificultades que se van surgiendo al utilizar las estrategias de afrontamiento ante situaciones específicas.

La última fase de aplicación y consolidación de las habilidades adquiridas tiene como objetivo el poner en práctica las estrategias, así como comprobar si son de utilidad y corregir los problemas que van surgiendo al momento de exponerse en público, para llevar a cabo esta fase Meichenbaum (2009) propone promover la aplicación de las estrategias de afrontamiento para lograr esto indica que es necesario exponer a la persona a distintas situaciones de manera gradual, afrontar cada estresor utilizando técnicas de imaginación y fomentar y reforzar la autoeficacia.

Finalmente, el autor expone que el mantenimiento es una acción determinante para promover dichas estrategias para lograrlo es necesario implicar a familiares de la persona, que estos se relacionen con el tratamiento y de esta misma forma alentar a entrenar a otros para poder afianzar las habilidades obtenidas.

El proceso de intervención del entrenamiento en inoculación de estrés implementado de una manera adecuada puede tener un efecto dominó, ya que al aplicarlo satisfactoriamente en una persona este puede instruir a otra, enfocado en el contexto escolar, aplicándolo a un estudiante, este lo puede transferir a un compañero de clase, formando alumnos capaces de manejar situaciones generadores de estrés.

Para culminar las técnicas generales de la terapia cognitivo conductual enfocado a un ámbito escolar es determinante exponer las técnicas de solución de problemas, esta forma parte de las

técnicas de afrontamiento, por lo cual su objetivo primordial es la identificación de situación estresantes y la aplicación de estrategias de afrontamiento para la solución de problemas.

Según D´Zurilla y Nezu, (2007) el proceso de intervención que se lleva a cabo se lleva a cabo de la siguiente manera:

- Definición y formulación del problema: consiste en la recopilación de la problemática a partir de los hechos expuestos por la persona.
- Generación de alternativas de solución: en esta fase se generan diversas soluciones al problema que se identificó, es necesario incluir la cantidad y la diversidad, ya que a mayor número de soluciones, existe una mayor posibilidad de hallar una solución y a mayor diversidad existe una mayor adaptación al problema.
- Toma de decisiones: consiste en que la persona opte por entre 3 y 4 de las soluciones adaptativas generadas para poder ejecutarla.
- Implementación de la solución y evaluación de resultados: se planifica la ejecución de las soluciones escogidas y se realiza una evaluación de la efectividad de las mismas.

La técnica en solución de problemas enfocado en el contexto escolar es de gran utilidad ya que permite brindar una guía al estudiante para solucionar la problemática que presenta, sin embargo esta técnica permite que el alumno acepte y sea capaz de manejar las consecuencias de sus decisiones lo cual generará crecimiento personal y nuevos aprendizajes de vida.

Las técnicas generales de la terapia cognitivo conductual pueden ser utilizadas tanto en clínica como en el contexto académico por profesionales capacitados, generando herramientas útiles para el abordaje de diversos conflictos que se puedan desarrollar a nivel personal como el estrés, la ansiedad, miedos, problemas de socialización, entre otros, sin embargo dentro de un salón de clase los problemas que generan mayor conflicto son los problemas de conducta por parte de los alumnos, es por eso que es necesario abordar las técnicas operantes que tienen como finalidad la modificación de conductas desadaptativas.

### 3.5. Técnicas Operantes

Son técnicas que tienen como objetivo incrementar o eliminar conductas. A. Ruiz, M. Díaz, A. Villalobos (2013) expone dentro de las técnicas más utilizadas el incremento y mantenimiento de conductas y técnicas operantes para la reducción o eliminación de conductas, finalmente exponen un programa de economía de fichas para la modificación de conductas desadaptativas.

Vila y Fernandez-Castelar (2004) exponen la diferencia entre refuerzo, reforzamiento y reforzador, estos son:

- Refuerzo: es el proceso de aprendizaje que se da, tiene que ver con la probabilidad que la conducta aumente.
- Reforzamiento: es el procedimiento mediante el cual las consecuencias producen un aprendizaje, esto se puede dar de forma positiva o negativa, dependiendo del estímulo que se dé.
- Reforzador: se le llama así al estímulo concreto que se le da a la persona al realizar la conducta deseada.

El proceso de intervención de las técnicas operantes para el incremento y mantenimiento de conductas tiene los siguientes elementos.

**Tabla No. 12**

**Elementos de intervención para incremento y mantenimiento de conductas**

Elemento	Definición
Reforzamiento positivo	Es cuando la conducta incrementa al brindar un estímulo agradable, estos reforzadores pueden ser: <ul style="list-style-type: none"><li>• Primarios como por ejemplo comida o bebida, abarca las necesidades básicas</li><li>• Secundarios: como por ejemplo elogios o juguetes se vuelven necesarios gracias a un proceso de aprendizaje previo.</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sociales: como por ejemplo atención, aprobación y reconocimiento</li> </ul>
Reforzamiento negativo	Es la probabilidad a que una conducta se repita al retirar un estímulo negativo por ejemplo si un niño llora porque no quiere asistir al colegio y la respuesta de los padres es dejarlo en casa, el llanto incrementará, ya que la persona se da cuenta que obtiene lo que desea al actuar de esa forma
Programas de reforzamiento	<p>Son reglas para incrementar o mantener una conducta estas son:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reforzamiento continuo: este se refiere a cumplir con el reforzador cada vez que la persona realice la conducta.</li> <li>• Reforzamiento intermitente: se refiere a brindar un reforzamiento de vez en cuando, con el fin que la persona afiance la conducta y no la realice únicamente por el reforzador.</li> </ul>

Fuente: Manual de técnicas de intervención cognitivo conductual (2018).

En el contexto escolar estas técnicas pueden resultar más efectivas al momento de aplicarlas con estudiantes de primaria, la ventaja que tienen las técnicas operantes es que puede ser implementadas por docentes y padres, no tiene que ser precisamente un psicólogo quien lo lleve a cabo, en cuanto al uso de técnicas de incremento y mantenimiento conductas dentro de las instituciones educativas es escaso, ya que los docentes centran su atención en reducir y eliminar conductas no deseadas.

Dando seguimiento al pensamiento de las autoras quienes expresan que en las técnicas operantes para la reducción o eliminación de conductas existen procedimientos básicos los cuales son:

**Tabla No. 13**  
**Procedimientos para la reducción y eliminación de conductas**

Procedimiento	Definición
Reforzamiento diferencial de otras conductas	Consiste en evitar el reforzamiento de las conductas no deseadas y a cambio reforzar conductas alternativas por ejemplo si se quiere

	eliminar el hecho que el niño se coma las uñas, en el momento en que adopte esa conducta, el reforzamiento será ponerlo a dibujar, esto implicará que utilice ambas manos y elimine la conducta de comerse las uñas.
Extinción	Consiste en dejar de reforzar una conducta previamente reforzada, para lograrlo es necesario identificarlo por ejemplo cada vez que el niño llora logra no asistir al colegio el reforzador es el dejar de asistir a clases, para lograr un cambio es necesario que aunque el niño llore llevarlo al colegio y así de manera repetitiva el llanto ira extinguiéndose.
Castigo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Castigo positivos: se refiere a presentar estímulos aversivos por ejemplo ruidos fuertes o agresión física</li> <li>• Castigo negativos: se refiere a la eliminado reforzadores positivos estos como lo es retirar posesión preciada por las personas hasta lograr que realicen la conducta deseada.</li> </ul>

Fuente: Manual de técnicas de intervención cognitivo conductual (2018).

Las técnicas para la reducción o eliminación de conductas es más utilizado dentro del ámbito escolar ya que los alumnos que generan más problemas dentro del salón de clase manifiestan conductas indeseables, el más utilizado es el castigo negativo ya que la sanción que los docentes establecen es el no poder salir a la hora de receso, este método resulta efectivo con la mayoría de los alumnos sin embargo existe un pequeño porcentaje que no modifican la conducta, dentro de las técnicas operantes se elaboró un programa de economía de fichas para la modificación de conducta.

La economía de fichas según expresan A. Ruiz, M. Díaz, A. Villalobos (2013) es un programa de contingencias, esto quiere decir que por medio de un contrato escrito se establecen previamente se las conductas que se desean modificar, dicho contrato posee procedimientos de reforzamiento y castigo.

El objetivo del programa es que al momento en que los alumnos realicen un de las conductas establecidas dentro del contrato puedan obtener fichas o puntos de manera simbólica canjeables por reforzamientos ya establecidos, los componentes concretos del programa son:

- Lista de conductas específicas que se quieren modificar por ejemplo, trabajar limpio y ordenado, pedir la palabra al hablar, respetar a los compañeros de clase y al docente, entre otros.
- Indicación explicación explícita del número de fichas que pueden obtener al cumplir cada comportamiento por ejemplo, cada comportamiento tiene un valor de 1 punto.
- Reforzadores concretos por los que puedan intercambiar las fichas por ejemplo, si al culminar la semana obtienen 20 puntos pueden optar por una variedad de dulces.
- Indicación clara y detallada que regirán el programa incluyendo la especificación de la entrega de los reforzadores por ejemplo cada semana podrán obtener 24 puntos como máximo, si alcanzan un mínimo de 20 puntos a inicios de la siguiente semana cada alumno obtendrá los dulces como reforzador.

Para que la aplicación de dicho programa sea adecuada debe incluir el hecho que los reforzadores seleccionados sean de interés para cada uno de las personas dentro del grupo, el demorar el refuerzo hará que las fichas acumuladas obtengan un mayor valor simbólico y no dependa del reforzador tangible y que el programa se retire paulatinamente de tal forma que el valor de obtener las fichas se transfiera al acto de realizar la conducta por sí mismo dándose así una modificación de conducta exitosa.

Finalmente es importante resaltar que para la aplicación de cada una de las técnicas antes mencionadas sea satisfactoria, es necesario tener la capacidad de identificar la problemática que aqueja al paciente o al estudiante según sea el contexto en donde se aplique. Es determinante como profesionales el instruirse previamente para poder brindar herramientas útiles a aquellas personas que lo necesiten; para evidenciar la efectividad de la terapia cognitivo conductual a continuación se dará a conocer la aplicación del programa de economía de fichas que se implementó en Discovery School dirigido a estudiantes de sexto primaria del año en curso.

## **Economía de fichas aplicada en estudiantes Guatemaltecos de sexto primaria**

Esta técnica que se aplicó en las instalaciones del colegio Discovery, ubicado en el kilómetro 14.5 carretera a El Salvador, específicamente a los estudiantes de sexto primaria en el curso del idioma alemán en donde se identificaron conductas desadaptativas recurrentes, por lo cual se implementó dicho programa, previo a conocer la forma de aplicación es importante conocer la visión y la misión que tiene esta casa de estudios.

La visión del centro educativo es ser una empresa de excelencia que, a través de la innovación en modelos educativos, ofrece a los padres el lugar indicado para la formación académica, espiritual, física y social de sus hijos, contribuyendo así al desarrollo de Guatemala.

La misión del colegio es ser una empresa privada que ofrece servicios escolares, comprometida a proveer de herramientas poderosas a sus estudiantes, a través de métodos y tecnología de vanguardia para que alcancen una sólida educación que satisfaga sus expectativas personales y las de sus padres.

Para llevar a cabo la aplicación de dicho programa previamente se habló con las autoridades respectivas para hacer de su conocimiento el objetivo del programa que es evidenciar la efectividad del uso de éste como generador de cambios de conductas desadaptativas y comprobar si la modificación de conducta permanece una vez concluido el programa.

Posteriormente se capacitó a la docente quien forma parte importante de la aplicación para que éste sea satisfactoria, se abordó las áreas que se desean trabajar así como las reglas del programa al momento de dar las recompensas las cuales fueron necesarias para que el programa se desarrollara de la forma deseada y brindará los resultados esperados, las áreas y reglas se expondrán más adelante.

#### 4.1. Desarrollo de la técnica

Dicha técnica se realizó a 22 estudiantes de sexto primaria únicamente en el curso de alemán, el tiempo que se implementó fue del 10 de Julio al 02 de agosto de 2018 en el cual se trabajó en 8 conductas las cuales provocan que el aprendizaje no sea el esperado, a continuación se presentará una tabla exponiendo dichas áreas, la actitud de los estudiantes frente a éstas y el resultado esperado una vez finalizado el programa.

**Tabla No. 14**  
**Programa de economía de fichas**

Programa de economía de fichas		
Áreas a trabajar	Conductas del estudiante	Evidencia de logro
Participación en clase	La mayoría se muestran indiferentes y evaden el practicar el idioma, de igual manera rehúsan a responder preguntas directas.	Que estén dispuestos a resolver dudas y que evite el miedo a equivocarse y así pueda mejorar en clase.
Responsabilidad con su material de trabajo	Muestran apatía ya que no se presentan con el material solicitado por la docente.	Que cada uno se haga responsable de sus útiles escolares para poder facilitar el aprendizaje.
Pedir la palabra al hablar	Muestran desorganización al hablar dificultando la comprensión de lo que se pretende expresar.	Que el estudiante sea capaz de levantar la mano y expresar su opinión para un mejor entendimiento tanto propio como del docente y de los compañeros.

Hacer los ejercicios en clase	Se muestran indiferentes, sin motivación al momento de hacer los ejercicios	Que encuentren la automotivación para poder realizar las actividades y así enriquezcan su conocimiento
Respeto dentro de la clase	En el momento en que un estudiante opina, los demás gritan, faltando el respeto al compañero y a la docente.	Que sean capaces de escuchar y respetar la opinión de los demás.
Orden y limpieza al trabajar	Mantienen su lugar de trabajo desordenado dificultando su propio desempeño.	Que la higiene de su lugar de trabajo sea el adecuado.
Obedecer a la maestra	Se muestran distantes y negativos a seguir instrucciones.	Que sean capaces de cumplir con las exigencias que requiere el curso según lo indique la docente.
Prestar atención	Se muestran desinteresados y distraídos durante el periodo de clases lo cual le crea dificultad al momento de hacer ejercicios y participar en clase.	Que puedan enfocarse en el curso y resolver las dudas que se puedan presentar, así como los aportes que puedan brindar para afianzar el aprendizaje.

Fuente: elaboración propia (2018).

Cuando se establecieron las áreas a trabajar las cuales generan conductas desadaptativas para un desenvolvimiento adecuado dentro del salón de clase fue necesario determinar las reglas que

formaran parte del programa, específicamente el puntaje y las recompensas que se obtienen al desempeñarse de una forma adecuada en las áreas ya mencionadas, las reglas que se establecieron tomando en cuenta que los estudiantes reciben el curso los días martes, miércoles y jueves fueron las siguientes:

#### 4.1.1. Reglas del programa

- Al cumplir con cada área el alumno recibirá 1 ficha.
- El puntaje máximo por semana es de 24 fichas.
- En caso de que un alumno se ausente queda a criterio de la docente el dar o no la recompensa.
- La recompensa se da cada inicio de semana (martes).
- El puntaje máximo en el mes es de 96 fichas.
- El puntaje mínimo durante la semana para poder optar por la recompensa es de 15 fichas.
- El puntaje mínimo durante el mes para tener derecho a la recompensa final es de 80 fichas.

#### 4.1.2. Recompensas del programa

- Semanal a cada alumno que cumpla con lo establecido se le da un dulce.
- Mensual a cada estudiante que a criterio de la docente haya modificado su conducta en las áreas ya mencionadas el día 7 de agosto del 2018 se le dará una bolsa de dulces y 5 puntos extra en el curso de alemán.

### 4.2. Resultados obtenidos

Durante la primera semana del 10 al 12 de Julio existieron 6 ausencias, los alumnos mostraron mayor dificultad fueron las áreas de:

- Hacer los ejercicios en clase
- Orden limpieza al trabajar

A criterio de la docente los alumnos que se ausentaron cumplieron con los requisitos, obteniendo toda su recompensa.

Durante la segunda semana del 17 al 22 de Julio no hubo ausencias, las áreas en donde los alumnos mostraron mayor dificultad fueron las siguientes:

- Prestar atención por tres alumnos,
- Respeto en clase por un estudiante
- Responsabilidad con su material de trabajo por un alumno

A criterio de la docente al observar la dedicación y el esfuerzo que cada uno realizó así como el cumplimiento del mínimo en el puntaje establecido, cada estudiante obtuvo su recompensa.

En la tercera semana del 24 al 26 de Julio una persona se ausentó durante los 3 días, las áreas que mostraron mayor dificultad fueron las siguientes:

- Hacer los ejercicios en clase por cuatro alumnos
- Prestar atención por dos estudiantes
- Obedecer a la maestra por una persona

Según lo observado por la docente únicamente la persona que se ausentó los tres días fue quien no recibió recompensa, los demás obtuvieron las fichas necesarias.

En la cuarta y última semana del 31 de Julio al 02 de Agosto una persona se ausentó durante los 3 días, las áreas que mostraron mayor dificultad fueron las siguientes:

- Hacer los ejercicios en clase
- Prestar atención
- Obedecer a la maestra por una persona y
- Respeto dentro de la clase

Es importante resaltar que la persona que se ausentó en la tercera semana cumplió con cada una de las áreas durante esta última semana, denotando así la dedicación del estudiante por mejorar dentro del salón de clase.

Durante el mes de aplicación existieron un total de 18 ausencias las cuales perjudicaron la fluidez del programa en estos estudiantes, sin embargo a parte del puntaje que se obtuvo al final se consideró la conducta individual de cada uno de los estudiantes así como el desempeño grupal dentro del salón de clases el cual fue satisfactorio ya que cada alumno tuvo un desenvolvimiento favorable dentro del curso. Para concluir el programa se realizaron unas bolsas con el nombre de cada estudiante que contenían distintos dulces y una tarjeta de reconocimiento se elogió el cambio de conducta demostrado durante el programa, el día 7 de agosto de 2018 se realizó una retroalimentación con los estudiantes, la cual consistió de la entrega de las bolsas a cada alumno, al momento de recibirla al estudiante se le realizaron las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se sintió durante el mes?
- ¿Qué áreas desarrollo más?
- ¿Qué beneficios le trajo el modificar su conducta?

Las respuestas de los estudiantes fueron positivas, haciendo mención que el cambio de conducta le ayudó a relacionarse mejor con sus compañeros dentro del salón de clase, resaltan que el prestar atención, el participar en clase y realizar los ejercicios les ayudaron a comprender mejor el curso, para finalizar la retroalimentación se les habló acerca de la utilidad que tienen las nuevas conductas que adquirieron en su diario vivir aunado a esto se les explicó la importancia de poseer un equilibrio emocional para poder desenvolverse, haciéndoles ver la importancia que tiene el asesorarse con un profesional de la salud mental para que puedan adquirir la guía y las herramientas necesarias para afrontar cualquier problema concluyendo así la aplicación del programa de economía de fichas.

En último lugar la experiencia que se obtuvo al trabajar con los estudiantes fue interesante y enriquecedora ya que al inicio se pudo observar a alumnos que únicamente querían los 5 puntos extras, por otra parte existieron estudiantes que no creían que pudiesen cambiar su comportamiento, sin embargo a lo largo de las semanas fue posible evidenciar en las tablas de evaluación el esfuerzo que cada uno estaba realizando ya que las áreas que se trabajaron eran difíciles de llevar a cabo para ciertos alumnos.

Fue en el momento de la retroalimentación cuando resaltó el avance ya que al realizar las preguntas una de las estudiantes expresó “No voy a volver a la conducta de antes, me gusta como soy ahora”, otro estudiante recibió elogios por parte de la docente ya que a su criterio fue quien mostró una mejoría notoria en su conducta, finalmente cabe mencionar que todas las experiencias vividas dentro de la aplicación de la técnica, me llevan a reflexionar sobre la relevancia que tiene el prestar atención a las necesidades de los adolescentes, ya que muchos únicamente lo que necesitan es tener a alguien con quien poder expresarse, así poder desenvolverse de la mejor manera, es por eso que es determinante saber escuchar a los jóvenes y así poder tener para poder tener una sociedad Guatemalteca estable física y mentalmente.

## Conclusiones

En definitiva es importante destacar que este es un programa no invasivo dentro del centro educativo y es crucial que el profesional que aplique dicho programa dentro de la institución sea capacitado y capacite a quienes vayan a tener contacto directo con los estudiantes.

Se evidencia la importancia que tiene la relación entre estudiante, docente y padre de familia, el papel que estos juegan dentro del programa es influyente, ya que de ellos depende que el alumno pueda seguir día a día el programa y así obtener un resultado satisfactorio, sin mencionar que cada día el tema impartido en clase es diferente por lo cual el ausentarse es perjudicial y dificulta el comprender los temas posteriores del programa.

Así pues el abordaje de la modificación de conducta aflora problemáticas profundas en los cuales si se da el caso será necesario referir al estudiante con un profesional de la salud mental para que reciba el tratamiento pertinente.

El programa permitió que el cambio de conducta no se diera únicamente dentro del salón de clase, la obediencia, el respeto hacia los demás, la concentración, la atención, el orden y la limpieza, así como el esfuerzo día a día por realizar cada una de las actividades son destrezas que los alumnos pudieron aplicar tanto en su entorno social como familiar, esto se pudo evidenciar en mejores relaciones interpersonales con los compañeros de clase y mayor interés en realizar los ejercicios de clase en casa.

Finalmente se determina que la aplicación del programa de economía de fichas dentro de una institución sea de forma integral es decir que se aplique en todos los cursos para que la modificación de conducta se dé durante todo el día y así afianzar las conductas adaptativas.

## Referencias

- Bonwell, C. y Eison, J. (1991). *Active Learning: Creating Excitement in the Classroom* AEHE-ERIC Higher Education Report No. 1. Washington, DC: Jossey-Bass.
- Cancrini, L. y cols. (1997). *Las familias multiproblemáticas*. Barcelona: Editorial Paidós Terapia Familiar.
- D'Zurilla, T.J. y Nezu, A.M. (2007). *Problem-solving therapy: A positive approach to clinical intervention (3rd ed.)*. NY: Springer Publishing Co
- Dunlap, K. (1932). *Habits, their making and unmaking*. NY: Liveright.
- Eliot, G.R. y Eisdorfer, C. (1982). *Stress and human health*. NY. Springer-Verlag
- Hayes, S.C., Strosahl, K.D., y Wilson, K.G. (1999). *Acceptance and commitment therapy*. NY: Guilford Press
- Haynes, S.N. y O'Brien, W.H. (2000). *Psychometric Foundations of Behavioral Assessment*. NY: KluwerAcademicPublishers.
- Kazdin (1978). *Historia de la modificación de conducta*, Baltimore: Editorial Desclée De Brouwer
- Kezdin (1991). *Manual de técnicas de terapia y modificación de conducta*. Madrid: Editorial Siglo XXI
- Kohlenberg, R.J. y Tsai, M. (1987). *Functional analytic psychotherapy Psychotherapists in clinical practice. Cognitive and behavioral perspectives*. NY: Guilford Press
- Lengua Sánchez JC, (2015). *El adolescente y su familia*, 54 (3), 1-6

Linehan, M.M. (1993). *Cognitive behavioral treatment of borderline personality disorder*. NY: Guilford Press

Mahoney, M.J. y Arnkoff, D.B. (1978). *Cognitive and self-control therapies. Handbook of psychotherapy and behavior change*. NY: Wiley

Meichenbaum, D. (2009). *Stress Inoculation Training*. N.J.: Wiley & Sons, Inc.

Ministerio de educación (2008). *Curriculum Nacional Base Sexto Primaria* (2<sup>a</sup> ed.). Guatemala: Editorial Dirección General de Gestión de Calidad Educativa

Mora, J (2003). *Psicología del aprendizaje Teorías*. México: Editorial Progreso S.A.

Moreno, A (2015). *La Adolescencia*. España: Editorial UOC.

Pavlov. I (1927). *Conditioned reflexes*. Londres: Oxford University Press

Plaud, J.J (2003). Pavlov and the foundation of behavior therapy. *Spanish Journal of Psychology*, 6, 147-154

Rachman, S.J. (1997). *The evolution of cognitive behaviour therapy Science and practice of cognitive behaviour therapy*. Oxford: Oxford University Press.

Royal College of Psychiatrists (2007). *La Terapia Cognitivo Conductual*. España

Ruiz, A., Díaz, M., y Villalobos, A. (2013). *Manual de Técnicas de Intervención Cognitivo Conductuales* (3<sup>a</sup> ed.). Bilbao: Editorial Desclée De Brouwer

Sáez, J. (2018). *Estilos de aprendizaje y métodos de enseñanza*. Madrid: Editorial UNED.

Salter, A. (1949). *Conditioned reflex therapy; the direct approach to the reconstruction of personality*. NY: Creative Age Press.

Schultz, J.H. (1931). *Das autogene Training*. Stuttgart: Verlag.

Sultanoff, B. y Zalaquett, C. (2000). *Relaxation Therapies*. NY: Mosby.

Vaello, J (2007). *Como dar clase a los que no quieren*. Madrid: Editorial Santillana

Van Well, F. (1992). *A century of families under supervision in The Netherlands*. British: Editorial Journal of Social Work.

Van-Der Hofstadt, Romám,C, Gómez Gras, J. (2013). *Competencias y habilidades profesionales para universitarios*. Madrid: Editorial Díaz de Santos

Vila, J. y Fernández-Castelar, M.C. (2004). *Tratamientos psicológicos. La perspectiva experimental*. Madrid. Pirámide

Wiemann. M (2011). *La Comunicación en las Relaciones Interpersonales*. España: Editorial UOC

## Internet

Olivero, L. (2006, 21 de julio). *Las Relaciones Interpersonales*. Recuperado de <http://www.abc.com.py/articulos/las-relaciones-interpersonales-918618.html>

Zepeda, A. (2010, 22 de noviembre). *Identidad en la adolescencia*. Recuperado de <https://www.gestiopolis.com/identidad-adolescencia/>