



**Facultad de Educación**

**Tema:**

Aplicación de Terapia Cognitivo Conductual en Institución de Quito-Ecuador en el año  
lectivo 2023-2024

Trabajo de Titulación para la obtención del Título de Licenciado en Psicopedagogía

**Presentada por:**

Ana Milena Narvárez Imbaquingo

**Tutora:**

Psic. Verónica Dávila

Quito, junio de 2024

## RESUMEN

Este trabajo tiene el objetivo de evaluar la efectividad de la aplicación de técnicas de terapia cognitivo-conductual, para mejorar el comportamiento de los alumnos en el aula de clase de 4° EGB “B”, de una Unidad Educativa Privada, clase media alta situada en Quito-Ecuador. Para esto se realizó observaciones directas a los estudiantes, encuestas a los docentes, charlas, focus group y la creación de una guía de actividades basadas en esta técnica. Debido a esto, se determinó las técnicas más efectivas, tomando en cuenta los problemas más frecuentes presentes en esta clase. El impacto fue positivo, efectivamente las actividades tuvieron consecuencias notorias en la mejora del comportamiento de los alumnos y en la manera de relacionarse con los demás.

*Palabras clave:* técnicas, terapia cognitivo-conductual, guía, comportamiento, observaciones, estudiantes.

## **DECLARACIÓN DE ACEPTACIÓN DE NORMA ÉTICA Y DERECHOS**

El presente documento se ciñe a las normas éticas y reglamentarias de la Universidad Hemisferios. Así, declaro que lo contenido en este ha sido redactado con entera sujeción al respeto de los derechos de autor, citando adecuadamente las fuentes. Por tal motivo, autorizo a la Biblioteca a que haga pública su disponibilidad para lectura dentro de la institución, a la vez que autorizo el uso comercial de mi obra a la Universidad Hemisferios, siempre y cuando se me reconozca el cuarenta por ciento (40%) de los beneficios económicos resultantes de esta explotación.

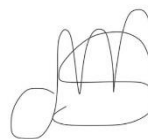
Además, me comprometo a hacer constar, por todos los medios de publicación, difusión y distribución, que mi obra fue producida en el ámbito académico de la Universidad Hemisferios.

De comprobarse que no cumplí con las estipulaciones éticas, incurriendo en caso de plagio, me someto a las determinaciones que la propia Universidad plantee.

Nombre: Ana Milena Narváez Imbaquingo

Cédula: 1727874487

Firma:



## ÍNDICE

### Contenido

Índice de Tablas .....	5
Índice de Figuras .....	6
Introducción .....	8
Marco Referencial.....	11
Metodología de la Investigación.....	18
Análisis de Datos .....	19
Discusión de los Datos.....	23
Conclusiones .....	27
Referencias.....	28
Anexos .....	30

## Índice de Tablas

Tabla 1.....	30
Tabla 2.....	43
Tabla 3.....	60

## Índice de Figuras

Figura 1.....	39
Figura 2.....	39
Figura 3.....	39
Figura 4.....	40
Figura 5.....	40
Figura 6.....	41
Figura 7.....	41
Figura 8.....	41

# Aplicación de Terapia Cognitivo Conductual en Institución de Quito-Ecuador en el año lectivo 2023-2024

## **Autora**

Ana Milena Narvárez Imbaquingo

## **Correo electrónico**

[anitamilenanarvaezimbaquingo@hotmail.com](mailto:anitamilenanarvaezimbaquingo@hotmail.com)

## **Resumen**

Este trabajo tiene el objetivo de evaluar la efectividad de la aplicación de técnicas de terapia cognitivo-conductual, para mejorar el comportamiento de los alumnos en el aula de clase de 4° EGB “B”, de una Unidad Educativa Privada, clase media alta situada en Quito-Ecuador. Para esto se realizó observaciones directas a los estudiantes, encuestas a los docentes, charlas, focus group y la creación de una guía de actividades basadas en esta técnica. Debido a esto, se determinó las técnicas más efectivas, tomando en cuenta los problemas más frecuentes presentes en esta clase. El impacto fue positivo, efectivamente las actividades tuvieron consecuencias notorias en la mejora del comportamiento de los alumnos y en la manera de relacionarse con los demás.

**Palabras clave:** técnicas, terapia cognitivo-conductual, guía, comportamiento, observaciones, estudiantes.

## **Abstract**

This work aims to evaluate the effectiveness of applying cognitive-behavioral therapy techniques to improve the behavior of students in the 4th grade class "B" of a private, upper-middle-class educational unit located in Quito, Ecuador. For this purpose, direct observations of the students were conducted, surveys were administered to the teachers, and talks, focus groups, and the creation of a guide of activities based on this technique were carried out. As a result, the most effective techniques were determined, taking into account the most frequent problems present in this class. The impact was positive; the activities indeed had noticeable consequences in improving the students' behavior and their way of relating to others.

**Keywords:** techniques, cognitive-behavioral therapy, guide, behavior, observations, students.

## **Introducción**

La terapia cognitivo conductual es un tipo de terapia psicológica, la cual se centra en dos ámbitos del ser humano, cognitivo (cómo piensa) y conductual (cómo actúa). Está basada en la teoría humanista que percibe al ser humano de manera holística y prioriza el bienestar, los deseos y las necesidades del individuo. Esta terapia fue definida por Beck (1979), quien dijo “La terapia cognitiva es un enfoque activo, directivo, estructurado y de tiempo limitado utilizado para tratar una variedad de trastornos psiquiátricos.”, y además menciona que “se basa en una teoría subyacente que sostiene que el afecto y el comportamiento de un individuo están determinados en gran medida por la forma en que estructura el mundo.”. (p. 3)

Además, esta terapia propone varias técnicas que pueden ser utilizadas con el fin de modificar, mejorar y mantener pensamientos y acciones o actitudes.



En primer lugar, se identificó el problema relacionado con el comportamiento de las alumnas de 4° EGB “B”. Además, se destacó la importancia y los beneficios de abordar este tema, se delimitó el propósito del proyecto y se estableció su alcance. Posteriormente, se llevó a cabo una investigación sobre el origen de la TCC y se revisó algunas experiencias relacionadas con su aplicación en diversos contextos y situaciones. También se examinó y estudió las diferentes técnicas que ofrece esta terapia.

Consiguiente a esto, se detallaron los pasos que dieron lugar a dicho proyecto y se explicó la metodología y las técnicas de recolección de información utilizadas. Se recopilaron los datos obtenidos antes y después de aplicar la guía de actividades, los cuales fueron posteriormente analizados y contrastados con la información proporcionada por diversos autores.

## **Capítulo I**

### **Formulación del Problema**

En cuanto a los problemas que aquejan al curso de la Unidad Educativa estudiada en este proyecto, en el ámbito comportamental se analizan varios factores como comportamientos de inatención, actitudes desafiantes y conductas disociales

Además, se le suma la presencia de padres poco empáticos ante la diversidad, lo cual lleva a una réplica de comportamiento de sus hijas ante estas situaciones. Otro factor son las conductas de indisciplina, quebrantamiento de normas como mantenerse paradas durante la clase, sentarse incorrectamente y el uso de juguetes en momentos no oportunos, las cuales llevan a un bajo rendimiento escolar. Si a estos elementos no se les da la importancia que requieren se puede caer en consecuencias graves como provocar una deserción escolar.

Es imprescindible tratar los trastornos de conducta y los malos comportamientos ya que traen consecuencias graves que impactan de una manera negativa a la sociedad y a la persona.

Conociendo esto, es importante plantear la pregunta, ¿es posible que mediante técnicas de la terapia cognitivo conductual se logre mejorar el comportamiento en el aula?

El propósito de esta investigación es dar las herramientas necesarias que ayuden a los docentes de esta Unidad Educativa a manejar el comportamiento de sus alumnos y de esta forma llevar un ambiente escolar de convivencia, en el cual sea óptimo el desarrollo de estos últimos, además al generar un cambio en la conducta de los alumnos, beneficiará no solo a la persona y al profesor sino también a la sociedad, ya que el proceso de enseñanza aprendizaje obtendrá mejores resultados y la calidad de educación mejorará, además, llevará a una mejor convivencia y entendimiento en la institución y conjuntamente en la sociedad.

Según (Castillero,2017) algunos de los beneficios que aporta la terapia cognitivo conductual son, aumentar la tolerancia al malestar y, además, controlar la tendencia a realizar conductas impulsivas, generar habilidades de autoconciencia a través de técnicas como el Mindfulness para tratar las sensaciones de vacío y las distintas alteraciones cognitivo-emocionales, trabajar la autorregulación, trabajar las habilidades sociales e interpersonales, haciendo las relaciones de estas personas más estables y duraderas.

Por otro lado, este proyecto permitirá conocer la eficiencia de la puesta en práctica de la terapia cognitivo conductual de manera grupal y enfocada en población infantil.

## Capítulo II

### Marco Referencial

#### Origen

Según Rodríguez y Vetere, (2011), la TCC es considerada una de las formas de psicoterapia más difundidas y con resultados sorprendentes no solo en la psicología cognitiva sino también, en la psiquiatría, la labor de enfermería de salud mental, el trabajo social, el cuidado pastoral y la psicología educativa.

La TCC tiene orígenes de la filosofía occidental y oriental. Entre el siglo IV y V a.C, Buda dijo “Somos lo que pensamos. Todo lo que somos surge con nuestros pensamientos. Con nuestros pensamientos creamos al mundo”. Esta es una frase que se relaciona mucho con la TCC ya que explica que las personas analizamos los estímulos internos, es decir, pensamientos o emociones, y externos, como el ambiente o una situación, y este proceso cognitivo influye en el modo en que nos sentimos y nos comportamos. Además, según Rodríguez y Vetere (2011), “los pensamientos automáticos se asocian a respuestas emocionales intensas, congruentes con el tono de la interpretación”(p. 33), para comprender esta afirmación se debe tomar en cuenta que el procesamiento automático busca evitar cualquier situación que parezca una amenaza y el proceso elaborativo implica el manejo consciente de la información y tiene como objetivo regular voluntaria y conscientemente la respuesta automática y por esto se puede afirmar que existe una interdependencia entre pensamiento, emoción y conducta.

Es fundamental comprender que no solo el pensamiento influye en las demás aristas, sino que también la conducta y las emociones impactarán en el pensamiento. (Rodríguez y Vetere, 2011)

Por otro lado, se debe dar la importancia no solo a lo que piensa la persona sino también cómo llega a ese pensamiento, es decir el proceso que realiza de la información. Esto no quiere decir que haya un procesamiento bueno o malo, lógico o ilógico, solamente que es diferente. No obstante, hay procesos que permitirán llegar a una mejor y más correcta decisión, por tal razón, se juzgará por su funcionalidad, la cual permite que la persona alcance sus objetivos y metas vitales. Además, en este aspecto se debe tomar en cuenta los sentimientos y las emociones, las cuales proporcionan información de las interpretaciones de los hechos y toma de decisiones.

### **Experiencias Anteriores**

En un principio la TCC fue enfocada en la depresión y ansiedad y fue creada en Estados Unidos, lo cual le daba un enfoque en la utilización en este mismo ambiente. (Rodríguez y Vetere, 2011) Sin embargo, en la actualidad los terapeutas han logrado un avance y han potenciado esta herramienta y la han utilizado en diversos contextos culturales, en diferentes grupos poblacionales y en gran variedad de síndromes y trastornos.

De hecho, el estudio realizado por Ho, (2018), se presenta un caso de intervención terapéutica exitosa con estudiantes de 8 a 12 años que mostraban trastornos de comportamiento perturbador no especificado. La terapia cognitivo conductual demostró ser eficaz después de varias sesiones y pruebas de evaluación.

Basilio, (2022) también ha puesto en marcha la terapia cognitivo conductual y lo plasma en su investigación titulada "Propuesta cognitivo conductual en el manejo del autocontrol para la funcionalidad familiar en estudiantes de un colegio privado de Trujillo". En este texto se encuentra una propuesta para mejorar la funcionalidad familiar en estudiantes, utilizando técnicas de autocontrol aplicables en el aula. Gracias a esta investigación se puede analizar y comprender que las relaciones familiares influyen

directamente en el ámbito educativo del estudiante, por lo tanto, es imprescindible trabajar también con los padres y personas que están alrededor de los alumnos.

Por otro lado, se ha examinado algunos métodos que los docentes utilizan para manejar la disciplina en las aulas y destaca el enfoque cognitivo conductual ya que es un modelo útil tanto para terapia individual como colectiva (Murillo, 2009). Además, da una postura que es realmente interesante, la cual permite comprender que los y las docentes no siempre estarán capacitados de abordar conductas o situaciones perturbadoras y el hecho de entender esto, ayudará a evitar sentimientos de frustración ya que no todos los alumnos, después de un proceso de intervención, cambiarán o corregirán sus acciones y conductas.

Estos estudios permiten confiar en la efectividad de la terapia cognitivo conductual y despiertan el interés por realizar una propuesta de actividades basadas en las técnicas de la TCC con el fin de ayudar a un grupo de alumnas a formar su carácter mediante estas estrategias.

### **Técnicas de la TCC**

Las técnicas que Rodríguez y Vetere, (2011), proponen se dividen en tres grandes estrategias: empirismo colaborativo, diálogo socrático y descubrimiento guiado.

Las técnicas que se utilizan son varias, por ejemplo, técnicas de control físico y respiración profunda, inoculación del estrés y auto instrucciones. Estas estrategias requieren de un guía, exclusivamente, en el caso de este proyecto aún más, ya que las alumnas tienen entre 8-9 años. El guía es quien orienta y dirige a las niñas con preguntas que les permitirá reflexionar.

A continuación, se explicará cada una de las técnicas que han sido elegidas para realizar este proyecto.

### ***Técnicas de Control Físico***

Estas estrategias tienen el fin de controlar las emociones negativas, además permiten que el ritmo cardíaco y la presión arterial desciendan, la temperatura corporal aumenta, la tensión de los músculos se reduce, la respiración se regula y todas las funciones fisiológicas se desaceleran

- ***Relajación muscular:*** Es curioso saber que no hay un número exacto de músculos en el cuerpo, sin embargo, algunos artículos mencionan que hay aproximadamente 639 músculos, esto quiere decir que el peso del cuerpo comprende de un 45%-50% del peso de los músculos. (Univision, 2018) Con esta información se comprende que, si se logra relajar los músculos, el resto del cuerpo se relajará también, incluyendo el sistema nervioso autónomo, encargado de regular diversas funciones corporales de manera automática, sin requerir intervención consciente. (Ibáñez y Manzanera, 2012)
- ***Respiración profunda:*** Para esta técnica se requiere estar cómodo (sentado). Se debe tomar aire lentamente por la nariz (3-4 s) y los pulmones se llenarán y el estómago se inflará. Se mantiene el aire durante 2-3 segundos y se expulsa lentamente por la boca (4-5 s). Repetir 5 veces. Se puede realizar después del ejercicio de relajación muscular, de esta manera se obtendrán mejores resultados.

### ***Inoculación del Estrés y Auto Instrucciones***

Una persona experimenta estrés cuando cree que no puede manejar una situación. Cuando el estrés dura mucho tiempo, puede causar problemas de salud mental como ansiedad, depresión e ira y además afecta a la concentración, memoria, toma decisiones y respuestas elaboradas. También puede hacer que sea más difícil pensar con claridad, recordar cosas, tomar decisiones y reaccionar ante situaciones.

El objetivo de la inoculación del estrés es reducir o eliminar la reacción física del cuerpo ante episodios de estrés, reemplazar la forma en que pensamos sobre las situaciones estresantes por un conjunto de pensamientos positivos (auto instrucciones), identificar situaciones estresantes y estar preparados para afrontarlas. (Ibáñez y Manzanera, 2012).

### ***Biblioterapia***

Según Ouaknin, (2016), la biblioterapia es una ciencia que utiliza la literatura como un medio de sanación y prevención. Esta técnica tiene como objetivo provocar cambios en el comportamiento y las emociones influyendo en los pensamientos.

Además, se centra en la autoconciencia, creando estrategias para afrontar los problemas, promoviendo la independencia y la autoayuda, lo que finalmente resulta en un autoconcepto más positivo. (Ibáñez y Manzanera, 2012, p. 383).

### ***Técnicas operantes para el incremento y mantenimiento de conductas***

Son las muestras de atención, valoración y reconocimiento que se recibe a causa de una conducta. (Ruiz et al, 2012, p. 158)

Por otro lado, es importante considerar quién ofrece el reforzador social. Este puede provenir tanto de la maestra como de las propias compañeras de clase.

- ***Actividades reforzantes***: Son actividades que producen bienestar a una persona, es decir, que es del agrado de ella. Esta actividad se la debe realizar después de otra que probablemente sea menos apetecible por la persona. (Ruiz et al, 2012, p. 160)

### ***Técnicas operantes para la adquisición de nuevas de conductas***

- ***Moldeamiento***: Esta técnica consiste en reforzar de manera positiva las acciones o actitudes previas a un comportamiento deseado.

- **Encadenamiento:** El encadenamiento sugiere que las conductas están compuestas por una serie de acciones previas, por esta razón, para adquirir una nueva conducta se puede añadir pasos los cuales serán reforzados. (Ruiz et al, 2012, p. 163-164)

#### ***Técnicas operantes para la reducción o eliminación de conductas***

- **Reforzamiento diferencial de conductas incompatibles (RDI):** Esta técnica consiste en reforzar las conductas contrarias a las que se quiere eliminar, por ejemplo, si se quiere eliminar la poca resolución de conflictos, se deberá elogiar cuando busca soluciones o ayuda a sus compañeras. (Ruiz et al, 2012, p. 168)
- Para esta actividad es necesario crear ambientes donde las niñas tengan un estímulo que les ayude a buscar soluciones.

#### ***Técnicas de modelado y entrenamiento en habilidades sociales***

- **Modelado:** El modelado explica que la persona imita y cuando se produce esta acción se puede recompensar y permitir que incremente su frecuencia.
  - **Entrenamiento en habilidades sociales:** Esta estrategia tiene el fin de mejorar la calidad de las relaciones interpersonales mediante la comunicación. Elevar las habilidades sociales permite de manera colateral que los problemas de aislamiento social se disminuyan y que el éxito académico surja. Esta técnica no solo beneficia al ámbito académico, sino también al área personal. (Ruiz et al, 2012, p. 311)
- Relacionando este tema con las neuronas espejo, que son un elemento fundamental para la complementariedad relacional, se puede deducir que las habilidades sociales son aprendidas, ya sea por haber sido reforzado después de una conducta o de manera observacional.



### ***Terapia racional emotiva conductual***

En cuanto a las tendencias biológicas, se puede comprender que el ser humano tiende a pensar irracional pero también tiene la capacidad de elegir cambiar sus creencias irracionales, en otras palabras, las personas tenemos un temperamento el cual puede ser modificado si se educa el carácter. Para trabajar esto se requiere autoanalizar las acciones y pensamientos. (Ruiz et al, 2012, p. 320)

### ***Terapia cognitiva***

- ***Técnica de control de estímulos:*** Busca reducir estímulos que provoquen una situación no deseada, por ejemplo, después del recreo las niñas suelen tener más energía y tienden a conversar, levantarse y distraerse, pero si se reduce los estímulos que provocan esto, posiblemente, su conducta cambiará.
- ***Entrenamiento asertivo:*** El entrenamiento asertivo brinda estrategias que permiten reaccionar de manera respetuosa ante situaciones que producen ansiedad. (Ruiz et al, 2012, p. 380) Además, permite desarrollar la capacidad de decir “no”, de manera educada.

### ***Mindfulness***

El mindfulness busca cambiar la relación con las sensaciones, cogniciones y emociones, mediante la aceptación. Además, tiene una gran cantidad de beneficios. Sin embargo, en los que nos vamos a centrar durante este proyecto son, atención sostenida y cambio atencional.

Esta actividad permite desarrollar las capacidades atencionales, lo cual se verá reflejado en las demás actividades cotidianas donde también requieren de ellas. Por otro lado, existen otras técnicas como el castigo positivo, el castigo negativo, técnicas de exposición, terapia dialéctica conductual y condicionamiento por el método de alarma, sin embargo, estas

estrategias no cumplen con la metodología utilizada en la Unidad Educativa, por lo tanto, no se utilizarán para este proyecto.

### **Capítulo III**

#### **Metodología de la Investigación**

Este proyecto pretende apoyar la tarea de los docentes de 4° EGB “B” para mejorar el comportamiento de sus estudiantes lo que repercute en las relaciones humanas, desarrollo académico y emocional, para esto se enumeran las acciones que se han llevado a cabo:

- Acercamiento al centro educativo.
- Socialización del proyecto con los docentes.
- Firma del consentimiento informado para directivos y profesores.
- Elaboración y aplicación de encuestas a los docentes.
- Análisis y conclusiones de las encuestas
- Observación a 4° EGB “B”. (anexo1)
- Análisis y conclusiones de la observación
- Elaboración de guía de actividades para aplicar las técnicas de la TCC (anexo 3)
- Reunión con tutora de 4° EGB “B” y psicóloga de primaria con el fin de socializar el análisis de las encuestas y observaciones y explicar las actividades que se llevarán a cabo.
- Acompañamiento personalizado a la tutora de 4° EGB “B” para la aplicación de las actividades basadas en la TCC
- Observación a docente aplicando las técnicas.
- Entrevista a la docente tutora.
- Análisis y conclusiones de acuerdo con la discusión de resultados.

Las técnicas de recolección de información usadas son:

- Encuestas
- Observación
- Entrevista

## Capítulo IV

### Análisis de Datos

#### *Observación previa a las actividades basadas en la TCC*

Acorde con el anexo 1, Se observa diversos comportamientos entre las niñas, en los cuales podemos destacar la participación de algunas alumnas, pero también la distracción y la falta de atención de otras, al analizar esta situación se puede comprobar que cada niña tiene su propio estilo de aprendizaje, y por ende se requiere adaptar las estrategias de enseñanza con el fin de satisfacer las necesidades individuales.

La falta de atención y la distracción son situaciones observadas con frecuencia, tanto en clases presenciales como virtuales. Para evitar estas conductas se necesita implementar técnicas cognitivo-conductuales o estructuras de clase más interactivas y dinámicas para mantener el compromiso de las niñas. Es importante aclarar que la participación varía según la materia y la modalidad. En las clases virtuales se potencializa los comportamientos de inatención.

Por otro lado, la presencia de alumnas con necesidades educativas específicas requiere la adaptación del entorno educativo, de recursos y de metodologías para garantizar que estas niñas puedan participar y aprender de manera efectiva. En cuanto a las relaciones sociales, se observan dinámicas complejas, por un lado, hay solidaridad y por otro se ve rechazo entre las

niñas. Estas interacciones han afectado la disposición de las niñas para participar y colaborar en trabajos en grupo.

Se observan comportamientos desafiantes como la agresión física, la falta de obediencia y la interrupción de la clase, estas actitudes requieren de una ayuda adicional por parte de las profesoras y para esto es primordial establecer límites y hacer cumplir las reglas.

### ***Encuesta a las docentes***

Ciertas docentes consideran que algunas alumnas tienden a presuponer emociones o intenciones de los demás, especialmente durante situaciones de conflicto o cuando perciben señales no verbales de sus compañeras, además, asignan rasgos globales negativos a personas o situaciones en ciertos contextos, especialmente cuando les falta información completa. Otra docente indica que en su dinámica de clase no se observan tales presuposiciones, por lo cual, se puede observar que la comunicación y la interacción son más positivas y claras en esta materia.

Por otro lado, mientras que algunas docentes sugieren que las alumnas tienden a culpar a otros con frecuencia y a centrarse en las situaciones negativas y experimentar angustia o distracción como resultado y de hecho una docente proporciona un ejemplo concreto de cómo algunas alumnas se enfocan en situaciones negativas, en este caso el comportamiento disruptivo de una compañera de clase, otra docente indica que no se ha notado este comportamiento en absoluto, y que las alumnas en general trabajan bien y se esfuerzan sin culparse injustamente por eventos externos

En cuanto a la relación entre los docentes y alumnas, se enfatiza que los roces o conflictos pueden dificultar la comunicación y generar tensiones, lo que afecta la dinámica en el aula. Además, se reconoce que una buena relación entre profesor y alumnos es esencial para el aprendizaje efectivo, y se sugiere que la conducta de los estudiantes puede reflejar la

actitud del profesor. Sin embargo, también se menciona la importancia del autocontrol por parte del profesor para manejar las situaciones de manera adecuada.

En el gráfico 1. y gráfico 2. se encuentran las características que las docentes han notado en sus alumnas. Según el 66,7% de las docentes, se ha notado una dificultad para aceptar las normas, el 33,3% ha observado conducta agresiva hacia otras personas, el 66,7% ha percibido una tendencia a culpar a otros por sus errores o comportamientos, el 100% ha notado dificultad para concentrarse y prestar atención y el 33.3 ha observado respuestas emocionales exageradas y desproporcionadas.

El 66,7% ha observado agresión física hacia personas y/o animales y el 66,7% ha notado dificultades en el rendimiento académico y laboral.

Los docentes consideran que el establecimiento de rutinas y estructura y la fomentación de la actividad física, son enfoques positivos y efectivos para abordar las características impulsivas, hiperactivas o de desatención en las alumnas.

En cuanto al quebrantamiento de normas, el gráfico 3. Demuestra que el 25% de las docentes expresa que las alumnas nunca incumplen las normas, mientras que el 75% menciona que casi nunca incumplen las normas de la institución.

En el gráfico 4. Se menciona que las normas que menos se cumplen son: responsabilidad académica (50%) y puntualidad (50%). Esto repercute en el rendimiento escolar, como se refleja en el Gráfico 5, donde el 100% de las docentes coincide con esta afirmación al señalar que la mala conducta afecta el desempeño académico.

En el gráfico 6, se observa que el 75% de las docentes consideran que tienen las habilidades necesarias para manejar eficazmente situaciones de malos comportamientos mientras que el 25% piensa lo contrario.

El gráfico 7, muestra las habilidades que se debería reforzar en las niñas según las docentes, las cuales son: control emocional (50%), control de impulsos (50%), conducta prosocial (25%), empatía (25%) y manejo de conflictos con la autoridad (25%).

El gráfico 8, muestra que el 25% de los docentes a veces trabaja las habilidades sociales e interpersonales y el 75% si trabaja las trabaja. Para desarrollar estas habilidades, las docentes mencionan que realizan trabajos en grupos, realizan dinámicas en el exterior, conversan con las niñas y actividades para socializar.

Además, las estrategias que las docentes realizan con el objetivo de manejar las conductas disruptivas abarcan una variedad de enfoques, desde la comunicación y el refuerzo de normas hasta técnicas de relajación y el uso de incentivos.

#### ***Observación posterior a la aplicación de las técnicas.***

Acorde con el anexo 4, durante el taller, las niñas muestran un alto nivel de interés y atención, participando activamente al responder preguntas y compartir técnicas para el control emocional. Aunque algunas tienen dificultades para explicar estas técnicas, incluso las niñas menos participativas demuestran interés al hacer preguntas, lo que indica un compromiso generalizado con el aprendizaje y la mejora personal.

Además de su atención y concentración, las niñas exhiben habilidades sociales positivas al conversar con sus padres sobre lo aprendido, compartir conocimientos entre ellas y mostrar empatía. Esta capacidad para comunicarse y relacionarse de manera efectiva se complementa con su comprensión sobre la importancia de establecer límites y trabajar en equipo, aspectos fundamentales para el desarrollo social y emocional.

El taller también permite a las niñas desarrollar habilidades clave como la resolución de conflictos, el control de impulsos y la toma de decisiones conscientes. Estas habilidades se observan en su capacidad para trabajar en grupo, tomar decisiones responsables y utilizar

estrategias para controlar sus reacciones emocionales, lo que contribuye significativamente a su crecimiento personal y al ambiente positivo dentro del grupo.

### ***Entrevista a la tutora de 4° EGB “B”***

La profesora destacó que las actividades iniciales fueron cruciales y mejoraron el control emocional de las niñas. Comparó los resultados con otro paralelo: las niñas que no participaron en el proyecto se desmoronaron emocionalmente al perder, mientras que las participantes mostraron resiliencia. Las niñas de 4° B son ahora más empáticas y expresivas, incluso aquellas con dificultades. Se sugiere hacer las actividades en sesiones más cortas para mantener la motivación. Las niñas están más abiertas a pedir ayuda y entienden mejor sus emociones. El proyecto también ha involucrado a los padres, quienes han aprendido técnicas de relajación de sus hijas. Aunque las actividades de mindfulness no tuvieron gran impacto, las sesiones diarias han sido positivas, haciendo que las niñas estén más serenas y confiadas.

### **Discusión de los Datos**

Tomando en cuenta los resultados obtenidos, se puede analizar que antes de poner en marcha las actividades propuestas, las niñas presentaban distracción, falta de atención, comportamientos desafiantes, rechazo hacía algunas niñas, falta de obediencia e interrupciones, sin embargo, gracias a las actividades propuestas, se ha visto que las niñas han tenido un espacio para comprender sus pensamientos y sus acciones, un espacio donde han podido analizar su comportamiento y el comportamiento de los demás y han desarrollado habilidades de control emocional y sociales, como la comunicación asertiva y la empatía.

En primer lugar, la docente quien puso en práctica las actividades de la guía es Licenciada en Psicóloga, lo cual permitió que se lleve de una manera profesional este proyecto, además se tuvo la posibilidad de acceder a varios recursos didácticos y materiales

que captaron la atención de las niñas. Es crucial el apoyo del DECE de la Unidad Educativa, puesto que constantemente fue parte de varias sesiones y realizó un permanente seguimiento.

Por otro lado, los padres de familia también se vieron involucrados en este proyecto, ya que las niñas realizaron videos enseñándoles técnicas de relajación muscular y respiración profunda a sus padres, así mismo, las estudiantes contaron que habían practicado estas estrategias con otras amigas del colegio y de sus domicilios. De esta manera, se observa que las niñas han verbalizado y practicado las estrategias fuera del horario académico.

Tal ha sido el éxito, que el DECE ha buscado implementar las actividades de la guía en otros cursos, por el momento, han implementado en el 4° EGB “A”, esto refleja el aumento de interés en enfoques educativos innovadores y efectivos.

En este caso, por falta de disponibilidad de tiempo, no se ha podido realizar las actividades con todos los docentes de este grado y por esta razón, posiblemente, las niñas mantengan algunas conductas al estar en la hora de clase de dichos docentes.

Por otro lado, se ha visto que las actividades de mindfulness no han logrado grandes cambios en este caso, ya que es necesario continuar con esta práctica y subir de niveles, aumentando el tiempo de cada sesión, realizando con más frecuencia e incorporarlo en la vida diaria y de esta manera se podrá obtener una mejora en el funcionamiento global del niño.

Es indispensable que los docentes sigan capacitándose en este aspecto con el fin de desarrollar estrategias de adaptación y flexibilidad para enfrentar los desafíos de mantener la motivación y el compromiso a largo plazo, puesto que, como explica Murillo, (2009), los docentes pueden presentar sentimientos de frustración si no han sido capacitados para llevar situaciones de conductas disociales.



Es crucial el punto de vista de la docente que manejó las actividades basadas en la TCC de este proyecto, por ende, se analiza lo mencionado por ella y se relaciona con los hechos observados por el autor del proyecto.

La profesora a cargo de las actividades menciona que las primeras sesiones fueron clave para el correcto desarrollo de las demás. Además, comenta que las niñas han desarrollado un mejor control emocional. De hecho, se hizo una comparación con el otro paralelo y se proporciona un ejemplo: en un campeonato, las niñas del paralelo A (que no formaron parte del proyecto) perdieron y se desmoronaron emocionalmente, llegando al punto de llorar y requerir la intervención del personal del DECE para contenerlas, ya que se sentían muy mal por la derrota. Por otro lado, en un concurso de declamación, las niñas de 4° B (quienes sí participaron en el proyecto) también perdieron, pero mostraron mayor resiliencia; no les afectó haber perdido y estaban contentas de haber participado.

Actualmente, se observa que las niñas de 4° EGB “B” son más empáticas y capaces de expresar sus emociones. Incluso aquellas que generalmente no hablan sobre sus sentimientos ni sobre lo que les sucede, han mostrado avances significativos. Por ejemplo, una niña con discapacidad intelectual moderada, que solía tener dificultades para expresarse, ahora conversa con sus maestras, busca tener más amigas, reconoce cuando se equivoca y pide disculpas. Esto permite que las docentes comprendan mejor lo que les pasa a sus estudiantes y también sean más empáticas con ellas. Un ejemplo concreto de este progreso es que esta niña pidió disculpas a su maestra mediante un mensaje de voz por haber tirado la comida a la basura, lo que demuestra que también habló con sus padres y recibió su consejo. Además, una niña con comportamientos desafiantes e impulsivos ha buscado a su maestra para conversar y contarle lo que está pasando en su familia, lo cual le afecta.

Las niñas están mucho más abiertas a conversar, ya que antes les parecía extraño que la profesora les pidiera que hablen con ella. Ahora comprenden que es normal sentirse feliz o triste y que es importante buscar ayuda si no pueden manejar sus emociones solas. La actividad "Ana pide ayuda" y el dibujo de situaciones estresantes permitieron conocer mejor las experiencias de las niñas. Por ejemplo, una niña, después de dibujar, lloró mientras le contaba a su profesora lo que le había sucedido, lo que permitió a la docente conversar con la madre, quien había castigado físicamente a la niña por no haber ganado un concurso de deletreo. En este caso, la mamá pudo reconocer su error.

Este proyecto ha permitido conocer a las niñas más allá de la parte académica y, además, involucrar a los padres. De hecho, la maestra menciona que dos niñas enviaron un video en el cual ellas enseñaban a sus padres técnicas de relajación. Esto es sumamente importante, ya que padres descontrolados tienen hijos descontrolados y esta es una manera de, indirectamente, dar herramientas también a los padres.

La profesora menciona que las niñas han aprendido a pedir ayuda en lugar de pelear con las demás. Para esto, es fundamental que la maestra esté presta a ayudar, porque, de lo contrario, las niñas buscarán cualquier otra manera, que no siempre es asertiva, para solucionar sus problemas.

Las actividades se realizaron durante los primeros 30 minutos de cada día y esto ha tenido un impacto positivo, ya que las niñas inician el día más serenas y confiadas. Ya no buscan salir de la clase con pretextos; en lugar de eso, realizan más preguntas, se acercan a la docente y le dicen "profe no entendí, ¿me explicas?". Se ven niñas muy abiertas a los cambios, que buscan soluciones adecuadas y que se comunican de manera asertiva.

Estas actividades impactarán positivamente a largo plazo, siempre y cuando haya una guía tanto en casa como en la escuela.

## Conclusiones

Las técnicas utilizadas han permitido a las niñas a desarrollar un mejor control emocional, lo cual se ve reflejado en la actitud resiliente ante situaciones estresantes.

Además, ha ayudado a disminuir comportamientos desafiantes como la agresión física y la falta de obediencia, permitiendo así, la mejora del ambiente de aprendizaje.

La TCC ofrece grandes beneficios para la población infantil, entre estos están la mejora de la autoconciencia emocional, la capacidad de autorregulación, el desarrollo de habilidades sociales, la comunicación asertiva y la empatía entre pares. Adicional a esto, se ha logrado que las alumnas se enfoquen en aspectos positivos de las distintas situaciones y esto conlleva la reducción de la tendencia a culpar.

En cuanto a los comportamientos problemáticos más frecuentes se identificó la distracción, la inatención, la falta de obediencia y las interrupciones de las clases por parte de algunas alumnas.

Las técnicas que han mostrado los mejores resultados en este proyecto son: el control físico, la inoculación del estrés, la terapia racional emotiva y la terapia cognitiva. Estas técnicas, que están centradas en comprender el trasfondo de cada emoción, han permitido a las niñas alcanzar mayores logros y avances significativos en diversas habilidades.

## Referencias

- Basilio, W. (2022). *Propuesta cognitivo conductual en el manejo del autocontrol para la funcionalidad familiar en estudiantes de un colegio privado de Trujillo*. Universidad Privada del Norte (UPN). <https://hdl.handle.net/11537/33139>
- Castillero, O. (2017). *Terapia Dialéctica Conductual: teoría, fases y efectos*. Psicología y Mente. <https://psicologiaymente.com/clinica/terapia-dialectica-conductual>
- Beck, A, Rush, A, Shaw, B y Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. The Guilford Press. <https://doi.org/10.4324/9780203753439>
- Ho, M. (2018). *Terapia Cognitivo Conductual Grupal con niños y niñas a nivel primario que presentan el Trastorno de Comportamiento Perturbador no Especificado, entre 8 y 12 años, del Centro Educativo Nuevo Arraiján, Panamá Oeste*. Universidad de Panamá.
- Ibañez, C, Manzanera, R. (2012). *Técnicas cognitivo-conductuales de fácil aplicación en atención primaria (I)*. Formación continuada- actualización en medicina de familia. Vol. 38. Núm. 6. 10.1016/j.semerng.2011.07.019
- Murillo, O. (2009). *Hacia un estilo disciplinario desintoxicado*. Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación". Vol.9 Núm. 1 (1-30). Redalyc. [44713054017.pdf \(redalyc.org\)](https://www.redalyc.org/pdf/44713054017.pdf)
- Ouaknin, A. (2016). *Biblioterapia. Leer es sanar*. Océano Travesía.
- Biblioterapia: Leer es sanar - Marc-Alain Ouaknin - Google Libros
- Rodríguez, R., Vetere, G. (2011). *Manual de terapia cognitiva conductual de los*

*trastornos de ansiedad*. Buenos Aires: Polemos.

Ruiz. A, Díaz. M, Villalobos. A. (2012). *Manual de técnicas de intervención cognitivo*

*conductuales*. UNED. Ruiz, Diaz Y Villalobos-manual De Técnicas De Intervención

Cognitiva Conductuales.pdf [34wm8585vml7] (idoc.pub)

Univision. (2018). *¿Cuántos músculos tiene el cuerpo*

*humano?* Univision. <https://www.univision.com/explora/cuantos-musculos-tiene-el-cuerpo-humano>

Vetere. G, Rodríguez. G (2011). *Manual de Terapia cognitivo conductual de los*

*Trastornos de ansiedad*. Buenos Aires: Polemos.

## Anexos

## Anexo 1. Observación previa a las actividades de la TCC

Tabla 1

*Observación previa a las actividades de la TCC*

Ámbito	Grupal	Individual	Observación
Atención y concentración	X		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Llevan peluches y una de las niñas se enoja ya que no quiere dejar su peluche y este le causa distracción.</li> <li>• Lllaman la atención a X. La maestra le dice “salga, no le he llamado”.</li> <li>• Se levantan constantemente de su lugar.</li> <li>• La profe le ayuda a X y mientras tanto las demás alumnas se distraen y se levantan.</li> <li>• Requiere mucho tiempo en sus actividades, suele conversar con otras niñas y se distrae.</li> <li>• X participa muy poco en clase y realiza otra actividad (pintar)</li> </ul>
	X	X	
	X		
	X		
		X	
		X	



	X		<p>actividad en clase virtual de arte.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La profe repite varias veces la instrucción en la clase de música virtual</li> <li>• Se demoran 10 minutos en conectarse a una clase.</li> <li>• Les resulta complicado mantenerse al tanto del desarrollo de la clase de francés. Hubo un pequeño repaso de un tema y las niñas participaron más.</li> <li>• En la materia de inglés, las niñas participan.</li> <li>• X se distrae y es llamada la atención</li> <li>• X conversa y se distrae.</li> <li>• Las niñas se mueven, saltan y se abrazan y la maestra les llama la atención</li> <li>• X es regañada por hablar con sus compañeras</li> </ul>
	X		
	X		
	X	X	
		X	
	X	X	
		X	
		X	



	X	X	<ul style="list-style-type: none"> <li>• X conversa y se distrae con su amiga quien no trae materiales en la clase de música</li> <li>• X hace otras actividades, se distrae y dibuja en lugar de hacer las sumas que debía hacer en la clase de matemática.</li> <li>• Pocas niñas participan (algunas se ven confundidas)</li> <li>• Cuando la profe hace preguntas más claras (con mímica) las niñas quieren participar</li> <li>• Las niñas empezaron a participar cuando la profesora les ofreció un sticker a cada niña que participa</li> <li>• Niñas se distraen con sus computadores y toman fotos</li> </ul>
Habilidades sociales	X	X	<ul style="list-style-type: none"> <li>• X abraza a su compañera para consolar.</li> <li>• Tres niñas son generosas con niña con NEE.</li> </ul>

	X		<ul style="list-style-type: none"> <li>• A las niñas les gusta ayudar a las profes</li> </ul>
	X		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les gusta interactuar entre todas y se divierten</li> </ul>
		X	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les gusta preguntar y explorar</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Una niña presenta respuestas instantáneas, no le importa hacer sentir mal a alguien. La conversación fue: - ¿Quién quiere jugar? -Nadie</li> </ul>
	X		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Las chicas trabajan bien en equipo</li> </ul>
		X	<ul style="list-style-type: none"> <li>• X da órdenes a las demás</li> </ul>
	X		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Las niñas repiten las acciones de una niña</li> </ul>
		X	<ul style="list-style-type: none"> <li>• X intenta tolerar a X, a pesar de que ella no hace su parte del trabajo que deben hacer juntas</li> </ul>
		X	<ul style="list-style-type: none"> <li>• X es solidaria. Busca ayudar a sus amigas</li> </ul>
	X		<ul style="list-style-type: none"> <li>• X no quiso prestar un marcador a una compañera porque dice que una vez la niña no le devolvió un lápiz que ella le</li> </ul>

	X	X          X	<p>prestó así que considera que esa niña es mala. “Y” dice “no por eso es mala”</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• X Grita a todas las niñas para que hagan silencio.</li> <li>• X es rechazada por algunas niñas</li> <li>• X busca dar órdenes a sus compañeras</li> </ul>
Resolución de conflictos	X	X	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Niña dice “no tengo ese color, profe”.</li> <li>• Quieren utilizar muchas hojas ya que tienen pequeñas equivocaciones y prefieren botar esa hoja y no buscar otra solución. (evitan una situación)</li> <li>• La profesora les guía en la resolución de conflictos</li> </ul>
Control de impulsos	X	X          X          X	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Las chicas se desesperar por jugar y llegar a su turno</li> <li>• X comprende y participa en toda la actividad</li> <li>• X se mueve y la profesora le llama la atención</li> </ul>

	X	X X X X	<ul style="list-style-type: none"> <li>• X se acuesta en la clase y se mueve.</li> <li>• X toma la cartuchera de su amiga sin permiso</li> <li>• Las niñas se desordenan porque inician a hacer la actividad antes de que la profesora termine de explicar</li> <li>• Emi dibuja y borra (no se conforma con lo que dibuja)</li> <li>• X se enoja y actúa agresiva</li> <li>• X usa audífonos y desobedece a la profesora quien le dice que se saque.</li> </ul>
Control emocional	X	X X	<ul style="list-style-type: none"> <li>• X participa muy poco en clase y realiza otra actividad (pintar)</li> <li>• X no obedece a la</li> <li>• X no obedece a la docente quien le pide que se cambie de puesto. Leonor se enoja y presenta labilidad</li> <li>• La música que pone la maestra les ayuda a regularse, se ven</li> </ul>

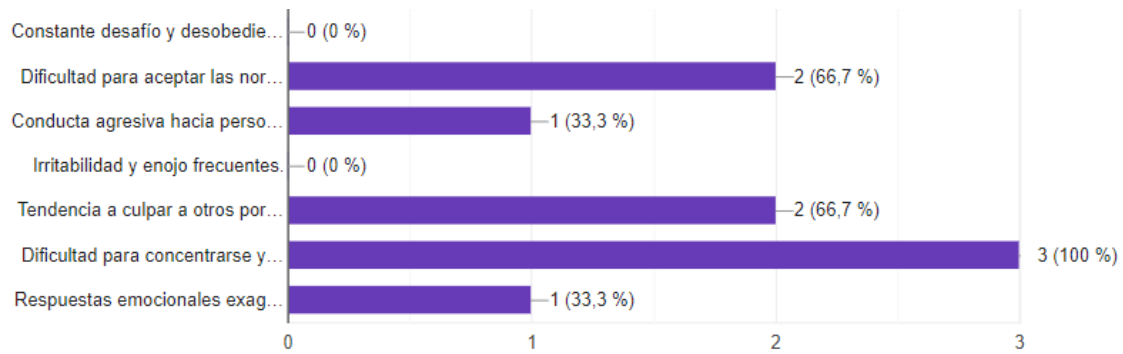
		X	alegres y realizan las actividades.
		X	<ul style="list-style-type: none"> <li>• X no sigue reglas de juegos y se enoja porque le corrigen</li> </ul>
		X	<ul style="list-style-type: none"> <li>• X no sigue reglas de juegos y se enoja porque le corrigen</li> </ul>
		X	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Está inquieta, se sienta en el piso varias veces, se acuesta, se sale de la fila, no quiere obedecer a la profesora</li> </ul>
		X	<ul style="list-style-type: none"> <li>• X reclama porque no quiere trabajar donde hace calor, pero tampoco trae su short. El docente dice que ella trata de llamar la atención.</li> <li>• X expresa que está estresada y que no es buena en los idiomas ya que se equivocó.</li> </ul>
Toma de decisiones	X		<ul style="list-style-type: none"> <li>• No llevan su material a las clases</li> </ul>
		X	<ul style="list-style-type: none"> <li>• X sale de la clase sin permiso</li> </ul>
	X		<ul style="list-style-type: none"> <li>• La profe dice las instrucciones y no obedecen</li> </ul>
	X		

	X		<ul style="list-style-type: none"> <li>• No traen el uniforme completo (sin short)</li> <li>• Varias niñas traen peluches, pero la profesora les deja solo si lo dejan a un lado y X no quiere a dejar su peluche a un lado</li> </ul>
Datos relevantes			<ul style="list-style-type: none"> <li>• X suele morder a sus compañeras</li> <li>• X lanza insectos a sus compañeras con el fin de molestarles</li> <li>• X juega en la computadora constantemente y no realiza las actividades</li> <li>• Las clases suelen iniciar 10- 20 minutos después de la hora establecida.</li> </ul>

## Anexo 2 Figuras de la encuesta

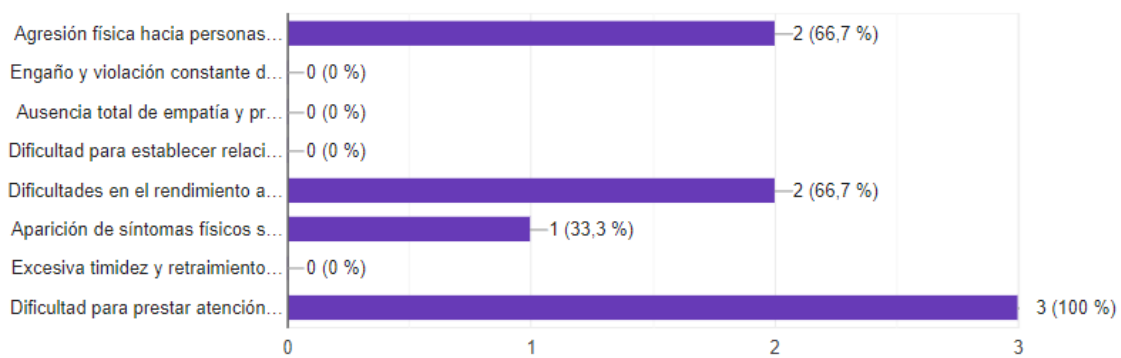
**Figura 1.**

*Características de las estudiantes*



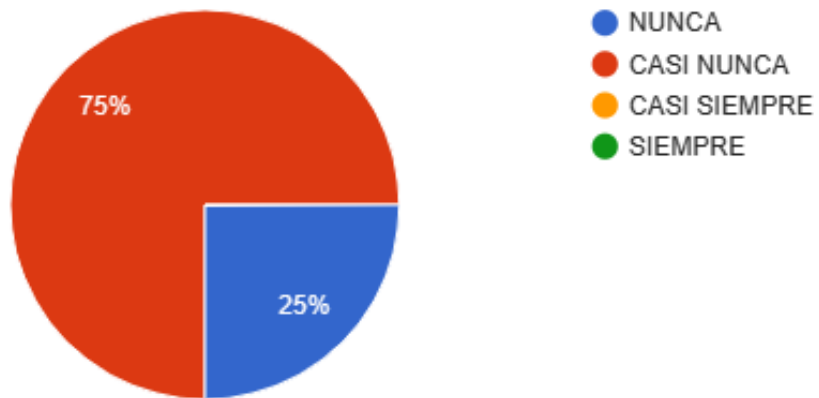
**Figura 2.**

*Características de las estudiantes*



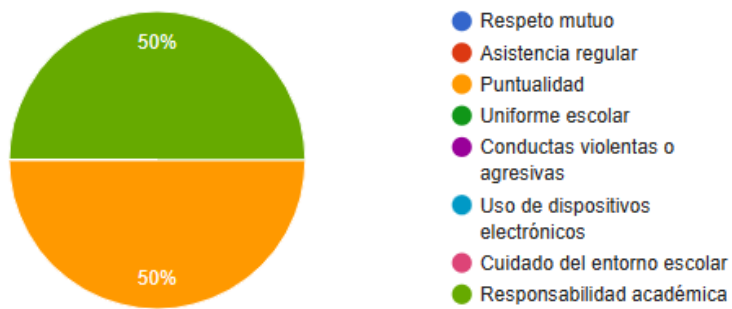
**Figura 3.**

*Incumplimiento de normas*



**Figura 4.**

*Incumplimiento de normas*



**Figura 5.**

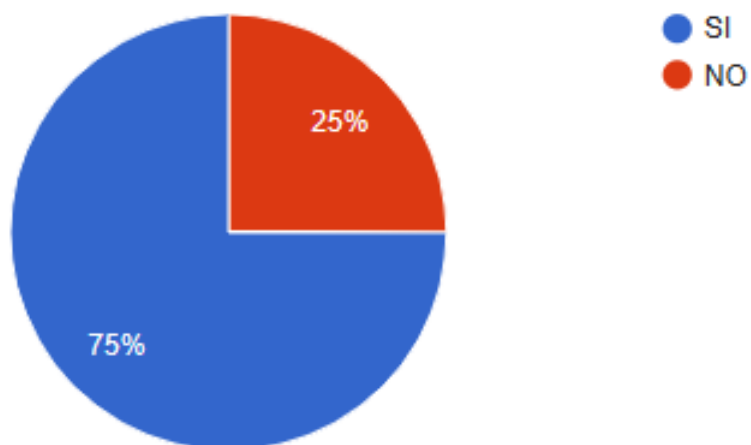
*La conducta influye en el rendimiento académico.*



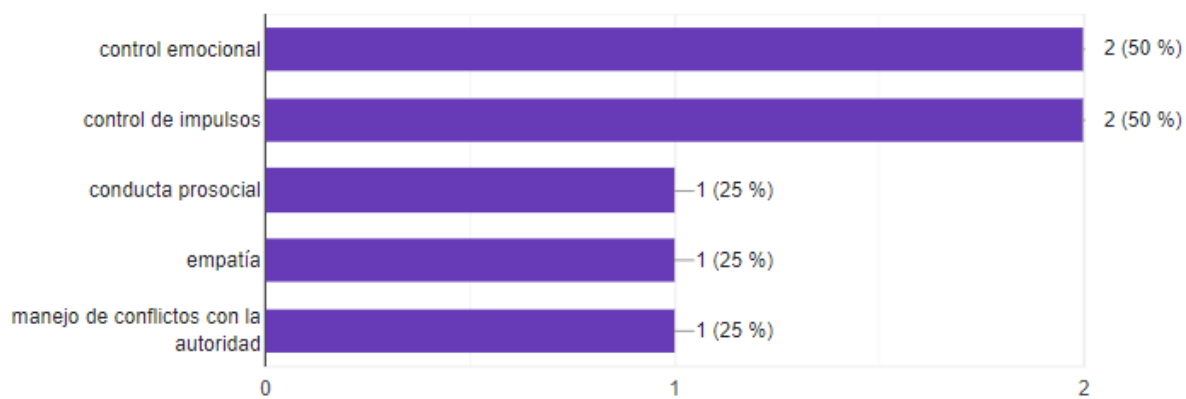


**Figura 6.**

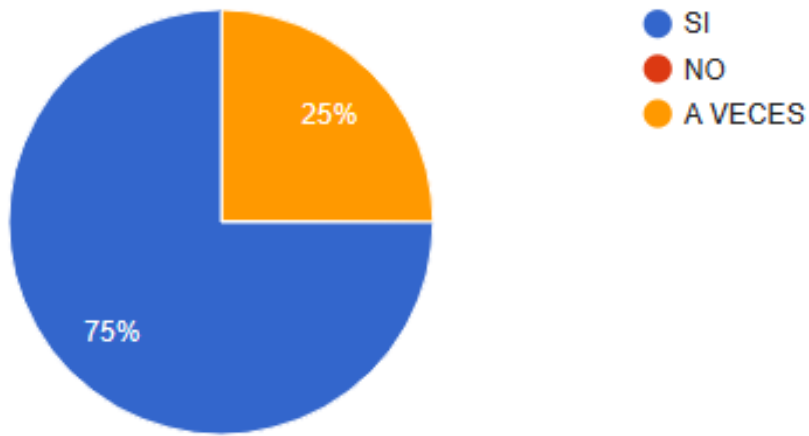
*Maestras poseen habilidades para gestionar el comportamiento*

**Figura 7.**

*Habilidades que las niñas necesitan reforzar*

**Figura 8.**

*Desarrollo de las habilidades sociales*



### Anexo 3. Guía de actividades basadas en la TCC

**Tabla 2.**

*Guía de actividades basadas en la TCC*

Planificación del Proyecto “Aplicación de Terapia Cognitivo Conductual en Institución de Quito-Ecuador en el año Lectivo 2023-2024”

Tema: Estrategias de la Terapia Cognitivo Conductual

Objetivo: Mejorar el comportamiento de los estudiantes mediante la aplicación de estrategias de la Terapia Cognitivo Conductual (TCC).

Edad de los alumnos: 7-8 años

Fecha de inicio de aplicación: 04 de Abril de 2024

Área	Subárea	Actividad	Explicación	Tiempo	Objetivo de actividad	Materiales
Control emocional	Conciencia emocional	Audiolibro “El monstruo de colores”	Consiste en escuchar y ver el video. Después realizar preguntar con el objetivo de verificar la captación y comprensión de	7 min video 7 min	Reconocer, identificar y comprender las propias emociones y las de los demás. Esta actividad permitirá que cada niña sea	Computador, Infocus, hoja de actividad, colores. Video: <a href="#">El monstruo de colores de Anna Llenas</a>

		<p>cada emoción. (anexo 1)</p> <p>Mientras tanto la docente muestra el material que estará presente sobre las emociones.</p> <p>Cada niña recibirá una hoja con tres monstruos para cada día. Las niñas tendrán que pintar del color correspondiente a su emoción de ese momento del día (solo un monstruo).</p> <p>Deberán guardar su hoja y a lo largo de la mañana podrán</p>	6 min	<p>consciente de sus emociones en ese momento y de esta manera podrá comprender cómo influyen en su comportamiento .</p>	<p><a href="https://www.youtube.com">youtube.com</a> )</p>
--	--	--	-------	--	--

			pintar los demás monstruos del día			
Regulación emocional	Técnicas de control físico: relajación	<p>Consiste en escuchar y ver el video.</p> <p>Después la docente guiará a las niñas con la técnica de relajación muscular (estómago y mandíbula) vista en el video.</p>	<p>3 min</p> <p>5 min</p>	<p>Aprender herramientas útiles para controlar las emociones, además se podrá identificar las sensaciones y de esta manera liberar la tensión en las áreas específicas del cuerpo.</p> <p>Permitirá a las alumnas experimentar un estado de relajación.</p>	<p>Video: <a href="#">(5) Relajación para niños - Método de Koeppen I - YouTube</a></p> <p>Dos fichas guías de las técnicas.</p>	
Regulación emocional	Técnicas de control físico: relajación	<p>La docente guiará a las niñas con la técnica de relajación muscular</p>	5 min	<p>Aprender herramientas útiles para controlar las emociones,</p>	<p>Dos fichas guías de las técnicas.</p>	

			(cara/nariz y manos/ antebrazos) vista en el video.		además se podrá identificar las sensaciones y de esta manera liberar la tensión en las áreas específicas del cuerpo. Permitirá a las alumnas experimentar un estado de relajación.	
Regulación emocional	Técnicas respiración profunda	La docente guiará a las niñas en dos técnicas de respiración profunda	5 min	Aprender herramientas útiles para controlar las emociones, además se podrá identificar las sensaciones y de esta manera liberar la tensión en las áreas específicas del	Dos fichas guías de las técnicas.	

					cuerpo. Permitirá a las alumnas experimentar un estado de relajación.	
Pensamien to racional y Autoconoc imiento	Comparte tus emociones y pensamient o	Después de haber coloreado los monstruos de las emociones, la maestra realizará preguntas con el fin de educar el carácter de las estudiantes.  Esta actividad se realizará en grupo y se irá preguntando por turnos a cada estudiante.  No es necesario que todas las niñas hablen.	15-20 min	Esta actividad permite que las estudiantes conviertan los pensamientos automáticos en pensamientos elaborados y que tengan la oportunidad de analizar sus emociones.	Hoja de monstruos elaborada.  Preguntas guía.	

			Las preguntas que realizará la profesora se encuentran en el anexo 2.			
Toma de decisiones	Toma de decisiones	Audiolibro.	Escuchar el audiolibro titulado “El árbol generoso”. Después realizar preguntas para reflexionar sobre la TOMA DE DECISIONES. Las preguntas se encuentran en el anexo 3.	10 min	Esta actividad permite que las estudiantes desarrollen la capacidad de escucha activa y además busca que las alumnas analicen sus acciones para que de esta manera tomen decisiones más acertadas y también aprendan a poner límites.	Audiolibro: <a href="#">El árbol generoso - Shel Silverstein - Cuentos infantiles (youtube.com)</a>
	Toma de decisiones.	Tarjetas de discusión	Para esta actividad se utilizarán 5	15min	Fomentar el desarrollo de habilidades de	Tarjetas de discusión



<p>Habilidades sociales.</p> <p>Resolución de conflictos</p>		<p>tarjetas, cada tarjeta tiene una historia y 1-2 preguntas. Las preguntas están enfocadas en la <b>resolución de conflictos</b> mediante la toma de decisiones.</p> <p>Esta actividad se realizará de forma grupal, se puede hacer grupos por filas o como el docente considere apropiado. La maestra o alguna compañera leerá el caso y las demás niñas responderán a las preguntas de cada historia.</p>		<p>resolución de conflictos y toma de decisiones en un entorno grupal.</p> <p>Al utilizar tarjetas con casos y preguntas específicas, se busca que las participantes analicen situaciones problemáticas, reflexionen sobre las posibles soluciones y tomen decisiones considerando diferentes perspectivas y consecuencias.</p>	
--	--	--	--	---	--

		Hoja de logros	Entregar una hoja a cada niña y explicarles que en esta hoja deberán escribir los logros que han tenido durante el resto de la semana. Además, se enfatizará que sus logros son <u>consecuencias de sus decisiones</u> .	5min		Hojas de logros para cada niña
Toma de decisiones. Habilidades sociales. Resolución de conflictos	Tarjetas de discusión	Para esta actividad se utilizarán 5 tarjetas, cada tarjeta tiene una historia y 1-2 preguntas. Las preguntas están enfocadas en la <b>resolución de conflictos</b>	15min	Fomentar el desarrollo de habilidades de resolución de conflictos y toma de decisiones en un entorno grupal. Al utilizar tarjetas con casos y preguntas	Tarjetas de discusión	

			<p>mediante la toma de decisiones.</p> <p>Esta actividad se realizará de forma grupal, se puede hacer grupos por filas o como el docente considere apropiado. La maestra o alguna compañera leerá el caso y las demás niñas responderán a las preguntas de cada historia.</p>		<p>específicas, se busca que las participantes analicen situaciones problemáticas, reflexionen sobre las posibles soluciones y tomen decisiones considerando diferentes perspectivas y consecuencias.</p>	
Resolución de conflictos	Resolución de conflictos,	Video y Dibujo	<p>1.Ver el video “Ana no pide ayuda” el cual busca reflexionar</p>	8min	Esta actividad permite desarrollar habilidades	Hoja en blanco, colores.

	<p>habilidades sociales</p>		<p>sobre la importancia de pedir ayuda y recibir de buena manera los BUENOS consejos de los demás.</p> <p>Finalmente realizar las preguntas del anexo 4.</p> <p>2. Se deberá pedir a las niñas que dibujen situaciones que les causen estrés, como un examen difícil o una pelea con su amiga.</p> <p>Luego, las niñas que deseen compartir podrán mostrar su dibujo</p>	<p>15 min</p>	<p>sociales y además trabajar la resolución de conflictos.</p>	<p>Video: <a href="#">Visa EB-2 Por Interés Nacional - Nueva Opción 2024 (Lennon 2) (youtube.com)</a></p>
--	-----------------------------	--	--	---------------	--	---

			<p>y mencionar que pasó y qué hizo para superar esa situación o que podría hacer si vuelve a ocurrir.</p>			
<p>Habilidad es sociales</p>	<p>Comunicación verbal y escucha activa</p>	<p>Círculo de apoyo</p>	<p>Esta actividad se realizará entre todas las niñas, es necesario hacer un círculo con las bancas o sentarse en el suelo.</p> <p>La actividad consistirá en escribir un comentario bonito sobre alguna de sus compañeras en un papel pequeño que la docente repartirá.</p> <p>Es importante que la docente refuerce esta</p>	<p>15min</p>	<p>Esta actividad permite desarrollar la capacidad de expresar sus pensamientos y sentimientos a través del habla. Además, implica prestar atención de manera efectiva a lo que dicen las demás</p>	<p>Pedazos de papel.</p>

			<p>actividad y elogie el hecho de hablar bien de sus compañeras.</p> <p>Nota: anticipar que tal vez alguien no reciba ningún comentario.</p>			
Atención	Atención sostenida	Dibujo compartido	<p>Explicar a las niñas que cada vez que terminen una actividad o que hayan participado varias veces durante una clase, al final tendrán unos minutos para pintar el dibujo compartido que estará pegado en la pared en el aula.</p>	N/A	<p>Esta actividad busca reforzar la atención que tienen las niñas durante la clase y al final de esta premiarles con una actividad que es del agrado de ellas, con el fin de que repitan ese comportamiento en las clases</p>	Impresión del dibujo compartido.

Control de impulsos	Inoculación del estrés	Fichas de ayuda	<p>Leer con las alumnas las fichas que contienen auto instrucciones. Estas auto instrucciones permitirán que las niñas que se encuentran en un momento estresante puedan recordar qué cosas pueden hacer.</p> <p>Por ejemplo, cuando tienen una prueba, su respuesta inmediata es ponerse nerviosa, en este caso las autoinstrucciones que pueden ayudarle son:</p>	8 min	<p>Esta actividad busca dar una herramienta visible que esté presenta en la clase y que permita a las niñas recordar las acciones que pueden llevar a cabo en situaciones específicas pero que usualmente suceden</p>	<p>Fichas de auto instrucciones. Anexo 5.</p>
---------------------	------------------------	-----------------	---	-------	---	---

			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Recuerda las técnicas de relajación.</li> <li>2. Confía en tu esfuerzo que hiciste al estudiar.</li> <li>3. Debo leer con atención.</li> </ol>			
Control de impulsos	Comunicación asertiva	Simón dice	<p>Este es una versión especial de “Simón dice”. Simón da órdenes simples precedidas de “Simón dice”, por ejemplo, Simón dice que le traigas un borrador o</p>	5min	Esta actividad permite que las niñas desarrollen una comunicación asertiva, además ayuda a controlar sus impulsos y poner límites.	N/A



			<p>Simón dice que te des un trampolín.</p> <p>Las niñas deben seguir las instrucciones solo si se inicia con “simón dice”, caso contrario, tendrán que decir “no” de una manera firme pero respetuosa, por ejemplo, no profe, te olvidaste de decir “Simón dice”, las reglas son así.</p> <p>El objetivo es que las niñas digan “NO” de diferentes maneras, pero respetuosamente</p>			
--	--	--	--	--	--	--



			hoja y se explicará que en esta se encuentran pequeñas actividades que las niñas podrán realizar en situaciones específicas. Anexo 7.			
--	--	--	--	--	--	--

### Anexo 4. Observación final

**Tabla 3.**

*Observación posterior a las actividades de la TCC*

Ámbito	Grupal	Individual	Observación
Atención y concentración	X		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Todas las niñas se ven muy interesadas y atentas.</li> <li>• Participaron activamente en el taller y responden a preguntas.</li> <li>• Las niñas externalizan las técnicas que ellas utilizan para controlar sus emociones. Mencionan algunas estrategias, pero no las explican correctamente.</li> <li>• Algunas niñas que no suelen participar en clases hacen preguntas y escuchan activamente.</li> <li>• Las niñas comentan sobre lo que aprendieron en la clase de control de emociones.</li> <li>• Las niñas comentan y responden a las preguntas acerca de los audiolibros (biblioterapia).</li> </ul>
	X		
	X		
		X	
	X		
	X		



			<ul style="list-style-type: none"> <li>Las niñas son empáticas, piden orar por su familia y su profe.</li> </ul>
Resolución de conflictos	X  X  X		<ul style="list-style-type: none"> <li>Las niñas se dan cuenta que deben tener límites cuando se toman decisiones.</li> <li>Niñas dan ideas de autoprotección y toman decisiones conscientes.</li> <li>Niñas conversan para ponerse de acuerdo en escoger una tarjeta y decidir la respuesta que van a dar.</li> </ul>
Control de impulsos		X  X	<ul style="list-style-type: none"> <li>Niña comenta que utilizó una técnica, aprendida en el taller, cuando estaba enojada y pudo calmarse.</li> <li>Niña dice que se debe levantar la mano antes de hablar.</li> </ul>
Control emocional	X  X	X	<ul style="list-style-type: none"> <li>Las niñas preguntan si pueden sentir varias emociones juntas</li> <li>Niñas cuentan sus experiencias</li> <li>Algunas niñas dicen que las técnicas de relajación les relajó,</li> </ul>

	X	X	<p>pero otras dicen que no les ayudó</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Las niñas respiran conscientemente y conocen sobre técnicas de respiración profunda de manera correcta.</li> <li>• En la actividad “monstruo de colores” la mayoría de las niñas pintaron a sus monstruos de color amarillo y verde (alegría y calma), sin embargo, se observa que varias niñas tienen algunos de color negro, azul y rojo repetidamente.</li> <li>• Las niñas mencionan que ya han practicado las técnicas de relajación y respiración y comentan que les ha sido útil</li> <li>• Niña cuenta que enseñó estas técnicas a una amiga quien estaba en un problema y necesitaba calmarse.</li> <li>• Niña envió un video enseñando las técnicas de relajación a sus padres.</li> </ul>
	X	X	
		X	
		X	

	X	X          X	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Niña se pone triste por una observación de la profe, pero rápidamente busca un cambio.</li> <li>• Niña externa sus preocupaciones en una actividad del taller y se observa labilidad emocional.</li> <li>• Una niña muestra, mediante un dibujo, su frustración al no terminar las actividades de la clase.</li> <li>• Niñas comprenden que está bien sentir miedo o tristeza.</li> </ul>
Toma de decisiones	X	X	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Las niñas realizan una actividad en la que piensan algunas opciones con las que podrían reaccionar en algunas situaciones.</li> <li>• Una niña quien suele enojarse cuando le llaman la atención, no levanta la mano antes de hablar y la profesora le corrige, sin embargo, esta niña toma la decisión de levantar la mano y</li> </ul>



	X		<p>hacer silencio hasta que le den la palabra.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Algunas niñas se interesan por preguntar a las demás qué hacen ellas en esos casos.</li> <li>• Niñas mencionan que está bien pedir ayuda.</li> </ul>
Datos relevantes	X	X	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Al inicio del taller, una niña realizaba comentarios de rechazo y burla hacia las actividades, pero conforme continuaba este, la niña se vio más interesada y participativa</li> <li>• La psicóloga del colegio comenta que una de las alumnas de 4° EGB “B” (niña con discapacidad intelectual) se expresó utilizando el material utilizado en el taller.</li> <li>• Las niñas se ven contentas al escuchar cualidades que sus compañeras les dicen.</li> </ul>