

**UNIVERSIDAD PERUANA CAYETANO HEREDIA**

**FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

**LEOPOLDO CHIAPPO GALLI**



**EFFECTOS DEL PROGRAMA “YO CREO EN MÍ” SOBRE  
LA PERCEPCIÓN DE AUTOEFICACIA GENERAL EN  
MADRES DE NIÑOS DIAGNOSTICADOS CON TRASTORNO  
DE LA ACTIVIDAD Y DE LA ATENCIÓN EN UNA CLÍNICA  
DE LIMA METROPOLITANA EN EL AÑO 2016.**

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO DE LICENCIADO EN  
PSICOLOGÍA**

**Brigitte Ana Lucía Aguilar Salcedo**

**LIMA-PERÚ**

**2017**

## **MIEMBROS DEL JURADO**

Dra. Ana Jesús Aguilar Angeletti.

**Presidente**

Dr. Giancarlo Ojeda Mercado.

**Vocal**

Mg. Cecilia Castro Chávarry.

**Secretaria**

**ASESOR DE TESIS**

Mg. Geraldine Salazar Vargas.

## **DEDICATORIA.**

*A mis padres Javier Aguilar Copa y Ana Salcedo Sánchez, porque creyeron en mí y me sacaron adelante dando ejemplos de superación. Gracias a ustedes, hoy pude alcanzar una de mis metas ya que, siempre estuvieron impulsándome en los momentos más difíciles de mi carrera. Va por ustedes, por lo que valen y por lo que son. Gracias papá, porque a pesar de la distancia me sigues guiando con tu luz. A ti mamá, por tu esfuerzo y motivación para salir adelante.*

## **AGRADECIMIENTOS**

A las madres de familia que participaron en la presente investigación, por su motivación y esfuerzo brindado.

A mis hermanos Alberto Torres Salcedo y Brenda Aguilar Salcedo por su apoyo y motivación.

A mis tíos Isabel Aguilar, Rafael Aguilar y Maurina Salcedo por su apoyo incondicional.

Al Dr. Hugo Salazar Jáuregui, por sus enseñanzas, consejos y apoyo, y por ser ejemplo de una conducta ética y moral.

A la Mg. Geraldine Salazar Vargas, por su apoyo incondicional en el proceso de realización de la presente investigación e incrementar mi deseo por la investigación científica.

A la Dra. Ana Aguilar Angeletti, por su contribución, consejos y enseñanza contribuyendo a mi crecimiento profesional y personal.

Al Dr. Giancarlo Ojeda Mercado y la Dra. Dany Araujo por su apoyo y contribución en el proceso de la investigación.

A la Mg. Cecilia Castro Chavarry, por permitirme formar parte del prestigioso voluntariado VANE de FAPSI, contribuyendo en la realización de la presente investigación.

A la Lic. Silvia Santisteban y la Lic. Catalina Villar por contribuir en mi crecimiento profesional.

## RESUMEN

El presente estudio tiene como objetivo principal determinar la efectividad del programa “Yo Creo en Mí” para incrementar la autoeficacia general, en madres de niños diagnosticados con trastorno de la actividad y de la atención, que asisten a una Clínica de Lima Metropolitana. Además, se plantearon como objetivos específicos describir los niveles alcanzados por cada participante en el programa “Yo Creo en Mí” en los componentes “experiencia previa”, “experiencia vicaria”, “persuasión verbal y feedback” y “estados fisiológicos y afectivos” mediante la Evaluación de Procesos del Programa; y conocer el efecto del programa sobre los conocimientos y creencias acerca de la autoeficacia general mediante la Evaluación de Conocimientos y Creencias sobre la Autoeficacia General.

En este estudio de enfoque cuantitativo, ocho madres de familia participaron de un diseño de tipo cuasi-experimental con pre y post test con un grupo control. Se evaluó la efectividad del programa a través de la aplicación de la Escala de Percepción de Autoeficacia General, encontrándose diferencias significativas en el post-test del grupo experimental ( $p=0.012$ ). Del mismo modo, mediante el instrumento de Evaluación de Procesos del Programa “Yo Creo en Mí” se encontró que siete de las participantes se ubican en la categoría *esperado* en los cuatro componentes, mientras que, una de las participantes, se encuentra en la categoría *debajo de lo esperado* en los tres primeros componentes; no obstante, en el último componente logra ubicarse en la categoría *esperado*. En la Evaluación de Conocimientos y Creencias sobre la Autoeficacia General, se encontró que todas las participantes del grupo experimental lograron ubicarse en la categoría *excelente*.

Los resultados obtenidos permiten concluir que el presente estudio se encuentra en línea con las investigaciones que han encontrado efectos positivos tras la aplicación de un programa basado en el enfoque social cognitivo y los postulados propuestos por Albert Bandura para incrementar la autoeficacia general.

Palabras clave: Autoeficacia general, Trastorno de la Actividad y de Atención y Madres de Familia

## ABSTRACT

The main objective of this study is to determine the effectiveness of the "I Believe in Me" program to increase general self-efficacy in mothers of children diagnosed with an activity disorder and care attending a Metropolitan Lima Clinic. In addition, specific objectives were to describe the levels reached by each participant in the "I Believe in Me" program in the components "previous experience", "vicarious experience", "verbal persuasion and feedback" and "physiological and affective states" during The Program Process Evaluation; And to know the effect of the program on knowledge and beliefs about general self-efficacy through the Assessment of Knowledge and Beliefs about General Self-efficacy.

In this quantitative study, eight mothers participated in a quasi-experimental design with pre and post-test with a control group. The effectiveness of the program was evaluated through the application of the General Self-Efficacy Perceptual Scale, with significant differences in the post-test of the experimental group ( $p = 0.012$ ). Similarly, through the Process Evaluation tool of the "I Believe in Me" program, seven of the participants were found to be in the expected category in the four components, while one of the participants is in the category lower than expected in the first three components; nevertheless, in the last component it succeeds to be in the expected category. In the Knowledge and Belief Assessment on General Self-efficacy, it was found that all the participants of the experimental group managed to be placed in the excellent category.

The results obtained allow us to conclude that the present study is in line with the researches that have found positive effects after the application of a program based on the social cognitive approach and the postulates proposed by Albert Bandura to increase the general self-efficacy.

Keywords: General self-efficacy, Activity and Attention Disorder and Mothers of Family

## ÍNDICE

<b>RESUMEN.....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>vii</b>
<b>ÍNDICE.....</b>	<b>viii</b>
<b>INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>13</b>
<b>CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....</b>	<b>15</b>
1. IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA.....	15
2. JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA DEL PROBLEMA.....	16
3. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN.....	18
4. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	18
4.1. OBJETIVO GENERAL.....	18
4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	18
<b>CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO.....</b>	<b>20</b>
1. ASPECTOS CONCEPTUALES PERTINENTES.....	20
1.1. Autoeficacia general.....	20
1.1.1. Definición.....	20
1.1.2. Clasificación de la autoeficacia general.....	21
1.1.3. Procesos activados por la autoeficacia.....	21
1.1.3.1. Pensamiento.....	22
1.1.3.2. Afecto.....	23
1.1.3.3. Motivación.....	23
1.1.3.4. Conducta.....	24
1.1.3.5. Selección.....	24
1.1.4. Fuentes de formación de la autoeficacia.....	24
1.1.4.1. Experiencia previa... ..	25





2. INVESTIGACIONES EN TORNO AL PROBLEMA INVESTIGADO.....	36
2.1. Investigaciones nacionales.....	36
2.2. Investigaciones internacionales.....	37
3. DEFINICIONES CONCEPTUALES Y OPERACIONALES DE VARIABLES.....	41
3.1. Variable dependiente.....	41
3.2. Variable independiente.....	42
4. HIPÓTESIS.....	43
4.1. Hipótesis general.....	43
<b>CAPÍTULO III: METODOLOGÍA.....</b>	<b>44</b>
1. NIVEL Y TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	44
2. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.....	44
3. NATURALEZA DE LA MUESTRA.....	44
3.1. POBLACIÓN OBJETIVA.....	44
3.2. POBLACIÓN ELEGIBLE.....	45
3.3. DESCRIPCIÓN DE LA MUESTRA.....	45
3.4. MUESTRA Y MÉTODO DE MUESTREO.....	47
3.5. CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN.....	47
4. INSTRUMENTOS.....	48
4.1. Escala de Percepción de Autoeficacia General.....	48
4.2. Programa “Yo Creo Mí” .....	50
4.3. Evaluación de Procesos del Programa “Yo Creo en Mí”.....	53
4.4. Evaluación de Conocimientos y Creencias de la Autoeficacia General....	55
5. PROCEDIMIENTO.....	56
5.1. Consideraciones éticas.....	57

6. ANÁLISIS DE DATOS.....	58
<b>CAPÍTULO IV: RESULTADOS.....</b>	<b>59</b>
<b>CAPÍTULO V: DISCUSIÓN.....</b>	<b>82</b>
<b>CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES.....</b>	<b>88</b>
<b>RECOMENDACIONES.....</b>	<b>89</b>
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>90</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>102</b>
1. Validez de la V de Aiken del programa “Yo Creo en Mí”.	
2. Validez de la V de Aiken de la Escala de Percepción de Autoeficacia General.	
3. Resultados de la prueba de Kolmogorov Smirnov.	
4. Baremos de la Escala de Percepción de Autoeficacia General.	
5. Calendario.	
6. Consideraciones éticas- consentimiento informado.	
7. Presupuestos del programa “Yo Creo en Mí”.	
8. Presupuestos de la tesis.	
9. Programa “Yo Creo en Mí”.	
10. Escala de Percepción de Autoeficacia General.	
11. Evaluación de Procesos del Programa “Yo Creo en Mí”.	
12. Evaluación de Conocimientos y Creencias sobre la Autoeficacia General.	
13. Carta de autorización de la clínica.	

## **Índice de tablas y gráficos.**

Tabla 01.....	42
Tabla 02.....	46
Tabla 03.....	47
Tabla 04.....	54
Tabla 05.....	56
Tabla 06.....	59
Gráfico 01.....	60
Gráfico 02.....	61
Tabla 07.....	62
Tabla 08.....	63
Tabla 09.....	64
Tabla 10.....	65
Tabla 11.....	66
Tabla 12.....	67
Tabla 13.....	68
Tabla 14.....	69
Tabla 15.....	74
Gráfico 03.....	75
Gráfico 04.....	81

## INTRODUCCIÓN

La motivación es fundamental para el desarrollo de conductas orientadas a metas. No basta con conocer aquello que se desea y ser capaz de ejecutar acciones para obtenerlo, sino que es necesario poder juzgarse como una persona capaz de emplear sus capacidades y habilidades personales ante circunstancias diversas. La autoeficacia general (Bandura, 1997; citado por Tagle, Valle, Flores y Ackley, 2012), sería esta variable que ejerce un efecto en las elecciones de las tareas, el esfuerzo, la perseverancia y las emociones que se experimentan respecto a ellas (Prieto, 2003).

El desarrollo de la autoeficacia, depende del vínculo inicial que se tuvo y en base a ello, se forman los recursos personales (Armus, Duhalde, Oliver y Woscoboinik, 2012). De igual manera, Repetur (2005) enfatiza en la relación cálida entre el niño y la madre como crucial para el desarrollo saludable del menor, lo que tendrá un efecto en las relaciones sociales, lazos emocionales, regulación de estados emocionales, percepción y manejo del propio sujeto sobre sus problemas (Zulueta, 2005 y Armus, Duhalde, Oliver y Woscoboinik, 2012).

Las madres de familia que se perciben como ineficaces responden al entorno de manera poco competente, presentan problemas de salud, no asumen tareas desafiantes, baja tolerancia a la frustración, alta percepción de soledad, aislamiento social, no se comprometen con sus metas y manifiestan respuestas emocionales como ansiedad, estrés o depresión (Olivari y Urra, 2007). En la misma línea Pérez, Rodríguez, Montealegre, Pérez, Perea y Botella (2011), refieren que los hijos de madres con bajo nivel de autoeficacia general se muestran desafiantes, ansiosos, estresados, inseguros y presentan algún tipo de alteración emocional y/o conductual.

La presente investigación tiene como objetivo general, determinar la efectividad del programa “Yo Creo en Mí” sobre la autoeficacia general en madres de niños diagnosticados con trastorno de la actividad y de la atención. La investigación está compuesto por la siguiente secuencia:

El capítulo I “Planteamiento del problema”, contiene información sobre la identificación, justificación e importancia del problema, limitaciones y objetivos de la investigación. El capítulo II “Marco teórico”, engloba la explicación teórica de los siguientes temas: autoeficacia general, enfoque social cognitivo, trastorno de la actividad y de la atención y su influencia en la autoeficacia general de las madres de familia, además de referencias a investigaciones relacionadas con el tema, definiciones de las variables e hipótesis.

El capítulo III “Metodología”, contiene información sobre el nivel y tipo de investigación, diseño de la investigación, la naturaleza de la muestra, método de muestreo, y los criterios de inclusión y exclusión. Además, se presenta la descripción de los instrumentos utilizados, los procedimientos y el análisis de los datos.

Finalmente, en el capítulo IV “Resultados”, se muestran los resultados de la investigación, se discuten con el marco teórico presentado, y se emiten conclusiones y recomendaciones del estudio.

## **CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

### **1. IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA.**

Según el Ministerio de Salud (MINSa, 2014) y Salazar (2014), los problemas más frecuentes a nivel de salud mental en el Perú son la depresión, la ansiedad y el estrés. Para Bandura 1999; citado por Gómez, Guillén y Reneé (2010), estos síntomas son típicos de personas que tienen baja autoeficacia general.

Una de las poblaciones con mayor prevalencia de estos problemas de salud mental son las mujeres (MINSa, 2014). Es por ello que resulta importante trabajar con madres de familia. Previo al estudio, se realizó un diagnóstico situacional en un grupo de madres que acuden con sus hijos a una Clínica para recibir atención psicológica en un taller de atención y concentración. Las especialistas encargadas del proceso de evaluación psicológica de los niños y de las madres indicaron: *“las madres necesitan desarrollar habilidades que contribuyan a fortalecer sus capacidades para afrontar situaciones de conflicto, controlar sus emociones e incrementar la confianza en ellas mismas. Asimismo, es necesario que se sientan capaces de generar un cambio en su entorno familiar”*.

Lo referido por las especialistas denota características de sujetos que poseen un nivel de autoeficacia general baja. Olivari y Urra (2007), afirman que las madres que cuentan con un nivel de autoeficacia baja evitan afrontar situaciones que desafían su capacidad, se rinden ante el fracaso, no creen en sí mismos y tienen mayor probabilidad de sufrir enfermedades debido a que no inician cuidados preventivos en salud. Según el Fondo de Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2004), esto afecta la interacción familiar y la relación con los hijos, teniendo una repercusión en la confianza, autoestima, seguridad, habilidades intelectuales y sociales de los hijos, debido a que estas se desarrollan durante la primera infancia.

En el Perú, no existen estudios o programas donde se trabaje la autoeficacia general en madres de familia, sin embargo, en el Plan de salud mental (2006-2008) se documentan intervenciones para reducir problemas clínicos como depresión, ansiedad, abuso de sustancias, violencia, entre otros (MINSA, 2006). Por otro lado, el Seguro Social de Salud (ESSALUD, 2017) brinda programas dirigidos al trabajo terapéutico de pareja y familia, así como el Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables (MINP, 2017), con el programa “YACHAY”, tiene como objetivo restituir los derechos de las niñas, niños y adolescentes en situaciones de riesgo, haciendo una intervención familiar con la finalidad de fortalecer los vínculos.

Como se puede observar, debido a la falta de programas dirigidos a trabajar la autoeficacia general en las madres, se considera necesario crear un programa específico para esta población, quienes tienen un rol activo en la crianza de los hijos, involucrándose cognitivamente y conductualmente. Es por ello que se formula la siguiente pregunta de investigación:

*¿Cuál es el efecto del programa “Yo creo en mí” sobre el nivel de autoeficacia general en madres de niños diagnosticados con trastorno de la actividad y de la atención en una Clínica de Lima Metropolitana en el año 2016?*

## **2. JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA DEL PROBLEMA.**

La revisión bibliográfica revela que la mayoría de programas se enfocan en niños o en problemas de salud, lo que indica que existe una necesidad no cubierta de contar con un programa que incremente la autoeficacia general a las madres de familia, permitiendo prevenir conductas problemáticas en ellas y sus hijos. Según Hess, Douglas y Hussey-Gardner (2004, citado por Zurdo, 2013), un mayor nivel de autoeficacia general está asociado a una fácil transición a la maternidad, menos depresión y menos tendencia a percibir al niño como “difícil”. Asimismo, mayor confianza en las propias habilidades maternas fortalece la relación madre-hijo, generando consecuencias positivas en la crianza, formando niños con menor probabilidad de presentar dificultades emocionales, conductuales y académicas (Jadue, 2002).



Las estadísticas indican que los peruanos solo acuden al psicólogo cuando hay una enfermedad tácita, mostrando desinterés por participar en conductas preventivas a nivel de salud emocional (Velasco, 2011; citado por Grimaldo, 2011). Y, debido a que una baja autoeficacia general está relacionada con creencias negativas en torno a las propias habilidades, sensaciones negativas a nivel fisiológico y emocional, y pobres estrategias de afronte ante las situaciones amenazadoras, generan un impacto negativo en la salud mental del sujeto (Polaino, Cabanyes y De Pozo, 2003). Esto quiere decir que, un nivel bajo de autoeficacia general supone variaciones significativas sobre el estado mental y emocional de la persona (Olivari y Hurra, 2007). Lo que estaría relacionado, en el caso del vínculo madre-hijo, con una menor capacidad de la madre para sentirse competente durante la crianza y el manejo de las conductas impulsivas en sus hijos (Farkas, 2007).

En un estudio realizado en Cusco, Perú por Zurdo (2013) se encontró una alta correlación entre la autoeficacia y el soporte materno. Esto nos revela la importancia de intervenir y mejorar la autoeficacia general en madres de familia, debido a que recae sobre ellas de manera tradicional e histórica el cuidado de los hijos (Hirdman, 1989, citado por Álvarez y Gómez, 2011). La ausencia de participación masculina en los procesos de socialización de los hijos se mantiene, por lo que es necesario explorar las expectativas que aún existen sobre el género y el ejercicio parental (Keijzer, 2001; citado por García, Salguero y Pérez, 2010). Por ejemplo, en el estudio realizado por Olhaberry y Farkas (2010), encuentran que hay mayor estrés materno en las familias monoparentales que en aquellas con familia nuclear y con bajos recursos. En la misma línea, Hastings y Brown (2002), y Bouma y Schweitzer (1990) citados por Farkas (2007), indican que las madres que se identifican como incompetentes, son menos capaces de enfrentar problemas conductuales y situaciones difíciles de sus hijos, lo que genera repercusiones emocionales en ellas y mayor probabilidad de tener conflictos intra- familiares.

En la presente investigación se utilizó el modelo teórico de Bandura sobre la autoeficacia. Para este autor, la autoeficacia está constituida por cuatro componentes o fuentes: experiencia previa, experiencia vicaria, persuasión verbal y feedback, y estados fisiológicos y afectivos. Múltiples estudios, como los de Busot (1999); Reyes y Gutiérrez (2015); Vásquez (2009) y Ramírez (2011) tuvieron resultados positivos en sus programas utilizando el modelo de cuatro componentes. Además, el enfoque social cognitivo de Bandura, transversal al programa “Yo Creo en Mí”, tiene respaldo metodológico en las investigaciones desarrolladas por Comeche, Martín, Rodríguez, Ortega, Díaz y Vallejo (2010) y Zabala (2003), quienes demostraron la efectividad de sus programas utilizando el mismo enfoque y modelo teórico.

### **3. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN.**

- Imposibilidad de generalizar los resultados debido al poco número de sujetos.
- Imposibilidad de realizar análisis comparativo entre variables como: grado de instrucción, edad, actividad laboral y la autoeficacia general debido a la cantidad de sujetos.
- El programa “Yo Creo en Mí” no puede ser aplicado a madres con secundaria incompleta.

### **4. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.**

#### **4.1. OBJETIVO GENERAL.**

- Determinar la efectividad del programa “Yo Creo en Mí” para incrementar la autoeficacia general, en madres de niños diagnosticados con trastorno de la actividad y de la atención.

#### **4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.**

- Describir los niveles alcanzados por cada participante en el programa “Yo Creo en Mí” en los componentes: experiencia previa, experiencia vicaria, persuasión verbal

y feedback y estados fisiológicos y afectivos, mediante la Evaluación de Procesos del Programa.

- Conocer el efecto del programa sobre los conocimientos y creencias acerca de la autoeficacia general mediante la Evaluación de Conocimientos y Creencias sobre la Autoeficacia General.

## CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO.

### 1. ASPECTOS CONCEPTUALES PERTINENTES

#### 1.1. Autoeficacia general.

##### 1.1.1 Definición.

El término “autoeficacia general” hace referencia a las creencias estables que posee el individuo sobre su capacidad para manejar de manera adecuada una amplia gama de estresores, propias de la vida cotidiana (Baessler y Schwarzer, 1996; citados por Sanjuán, Pérez y Bermúdez, 2000). Según Guillén (2007; citado por Ampuero, 2013), la define como las creencias sobre las capacidades actuales para desempeñar tareas o retos futuros. Es decir, es la percepción que tiene cada individuo sobre sí mismo, vinculado al logro de actividades, tareas y retos que tendrá que enfrentar a lo largo de su vida (Blanco, Ornelas y Aguirre, 2012).

Para Reigal, Videra, Tamayo y Ruiz (2013), la autoeficacia es definida como aquellos juicios y análisis que realiza cada individuo sobre la base de sus propias competencias, para así guiar sus acciones y esfuerzos frente a cualquier estímulo amenazador. Además, Fernández (2008; citado por Ampuero, 2013) indica que *“la autoeficacia varía de manera intrapsíquica en el tiempo e interpersonalmente. No es un proceso estático, y en él influye el contexto social en el que se desenvuelve la persona”*.

Bandura (1994; citado por Díaz y Gonzáles, 2012), conceptualiza la autoeficacia en base a las creencias que posee el ser humano sobre sí mismo y sobre sus propias capacidades para poder ejecutar niveles de rendimiento capaces de ejercer influencia en los acontecimientos que afectan la vida del ser humano. A esto, Myers (2000) añade que la autoeficacia es la sensación de que uno es competente y efectivo, lo que conduce a metas que suponen un reto y a persistir cuando se presentan dificultades. Es por ello que las personas con alto nivel de

autoeficacia son más persistentes, menos ansiosas, menos depresivas, poseen estilos de vida saludables, y buscan soluciones.

### **1.1.2. Clasificación de la autoeficacia general.**

La autoeficacia general varía en función a tres dimensiones o características, que se explican a continuación:

- *Magnitud*: Está relacionada con el nivel de dificultad de la situación que se afronta, es decir, la dificultad que la persona considera que es capaz de superar. Ante esto, la persona puede autoevaluarse como eficiente y reducir esta percepción a medida que la tarea o acontecimiento aumenta en complejidad o, de lo contrario, seguir manteniendo la percepción de autoeficacia (Galicia, 2012).
- *Fuerza*: Está relacionada con el grado de certeza que tiene la persona con respecto a su habilidad para manejar, solucionar y actuar frente a una dificultad (Karpiuk, Opazo y Gómez, 2015).
- *Generalidad*: Cantidad de experiencias que tiene una persona de éxitos y/o fracasos al realizar alguna actividad, y la extrapolación de sus resultados a otras conductas o contextos similares (Pantrich y Schunk, 1995; citado por Chuy Ho, 2013). Para Bandura y Walters (1974), la generalización hace referencia al conjunto de conductas aprendidas por el ser humano que tienden a generalizarse en situaciones distintas de las que se aprendieron.

### **1.1.3. Procesos activados por la autoeficacia.**

Sobre la base de los artículos leídos, se ha podido identificar que la autoeficacia es una variable que genera un efecto en el pensamiento, afecto, motivación, conducta y la selección de las personas. A continuación, se explicarán los procesos que se activan debido a la autoeficacia:

### **1.1.3.1. Pensamiento.**

El grado o nivel de eficacia que posee la persona influye en la actividad cognitiva, pudiendo así potenciar o deteriorar la actuación. El pensamiento es el factor que más influye en la toma de decisiones, afectando las elecciones de las conductas que se llevarán a cabo para afrontar la situación (Ortega, 2005; citado por Borges, Vega y Ruiz, 2012).

Navarro (2007), afirma que las creencias de autoeficacia afectan a los patrones de pensamiento, pudiendo favorecer o inhibir la ejecución de determinadas conductas. La mayoría de las acciones se originan en el pensamiento y son estas construcciones cognitivas las que sirven como guía para la acción, a través del desarrollo de competencias personales. Los sujetos con alta autoeficacia visualizan las situaciones como oportunidades para dar a conocer su desempeño, a diferencia de aquellos que poseen un nivel de autoeficacia baja. Mientras mejor sea la percepción de autoeficacia que posee el sujeto, mayores serán los retos que este decide emprender.

Caballero (2010), refiere que las personas con una fuerte autoeficacia tienen un pensamiento analítico, el cual se mantiene en situaciones estresantes para el sujeto, mientras que los que dudan de sus capacidades piensan de manera errónea frente a los problemas, generando un deterioro en la calidad del pensamiento y la toma de decisiones del ejecutante.

Bandura (1997; citado por Torres, 2012), ha identificado algunos procesos que se ven influenciados por la capacidad de autoeficacia:

- *Predicción de sucesos*: El sujeto es capaz de formular alternativas y analizar factores predictivos sobre la base de los resultados que se van obteniendo.
- *Visualización de escenarios de actuación*: Los pensamientos influirán sobre el tipo de escenario que imagina el sujeto, y podrá visualizar la situación como un reto capaz de superar, o de lo contrario interpretar la situación como amenazante.

- *Utilización de estrategias*: La autoeficacia incrementa la aplicación de estrategias, en especial cuando la situación se percibe como peligrosa.

### **1.1.3.2. Afecto.**

La autoeficacia genera un efecto en el estado emocional del individuo, por lo tanto, incrementarla favorece la salud y el estado físico, reduciendo el estrés y las tendencias emocionales negativas, atenuando sintomatologías afectivas (Reyes y Hernández, 2012).

Para Bandura (1995); Carrasco y Del Barrio (1997); Tejada (2001) y Marat (2013) citados por Salamanca y Giraldo (2012), las personas eficaces cuentan con herramientas para afrontar tareas y situaciones complejas. Sin embargo, aquellos que presentan una baja autoeficacia perciben los retos como complejos, pudiendo desarrollar síntomas depresivos, ansiosos y de desamparo. De igual manera, Caballero (2010) señala que las personas con un intenso sentido de autoeficacia reaccionan a los desafíos con optimismo e interés. Sin embargo, aquellos con una débil autoeficacia, hacen hincapié en las deficiencias personales y actúan con pesimismo.

Para Briceño (2013), los procesos afectivos están asociados a la autoeficacia, debido a que influye de manera directa sobre los estados emocionales que experimenta el individuo en situaciones de amenaza, a través del control personal sobre el pensamiento, la acción y el afecto.

### **1.1.3.3. Motivación.**

Para Bandura (1999; citado por Caballero, 2010), las creencias de autoeficacia están asociadas a la motivación, ejerciendo influencias sobre las metas, el esfuerzo, el tiempo invertido en la consecución de un objetivo y la resistencia a los fracasos.

Soriano (2001), considera que la motivación es un elemento esencial para ejecutar cualquier tipo de actividad, ya que fortalece la capacidad de resolución de retos que se presentan en la vida cotidiana. Peralbo, Sánchez y Simón (1986), indican que la motivación está involucrada en los procesos de cambio comportamental, aprendizaje y en la persistencia de una

conducta, mientras que Navarro (2007), considera que la autoeficacia desempeña un papel importante en la regulación de la motivación, operando sobre 3 tipos de motivaciones:

- *Atribuciones causales*: Las personas auto-eficaces atribuyen sus fracasos a un esfuerzo insuficiente, a diferencia de aquellos que poseen un nivel de autoeficacia baja, quienes asumen que sus fracasos se deben a su escasa capacidad.
- *Expectativas de resultado*: Las personas actúan en función a lo que creen que son capaces de hacer, por lo tanto, una alta motivación es fundamental como guía para lograr sus objetivos.
- *Representación de metas*: Es el vínculo entre las metas que se propone el sujeto y la satisfacción personal, lo que genera un propio incentivo para cumplir metas.

#### **1.1.3.4. Conducta.**

La autoeficacia influye en el comportamiento. El individuo con alto nivel de autoeficacia elige metas más desafiantes, a diferencia de aquellos que poseen baja autoeficacia (Grimaldo, 2005). Es preciso juzgarse como hábil para poder optar por acciones que conducen al logro de objetivos personales (Ornelas, Blanco, Aguirre y Guedea, 2012).

#### **1.1.3.5. Selección.**

Para Caballero (2010), la autoeficacia afecta el tipo de actividades y ambientes que selecciona el sujeto para participar. El ser humano suele elegir escenarios y situaciones donde se siente capaz de manejarse, y evita de manera activa situaciones que superaran sus habilidades de afronte y recursos, limitando su potencial de desarrollo cuando tiene una baja autoeficacia.

#### **1.1.4. Fuentes de formación de la autoeficacia.**

El desarrollo de la autoeficacia está mediado por las siguientes cuatro fuentes, según Conroy (2012):



#### **1.1.4.1. Experiencia previa.**

Las experiencias de éxito o fracaso, moldean las expectativas de autoeficacia futura, lo que genera inseguridad o seguridad ante una tarea nueva (Flores, 2014). Según Monterroso (2012) y Johnmarshall (1994), la experiencia previa permite identificar si el individuo posee o carece de elementos necesarios para alcanzar el éxito, dependiendo de la fuerza de las expectativas que tenga la persona sobre su propio rendimiento. Si la expectativa de autoeficacia no es firme, los fracasos recientes serán predictivos de los juicios de autoeficacia futura. Para Bandura (1971; citado por Polaino, Cabanyes y De Pozo, 2003), las técnicas más eficaces para desarrollar la fuente de “experiencia previa” son el método del modelado participativo, las técnicas de exposición y las autoinstrucciones.

#### **1.1.4.2. Experiencia vicaria.**

Johnmarshall (1994) y Díaz y Gonzáles (2012), refieren que las expectativas de autoeficacia se incrementan cuando el sujeto observa cómo otras personas realizan conductas con éxito. Esto le permite al sujeto convencerse de que posee las mismas habilidades y que estas son suficientes para llevar a cabo las mismas conductas observadas. Igualmente, si se observa la incapacidad de una persona para desempeñarse en una tarea, las expectativas de éxito pueden disminuir. Las condiciones para que la información que proviene de fuentes vicarias tenga efecto sobre la autoeficacia son: el nivel de incertidumbre del sujeto respecto a su propia capacidad, el grado de rendimiento del actor y la similitud que se tenga con el actor (Godoy y Medel, 2012). La fuente de experiencia vicaria se desarrollan empleando técnicas de observación (Polaino, Cabanyes y De Pozo, 2003).

#### **1.1.4.3. Persuasión verbal y feedback.**

Esta fuente depende de la experiencia y la credibilidad de quien persuade (Bandura 1977; citado por Avendaño, Galleguillos, Leyton, Peña y Wiff, 2012). Si la persuasión verbal es efectiva, es más probable que la persona espere realizar una conducta con éxito y despliegue

y mantenga un mayor esfuerzo (Johnmarshall, 1994). Herrera, Medina, Fernández, Rueda y Cantero (2013), consideran que la credibilidad del emisor y el grado de conocimiento de la actividad son variables que determinan que esta fuente ejerza un efecto en la autoeficacia. La persuasión verbal se puede llevar a cabo a través de técnicas como sugestión, exhortación, órdenes formales o implícitas, entrenamiento en autoinstrucciones y reestructuración cognitiva (Polaino, Cabanyes y De Pozo, 2003).

#### **1.1.4.4. Estados fisiológicos y afectivos.**

Lo fisiológico y emocional tienen un impacto en el desarrollo de la autoeficacia del sujeto (Andrade, 2013). Ya que los niveles de activación dependen de la percepción y de lo que se sienta en el momento en que se ejecutan las acciones. La persona se guía de sus estados corporales y emocionales para valorar su capacidad frente a la situación que acontece. Si se mantiene un estado de ánimo positivo, aumenta la autopercepción de autoeficacia, mientras que un estado de ánimo negativo, la reduce (Olivas y Barraza, 2016). La fatiga, la falta de aliento, el dolor y la sobreactivación del sistema nervioso son señales de baja autoeficacia; mientras que la energía, ausencia de dolor y la sensación de calma, tienden a incrementar la sensación de autoeficacia en el sujeto (Johnmarshall, 1994).

#### **1.1.5. Factores que intervienen en la autoeficacia.**

##### **1.1.5.1. Establecimiento de metas.**

Establecer un objetivo permite generar compromiso, lo que incrementa la autoeficacia (Canto, 1998; citado por Rojas, 2014). Para Gutiérrez (2015), la autoeficacia se desarrolla cuando el sujeto se da cuenta que está logrando el cumplimiento de su objetivo, lo que lo lleva a asumir que es una persona capaz.

### **1.1.5.2. Procesamiento de información.**

Examina las demandas del procesamiento cognitivo frente a la situación que se afronta, lo que influye en el nivel de autoeficacia. Esto significa que la persona que percibe y asume que la situación a afrontar supera sus recursos, posee niveles bajos de autoeficacia, a diferencia de aquella persona que se siente y percibe como capaz para afrontar la situación (Canto, 1998; citado por Rojas, 2014).

### **1.1.5.3. Modelos.**

Según Gonzales (2001), la “modelación” es el proceso por el cual el sujeto observa una situación social para posteriormente reproducir el comportamiento que observó. Esto depende del prestigio del modelo, aceptación de comportamientos de los modelos reales y simbólicos, y las recompensas que se otorgan. En el estudio de Zimmerman y Ringle, llevado a cabo en el año 1981 (citados por Rodríguez y Acosta, 2009), aquellas personas que observaban a modelos con baja persistencia, pero con alta confianza en sí mismos, poseían niveles altos de autoeficacia, a diferencia de aquellos que observaron a individuos pesimistas. Bandura y Walters (1974), indican que la imitación depende de las consecuencias que se le otorgan al modelo, en términos de recompensas o castigos inmediatos.

### **1.1.6. Niveles de la autoeficacia general.**

Autores como Ballester, Dolores, Ruiz y Giménez (2013); Galeano y Céspedes (2016); Bernier, Acosta, Rojas, Santiago y Marie (2015); Aguirre, Alonso y Guidorizzi (2014) y Tejero, Vega, Vaquero y Ruiz (2016), identifican características propias de una autoeficacia general alta: capacidad de autocontrol, adecuada ejecución de conductas de promoción y cuidado de la salud, creer en las propias capacidades para desempeñar acciones que permitan obtener resultados favorables, confianza en las propias habilidades para resolver inconvenientes y problemas de la vida cotidiana con diferentes niveles de dificultad, resiliencia, desarrollar

acciones y estrategias dirigidas a superar problemas, actitud positiva hacia la vida y alto grado de motivación.

En cuanto a la autoeficacia general a nivel moderado, son muy pocas las características identificadas en este nivel. Sin embargo autores como Ramos (2002) y Prieto (2007), establecen que una persona con autoeficacia general moderada tiene un nivel de confianza moderado respecto a sus creencias para hacer frente a distintos problemas de la vida cotidiana, hacen un esfuerzo moderado para persistir a pesar de las dificultades, en ocasiones asumen que los problemas superan sus habilidades, pueden perder el control frente a acontecimientos que asumen no poder superar, establecen estrategias para solucionar problemas que no siguen con regularidad y asumen una actitud pesimista cuando tienen un problema que consideran no poder superar.

Por su parte, autores como Ornelas, Blanco, Cuadras y Muñoz (2013); Salamanca y Giraldo (2012) y la Sociedad de México de Psicología (2012), señalan que una persona con autoeficacia general baja tiene las siguientes características: altos niveles de ansiedad, estrés, depresión, sensación de desamparo, síntomas psicossomáticos y malestar, interpreta los acontecimientos como incontrolables, actitud pesimista y fatalista, evita tareas desafiantes, cree de que las tareas complejas están fuera de su alcance y tiene baja confianza en sus propias capacidades.

### **1.1.7. Modelos teóricos de la autoeficacia general.**

#### **1.1.7.1. Teoría de autoeficacia de Bandura.**

La teoría de autoeficacia nace de los planteamientos propuestos por Albert Bandura y su teoría de la “agenciación”, que se centra en la autorregulación personal para lograr cambios constantes (Bandura y Lock, 2003, y Olivari y Urra, 2007, citados por Salamanca y Giraldo, 2012). La autoeficacia está determinada por el control que el sujeto cree tener sobre sus actos y la posibilidad de éxito frente a lo que le acontece, para posteriormente iniciar una acción de

afronte (Bandura, 1986 y Guillén, 2007, citados por Anicama, Caballero, Cirillo, Aguirre, Briceño y Tomás, 2012) Esta autopercepción que realiza la persona contribuirá a aumentar o disminuir la motivación (Monroy y Rodríguez, 2012).

Bandura (1999, citado por Covarrubias y Mendoza, 2015), resalta que la autoeficacia puede ser desarrollada a partir de cuatro fuentes: experiencia previa, experiencia vicaria, persuasión social, y estados fisiológicos – afectivos. Su teoría ya ha sido empleada como predictor de la motivación y comprensión de la conducta humana ante los cambios sociales (Bandura, 1999; citado por Yungaicela, 2015).

Ruiz (2005), analiza la relación que existe entre la autoeficacia y el rendimiento académico, afirmando que el comportamiento de los individuos se ve influido por lo que piensan, creen y sienten. Para el autor, la autoeficacia tiene un papel vital en el ámbito académico, ya que las creencias de autoeficacia afectan el nivel de esfuerzo, persistencia y la elección de actividades. Guerrero, Requena y Torrealba (2016), realizaron una investigación y encontraron que las potencialidades internas son factores determinantes para la calidad de vida y bienestar psicológico. Además, afirman que las emociones positivas favorecen el funcionamiento del organismo humano, mejorando el sistema inmune y optimizando el aparato psíquico para adoptar conductas compensatorias, capaces de mejorar la salud. Del mismo modo, los autores afirman que los estados emocionales negativos disminuyen la calidad de vida, sin embargo la realización personal, la serenidad, la alegría, el optimismo y la confianza permiten que el individuo mejore su autoeficacia general.

#### **1.1.7.1.1. Autores que abordan la teoría de autoeficacia.**

La autoeficacia se ha desarrollado dentro del marco de la teoría de Bandura. Chernis en el año 1999, introduce el concepto de *autoeficacia profesional* como las creencias sobre el nivel de competencias en situaciones particulares. Murphy, Coover y Owen en el año 1998, la definen desde el contexto de las tecnologías de la información y la comunicación, describiéndola como

la percepción de uno mismo, de sus propias capacidades y destrezas relacionadas con las computadoras (Salanova, 2004).

Pero la teoría de Bandura tiene sus críticos. Rotter (1966); De Charms (1968) y Seligman (1975), proponen que las expectativas son factores que influyen en la ejecución y se enfocan en las expectativas de resultados. Para Barkovec (1978), Bandura debería incluir esta noción en su teoría, mientras que Poser (1978), entiende a la autoeficacia como la versión positiva de la indefensión aprendida propuesta por Seligman (Abaitua y Ruiz, 1990).

La teoría de aprendizaje social de Rotter (1966; citado por Covarrubias y Mendoza, 2013), también aborda el tema de la autoeficacia, asumiendo que es un conjunto de creencias específicas acerca de la externalidad e internalidad del control de las situaciones que la persona lleva a cabo, lo que sienta las bases para su teoría del locus de control. Este autor utiliza cuatro tipos de variables en su teoría: el potencial para realizar la conducta, las expectativas de reforzamiento, el valor del reforzamiento y la situación psicológica.

Brenlla y Vázquez (2010), cuando un sujeto no observa una contingencia entre sus acciones y sus resultados, desarrolla una respuesta de indefensión.

### **1.1.7.2. Teoría social cognitiva de Bandura.**

#### **1.1.7.2.1. Definición.**

En esta teoría, se concibe que:

Los seres humanos son organismos auto organizados, proactivos, reflexivos y autorregulados y no meramente organismos reactivos modelados y manejados por los acontecimientos ambientales o por fuerzas internas. El autodesarrollo humano, su adaptación y cambio están insertos en los sistemas sociales. La actuación personal y la estructura social operan como co-determinantes en una estructura causal integrada y no en una dualidad seccionada (Bandura 2001; citado por Álvarez y Rio, 2004).

Morris (1992), indica que a partir de este modelo se considera que el ser humano tiene la capacidad de aprender observando lo que realizan otros. En la teoría social cognitiva, la autoeficacia es una variable cognitiva-afectiva que permite entender cómo los factores personales y situacionales influyen en la conducta, ya que los juicios de autoeficacia tienen un efecto en las metas que las personas se proponen a sí mismas y en sus reacciones afectivas ante los niveles de ejecución (De Elena y Peña, 2004). Del mismo modo, se considera que la teoría social cognitiva ha generado terapias que contribuyen a que el sujeto reconozca y modifique su sentido de autoeficacia (Morris, 2005).

Por otro lado, se estima que la teoría social cognitiva es uno de los enfoques metodológicos con mayor trascendencia y confiabilidad para trabajar el atributo de la autoeficacia. Zabala (2003), compara la eficacia de dos modelos de intervención cuya meta es mejorar las destrezas de los jóvenes para conseguir empleo. Los programas que se les brindaron a los participantes fueron de tipo cognitivo y conductual. Los resultados indican que los participantes que recibieron tratamiento cognitivo lograron mejores resultados, y que dicha mejora se mantuvo meses después de haber culminado el programa, a diferencia de los participantes que recibieron tratamiento conductual.

#### **1.1.7.2.2. Aprendizaje por observación.**

##### **1.1.7.2.2.1. Definición.**

En el modelo de aprendizaje por observación de Albert Bandura, se sostiene que el ser humano aprende imitando y observando lo que otros hacen o dicen. En este proceso se involucran factores cognitivos como la atención, retención y reproducción (Morris y Maisto, 2005 y Myers, 2006). Para Robles (s.f.), este aprendizaje se da por medio de la imitación: la conducta no se aprende porque haya sido reforzada, sino porque ha sido observada. En este modelo se resalta la importancia del pensamiento, debido a que el ser humano responde a una situación según el significado que le otorga (Sánchez, Ramos y Marset, 1994).

Petri y Govern (2006), refieren que el aprendizaje por observación interviene en la adquisición y dirección de la conducta motivada. Este tipo de aprendizaje se basa en la suposición de que gran parte de la conducta humana se adquiere a través del aprendizaje vicario, lo que indica que aprendemos muchas cosas fijándonos en lo que hacen los otros.

#### **1.1.7.2.2.2. Componentes del aprendizaje por observación.**

El modelo de aprendizaje por observación está conformado por cuatro componentes cognitivos: atención, retención, reproducción y motivación.

##### *Atención*

Sternberg (2011), define atención como el medio por el cual procesamos de manera activa una fracción limitada de la enorme cantidad de información a la que el ser humano tiene acceso por medio de los sentidos. Para Petri y Govern (2006), no podemos aprovechar la conducta modelada por los demás si no le prestamos atención. Es decir, observaremos e imitaremos más a los modelos con quienes tenemos contacto frecuente que aquellos a quienes vemos poco. Esto quiere decir que las características del modelo influyen en el proceso de atención, que, a su vez, es necesario para el aprendizaje del sujeto (Sanabria, 2008).

##### *Retención.*

La retención permite la codificación y transformación de la información adquirida (Suriá, 2010). Cloninger (2002); Suriá (2010) y Petri y Govern (2006), consideran que la retención es producto de los procesos de imaginación y codificación verbal, sin embargo consideran que, tanto la codificación simbólica, la organización cognoscitiva, el ensayo simbólico y el ensayo motor, también son procesos cognitivos relevantes para esta tarea.

##### *Reproducción.*

Según Otero (2004), la reproducción se encarga de convertir acciones simbólicas en acciones apropiadas, lo que solo se puede lograr si ha habido una adecuada retención de la información. La reproducción solo se podrá lograr si el ser humano es capaz de integrar el



patrón correcto de respuesta (Petri y Govern, 2006). Estas respuestas se aproximarán más a la conducta observada en la medida en que haya más información para poder ser percibida a través de los sentidos.

Gonzales (2001), considera que algunos de los aspectos importantes de la reproducción son: atención dirigida a la información pertinente, guías perceptivas físicas capaces de apoyar a los componentes motores del sujeto, elaboración de un nuevo esquema motor para desarrollarlo en las condiciones previstas y retroinformación que controle la ejecución.

### *Motivación*

Este componente tiene como objetivo promover e incentivar al observador, ya que las expectativas de recompensa determinan aquello que se modela y cuál será la conducta que se emite. Asimismo, la motivación genera un efecto directo sobre el desempeño del sujeto (Arancibia, Herrera y Strasser, s.f.). Para Bandura (1993; citado por Pascual, 2009), el sujeto no puede aprender si no se encuentra motivado para imitar. Los motivos que permiten la adquisición de nuevas conductas son: el refuerzo pasado, el refuerzo prometido y el refuerzo vicario, que consiste en la posibilidad de percibir al modelo como un reforzador. Del mismo modo, Bandura también identifica motivos que afectan el aprendizaje, como el castigo pasado, el castigo prometido y castigo vicario.

#### **1.1.7.2.3. Creencias de autoeficacia en la teoría social cognitiva.**

La teoría de autoeficacia se encuentra enmarcada en un contexto conexionista, que incluye aspectos cognitivos y conductuales. Cuando la autoeficacia es alta, el sujeto tiene la capacidad de organizar y llevar a cabo las acciones necesarias para producir resultados positivos frente a tareas o retos difíciles. Si el sujeto cuenta con un nivel de autoeficacia general baja, tiende a alejarse de tareas complicadas, tiene un bajo nivel de aspiración y cree que no cuenta con la capacidad para abordarlas (Kort, 2006).

Para Marín (2013), las creencias de autoeficacia en el marco de la teoría social cognitiva fueron desarrolladas sobre la base de las experiencias de dominio, expectativas vicarias, persuasión social, y estados psicológicos y emocionales experimentados por el sujeto. Prieto (2007), refiere que la teoría social cognitiva de Bandura descompone a la autoeficacia en dos tipos de capacidades: la autorreflexión, es decir, el hecho de que el sujeto reflexione sobre su propio funcionamiento; y la capacidad de influir en sí mismo, ya que el individuo tiene la habilidad de que sus pensamientos influyan en sus acciones y viceversa.

## **1.2. Trastornos de la actividad y la atención.**

### **1.2.1. Definición.**

El trastorno de la actividad y de la atención hace referencia a un grupo de trastornos de origen precoz, caracterizado por comportamientos hiperactivos y una marcada falta de atención, que se presenta en diferentes ambientes, y es muy frecuente y estable en el tiempo (Martínez, s.f.). Según la Clasificación de los Trastornos Mentales y del Comportamiento (CIE 10,2004), el trastorno de la actividad y de la atención (código F90.0), engloba tres tipos de alteraciones: trastornos de déficit de atención con hiperactividad, trastorno por hiperactividad con déficit de atención y el síndrome del déficit de atención con hiperactividad.

Los requerimientos para diagnosticar a un sujeto con un código de F90.0 son los siguientes:

- Los síntomas deben de estar presentes durante un periodo mayor a 6 meses.
- Los síntomas afectan diferentes ámbitos en la vida del niño.
- Deterioro funcional.
- Los síntomas deben presentarse antes de los 7 años.
- Inatención: interrupción permanente en la ejecución de tareas, dejar tareas sin terminar y cambios frecuentes de una actividad a otra.

- Hiperactividad e impulsividad: inquietud excesiva, especialmente en situaciones que requieren serenidad.

### **1.3. Efectos del trastorno de la actividad y de la atención sobre la autoeficacia general en madres de familia.**

Según González, Bakker y Rubiales (2013), cuidar a un niño diagnosticado con el trastorno de la actividad y la atención es un reto para los padres de familia, especialmente para las madres, quienes tradicionalmente se encargan de la crianza de los hijos. Son las madres las que reportan altos niveles de frustración ante sus intentos por manejar y controlar la conducta de sus hijos. Un hijo con trastorno de la actividad y la atención tiene mayor dificultad para obedecer las órdenes e inhibir las respuestas impulsivas y, sobre todo, son menos sensibles a las peticiones y órdenes de los padres. Esto ha generado que los estilos disciplinares estén vinculados con conductas coercitivas por parte de los padres, lo que desencadena en ellos cogniciones negativas sobre sus roles, aislamiento social, baja autoestima, sentimiento de fracaso y sentimiento de culpa.

El comportamiento infantil disruptivo (agresión, conductas de oposición y no obediencia) es una de las razones por las que los padres recurren a intervención profesional. La atención psicológica permite a los padres abordar problemas de conducta infantil disruptiva incrementando la interacción positiva padres-hijos y las habilidades de comunicación emocional (Urquiza y Timmer, 2012).

Roselló, García, Tárraga y Mulas (2003), explican que las características más comunes en las madres de este tipo de niños son la baja tolerancia a la frustración, estrés, ansiedad, hostilidad y autoritarismo con los hijos. Esto podría generar disfuncionalidad en la familia, como consecuencia del desgaste que produce la relación entre el niño y sus padres (García e Ibáñez, 2007).

El desarrollo de la autoeficacia general comienza en los primeros años, a través del modelo de los padres y su reforzamiento, por lo que es importante el desarrollo de la autoeficacia general en los cuidadores principales del niño, para incentivar su formación desde edades tempranas (Pajares y Shunk, 2001; citado por Ruiz, 2005). Los programas dirigidos a padres ayudan al proceso de desarrollo individual y permiten aprender habilidades para sentir, imaginar, comprender, aprender y utilizar sus nuevos conocimientos para llevar a cabo la tarea de ser padre (Martín, Máiquez y Rodrigo, 2009).

## **2. INVESTIGACIONES EN TORNO AL PROBLEMA INVESTIGADO.**

### **2.1. Investigaciones nacionales.**

La investigación *Efectos de un programa conductual-cognitivo de prevención y sustitución de la violencia en adolescentes en situación de Riesgo, Lurín*, realizada por Ramos (2016), tuvo como objetivo principal determinar los efectos de un programa conductual-cognitivo de prevención y sustitución de la violencia en adolescentes en situación de riesgo. El programa estuvo basado en un enfoque psicoeducativo y se emplearon estrategias dirigidas al desarrollo de conductas pro-sociales. Las técnicas empleadas fueron modelado, juego de roles, feedback, transferencia de entrenamiento, identificación de tensiones, autocontrol, autoinstrucciones, auto-observación, relajación y la técnica de dilemas morales (cuentos). Los resultados obtenidos indican que el programa demostró cambios altamente significativos en las variables de autoestima, autocontrol de la cólera, neuroticismo, habilidades sociales y razonamiento moral.

La investigación *Efectos de un programa de intervención psicoeducativo en el cambio de las preferencias y jerarquización de valores y del autoconcepto en estudiantes universitarios de ingeniería y arquitectura, Lima – Perú*, realizada por Barahona (2008), tuvo como objetivo evaluar si el programa elaborado es efectivo para modificar las preferencias y jerarquizaciones de valores y del autoconcepto. Las técnicas que se utilizaron fueron exposición, diálogos,

clarificadores, dinámicas vivenciales, debates, dilemas morales, reflexiones, visualización, juego de roles, dibujo y cuentos. Los resultados, indican que los participantes del programa lograron mejorar su honestidad, responsabilidad, autoestima, sociabilidad expresiva y accesibilidad.

## **2.2. Investigaciones internacionales.**

En la investigación *Efectos de un programa para incrementar la autoeficacia y disminuir la ansiedad y su influencia sobre la prevención de recaídas en adultos que asisten a un programa de rehabilitación de la drogadicción, Sabana, Colombia* de Rodríguez (2012), el objetivo principal fue determinar el grado de influencia de un programa para incrementar la autoeficacia y disminuir la ansiedad, sobre la prevención de recaídas en un grupo de hombres que asisten a un programa de rehabilitación de la drogadicción. En el programa se abordó teóricamente la autoeficacia, entre otros temas. A nivel práctico se trabajó la influencia de los procesos emocionales y afectivos, técnicas de autocontrol y entrenamiento de habilidades sociales. Los resultados indican que el programa no generó incremento de autoeficacia general, autoeficacia social y regulación de estados emocionales (ansiedad) debido a que no se encontraron diferencias significativas entre el grupo control y grupo experimental.

El estudio *Efectos de un programa de intervención sobre la autoeficacia del maestro en relación con el manejo de la disciplina en el aula, Universidad de Zulia* de Busot (1999), tuvo como objetivo conocer el efecto de un programa de intervención sobre la autoeficacia del maestro en relación con el manejo de la disciplina en el aula. El programa estuvo basado en las cuatro fuentes propuestas por Bandura, y las técnicas empleadas fueron automodelado, exposición de desempeño, sugestión, exhortación verbal, registro de emociones y reacciones fisiológicas experimentadas, y el procesamiento cognitivo de la información de autoeficacia. Los resultados indican la efectividad del programa para incrementar autoeficacia, logrando

mejoras en el manejo de disciplina en el aula, el manejo de grupo durante la transición de actividades y manejo de comportamientos inapropiados.

La investigación *Desarrollo del autoconocimiento y autoeficacia a través de un programa de orientación en educación secundaria, Universidad del País Vasco/ Euskal Herriko Unibertsitate* de Mangas, Carbonero y Ángel (1999), tuvo como objetivo principal incrementar la autoeficacia en alumnos y alumnas, con énfasis en la formación de una conceptualización positiva de sí mismos en relación con sus valores-metas, interés y habilidades. El programa aplicado estaba centrado en la orientación por medio de tutorías. Los resultados comprueban la efectividad del programa, logrando que los alumnos adquirieran una conceptualización positiva de sí mismos en relación a sus habilidades, su inserción social, su autoconocimiento y autoeficacia vocacional.

La investigación *Programa de entrenamiento en control de la activación, rendimiento y autoeficacia en golfistas infantiles: un estudio de caso, Gran Canaria, España* de Rodríguez, López, Gómez y Rodríguez (2015), tuvo como objetivo principal comprobar mediante un estudio de caso, el efecto de un programa de entrenamiento en control de activación sobre la autoeficacia y la efectividad del golpe putt en cuatro golfistas. La muestra fue conforma por cuatro deportistas con edades entre los 11 y 14 años a los cuales se les aplico el programa de entrenamiento para el control de activación. Para evaluar el progreso de los participantes se tomó registro de la efectividad del golpe y de la intensidad de la activación. Los resultados obtenidos para las variables “rendimiento deportivo” y “autoeficacia”, obtuvieron cambios significativos solo en los participantes 1 y 2 durante las evaluaciones realizadas.

La investigación *Efecto diferencial del componente lúdico dentro de un programa específico de ejercicio físico para personas mayores sobre la autoestima, autoeficacia y satisfacción con la vida, Universidad Autónoma de Madrid* de Remor y De Lima (2009), tuvo como objetivo principal diseñar, aplicar y evaluar el efecto de un componente lúdico añadido a

un programa de ejercicio físico para personas mayores, con el fin de incrementar la autoestima, autoeficacia general y satisfacción con la vida. Las técnicas de intervención incluyeron dinámicas de grupo, juegos, danzas, ejercicios de reflexión, visualización/relajación, y charlas introductorias para reflexionar sobre los conceptos de autoestima, autoeficacia personal y satisfacción con la vida. Los resultados obtenidos, indican que el programa contribuyó a mejorar la autoestima, la autoeficacia general y satisfacción con la vida.

La investigación *Efectos de la inclusión de contenidos de desarrollo personal en un programa de educación parental para familiar en riesgo psicosocial*, Universidad de Murcia, España de Peña, Máiquez y Rodrigo (2014), tuvo como objetivo principal comprobar si se mantienen los mismos resultados del programa de apoyo personal y familiar aplicado en otras investigaciones al incorporar algunos módulos de desarrollo personal. El programa estuvo conformado por cinco módulos: actividades de la vida cotidiana, las madres y los padres ante los problemas de desarrollo, comunicación y resolución de conflictos en la familia, situaciones que cambian la vida familiar y respuestas de las madres y los padres ante situaciones difíciles. Los resultados indican que el programa fue efectivo, logrando fortalecer competencias parentales, incidiendo tanto sobre la agencia parental como sobre, las prácticas educativas en madres. Los cambios indican una mejora en el acuerdo de pareja, el control interno, la autoeficacia y disminución de la percepción de dificultad de rol y prácticas inductivas.

La investigación *Resultados de un programa para reducir el miedo y aumentar la autoeficacia para hablar en público en estudiantes*, Universidad de Zaragoza de Orejudo, Fernández y Briz (2012), tuvo como objetivo reducir el temor a hablar en público e incrementar la autoeficacia en estudiantes de Magisterio. El programa fue elaborado en tres sesiones donde se trabajó técnicas para reducir la ansiedad y herramientas para afrontar situaciones sociales. Los resultados obtenidos demuestran la efectividad del programa, en la etapa de seguimiento se encontró que las mejoras resisten al tiempo.

La investigación *Programa de autoeficacia en habilidades sociales para adolescentes*, Universidad Católica Boliviana, San Pablo de Arancibia y Péres (2007), tuvo como objetivo principal elaborar y aplicar un programa para incrementar la autoeficacia y las habilidades sociales en adolescentes cuyas edades oscilan entre los 16 y 18 años. A lo largo del programa se desarrollaron actividades como discusión, modelamiento, representación de papeles, retroalimentación, y reestructuración cognitiva por participante. Los resultados obtenidos demuestran la mejora de cada participante a lo largo de las sesiones, es decir, el programa incrementa la autoeficacia, logrando que tengan mayores éxitos en sus distintos roles ocupacionales.

En la investigación *Eficacia de un programa de entrenamiento en autoeficacia específica para el afrontamiento del estrés en pacientes psicóticos*, Universidad Granada de Vásquez (2009), el objetivo principal fue aplicar y evaluar la eficacia de un programa de entrenamiento en autoeficacia específica para el afrontamiento del estrés en un grupo de pacientes psicóticos. Las sesiones de intervención se centraron en experiencia directa, aprendizaje vicario, persuasión verbal y la activación fisiológica. Los resultados obtenidos indican que se encontraron cambios estadísticamente significativos en las medidas de autoeficacia en tres indicadores, tanto en las evaluaciones realizadas en cada sesión, en la evaluación post-intervención y en las dos evaluaciones de seguimiento.

La investigación *Los programas de preparación de maestros y el desarrollo de la autoeficacia en los maestros novicios*, Puerto Rico, Gurabo de Ramírez (2011), tuvo como objetivo conocer la percepción de un grupo de maestros en torno a cómo contribuye el programa de capacitación en el desarrollo de la autoeficacia. Los resultados indican que la autoeficacia se puede desarrollar con base en las cuatro fuentes propuestas por Albert Bandura, es decir, les generó a los maestros beneficios personales, sociales y académicas con base en la teoría de autoeficacia.



En el estudio *Tratamiento cognitivo-conductual, protocolizado en un grupo de pacientes con fibromialgia, Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid, España* de Comeche, Martín, Rodríguez, Ortega, Díaz y Vallejo (2010), se tuvo como objetivo comprobar de forma exploratoria si un programa protocolizado de tratamiento cognitivo-conductual diseñado específicamente para pacientes con fibromialgia ayuda disminuir los niveles de ansiedad y depresión e incrementar la percepción de autoeficacia de los participantes. Los resultados obtenidos ponen de manifiesto la efectividad del programa, logrando disminuir los problemas emocionales asociados a la fibromialgia, los pensamientos rumiativos y mejora la percepción de autoeficacia. Sin embargo, en la etapa de seguimiento, tres meses después, se observa una disminución significativa del progreso alcanzado.

La investigación *Tratamiento del tabaquismo mediante un programa conductual interactivo: efectos sobre el consumo, motivación y autoeficacia, departamento de Psicología de la Universidad de Jaén, Jaén –España* de Becerra (2011), tuvo como objetivo confirmar la eficacia de un programa conductual interactivo para reducir el consumo de tabaco. En cada una de las sesiones de tratamiento, se tomó una medida de la motivación para dejar de fumar y la autoeficacia percibida. Los resultados obtenidos demuestran que el programa fue efectivo solo para dejar de fumar más no para la autoeficacia y motivación, mostrando progresos en cada sesión, al final del programa y durante la etapa de seguimiento.

### **3. DEFINICIONES CONCEPTUALES Y OPERACIONALES DE VARIABLE.**

#### **3.1. Variable dependiente.**

##### *Autoeficacia general*

- Definición conceptual: Constructo global que hace referencia a la creencia estable de los sujetos sobre su capacidad para manejar adecuadamente una amplia gama de estresores propios de la vida cotidiana. (Bassler y Schwarcer 1996; citado por Sanjuán, Pérez y Bermúdez 2000)

- Definición operacional: Puntaje obtenido en la Escala de Autoeficacia General elaborada por Baessler y Schwarzer en 1996 pudiéndose obtener un puntaje de 10 a 40.

Tabla 01:

*Matriz de operacionalización de autoeficacia general.*

<i>Variable</i>	<i>Indicadores</i>	<i>Escala de medición</i>	<i>Instrumento</i>
<b>Autoeficacia general</b>	Ítems: 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10	Ordinal	Escala de autoeficacia general (Baessler y Schwarzer, 1996)

### 3.2. Variable independiente:

#### *Programa “Yo creo en mí”*

- Definición conceptual: Conjunto de actividades, estrategias y recursos socioeducativos que tienen como objetivo incrementar el nivel de autoeficacia general en base a cuatro componentes experiencia previa, experiencia vicaria, persuasión verbal y feedback, y estados fisiológicos y afectivos por medio de la guía de un instructor, de tal manera que los participantes logren mejorar sus creencias en torno a sus capacidades y habilidades y así afrontar de manera correcta una amplia gama de estímulos estresores a lo largo de su vida.
- Definición operacional: Conjunto de técnicas socio-cognitivas que serán medidas mediante, la evaluación de post-test y evaluaciones cuantitativas y cualitativas después de cada sesión con el propósito de intervenir para generar un cambio en la autoeficacia general de las madres.

## **4. HIPÓTESIS.**

### **4.1. Hipótesis general.**

- El programa “Yo Creo en Mí” aplicado a un grupo de madres de niños diagnosticados con trastorno de la actividad y de la atención es efectivo para incrementar el nivel de autoeficacia general.

## **CAPITULO III**

### **METODOLOGÍA**

#### **1. NIVEL Y TIPO DE INVESTIGACIÓN.**

La presente investigación tiene enfoque cuantitativo, y nivel explicativo, debido a que va más allá de describir el nivel de autoeficacia general de las madres ya que, se pretende explicar por qué ocurre, así como las condiciones en las que se da (Espinoza, 2006 y Alfaro, 2012).

El tipo de investigación es aplicada, ya que se tiene como objetivo dar solución a un problema práctico de forma inmediata a través de la ejecución de un programa e intervenciones (Cegarra, 2012). De igual manera, Vargas (2009), considera que la investigación de tipo aplicada es utilizada con el fin de poner en práctica los conocimientos del investigador en beneficio de los grupos que participan en un estudio.

#### **2. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.**

El diseño de la investigación es cuasi-experimental con un grupo control, realizándose mediciones antes y después de la intervención, con la finalidad de comparar los resultados de la ejecución del programa “Yo Creo en Mí” y conocer sus efectos sobre la autoeficacia general. Los estudios cuasi-experimentales implican la administración de un tratamiento y la observación de sus efectos empleando distintas mediciones (Burns y Grove, 2004). Navas, Fidalgo, Gabriel, Suárez, Brioso, Gil, Martínez y Sarría (2010), explican que un diseño cuasi-experimental cuenta con un grupo experimental y un grupo control.

#### **3. NATURALEZA DE LA MUESTRA.**

##### **3.1. POBLACIÓN OBJETIVO.**

Todas las madres de niños diagnosticados con trastorno de la atención y de la actividad que asisten a una Clínica de Lima Metropolitana.

### **3.2. POBLACIÓN ELEGIBLE.**

Madres de familia con secundaria completa, que presentan deficiencias en la autoeficacia general y cuentan con al menos un hijo diagnosticado con trastorno de la actividad y la atención que asiste a un taller de atención y concentración, en el área de psicología en una Clínica de Lima Metropolitana durante los meses de agosto y noviembre de 2016.

### **3.3. DESCRIPCIÓN DE LA MUESTRA.**

La muestra está conformada por 16 madres de niños diagnosticados con trastorno de la actividad y de la atención, que fueron separadas en dos grupos: grupo experimental conformado por 8 madres y grupo control conformado por 8 madres. Las cuales acuden al servicio de psicología de una Clínica de Lima Metropolitana durante los meses de agosto y noviembre del año 2016, con la finalidad de que sus hijos acudan a un taller de atención y concentración. La muestra seleccionada quedo equiparada en las variables edad, grado de instrucción y situación laboral.

Las edades de las madres pertenecientes al grupo experimental, se encuentran entre los 28 -34 años (50%) y 40-64 años (50%). Todas las participantes son provenientes de la ciudad de Lima. En cuanto al estado civil, al momento de la ejecución del programa, 7 (87.5%) de las participantes mantenían una relación de pareja mientras que solo 1 (12.5 %) de las participantes se encuentra soltera. En el nivel de escolaridad, 4 (50%) de las participantes alcanzaron secundaria completa y 4 (50%), superior técnico. En el área laboral, 4 (50%) de las participantes cuentan con un trabajo remunerado, mientras que las otras 4 (50%) no cuentan con trabajo remunerado. Por último, 2 (25%) de las participantes tienen un hijo, mientras que las otras 6 (75 %) tienen dos hijos.

Tabla 02:

*Descripción de las características demográficas de las participantes pertenecientes al grupo experimental.*

Características demográficas del grupo experimental		N	%
EDADES	28-34	4	50
	40-64	4	50
INSTRUCCIÓN	Secundaria completa	4	50
	Superior (técnico y universitario)	4	50
SITUACIÓN LABORAL	Activo laboralmente (empleado)	4	50
	No activo laboralmente (ama de casa)	4	50
HIJOS	Un hijo	2	25
	Dos hijos	6	75
ESTADO CIVIL	Con pareja	7	87.5
	Sin pareja	1	12.5

**N:** 8 madres de familia.

En cuanto a las madres pertenecientes al grupo control, las edades se encuentran entre los 29-37 años (50%) y 40- 44 años (50%). Todas las participantes son provenientes de la ciudad de Lima. En cuanto al estado civil, 4 (50%) de las participantes mantenían una relación de pareja y las otras 4 (50%) no tenían pareja. En el nivel de escolaridad, 4 (50%) de las participantes alcanzan el nivel superior mientras que las 4 (50%) restantes tenían secundaria completa. En el área laboral, 4 (50%) de las participantes cuentan con un trabajo remunerado mientras que las 4 (50%) restantes no tiene un trabajo remunerado. Finalmente, 6 (75 %) participantes tienen un hijo, mientras que dos participantes (25%) tienen dos hijos.

Tabla 03:

*Descripción de las características demográficas de las participantes pertenecientes al grupo control.*

Características demográficas del grupo experimental		N	%
EDADES	29-37	4	50
	40-44	4	50
INSTRUCCIÓN	Secundaria completa	4	50
	Superior (técnico y universitario)	4	50
	Activo laboralmente (empleado)	4	50
SITUACIÓN LABORAL	No activo laboralmente (ama de casa)	4	50
	Un hijo	6	75
HIJOS	Dos hijos	2	25
	Con pareja	4	50
ESTADO CIVIL	Sin pareja	4	50

*N: 8 madres de familia.*

### **3.4. MUESTRA Y MÉTODO DE MUESTREO.**

Para llevar a cabo la presente investigación, se empleó un muestreo de tipo no probabilístico intencional, debido a que se seleccionaron a las participantes del programa siguiendo criterios de inclusión y exclusión (Pimienta, R 2000).

### **3.5. CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN.**

#### **Criterios de inclusión:**

- Madres de niños diagnosticados con trastorno de la actividad y de la atención que acuden al taller de atención y concentración.
- Madres cuyas edades se encuentra entre los 28 y 65 años.
- Orientadas en tiempo, espacio y persona.
- Madres que hayan culminado el nivel de secundaria completa, debido a que el contenido del programa requiere cierto grado de comprensión y análisis.
- Obtener un puntaje entre 27 y 36 en la escala de percepción de autoeficacia general.

### **Criterios de exclusión:**

- Presentar impedimento físico o mental
- Madres que no hayan culminado el nivel de secundaria completa.
- Participantes que acudan de manera irregular al programa “Yo Creo en Mí”
- Estar presentes solo en la aplicación del pre-test de la Escala de Autoeficacia General.

## **4. INSTRUMENTOS.**

### **4.1. Escala de Percepción de Autoeficacia General (Baessler Y Schwarzer, 1988).**

*Ficha técnica de la Escala de Percepción de Autoeficacia General.*

<b>Nombre original</b>	: Escala de Percepción de Autoeficacia General.
<b>Autores</b>	: Baessler y Shawarzer.
<b>Año de publicación y última revisión</b>	: Baessler y Shawarzer 1988. Grimaldo 2005.
<b>Objetivo</b>	: Evaluar las creencias estables de competencia personal para manejar de manera eficaz una gran variedad de situaciones estresantes.
<b>Estructura</b>	: Escala unidimensional basado en 10 ítems con cuatro opciones de respuesta tipo Likert teniéndose como puntaje máximo 40 y puntaje mínimo 10.
<b>Población</b>	: Adolescentes de 14 años hasta adultos de 65 años.
<b>Forma de administración</b>	: Individual y colectiva.
<b>Duración</b>	: 20 minutos.
<b>Materiales</b>	: Escala de Percepción de Autoeficacia General. Lápiz. Borrador.



### *Descripción del instrumento.*

Es un instrumento de autoinforme que mide la autoeficacia general, a través de la evaluación de los sentimientos de competencia personal para manejar de manera eficaz una gran variedad de situaciones estresantes (Grimaldo, 2005).

La prueba consta de 10 ítems con cuatro opciones de respuesta tipo Likert, donde: 1 (incorrecto), 2 (apenas cierto), 3 (más bien cierto) y 4 (cierto). (ANEXO 10)

### *Propiedades psicométricas.*

En el Perú, Alcalde (1998) en su estudio de validación realizado en la ciudad de Lima, encontró índices de homogeneidad (ítem-test) mayores a 0.2 para todos los ítems. Para establecer la validez de constructo, realizó un análisis factorial exploratorio. En el estadístico Kayser-Meyer-Olkin obtuvo un valor de 0.8, lo cual indica que la cantidad muestral fue la adecuada. El análisis arrojó un modelo bifactorial, pero solo se consideró un factor para resaltar la unidimensionalidad de la escala. Empleó el alpha de Crombach para establecer la confiabilidad, obteniéndose un índice de 0.796 (Serra, 2010 y Romero, 2007).

Para la presente investigación se tomó como referencia el instrumento validado por Grimaldo en el año 2005, en una muestra de 332 escolares encontrándose un nivel de confiabilidad de 0.75. Para objeto de esta investigación, la Escala de Autoeficacia General ha sido validada con 349 personas, entre pacientes de hospitalización, cuidadores informales, pacientes de consultorio y personal de salud de una Clínica de Lima Metropolitana.

Para analizar la validez semántica se contó con la colaboración de 10 jueces. Luego de los análisis, se encontraron índices de V de Aiken positivos para la Escala de Percepción de Autoeficacia General.

Al realizar el análisis de los ítems se halló una correlación significativa ítem- test mayor a 0.30 en cada uno de los ítems. En el análisis de confiabilidad de consistencia interna, el índice Alpha de Cronbach es de 0.836, lo que indica una alta confiabilidad. Adicionalmente, se

realizaron baremos con 100 sujetos que poseen características similares a la población que se estudió en la presente investigación. Los baremos indican que un puntaje  $\geq 39$  corresponde a un nivel alto de autoeficacia general, puntajes  $\geq 28$  y  $\leq 38$  corresponden a un nivel moderado de autoeficacia general, y un puntaje  $\leq 27$  corresponde a un nivel bajo de autoeficacia general.

#### *Calificación y puntuación.*

El puntaje máximo es 40 y el puntaje mínimo es 10. Para obtener el nivel de autoeficacia general, se deberán sumar las puntuaciones de todos los ítems que conforman la prueba obteniéndose de esa manera el puntaje total. Este determinará el nivel de autoeficacia general que posee el sujeto.

#### **4.2. Programa “Yo Creo en Mí”**

##### *Ficha técnica del programa “Yo Creo en Mí”*

<b>Nombre original</b>	:	Yo Creo en Mí.
<b>Autor</b>	:	Brigitte Ana Lucia Aguilar Salcedo.
<b>Año de publicación</b>	:	Brigitte Ana Lucia Aguilar Salcedo 2017.
<b>Objetivo</b>	:	Incrementar el nivel de autoeficacia general en base al modelo teórico social – cognitivo de Bandura.
<b>Estructura</b>	:	Programa conformado por 9 sesiones divididas en cuatro unidades: experiencia previa, experiencia vicaria, persuasión verbal y feedback y, estados fisiológicos y afectivos.
<b>Población</b>	:	Madres de niños diagnosticados con trastorno de la actividad y de la atención.
<b>Forma de administración</b>	:	Colectiva.
<b>Duración</b>	:	2 meses.
<b>Materiales</b>	:	Programa “Yo Creo en Mí”.

### *Descripción del instrumento.*

El objetivo del programa es incrementar el nivel de autoeficacia general, con base en un modelo teórico social – cognitivo (Fray y Petralis, 2002 citados por Ortega, 2015), en madres de niños diagnosticados con trastorno de la actividad y la atención. El programa tiene una duración de 2 meses, con sesiones programadas una vez por semana y que duran 1 hora. Así, el programa se desarrolló en 9 sesiones y se dividió en 4 unidades. (ANEXO 9)

El programa “Yo creo en mí”, está conformado por cuatro componentes:

- *Experiencia previa*: Éxitos o fracasos directos que se tienen como resultado de determinadas tareas que la persona lleva a cabo. Las personas que alcanzan el éxito tras la ejecución de una determinada conducta, incrementan su autoeficacia, mientras que lo contrario la disminuye (Bandura, 1982; citado por Díaz, 2008).
- *Experiencia vicaria*: Evaluación que realiza el sujeto sobre su autoeficacia en base a las experiencias vicarias que este posee. A través del papel de observador, se desarrolla el sentido de autoeficacia, mediante la adquisición de instrumentos cognitivos, conductuales y de autorregulación, siempre y cuando el modelo haya sido reforzado por sus acciones (Bandura, 1982; citado por Díaz, 2008).
- *Persuasión verbal y feedback*: Persuadir verbalmente al sujeto de que posee las capacidades y habilidades para dominar determinadas actividades, con la finalidad de incrementar el esfuerzo y confianza en el sujeto (Bandura, 1982; citado por Díaz, 2008).
- *Estados fisiológicos y afectivos*: Conjunto de factores fisiológicos y emocionales que generan un impacto en el desarrollo de la autoeficacia sobre la base de las percepciones y creencias que tiene el sujeto ante un evento identificado como amenazante (Bandura, 1982; citado por Díaz, 2008).

Estrategias de enseñanza:

- Modelado participativo.
- Autoinstrucciones.
- Modelado en vivo.
- Restructuración cognitiva.
- Persuasión verbal.
- Oportunidades para practicar y ensayar conductas competentes centradas en el fortalecimiento de la autoeficacia general mediante: retos, análisis de casos, exteriorización de emociones y actuaciones.

*Propiedades psicométricas.*

El programa fue validado en su contenido a través del método de criterio de jueces, donde se contó con la evaluación de 6 jueces (psicólogos especialistas en programas en su totalidad) Al aplicarse el estadístico de V de Aiken, se halló índices positivos. Lo que demuestra que, el programa “Yo Creo en Mí” cuenta con las herramientas necesarias para incrementar el nivel de autoeficacia general

*Calificación y puntuación.*

En base a lo establecido en el programa, se aplicaba evaluaciones cuantitativas y cualitativas a cada participante en cada sesión, las cuales eran puntuadas según rangos de 1 (debe mejorar), 2 (aceptable) y 3 (excelente).

### 4.3. Evaluación de Procesos del Programa “Yo Creo en Mí”

#### *Ficha técnica de la Evaluación de Procesos del Programa “Yo Creo en Mí”*

<b>Nombre original</b>	:	Evaluación de Proceso del Programa “Yo creo en mí”
<b>Autor</b>	:	Brigitte Ana Lucia Aguilar Salcedo.
<b>Año de publicación</b>	:	Brigitte Ana Lucia Aguilar Salcedo 2017.
<b>Objetivo</b>	:	Evaluar el cumplimiento de los objetivos establecidos en el programa “Yo Creo en Mí”.
<b>Estructura</b>	:	Protocolo de evaluación basado en los objetivos del programa “Yo Creo en Mí” con rangos de calificación de 1 “debe mejorar”, 2 “aceptable” y 3 “excelente”.
<b>Población</b>	:	Madres de niños diagnosticados con trastorno de la actividad y de la atención.
<b>Forma de administración</b>	:	Individual
<b>Duración</b>	:	2 meses.
<b>Materiales</b>	:	Programa “Yo Creo en Mí”. Fichas de Evolución de Procesos del Programa “Yo Creo en Mí”

#### *Descripción del instrumento.*

El presente instrumento fue elaborado con la finalidad de evaluar el cumplimiento de los objetivos establecidos en el programa “Yo Creo en Mí” en cada una de las sesiones que conforman los cuatro componentes. El primer componente “experiencia previa”, estaba conformado por 16 objetivos, el segundo componente “experiencia vicaria” por 14 objetivos, el tercer componente “persuasión verbal y feedback” por 19 objetivos y el cuarto componente “estados fisiológicos y afectivos” por 10 objetivos. (ANEXO 11)

### *Evaluación estadística.*

Para establecer las categorías en cada uno de los componentes, se evaluó el grado de dispersión. En el componente “experiencia previa” se logró una media de 3.64 y una desviación estándar de 4.10, en el componente “experiencia vicaria” se alcanzó una media de 40.13 y una desviación estándar de 2.17, en el componente “persuasión verbal y feedback se logró una media de 56.50 y una desviación estándar de 0.76 y en el componente “estados fisiológicos afectivos” una media de 29.88 y una desviación estándar de 0.35. Identificándose las siguientes categorías en cada uno de los componentes.

Tabla 04:

*Categorías establecidas según componente.*

<b>Experiencia previa</b>		<b>Experiencia vicaria</b>			<b>Persuasión verbal y feedback.</b>		<b>Estados fisiológicos y afectivos.</b>		
Debajo del promedio	Promedio	Encima del promedio	Debajo del promedio	Promedio	Debajo del promedio	Promedio	Debajo del promedio	Promedio	Encima del promedio
16-29	29-37	38-48	14-37	38-42	19-55	56-57	10-28	29	30

### *Calificación y puntuación.*

El proceso de calificación va del rango 1 (“debe mejorar”), 2 (“aceptable”) y 3 (“excelente”), la puntuación irá de acuerdo al cumplimiento de los objetivos establecidos en cada sesión. Para obtener el puntaje total de cada uno de los componentes, se deberá de sumar los puntajes alcanzados de cada sesión, obteniéndose de esa manera el puntaje total de cada una de las participantes en cada uno de los componentes, para posteriormente identificar la categoría en la que se encuentran.

#### 4.4. Evaluación de Conocimientos y Creencias sobre la Autoeficacia General.

*Ficha técnica de la Evaluación de Conocimientos y Creencias sobre la Autoeficacia General.*

<b>Nombre original</b>	:	Evaluación de Conocimientos y Creencias sobre la Autoeficacia General.
<b>Autor</b>	:	Brigitte Ana Lucia Aguilar Salcedo.
<b>Año de publicación</b>	:	Brigitte Ana Lucia Aguilar Salcedo 2017.
<b>Objetivo</b>	:	Evaluar y verificar si los conocimientos adquiridos y las creencias de autoeficacia general se mantienen una semana posterior de haber culminado el programa “Yo Creo en Mí”.
<b>Estructura</b>	:	Protocolo de evaluación basado en 16 estudios de caso con rangos de calificación 2 “excelente”, 1 “aceptable” y 0 “debe de mejorar” y una entrevista semi-estructurada.
<b>Población</b>	:	Madres de niños diagnosticados con trastorno de la actividad y de la atención.
<b>Forma de administración</b>	:	Individual
<b>Duración</b>	:	30 minutos.
<b>Materiales</b>	:	Estudios de caso. Fichas de Evaluación de Conocimientos y Creencias sobre la Autoeficacia General.

*Descripción del instrumento.*

El presente instrumento tiene como objetivo evaluar y verificar si los conocimientos adquiridos así como las creencias de autoeficacia general se mantienen posterior a la culminación del programa.

Para evaluar el nivel de conocimiento, se elaboraron 16 estudios de caso que fueron asignados al azar a cada participante (dos para cada una). Las técnicas que se evaluaron fueron:

Miro mi temor y actuó correctamente, Miremos todos, Ahora me toca a mí, Yo me dirijo, Reconozco y cambio mis pensamientos I, Reconozco y cambio mis pensamientos II, Yo sé que puedo, Lo siento y lo acepto, y Confió en mis habilidades. Las participantes analizaban el caso asignado para posteriormente, identificar qué tipo de técnicas son las más idóneas para dar solución al caso. (ANEXO 12)

Las creencias de autoeficacia, fueron evaluadas mediante entrevistas semi-estructuradas por cada participante realizándoseles la siguiente pregunta: *¿Cree usted que este programa le ha ayudado a cambiar su forma de ver la vida, en caso fuera cierto cómo y en qué?*

*Calificación y puntuación.*

Los puntajes obtenidos en la evaluación de conocimiento se agrupan y se ubican según sus puntuaciones en las categorías “excelente”, “aceptable” y “debe de mejorar”, realizado a criterio de la investigadora. El proceso de calificación consiste en realizar una sumatoria de los puntajes obtenidos según las puntuaciones establecidas 0 “debe mejorar”, 1 “aceptable” o 2 “excelente”.

Tabla 05:

*Categorías según el nivel del conocimiento.*

Puntaje	Categoría
9-12	Excelente
4-8	Aceptable
0-3	Debe mejorar

## **5. PROCEDIMIENTO.**

- 1) Se realizó la validación del instrumento a utilizarse: Escala de Percepción de Autoeficacia General de Baessler y Schwarzer.
- 2) Se elaboró y sometió a evaluación el programa “Yo Creo en Mí” por jueces expertos.



- 3) Se solicitó la autorización al comité de ética de la Facultad de Psicología de la Universidad Peruana Cayetano Heredia.
- 4) Se pidió la autorización de la Clínica para ejecutar el programa “Yo Creo en Mí”.
- 5) Se coordinó la aplicación del programa “Yo Creo en Mí” con las especialistas encargadas del taller.
- 6) Se organizó una reunión con las participantes del programa, con la finalidad de dar a conocer el objetivo del mismo, y tener mayor conocimiento de sus expectativas e interés por participar.
- 7) Se realizó la firma de los consentimientos informados y se aplicó el programa.
- 8) Una semana después se realizó la evaluación de conocimientos y creencias sobre la autoeficacia general.
- 9) Se procedió al almacenamiento y procesamiento de los datos cuantitativos.
- 10) Se realizó un análisis cualitativo de las entrevistas mediante un software especializado en análisis cualitativo (Atlas.ti)
- 11) Se elaboró el informe final de la investigación.

### **5.1. Consideraciones éticas.**

La investigación, se llevó a cabo teniendo como base los principios éticos de autonomía, beneficencia/no maleficencia y justicia. El principio de autonomía se entiende como la valoración de la capacidad del sujeto para decidir lo que puede hacer con sus atributos sociales y/o intelectuales (Lolas, 2002). Poniéndose en evidencia al solicitarles a los participantes la firma del consentimiento informado, donde se les pregunta si desean o no formar parte de la investigación. Así, se preserva el principio de autonomía de todas las participantes.

El principio de beneficencia y no maleficencia busca maximizar las consecuencias positivas para el sujeto y minimizar los riesgos (Lolas, 2002). Los participantes del grupo experimental adquirieron y desarrollaron nuevos recursos personales para afrontar problemas

de la vida cotidiana, mientras que incrementaron la confianza en sus propias habilidades y capacidades personales, generando un efecto positivo en su entorno social, familiar y laboral, como consta en las entrevistas, presentadas en los resultados de la presente investigación. Además, se les brindaron dos asesorías a cargo de un especialista para que las madres puedan tener una atención personalizada de necesitarlo. Ninguna de las participantes fue expuesta a circunstancias potencialmente perjudiciales capaces de alterar su salud mental o física. Asimismo, la presente investigación brindará datos que benefician a la investigación científica psicológica y a la sociedad. A las madres que formaron parte del grupo control, se les ofreció un taller centrado en fortalecer habilidades personales.

El principio de justicia implica el tratamiento con equidad (Lolas, 2002) y se logró mediante el trato igualitario que se procuró durante la aplicación del programa, tanto a las madres del grupo experimental como el grupo control. Priorizándose que ambos grupos cuenten con las mismas oportunidades en la medida de lo posible. En cuanto al grupo control, se le brindó un taller basado en el tema de autoeficacia general.

## **7. ANÁLISIS DE DATOS.**

Los datos fueron almacenados en una hoja de cálculo y posteriormente se procesaron con el programa estadístico SPSS versión 23. Se inició con un análisis de la distribución de las variables, mediante la prueba estadística Kolmogorof Smirnof y se identificó que una de las variables no cuenta con distribución normal, por lo que el contraste de medias se realizó con la prueba no paramétrica “W” de Wilcoxon, que permitió comparar las medias de los puntajes obtenidos en el pre y post test y entre grupos. Del mismo modo, se utilizó un programa de software (Hoja de cálculo – Excel) para analizar los datos de la evaluación de procesos. Para el análisis de las entrevistas se empleó un software especializado “Atlas.ti” en el cual se realizó un análisis cualitativo, que permitió evaluar mediante el establecimiento de componentes y familias los atributos del programa “Yo Creo en Mí” en base a lo referido por las participantes.

## CAPÍTULO IV

### RESULTADOS

Para responder al objetivo general, determinar la efectividad del programa “Yo Creo en Mí” sobre la autoeficacia general. Se muestra, en la tabla 06 los resultados de la prueba no paramétrica “W” de Wilcoxon. El nivel de significancia obtenido por el grupo experimental, permite concluir que existen diferencias significativas en los puntajes promedios de la autoeficacia general del pre y post test.

Tabla 06:

*Comparación de medias de los puntajes obtenidos en el pre- test y post-test.*

<b>AUTOEFICACIA GENERAL</b>		
<b>Pre y post test</b>	<b>GRUPO EXPERIMENTAL</b>	<b>GRUPO CONTROL</b>
<b>Z</b>	-2,524	-0.137
<b>SIGNIFICANCIA</b>	0.012	0.891

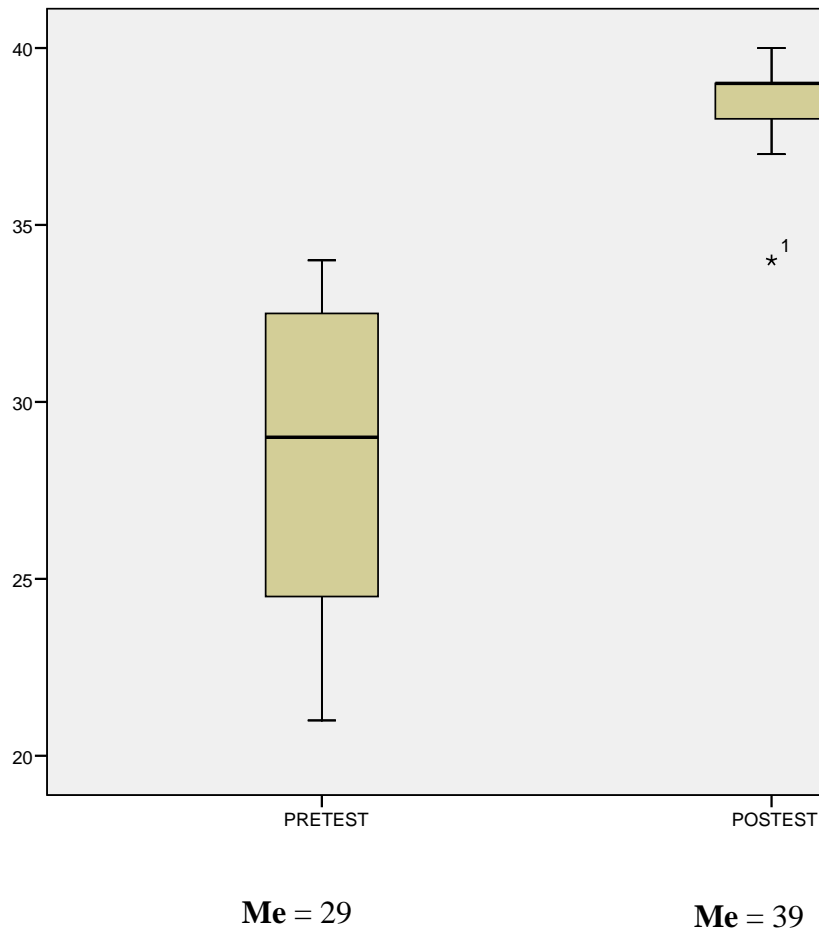
$\alpha = 0.05$  \*significativo

N= 16 (grupo experimental y grupo control)

Asimismo, en el gráfico 01 se muestra las variaciones de las medianas alcanzadas por el grupo experimental. En la etapa de pre-test alcanza una mediana de 29 mientras que, en la etapa de post-test logra una mediana de 39. Evidenciándose, cambios positivos y significativos en la etapa de post-test. Lo que significa que, las madres del grupo experimental han fortalecido su capacidad de autocontrol, creen en sus habilidades para resolver problemas de la vida cotidiana, se auto-motivan y controlan sus pensamientos negativos.

Gráfico 01:

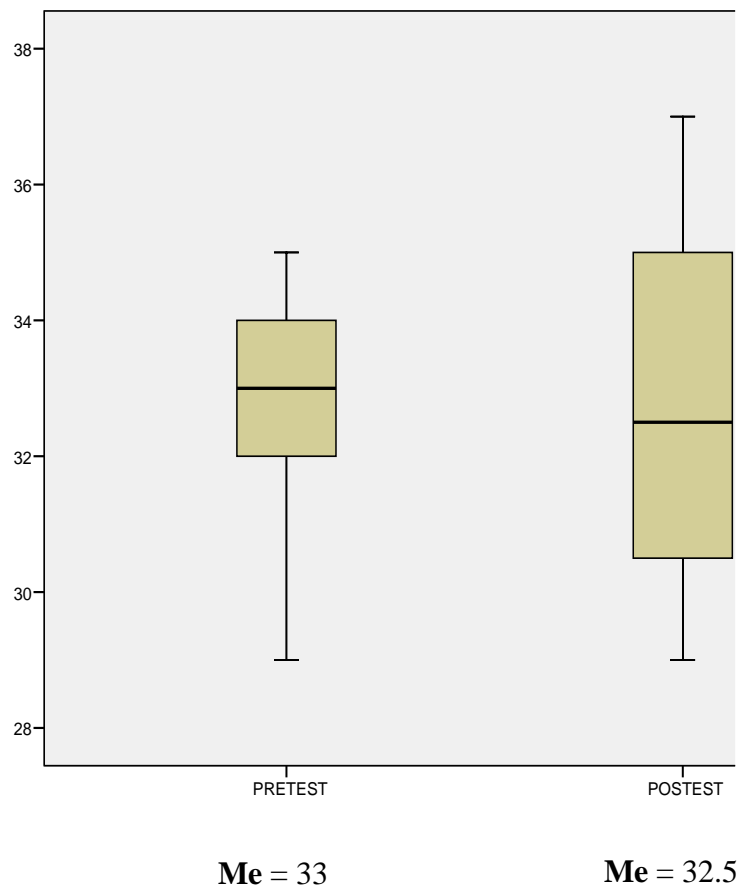
*Frecuencia del total de autoeficacia general de la etapa de pre – test y post –test del grupo experimental*



En el gráfico 02 se puede observar las puntuaciones de las medianas del grupo control. En la etapa de pre-test logran una mediana de 33 mientras que, en la etapa de post-test alcanzan una mediana de 32.5. El grupo control disminuyó el nivel de autoeficacia general, este fenómeno nos muestra que el ser humano es un ente bio-psico-social, lo que indicaría que una afección en alguna de estas tres áreas puede afectar la autoeficacia general del sujeto repercutiendo en el aspecto personal, familiar, social y laboral. En estado de vulnerabilidad, aquellos sujetos que no cuentan con una atención y/o no han trabajado en fortalecer la confianza en su habilidades y capacidad de afronte positivo, pueden disminuir su autoeficacia general.

Gráfico ° 02:

*Frecuencia del total de autoeficacia general de la etapa de pre – test y post-test del grupo control.*



Para responder al primer objetivo específico sobre, la descripción de los niveles alcanzados por las participantes del programa con respecto a los componentes de la autoeficacia general. Se realizó un análisis sujeto por sujeto mediante el instrumento Evolución de Procesos del Programa “Yo Creo en Mí” En la tabla 07, se observa que la participante N° 1 para el componente 1 “*experiencia previa*” alcanza un puntaje de 27 (categoría “debajo de lo esperado”). Durante las dos primeras sesiones, la participante presentó dificultades para exteriorizar situaciones temidas, identificar pensamientos motivadores y aplicar las técnicas “*miro mi temor y actuó correctamente frente a ello*” y “*yo me dirijo*”, requiriendo una constante guía.

En lo que respecta al componente 2 *“experiencia vicaria”* la participante alcanza un puntaje de 36 (categoría “debajo de lo esperado”). Esto significaría que la participante no logra identificar las conductas, acciones y opiniones del modelo que se le presentó en la sesión, reflejando una falta de confianza en sí misma y una baja motivación.

En el componente 3 *“persuasión verbal y feedback”* la participante alcanza un puntaje de 55 (categoría “debajo de lo esperado”). Esto indica que presenta dificultades para analizar sus pensamientos negativos asimismo, no acepta halagos dando mayor relevancia a sus debilidades.

En el componente 4 *“estados fisiológicos y afectivos”*, logra un puntaje de 30 (categoría “esperado”), lo que indicaría facilidad para identificar sus emociones, explicar la relación entre la conducta, la persona y el ambiente, y capacidad para reconocer cómo responde su organismo ante las emociones negativas.

Tabla 07:

*Puntajes alcanzado por la participante n° 1 en los cuatro componente del programa “Yo Creo en Mí”*

ID	Comp. 1	Categoría	Comp. 2	Categoría	Comp. 3	Categoría	Comp. 4	Categoría
1	27	debajo de lo esperado	36	debajo de lo esperado	55	debajo de lo esperado	30	esperado

En la tabla 08, se observa que la participante N° 2, en el componente 1 *“experiencia previa”* alcanza un puntaje de 34 (categoría “esperado”). Esto refleja facilidad para identificar situaciones temidas, pensamientos positivos de automotivación y destreza en la ejecución de las técnicas *“miro mi temor y actuó correctamente frente a ello”*; y *“yo me dirijo”*, sin requerir apoyo. Mejorándose su percepción de éxito y actitud ante los retos.

En el caso del componente 2 *“experiencia vicaria”*, la participante alcanza un puntaje de 42 (categoría “esperado”). Lo que refleja su capacidad para identificar las conductas,

acciones y opiniones realizadas por el modelo, y la posibilidad de reproducirlas. De esta manera se fortalece la confianza en sus habilidades.

En el componente 3 ***“persuasión verbal y feedback”***, la participante logra un puntaje de 56 (categoría “esperado”). Esto significaría que tiene capacidad para analizar sus pensamientos negativos siendo objetiva sobre las consecuencias. Además, es capaz de recibir halagos, lo que fortalece su confianza y la percepción de su propio rendimiento.

Para el caso del componente 4 ***“estados fisiológicos y afectivos”***, la participante alcanza un puntaje de 30 (categoría “esperado”), lo que significa que logra identificar las emociones que le generan incomodidad, y se esfuerza por cambiarlas por otras que le transmiten tranquilidad y confianza. De igual manera, reconoce la relación que existe entre la conducta, la persona y el ambiente, permitiendo mayor control emocional ante circunstancias adversas.

Tabla 08:

*Puntajes alcanzado por la participante n° 2 en los cuatro componente del programa “Yo Creo en Mi”*

ID	Comp. 1	Categoría	Comp. 2	Categoría	Comp. 3	Categoría	Comp. 4	Categoría
2	34	esperado	42	esperado	56	esperado	30	esperado

En la tabla 09 se observan los puntajes de la participante N° 3. En el componente ***“experiencia previa”***, logra un puntaje de 36 (categoría “esperado”), evidenciando su capacidad para identificar situaciones temidas y pensamientos positivos. Además, logra aplicar las técnicas *“miro mi temor y actuó correctamente frente a ello”* y *“yo me dirijo”* sin requerir apoyo. En el componente 2 ***“experiencia vicaria”***, la participante obtiene un puntaje de 42 (categoría “esperado”). Lo que significa facilidad para reconocer las acciones y opiniones del modelo que se le presentó en la sesión y la capacidad de reproducirlas, demostrando mayor automotivación y fortalecimiento de su capacidad para ejecutar conductas observadas.

En el componente 3 ***“persuasión verbal y feedback”***, obtiene puntaje de 57 (categoría “esperado”). Esto significaría que logra analizar sus pensamientos negativos tomando en cuenta factores objetivos, las consecuencias y la relativización de su pensamiento. Asimismo, acepta los halagos que resaltan sus logros, demostrando incremento en su percepción de éxito. En el componente 4 ***“estados fisiológicos y afectivos”***, la participante logra una puntuación de 30 (categoría “esperado”), lo que refleja una adecuada identificación de las emociones que le generan incomodidad, y su capacidad para cambiarlas. Además, tiene la capacidad de reconocer la relación que existe entre la conducta, la persona y el ambiente, y la repercusión de los estados afectivos en el organismo, lo que fortalece el autocontrol emocional.

Tabla 09:

*Puntajes alcanzado por la participante n° 3 en los cuatro componente del programa “Yo Creo en Mí”*

ID	Comp. 1	Categoría	Comp. 2	Categoría	Comp. 3	Categoría	Comp. 4	Categoría
3	36	esperado	42	esperado	57	esperado	30	esperado

En la tabla 10, se visualizan los puntajes alcanzados por la participante N°4 en cada uno de los componentes. Para el componente 1 ***“experiencia previa”***, obtiene puntaje de 33 (categoría “esperado”), lo que demuestra buena capacidad para identificar situaciones temidas y pensamientos positivos. De igual manera, logra ejecutar las técnicas *“miro mi temor y actuó correctamente frente a ello”* y *“yo me dirijo”* sin requerir apoyo, incrementándose su percepción de éxito y confianza. Para el componente 2 ***“experiencia vicaria”***, obtiene un puntaje de 38 (categoría “esperado”), es decir, tiene la capacidad para identificar las acciones y opiniones del modelo que se le presentó durante la sesión y reproducirlas, mostrando confianza en su propias habilidades.

En el componente 3 ***“persuasión verbal y feedback”***, la participante logra un puntaje de 57 (categoría “esperado”), evidenciándose un adecuado análisis de sus pensamientos,



tomando en cuenta la objetividad, las consecuencias y la relativización. Además, se muestra receptiva a los halagos que resaltan su desempeño, lo que contribuye a su confianza, motivación y pensamientos positivos sobre sí misma. En el componente 4 **“estados fisiológicos y afectivos”**, la participante logra una puntuación de 30 (categoría “esperado”). Este puntaje indica una adecuada identificación de sus emociones y la selección de aquellas que le generan tranquilidad. Además, reconoce la relación entre la conducta, la persona y el ambiente, y cómo influye esto en su estado emocional, permitiéndole un mayor autocontrol.

Tabla 10:

*Puntajes alcanzado por la participante n° 4 en los cuatro componente del programa “Yo Creo en Mí”*

ID	Comp. 1	Categoría	Comp. 2	Categoría	Comp. 3	Categoría	Comp. 4	Categoría
4	33	esperado	38	esperado	57	esperado	30	esperado

En la tabla 11, se pueden observar los puntajes obtenidos por la participante N° 5 en cada uno de componentes. En el componente 1 **“experiencia previa”**, la participante logra un puntaje de 40 (categoría “por encima de lo esperado”). Esto indica una adecuada identificación de las situaciones temidas y de aquellas que le generan pensamientos positivos. Asimismo, logra aplicar las técnicas *“miro mi temor y actuó correctamente frente a ello”* y *“yo me dirijo”* sin requerir apoyo, fortaleciéndose la confianza en sus habilidades para asumir retos. En el componente 2 **“experiencia vicaria”**, obtiene un puntaje de 42 (categoría “esperado”). Este puntaje indicaría una adecuada capacidad para identificar las acciones del modelo presentado en la sesión y mayor facilidad para reproducir las mismas conductas, fortaleciéndose su percepción de éxito.

En el componente 3 **“persuasión verbal y feedback”**, alcanza un puntaje de 57 (categoría “esperado”), lo que refleja un adecuado manejo de sus pensamientos y apertura a los halagos sobre sus competencias, fortaleciéndose la percepción que tiene de sí misma. En el

componente 4 *“estados fisiológicos y afectivos”*, la participante logra puntaje de 30 (categoría “esperado”), reflejando la capacidad para evaluar sus emociones y seleccionar aquellas que le transmiten tranquilidad. De igual manera, reconoce la relación que existe entre la conducta, el ambiente y la persona, y el efecto de esta interacción sobre las emociones, incrementándose su capacidad de autocontrol emocional.

Tabla 11:

*Puntajes alcanzado por la participante n° 5 en los cuatro componente del programa “Yo Creo en Mí”*

ID	Comp. 1	Categoría	Comp. 2	Categoría	Comp. 3	Categoría	Comp. 4	Categoría
5	40	Por encima de lo esperado	42	esperado	57	esperado	30	esperado

En la tabla 12 se observan los puntajes alcanzados por la participante N° 6. Para el componente 1 *“experiencia previa”*, logra un puntaje de 32 (categoría “esperado”). Esto significaría una adecuada capacidad para exteriorizar situaciones temidas y evaluar sus pensamientos. Además, logra aplicar las técnicas *“miro mi temor y actuó correctamente frente a ello”* y *“yo me dirijo”*, sin necesidad de recibir monitoreo, lo que refleja mayor confianza en sus habilidades. En el componente 2 *“experiencia vicaria”*, alcanza un puntaje de 42 (categoría “esperado”), indicando que ha logrado interiorizar las acciones realizadas por el modelo presentado en la sesión y reproducirlas, incrementando su confianza y actitud positiva ante los problemas.

En el componente 3 *“persuasión verbal y feedback”*, obtiene un puntaje de 56 (categoría “esperado”). Este puntaje indica que se ha fortalecido su capacidad para evaluar sus pensamientos, tomando en cuenta la objetividad, las consecuencias y la relativización. Además, se siente cómoda recibiendo comentarios que resaltan sus competencias, incrementándose su confianza para resolver problemas. En el componente 4 *“estados fisiológicos y afectivos”*,

obtiene un puntaje de 29 (categoría “esperado”), lo que demostraría su capacidad para analizar sus emociones, con la finalidad de identificar aquellas que contribuyen con su tranquilidad. De igual manera, reconoce la relación entre la conducta, el ambiente y la persona, así como la influencia de esta dinámica en sus propias emociones. Esto permite un incremento en la capacidad de autocontrol emocional.

Tabla 12:

*Puntajes alcanzado por la participante n° 6 en los cuatro componente del programa “Yo Creo en Mi”*

ID	Comp. 1	Categoría	Comp. 2	Categoría	Comp. 3	Categoría	Comp. 4	Categoría
6	32	esperado	40	esperado	56	esperado	29	esperado

En la tabla 13 se presentan los puntajes alcanzados por la participante N° 7. En el componente 1 **“experiencia previa”**, alcanza una puntuación de 30 (categoría “esperado”), lo que indica que logra exteriorizar situaciones temidas y analizar sus pensamientos. Además, logra aplicar las técnicas *“miro mi temor y actuó correctamente frente a ello”* y *“yo me dirijo”* sin requerir de una guía, lo que fortalece la confianza en sus competencias y habilidades. En el componente 2 **“experiencia vicaria”**, obtiene un puntaje de 41 (categoría “esperado”), reflejando destreza para aprender nuevas técnicas teniendo como base un modelo. En el componente 3 **“persuasión verbal y feedback”**, alcanza un puntuación de 57 (categoría “esperado”). Esto significaría que tiene la capacidad de evaluar sus pensamientos tomando en cuenta la objetividad, las consecuencias y la relativización. Asimismo, muestra apertura a los halagos, incrementándose su confianza respecto a su capacidad de resolución de problemas. En el componente 4 **“estados fisiológicos y afectivos”**, obtiene puntaje de 30 (categoría “esperado”), reflejando adecuada capacidad para analizar sus emociones e identificar aquellas que mejoran su confianza. De igual manera, reconoce la interacción que existe entre la

conducta, la persona y el ambiente, así como la influencia de las emociones en el organismo, lo que le permite mayor autocontrol.

Tabla 13:

*Puntajes alcanzado por la participante n° 7 en los cuatro componente del programa “Yo Creo en Mi”*

ID	Comp. 1	Categoría	Comp. 2	Categoría	Comp. 3	Categoría	Comp. 4	Categoría
7	30	esperado	41	esperado	57	esperado	30	esperado

En la tabla 14 se observan los puntajes obtenidos por la participante N° 8. En el componente 1 **“experiencia previa”**, logra obtener una puntuación de 37 (categoría “esperado”). Esto refleja su capacidad para exteriorizar situaciones temidas y evaluar sus pensamientos priorizando la permanencia de aquellos que la fortalecen. De igual manera, logra aplicar las técnicas *“miro mi temor y actuó correctamente frente a ello”* y *“yo me dirijo”* sin requerir apoyo, lo que incrementa su confianza y motivación para asumir nuevos retos. En el componente 2 **“experiencia vicaria”**, alcanza una puntuación de 40 (categoría “esperado”), reflejando un adecuado aprendizaje por observación y fortalecimiento de las habilidades y competencias necesarias para manejar situaciones.

En el componente 3 **“persuasión verbal y feedback”**, logra una puntuación de 57 (categoría “esperado”). Esto evidencia la capacidad de análisis de sus propios pensamientos, y la apertura hacia los halagos, fortaleciéndose la autopercepción de su rendimiento. En el componente 4 **“estados fisiológicos y afectivos”**, obtiene un puntaje 30 (categoría “esperado”), indicando adecuada capacidad para evaluar sus emociones y fortalecer aquellas que le transmiten calma. Además, ha adquirido capacidad para identificar los efectos que tienen las emociones sobre el organismo, fortaleciéndose su capacidad de autocontrol.

Tabla 14:

*Puntajes alcanzado por la participante n° 8 en los cuatro componente del programa “Yo Creo en Mí”.*

<b>ID</b>	<b>Comp. 1</b>	<b>Categoría</b>	<b>Comp. 2</b>	<b>Categoría</b>	<b>Comp. 3</b>	<b>Categoría</b>	<b>Comp. 4</b>	<b>Categoría</b>
8	37	esperado	40	esperado	57	esperado	30	esperado

Para responder al segundo objetivo específico, conocer el efecto del programa sobre los conocimientos y creencias acerca de la autoeficacia general. Se evaluó, el grado de conocimiento mediante estudios de caso y las creencias sobre la autoeficacia general por medio de una entrevista semi-estructurada. Basando las dos evaluaciones, en el instrumento de Evaluación de Conocimiento y Creencias sobre la Autoeficacia General.

En la tabla 15 se observar los puntajes de cada participante en la evaluación de conocimiento del programa “Yo Creo en Mí”. Las participantes alcanzaron un puntaje entre 11 y 12 ubicándose en la categoría “excelente”, de un máximo de 12 puntos, lo que indica que han logrado adquirir los conocimientos y que cuentan con la capacidad para aplicarlos en distintos ambientes y situaciones.

Cinco participantes alcanzaron un puntaje de 12: La participante N° 3 comento *“El programa me cambió (firme y sonriente), recibí muchos consejos y palabras alentadoras, a veces me pongo a pensar en los problemas y puedo decir ¡yo lo puedo hacer!”*, (en tono de voz tranquilo y pausado). Además, refiere con seguridad *“actualmente, puedo cambiar mis emociones negativas por otras positivas y logro cambiar mis pensamientos negativos”*. No obstante, menciona: *“antes me chocaba todo”* (tono de voz suave y triste), *“¡valió la pena venir a este programa!, (feliz). “Cuando hablan de mis hijos o de algo que me va a ayudar a mí también, me esfuerzo por hacerlo, porque este taller no había antes, solo para los niños. A mí me ayudo bastante”* (tono de voz de seguridad y entusiasmo). Lo que significaría que la participante tiene facilidad para enfrentar obstáculos de índole personal, familiar y social,

además de capacidad para manejar sus estados emocionales frente a situaciones demandantes, a través de palabras de aliento a sí misma, se ha fortalecido su habilidad para evaluar sus pensamientos negativos.

La participante N° 4 señala: *“el programa me ayudó, ahora me siento más tranquila, puedo manejar las situaciones (tono de seguridad, y entusiasmo), confío más en mis habilidades (tono de firmeza). Además, siento que he mejorado mi autoestima, antes yo no confiaba en mí y era un poco irresponsable (tono de voz suave y pausada). Ahora ya aprendí a decir no (segura y sonrío) y evalué las consecuencias de mis actos (tono de voz firme)”*. Señala también que actualmente se siente mejor debido a que puede manejar su estrés. Del mismo modo, indica: *“puedo manejar la situaciones de la mejor manera posible, antes me costaba manejar conflictos (tono de voz de seguridad y alegría), ahora me tengo más confianza (sensación de felicidad y orgullo)”*. Tales referencias, demuestran mejoras en su capacidad para resolver conflictos a nivel personal, social y familiar. Logra mantener la calma ante los problemas y controla sus emociones negativas, debido a que confía en sus habilidades y tiene la capacidad para evaluar los resultados de su actuar. Por otro lado, puede expresar sus emociones y decisiones sin temor a ser criticada.

La Participante N° 5 refiere: *“actualmente me siento más tranquila, veo las cosas diferente y he aprendido bastante, ¡por eso me siento muy bien! Como digo, ahora puedo decir ‘no’ cuando quiero y antes no era así, siento que cualquier obstáculo que aparece en mi camino, lo puedo manejar y salir adelante (tono de voz firme y entusiasta). “Confío en mis habilidades, ahora si ya me siento con más fuerza (eleva el tono de voz con seguridad) siento que puedo enfrentar problemas, ya no me chocan como antes, puedo resolverlos conversando con paciencia (tono de voz calmado y seguro)”*. Además, indica que el programa le ha brindado estrategias para corregir a su hijo. *“Ya no me siento sola (tono de voz firme), trato de buscar compañía o sigo a personas que están a mi alrededor y puedo conversar con ellos, ahora cuento*

*con más herramientas (tono de voz de entusiasmo)*”. Esto indicaría que la participante ha logrado mejorar sus habilidades de afrontamiento, lo que implica facilidad para controlar sus impulsos y el incremento de confianza en sus propias habilidades. Además, es capaz de emplear métodos de comunicación asertiva y escucha activa para resolver problemas, lo que le permite, por ejemplo, utilizar estrategias más útiles para corregir a su hijo.

La participante N° 7 comenta: *“el programa ha cambiado mi forma de ver la vida, porque al comienzo no me sentía tan bien (tono de tristeza), estaba con algunos problemas personales, me sentía inestable y no tenía tolerancia (tono de voz moderado con expresión de disgusto). Entonces, gracias al programa y a la lectura de todos los trípticos y los mensajes, como que me he apaciguado en muchas cosas (sonriente, tono de voz alegre). Más que todo manejar la inquietud de mis tiempos, porque no tenía eso, ¡uy! me ofuscaba (tono de voz de seguridad y tranquilidad)”*. De igual manera, menciona que durante el programa empezó a hacer cambios en su vida, como estudiar inglés, entrar al gimnasio (bajó 4 kilos y se siente más activa y dinámica), *“eso hace que me sienta más feliz, hasta mi esposo se ha dado cuenta de eso, me ve alegre, ya no como antes toda depresiva, molesta, ósea toda antipática. Ahora no, me ve alegre y con más ganas (entusiasta), eso ha ido ayudando a mi relación de pareja”*. Refiere también que antes no confiaba en sus habilidades para establecer reglas a sus hijos, lo que le generaba ansiedad. Ahora, logra establecer reglas democráticas. Además, la participante revela: *“al inicio me sentía sola, pero esto ha ido cambiado, como que me siento con más ganas y más fuerte (voz de firmeza y coraje), siento que puedo controlar las cosas y poner mis ideas en orden y sé qué hacer”*. El testimonio de la participante revela que ha adquirido nuevas estrategias para manejar los problemas que se le presentan, lo cual ha influido de manera positiva en la crianza de sus hijos. Asimismo, se involucra en nuevas actividades, debido a que tiene mayor facilidad para organizarse y ha incrementado su motivación.

La participante N° 8 señala que antes de iniciar el programa se sentía más estresada y presionada a solucionar los problemas de los demás. “*He podido enfrentar mi temor y hacer valer mis derechos. Siento que me he reforzado, primero soy yo, después soy yo y después yo* (se ríe y mantiene un tono de voz entusiasta) *porque de mí depende mucho. Ahora yo me motivo a mí misma. No sabía que podía ser capaz de resolver los problemas, programarme y organizarme, y las cosas me salen bien, ¡siento que tengo el poder!*” (tono de voz de orgullo). “*Ahora me preocupo por las cosas del momento, sin embargo, me voy adelantando a cómo resolverlo* (tono de voz calmado y pausado), *¡cuento con más estrategias!*”. Del mismo modo, indica que ahora puede organizar su tiempo y hacer otras actividades, como compartir tiempo con las mamás del colegio al que va su hijo. El testimonio de la participante revela que ha adquirido la capacidad de priorizar los problemas y hacer un plan de solución, además, se esfuerza por controlar su estrés y ansiedad, lo que le permite evitar pensar de manera negativa, tanto en las situaciones que afronta, como en sus propias habilidades.

Tres participantes alcanzaron puntaje 11. La participante N°1 refiere: “*Aprendí a ponerle reglas a mi hijo, y esas reglas me han ayudado a mí* (tono de firmeza). *Por ejemplo, mi hijo nunca tendía la cama, ahora ya lo hace.* Asimismo, comenta que ahora se siente con más autoridad para poner reglas. “*Todo lo aprendido en el programa lo he aplicado* (tono entusiasta) *e, inclusive, les he enseñado a las mamás del colegio, quieren mejorar. Ellas (las mamás) han visto cambios en mí dentro del aula (feliz)*”.

Lo que significa que, la participante se esfuerza por comunicar de manera asertiva sus opiniones en torno al funcionamiento de su propia familia. Por ejemplo, en cuanto al estilo de crianza se han acordado reglas que establecen las responsabilidades de su menor hijo todo ello, ha permitido el involucramiento de su esposo evitándose los gritos y amenazas hacía su hijo. Además, ahora dispone de mayor tiempo para realizar actividades personales. Por otro lado,



denota mayor interés por compartir lo aprendido con otras personas tales como madres del colegio, y miembros de su familia.

La participante N° 2 menciona que el programa la ha ayudado a incrementar su paciencia, *“antes renegaba con mucha frecuencia, ahora pasa, no te lo voy a negar, pero trato de manejarlo (tono seguro), ahora me siento más tranquila y. más fuerte (tono de firmeza)”*. Del mismo modo, revela que la confianza en sus habilidades ha incrementado y siente que puede solucionar sus problemas. *“Me gustó el programa que se realizó, porque tanto los niños, como nosotras, tenemos cursos y eso nos ayuda, (tono de alegría y tranquilidad)”*. Lo referido por la participante demuestra mejoría en la confianza que tiene sobre sus habilidades de manejo de conflictos. Además, trata de mantener la serenidad cuando los problemas no pueden ser resueltos en el momento que se ha previsto.

La participante N°6 comenta: *“siento que ha incrementado la confianza en mis habilidades, porque yo cuando vine pensaba que no ponía hacer todo (eleva el tono de voz), pero ahora ya sé que tengo que pensarlo, analizarlo, y decir ‘yo también puedo’, sin embargo, considero que yo tampoco debo de hacer todo, tengo que repartir las cosas, repartir responsabilidades (tono de voz suave y seguro). “Antes yo no podía controlar mis impulsos o mi cólera, me enojaba y lo que hacía era jalarle de la patilla (a sus hijos) ahora trato de no hacerlo, converso con ellos, les digo ‘voy a contar hasta tres’ y ellos ya no esperan que yo diga tres. Trato de que no me tengan miedo, sino que lo hagan porque saben que tienen que hacerlo y no por obligación”*. Además, ha incluido a su esposo en el proceso de cambio. Refiere que, por las noches, le enseña lo que aprendió en la sesión, con el objetivo de que él también se sienta parte del cambio: *“Ahora, mi sensación de soledad está disminuyendo, antes yo tenía la carga de todo, ahora mi esposo participa y no siento que lo hago todo sola”* (tono de voz de entusiasmo y orgullo). El testimonio de la participante demuestra que ha incrementado la confianza que tiene hacia sus propias habilidades, lo que ayuda a aplicar las estrategias de

resolución de problemas. Asimismo, busca generar mayor comunicación, establecer reglas y castigos acordados por la familia, lo que le ha permitido disminuir las responsabilidades domésticas y la sensación de estrés.

Tabla 15:

*Puntajes obtenidos por las participantes en la evaluación de conocimientos realiza una semana posterior al término del programa “Yo Creo en Mí”*

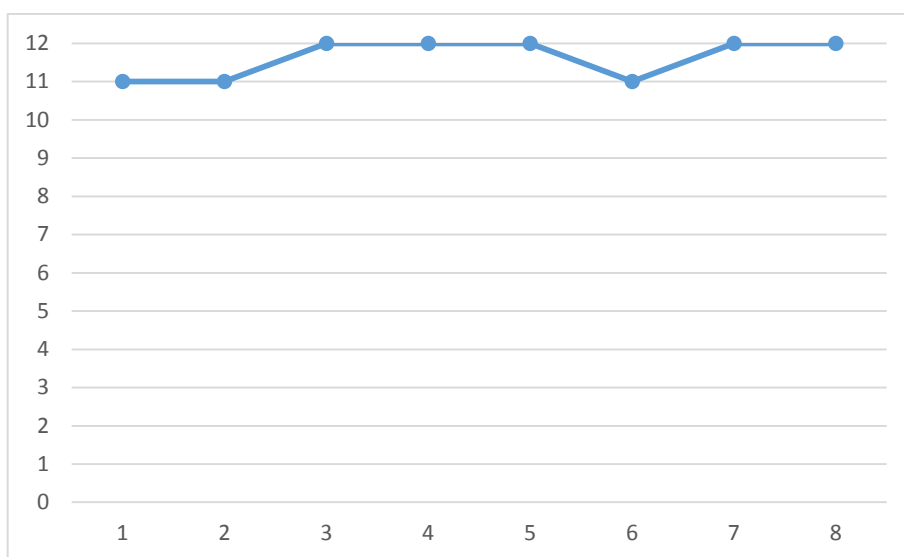
<b>ID</b>	<b>EVALUCIÓN DE CONOCIMIENTOS</b>	<b>CATEGORÍA.</b>
1	11	EXCELENTE
2	11	EXCELENTE
3	12	EXCELENTE
4	12	EXCELENTE
5	12	EXCELENTE
6	11	EXCELENTE
7	12	EXCELENTE
8	12	EXCELENTE

*Nota:* las categorías fueron elaboradas según el criterio de la investigadora debido a que las participantes obtuvieron puntajes entre 11 y 12 siendo el puntaje máximo 12.

En el gráfico 03 se puede observar la distribución de los puntajes de las 8 participantes en la evaluación de conocimientos. Las participantes N° 1, N° 2 y N° 6, alcanzan un puntaje 11, mientras que las participantes N° 3, N° 4, N° 5, N° 6 y N° 7, alcanzan puntaje 12, el puntaje máximo posible en la etapa de evaluación de conocimientos.

Gráfico 03:

*Distribución de los puntajes alcanzados por las 8 participantes en la evaluación de conocimientos.*



En el gráfico 04, se observa las creencias sobre la autoeficacia general según las entrevistas semi- estructuradas realizadas a las 8 participantes. En base a ello, se hizo un análisis cualitativo de los entrevistas y se halló que todas consideran que el programa las ayudó a regular sus estados emocionales. Por ejemplo, la participante N° 1, menciona: *“el programa me ha ayudado a aprender a transformar mis emociones negativas en positivas”* sumado a ello, considera *“el programa me ha servido para controlar mis impulsos”*. Este testimonio refleja capacidad adquirida para mantener la calma y evaluar más posibilidades para actuar frente a un estímulo.

En ese mismo sentido, la participante N° 2 refiere que el programa le ha servido para controlar sus *“nervios, ansiedad y preocupación”*, lo que demuestra que, ante situaciones de conflicto, logra mantener la calma y tiene la capacidad de utilizar estrategias de solución de problemas, aplicando técnicas dirigidas al control emocional y de los pensamientos negativos.

La participante N° 3 comenta: *“el programa me ha ayudado a sentirme menos triste y me ha servido para aprender a renegar menos”*, lo que índice que, ante situaciones adversas,

la participante trata de mantener una actitud positiva y buen estado de ánimo. Además, ante conflictos familiares, evita responder con gritos y amenazas, prefiriendo mantener el dialogo constante para solucionar problemas. Asimismo, la participante N° 4 refiere: “*el programa me ha ayudado a controlar mis emociones*”, es decir, los contenidos produjeron cambios en la forma en que la participante responde emocionalmente ante el estrés, el temor, la ansiedad y la ira, empleando las técnicas enseñadas.

Asimismo la participante N°4 y la participante N°8 mencionan: “*el programa me ha servido para disminuir el estrés*”. Estos testimonios demuestran que el programa logra reducir la sensación de temor ante situaciones nuevas, lo que les permite concentrarse en la toma de decisiones, mantener una actitud positiva y entusiasta en situaciones de conflicto.

Las participantes N°5 y N° 7 afirman: “*el programa me ha servido para disminuir mi sentimiento de soledad*”, lo que indica que el programa les ayudó a aprender a solicitar ayuda, especialmente del esposo, quién se muestra más involucrado con la crianza de su hijo. Como consecuencia de ello, ahora cuenta con mayor disponibilidad de tiempo para interactuar con otras personas e incrementar sus redes sociales. Por otro lado, la participante N° 6 señala: “*el programa me ha servido para disminuir mi ansiedad*”, evidenciando que existe una reducción de las situaciones que le generan ansiedad como consecuencia de los contenidos impartidos durante el programa. Esto repercute positivamente en el control de los pensamientos catastróficos, mejorando su concentración para analizar posibles estrategias de solución.

Todas las participantes coinciden en que el programa les ayudó a incrementar la confianza en sí mismas. Las participantes N° 1 y N° 6, refieren: “*el programa me ha ayudado a enseñar a otros lo que yo aprendo*”. Esto significa que ambas han fortalecido su confianza en sí mismas, lo que les permite compartir con otras personas lo aprendido. La participante N° 2 y la participante N° 3 revelan que el programa les ha servido para confiar más en sí mismas. Además, la participante 7 señala: “*el programa me ha ayudado a que me sienta más alegre y*

*con más ganas*”. Estos testimonios reflejan que el programa ayuda al incremento de la confianza y las habilidades para solucionar los problemas que se presentan. Esto favorece la comunicación en el área familiar e incrementa la interacción social. Además, la participante N° 7 también manifiesta mayor apertura para involucrarse en actividades académicas y sociales.

La participante N° 2, N° 7 y N° 8 refieren: “*el programa me ha servido para sentirme con más fuerza*”, indicando que el programa las ayudó para incrementar su automotivación y confianza para asumir nuevos retos. Por otro lado, la participante N° 4 y la participante N° 5 revelan que el programa les ha ayudado a lidiar con los obstáculos, evidenciando un incremento en su capacidad para emplear estrategias de solución a los conflictos.

De igual manera, siete de las participantes consideran que el programa ayuda a incrementar el autocontrol de impulsos. Por ejemplo, la participante N° 1 refiere: “*el programa me ha ayudado a aprender a cambiar mis emociones negativas por positivas*” y las participantes N° 2 y N° 7 indican: “*el programa me ha servido para controlar mis impulsos*”. Estos testimonios demuestran capacidad para priorizar la escucha activa y diálogo como estrategia de solución de problemas, aceptando diferentes puntos de vista. Esto mismo se evidencia en lo que manifiestan la participante N° 3 y la participante N° 6, quienes revelan que el programa les ha servido para “*aprender a renegar menos*”, y lo que manifiesta la participante N° 4, “*el programa me ayudo a controlar mis emociones*”, lo que evidencia un incremento de actitudes conciliadoras y mayor apertura hacia los otros y capacidad para el control de los impulsos.

La participante N° 5 señala: “*el programa me ha servido para ayudar a mi hijo sin renegar*”, lo que concuerda con lo manifestado por la participante N° 1. “*el programa me ha ayudado a aprender a ponerle reglas a mi hijo y a darme cuenta de mis equivocaciones*”. Estos testimonios reflejan un incremento de las capacidades de comunicación madre-hijo y de las capacidades para establecer reglas y responsabilidades dentro de la familia.

Las participantes N°2, N° 3, N°5 y N°7 refieren: “*el programa me ha servido para aprender a renegar menos*”. Esto indicaría una mejora en el manejo de dificultades e incremento en la comunicación familiar. Por otro lado, la participante N° 6 refiere: “*el programa me ha servido para educar mejor a mis hijos y a repartir las responsabilidades*”. Estas referencias sirven de evidencia del incremento de la capacidad para establecer normas y reglas de convivencia, lo que beneficia la interacción familiar. De igual manera, seis de las participantes consideran que el programa ha ayudado a que la relación con los miembros de su familia mejore. Por ejemplo, la participante N°1 considera que el programa la ha ayudado a aprender a pedir disculpas, “*el programa me ha ayudado a darme cuenta de mis equivocaciones*”. Esto indicaría que el programa ayudó a incrementar su capacidad para admitir sus equivocaciones, lo que mejoraría la comunicación familiar.

La participante N°6 afirma: “*el programa me ha ayudado a repartir las responsabilidades*”. Lo mismo sucede con las participantes N°7 y N° 8, quienes refieren: “*el programa me ha servido para organizarme mejor*”. Estos testimonios indican un entorno familiar más armonioso y facilidad para establecer reglas para cada miembro de la familia, lo que mejora la distribución de recursos y tiempos en las actividades establecidas, fortaleciendo la dinámica familiar. Además, la participante N°7 indica que el programa le ha ayudado a resolver los problemas con paciencia, específicamente en su relación de pareja: “*el programa ha ayudado a que mi relación de pareja mejore*”. De igual manera, seis de las participantes consideran que el programa ayuda a mejorar los estilos de crianza.

Cinco de las participantes, consideran que el programa ayuda a incrementar la actitud positiva hacia la vida. Por ejemplo, las participantes N° 2 y N° 4 refieren: “*el programa me ha servido para sentirme con más fuerza*”; de igual manera, las participantes N° 5 y N° 7, “*el programa me ha servido para aprender que puedo lidiar con los obstáculos*”. Estos testimonios revelan que el programa incrementó la confianza de las participantes sobre sus propias

habilidades, su automotivación y el control de su respuesta emocional. La participante N° 8 indica que el programa le ha servido para aprender a preocuparse más por ella misma. Asimismo, ella y la participante N° 5 comentan: “*el programa me ha servido para aprender a relacionarme con otros*”. Esto indicaría que las participantes han desarrollado su autoestima, con énfasis en su cuidado personal, y también cuentan con mayores habilidades sociales.

Cinco participantes refieren que gracias al programa han aprendido a resolver problemas. Los testimonios de la participante N° 2 (“*el programa me ha servido para aprender a manejar conflictos*”), la participante N° 4 (“*el programa me ha servido para aprender que puedo lidiar con obstáculos*”), la participante N° 5 (“*el programa me ha servido para yo aprender a resolver problemas*”) y la participante N° 7 (“*el programa me ha servido, puedo resolver los problemas con paciencia*”), indican un incremento en la capacidad para controlar las respuestas emocionales y para establecer estrategias de solución de problemas, evaluando e identificando sus habilidades, dejando de lado ideas pesimistas. Además, la participante N° 8 refiere: “*el programa me ha servido para hacer respetar mis derechos*”, indicando facilidad para dar su opinión y reclamar de manera asertiva en las situaciones que evalúa como injustas, sin temor a ser cuestionada o rechazada por los demás.

Así también, cinco de las participantes asumen que el programa ayuda a disminuir los sentimientos de soledad. Por ejemplo, la participante N° 1 refiere: “*el programa me ha ayudado a cambiar mis emociones negativas*”; mientras que las participantes N° 6 y N° 7 señalan: “*el programa me ayudo a disminuir mis sentimientos de soledad*”. Estas referencias son evidencia de que el programa ha incrementado su capacidad para evaluar sus emociones y cambiar los pensamientos negativos por positivos. Además, ahora cuentan con mayores redes de apoyo familiar y social.

Otras cinco participantes consideran que el programa ayudó a incrementar la automotivación; por ejemplo, la participante N° 2, la N° 5 y la N° 8, refieren: “*el programa me*

*ha servido para sentirme con más fuerza*”. Esto demuestra que han adquirido mayor confianza en sí mismas, y que están dispuestas a asumir retos que desafían sus habilidades. Por ejemplo, la participante N° 2 refiere haber logrado establecer nuevas amistades, y la participante N° 5 ha empezado a acudir a talleres de repostería. Igualmente, la participante N° 3 refiere mayor capacidad para identificar sus virtudes y afrontar situaciones adversas (*“el programa me sirvió para aprender a darme palabras de aliento”*), lo que le ha permitido conseguir un empleo.

Así también, tres de las participantes consideran que el programa ayudó a incrementar su capacidad de toma de decisiones: Las participantes N° 4 y N° 5 refieren: *“el programa me ha servido para aprender a decir que no”*, lo que indica facilidad para dar a conocer sus opiniones. Igualmente, la participante N° 8 afirma que el programa la ha ayudado a preocuparse más en ella y a *“aprender a tomar decisiones”*.

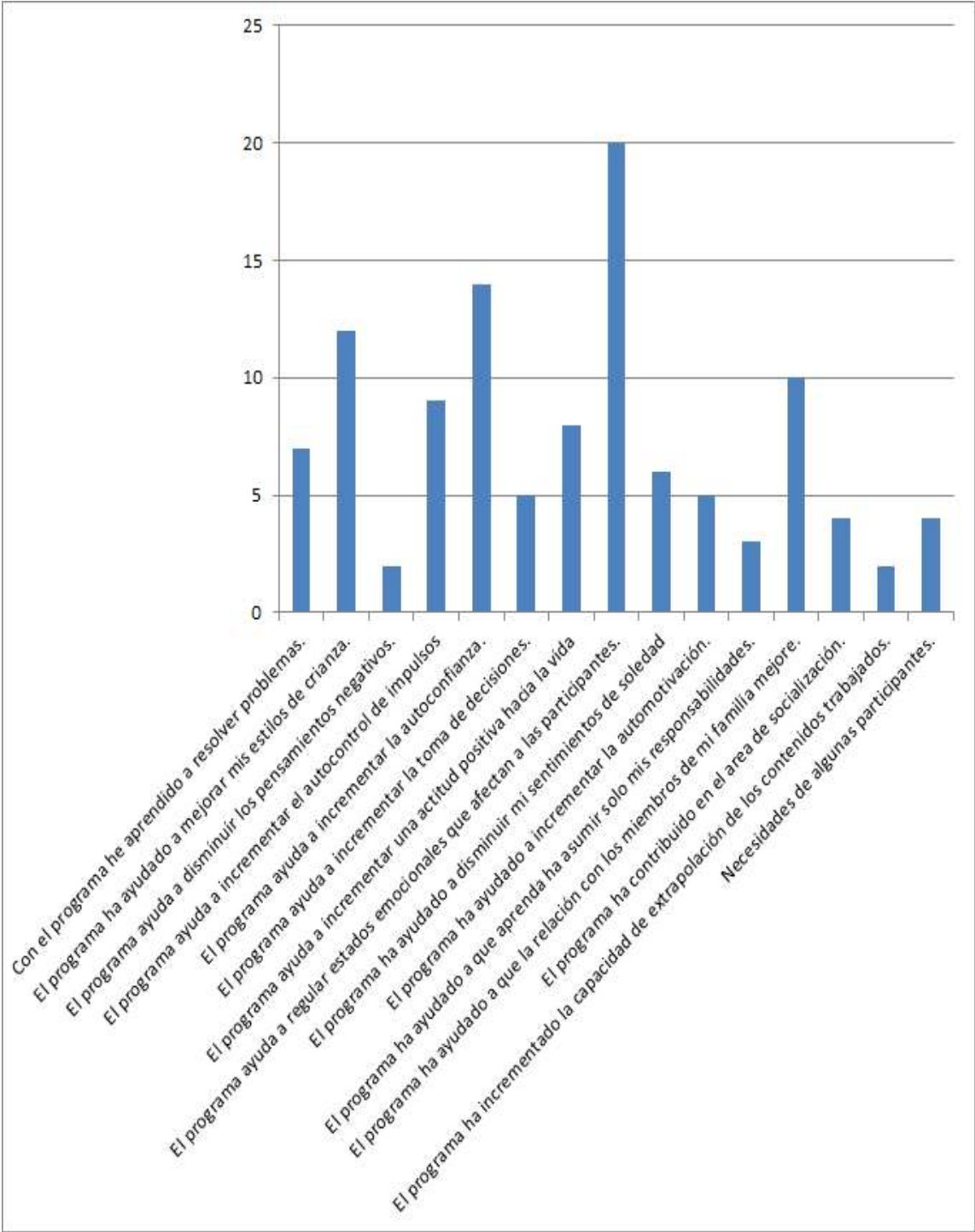
Por otro lado, las participantes N° 1 y N° 6 (*“el programa me ha ayudado a enseñar a otros lo que yo he aprendido”*), las participantes N° 3 y N° 7 (*“el programa me ha ayudado a disminuir mis pensamientos negativos”*) y cuatro de las participantes consideran (*“el programa me ha servido para mejorar mi capacidad para relacionarme con los otros”*) revelan que el programa las ha ayudado a reforzar su socialización. Además de confiar más en sus habilidades, han aprendido a compartir los contenidos desarrollados en el programa con otras personas.

Por último, la participante N° 1 todavía tiene dificultades para evaluar sus capacidades (*“aún no veo un cambio en mí pero otras personas si lo ven”*), lo que nos indicaría que tienen dificultades para confiar en sus habilidades y que posee una inadecuada percepción de sí misma, requiriendo del reforzamiento y reconocimiento de los otros para afrontar situaciones adversas. Asimismo, la participante N° 3 refiere aún sentirse sola (*“todavía me cuesta afrontar problemas”* y *“todavía me cuesta combatir con mis pensamientos negativos”*), revelando que hasta la fecha no cuenta con el apoyo de otros miembros de su familia, y que presenta dificultades para manejar los problemas



Gráfico 04:

Análisis de creencias sobre la autoeficacia general según las ocho participantes.



## CAPÍTULO V

### DISCUSIÓN.

El objetivo general fue determinar la efectividad del programa. Ante el análisis de las puntuaciones obtenidas en el pre y post test, se encontró que existen diferencias significativas en los puntajes medios en el grupo experimental, lo que nos permite confirmar la efectividad del programa para el incremento de la autoeficacia general. Esto indicaría que las participantes han fortalecido su confianza para afrontar retos, emplean estrategias para solucionar los problemas que se le presentan, se esfuerzan por mantener el control de sus emociones, son capaces de auto-motivarse ante el fracaso y evalúan sus pensamientos (Ballester, Dolores, Ruiz y Giménez, 2013; Galeano y Céspedes, 2016; Bernier, Acosta, Rojas, Santiago y Marie, 2015; Aguirre, Alonso y Guidorizzi, 2014, y Tejero, Vega, Vaquero y Ruiz, 2016)

Los resultados del presente estudio coinciden con lo propuesto por Ruíz (2005), Busot (1999), Reyes y Gutiérrez (2015), Vásquez (2009), y Ramírez (2011), quienes utilizan el enfoque de los cuatro componentes propuestos por Bandura para desarrollar la autoeficacia en sus programas, alcanzándose resultados significativos. No obstante, los resultados de efectividad no coinciden con lo hallado por Rodríguez (2012), en su investigación sobre el incremento de autoeficacia en pacientes en rehabilitación. Esto podría deberse a que el programa propuesto por el autor se centra en distribuir contenidos teóricos y le pone menos énfasis a la parte práctica, en comparación con el programa “Yo Creo en Mí”. Además, el programa de Rodríguez no tuvo en cuenta los cuatro componentes propuestos por Bandura, lo que pudo haber reducido la efectividad del programa.

Por otro lado Fray y Petralis (2002; citados por Ortega, 2015), afirman que un programa debe de partir de un enfoque teórico. El programa “Yo Creo en Mí” cumple con dicho requisito, bajo una perspectiva cognitiva-conductual, lo que coincide con los resultados del estudio de Comeche, Martín, Rodríguez, Ortega, Díaz y Vallejo (2010), quienes realizaron un programa

basándose en la teoría social-cognitiva para reducir los niveles de ansiedad, depresión e incrementar la autoeficacia en pacientes con fibromialgia, y obtuvieron resultados positivos. Lo mismo sucede con el estudio de Zabala (2003). Por el contrario, el estudio de Becerra (2011) no obtuvo resultados positivos ni duraderos, utilizando técnicas conductuales para incrementar la autoeficacia en un grupo de jóvenes.

Los cambios producidos en las madres del grupo experimental, después de la aplicación del programa, pueden explicarse por el uso de las técnicas. Las estrategias seleccionadas, están acorde a las técnicas establecidas por Bandura para trabajar cada uno de los cuatro componentes y de esa manera, incrementar la autoeficacia general. Las técnicas son: modelado participativo, auto-instrucciones, aprendizaje por observación, reestructuración cognitiva, relajación focalizada y aceptación de emociones. Estas estrategias también han sido utilizadas en otros programas similares como los de Ramos, 2016; Orejudo, Fernández y Briz, 2012; Arancibia y Pérez, 2007; Vásquez, 2009; y Busot, 1999, lo que corrobora la efectividad de estas técnicas para incrementar la autoeficacia general. Por otro lado, en los estudios de Comeche, Martín, Rodríguez, Ortega, Díaz y Vallejo (2010), Mangas, Carbonero y Ángel (1999) y Remor y De Lima (2009), se utilizaron otras técnicas centradas en las teorías gestálticas para el fomento de la autoeficacia, pero también con resultados positivos.

El primer objetivo específico fue, describir los niveles alcanzados por cada una de las participantes del programa en los cuatro componentes. Para ello, se realizaron evaluaciones luego cada sesión con el instrumento “Evaluación de Procesos del Programa ‘Yo Creo en Mí’”. Los resultados indican que siete de las participantes alcanzan puntajes esperados en los cuatro componentes del programa, lo que significa que las participantes han fortalecido su confianza y sus competencias cognitivas, motivacionales, conductuales y autorreguladoras. Resultados similares se encuentran en las investigaciones de Busot (1999), Vásquez (2009), Arancibia y Pérez (2007), y Orejudo, Fernández y Briz (2012), que demuestran que los participantes

presentan mejoras progresivas durante las etapas que conforman sus programas, a través de evaluaciones y monitoreo constante.

Una de las participantes, tuvo una mejora fluctuante. En base a las observaciones y entrevistas realizadas, se puede inferir que no alcanzó los puntajes esperados debido a que se encontraba poco motivada, era muy crítica consigo misma y no tenía una red de soporte en su entorno más cercano. Para Becerra (2011) y Soriano (2001), la motivación es clave para intervenir en la autoeficacia. De igual manera, Bandura (1999, citado por Caballero, 2010) y Peralbo, Sánchez y Simón (1986), consideran que la motivación interviene en la persistencia ante las dificultades, el aprendizaje y el cambio del comportamiento.

El segundo objetivo específico fue, conocer el efecto del programa sobre los conocimientos y creencias acerca de la autoeficacia general. La evaluación de conocimientos se realizó mediante 16 estudios de caso evaluados por medio del instrumento de Evaluación de Conocimientos y Creencias sobre la Autoeficacia General. Se encontró que, todas las madres del grupo experimental logran obtener puntajes elevados. Esto demostraría que los conocimientos aprendidos sobre estrategias de afrontamiento, control de los estados emocionales negativos, automotivación, manejo de pensamientos negativo y habilidades sociales se mantienen estables en el tiempo. Los resultados, además, coinciden con Vásquez (2009) y Zabala (2003), quienes encontraron evidencias de estabilidad en el tiempo al basar sus programas en un foque social cognitivo y en los cuatro componentes de la autoeficacia al igual, que en la presente investigación. Remor y De Lima (2009); y Orejudo, Fernández y Briz (2012), explican que la autoeficacia general se refuerza y se afirma al pasar el tiempo, lo que explicaría el mantenimiento de los resultados de la presente investigación. Sin embargo, en los estudios de Becerra (2011) y Comeche, Martín, Rodríguez, Ortega, Díaz y Vallejo (2010), los cambios adquiridos no se mantuvieron en el tiempo.

Para evaluar las creencias sobre la autoeficacia general, se realizó una entrevista semi-estructurada a cada participante basado en el instrumento de Evaluación de Conocimientos y Creencias sobre la Autoeficacia General. Al ser procesada, permitió obtener quince grupos de atributos del programa “Yo Creo en Mí” (GRAFÍCO 04). En el análisis se encontró que las ocho participantes consideran que el programa contribuye en la regulación de sus estados emocionales ante situaciones de conflicto, lo que les permite mantener una actitud positiva. Para Reyes y Hernández (2012); Salamanca y Giraldo (2012); Ruíz (2005) y Briceño (2013), la autoeficacia general tiene un efecto en el estado emocional del individuo, favoreciendo el estado físico, reduciendo el estrés, ansiedad, depresión y las tendencias emocionales negativas. No obstante, lo mencionado por las participantes no coincide con los hallazgos de Rodríguez (2012), quien en su estudio encontró que los participantes no lograron regular sus estados emocionales luego de la intervención. Ello podría deberse a que, su intervención estuvo orientada en impartir contenidos teóricos sobre la autoeficacia dejando de lado aspectos prácticos y aplicativos.

Además, las ocho participantes afirman que el programa les ayudó a incrementar la confianza en sí mismas. Para Navarro (2007); Grimaldo (2005), y Orejudo, Fernández y Briz (2012), las personas con un alto nivel de autoeficacia se enfrentan a tareas difíciles y persisten a pesar de los fracasos debido a que asumen que sus logros dependen de su esfuerzo, lo que incrementa la confianza en sus propias habilidades.

Seis de las participantes afirman que el programa ha contribuido a mejorar sus estilos de crianza debido a que, tienen mayor confianza en sí mismas, lo que les permite establecer normas y reglas en la dinámica familiar, y promover que sean cumplidas, fortaleciéndose la relación madre-hijo. Esto coincide con las investigaciones de Peña, Máiquez y Rodrigo (2014); Busot (1999); Urquiza y Timmer (2012); Martín, Máiquez y Rodrigo (2009); González, Bakker y Rubiales (2013), y García, Tárraga y Mula (2003), quienes demuestran que luego de la

intervención realizada, los participantes disminuyen su percepción de dificultad de rol paterno y materno, incrementando la capacidad de establecer reglas, normas disciplinares, y habilidades de comunicación emocional. Esto se relaciona con los testimonios de las participantes número dos, seis y siete, quienes manifestaban que antes de la intervención poseían altos niveles de frustración ante sus intentos por controlar la conducta de sus hijos, lo que generaba acciones coercitivas, ansiedad, estrés, hostilidad y autoritarismo.

Cinco de las participantes manifiestan que el programa incrementó su capacidad de resolución de problemas. Esto coincide con los estudios de Torres (2012); De Elena y Peña (2004); Kort (2006); Ruiz (2005), y Busot (1999), quienes encuentran que los sujetos con alto nivel de autoeficacia visualizan las situaciones de conflicto como retos superables y de los cuales pueden obtener beneficios de autoconocimiento.

El testimonio de cinco participantes revela que el programa les ayudó a incrementar su actitud positiva hacia la vida, lo que incrementa su motivación para enfrentarse a los problemas, viéndolos como oportunidades de crecimiento. Además, manifiestan mayor interés en el cuidado de su aspecto físico, salud física y salud mental. Esto coincide con los resultados del estudio de Martín, Máiquez y Rodrigo (2009), quienes encuentran que los programas dirigidos a educar a los padres de familia aumentan su capacidad de satisfacción personal.

De manera similar, cinco participantes consideran que el programa ayuda a incrementar la automotivación, permitiéndoles reconocer sus virtudes y mejorar sus capacidades de afronte a los problemas. Para Caballero (2010); Navarro (2007); Yungaicela (2015); Ruíz (2005) y Becerra (2011), las creencias de autoeficacia influyen en la regulación de la motivación. Además, tres de las participantes consideran que el programa ayuda a mejorar su capacidad de toma de decisiones, lo que incrementarían sus habilidades comunicacionales y su capacidad para expresar sus opiniones sin sentirse presionadas (Borges, Vega y Ruiz, 2012).

Cuatro de las participantes refiere que el programa contribuyó a mejorar su socialización, debido a que incrementó la confianza que tienen en sus habilidades. Esto se hizo evidente en los testimonios que brindaron las participantes, ya que revelaron haber compartido con sus pares lo aprendido durante el programa, permitiéndoles mayor apertura para interactuar con los demás. Esto coincide con los estudios de Ramos (2016); Barahona (2008); Mangas, Carbonero y Ángel (1999) y Arancibia y Péres (2007), quienes demuestran que al intervenir sobre la variable autoeficacia se genera un efecto en la capacidad de socialización de los sujetos.

Dos participantes refieren que el programa ha contribuido en la disminución de sus pensamientos negativos entorno a sus habilidades, logrando resaltar sus fortalezas. Para Navarro (2007), Torres (2012) y Prieto (2007), la autoeficacia genera un efecto en los procesos cognitivos, favoreciendo o inhibiendo determinadas conductas. Para estos autores, el pensamiento es predictor de acontecimientos y controla aquellos que puede estar afectando el bienestar, generando cambios en los pensamientos sobre las propias habilidades y capacidades. Además, dos de las participantes consideran que el programa ha contribuido a incrementar la capacidad de extrapolación de los contenidos trabajados, lo que indicaría que, actualmente, son capaces de aplicar los contenidos aprendidos durante el programa. Esto coincide con los resultados obtenidos en las investigaciones de Busot (1999); Mangas, Carbonero y Ángel (1999); Arancibia y Péres (2007); Vásquez (2009) y Zabala (2003), en los cuales se evidencia que los participantes logran poner en práctica lo que aprendieron y pueden ejecutarlo en otros ambientes, es decir, tienen capacidad de extrapolación de conductas adquiridas.

Finalmente, los testimonios de las ocho participantes revelan características propias de las personas que tienen niveles moderados y altos en autoeficacia, coincidiendo con lo encontrado por Ballester, Dolores, Ruiz y Giménez (2013); Galeano y Céspedes (2016); Bernier, Acosta, Rojas, Santiago y Marie (2015); Aguirre, Alonso y Guidorizzi (2014); Tejero, Vega, Vaquero y Ruiz (2016); Ramos (2002) y Prieto (2007).

## CAPÍTULO VI

### CONCLUSIONES

- El programa “Yo Creo en Mí” con un  $p < 0.05$  aportó al incremento de la autoeficacia general en un grupo de madres de niños diagnosticados con trastorno de la actividad y de la atención en una Clínica de Lima Metropolitana, aceptándose la hipótesis general.
- En la etapa de evaluación de procesos, 88% de las participantes se encuentran en la categoría “esperada” en los cuatro componentes: experiencia previa, experiencia vicaria, persuasión verbal y feedback y estados fisiológicos y afectivos. Sin embargo, el 12% de las participantes se ubica en la categoría “por debajo de lo esperado” en los componentes: experiencia previa, experiencia vicaria y persuasión verbal y feedback mientras que, en el cuarto componente estados fisiológicos y afectivos se ubica en la categoría “esperada”.
- El efecto del programa se mantuvo durante la etapa de evaluación de conocimientos y creencias sobre la autoeficacia general, realizada una semana después de haber finalizado la ejecución del programa “Yo Creo en Mí”.



## RECOMENDACIONES

- Contar con mayor población para aplicar el programa “Yo Creo en Mí”, de tal manera que los resultados puedan ser generalizables.
- Realizar las evaluaciones de seguimiento del programa “Yo Creo en Mí” con un tiempo mayor a una semana después de haberse culminado la intervención.
- Adaptar el programa “Yo Creo en Mí” a otros grupos objetivos de tal manera que pueda ser aplicado en distintas poblaciones.
- Hacer una evaluación inicial que mida motivación, y factores del estado de ánimo o emocionales, que podrían afectar el proceso y los resultados de la intervención.
- Realizar un proceso de diagnóstico situacional de tal manera que se ejecute un programa específico y acorde con las necesidades de los grupos.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abaitua, B. & Ruiz, M. (1990). Expectativas de autoeficacia y de resultado en la resolución de tareas de anagramas. *Revista de psicología general y aplicada: revista de la federación española de asociaciones de psicología*, 43(1), 45-47. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2789261>
- Aguirre, A., Alonso, M. & Guidorizzi, A. (2014). Factores predictivos del uso de alcohol y tabaco en los adolescentes. *Revista Latinoamericana de Enfermería*, 22(6), 1056-1058. doi: 10.1590/0104-1169.3570.2516
- Alfaro, R. H. (2012). *Metodología de investigación científica aplicada a la ingeniería*. Disertación de tesis de licenciatura no publicada, Universidad Nacional de Callao, Lima, Perú.
- Álvarez, A. & Gómez, I. (2011). Conflicto trabajo- familia, en mujeres profesionales que trabajan en la modalidad de empleo. *Pensamiento Psicológico*, 9(16), 89-106. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/pepsi/v9n16/v9n16a07.pdf>
- Álvarez, A. & Rio, M. (2004). *Pigmalión: informe sobre el impacto de la televisión en la infancia*. Recuperado de [https://books.google.com.pe/books?id=DXdiOqtr1pUC&dq=teor%C3%ADa+social+cognitiva&source=gbs\\_navlinks\\_s](https://books.google.com.pe/books?id=DXdiOqtr1pUC&dq=teor%C3%ADa+social+cognitiva&source=gbs_navlinks_s)
- Ampuero, D.V. (2013). *Autoeficacia y orientación de metas en futbolistas profesionales*. Disertación de tesis de licenciatura no publicada, Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú.
- Andrade, M. T. (2013). *Factores que se asocian en el desarrollo de la autoeficacia del profesor principiante*. Tesis de licenciatura publicada, Universidad San Francisco de Quito, Ecuador. Recuperado de <http://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/2646/1/108973.pdf>
- Anicama, J., Caballero, G., Cirillo, I., Aguirre, M., Briceño, R. & Tomás, A. (2012). Autoeficacia y salud mental positiva en estudiantes de psicología de Lima. *Revista de Psicología*, 14(2), 144-163. Recuperado de [http://sisbib.unmsm.edu.pe/BVRevistas/rev\\_psicologia\\_cv/v14\\_2012\\_2/pdf/a02v14n2.pdf](http://sisbib.unmsm.edu.pe/BVRevistas/rev_psicologia_cv/v14_2012_2/pdf/a02v14n2.pdf)
- Arancibia, A. & Péres, X. (2007). Programa de autoeficacia en habilidades sociales para adolescentes. *AJAYU*, 5(2), 133-140. Recuperado el <http://ucbconocimiento.ucbcba.edu.bo/index.php/raj/article/view/234/232>
- Arancibia, V., Herrera, P. & Strasser, K. (s.f.). *Teorías conductuales del aprendizaje*. Recuperado el 28 de agosto de 2016, de <http://galeon.com/nada/parte2.pdf>
- Armus, M., Duhalde, C., Oliver, M. & Woscoboinik, N. (2012). *Desarrollo emocional: clave para la primera infancia*. Recuperado de [https://www.unicef.org/ecuador/Desarrollo\\_emocional\\_0a3\\_simple.pdf](https://www.unicef.org/ecuador/Desarrollo_emocional_0a3_simple.pdf)

- Avendaño, G., Galleguillos, R., Leyton, N., Peña, N. & Wiff, F. (2012). La posición del músico en Chile: indagación sobre la percepción y los factores de autoeficacia en el desarrollo profesional de los músicos chilenos. *Revista de Estudios Cualitativos- USACH*, 1(1), 116-113. Recuperado de <http://www.rec-usach.cl/ojs/index.php/rec/article/viewFile/21/pdf22>
- Ballester, R., Dolores, M., Ruiz, E. & Giménez, C. (2013). Autoeficacia en la prevención sexual del Sida: la influencia del género. *Servicio de Publicidad de la Universidad de Murcia*, 29(1), 76-82. Recuperado de [http://scielo.isciii.es/pdf/ap/v29n1/psico\\_clinica9.pdf](http://scielo.isciii.es/pdf/ap/v29n1/psico_clinica9.pdf)
- Bandura, A. & Walters, R. (1974). *Aprendizaje social y desarrollo de la personalidad*. Madrid, España: Alianza editorial.
- Barahona, R. (2008). Efectos de un programa de intervención psicoeducativa en el cambio de las preferencias y jerarquización de valores y del autoconcepto en estudiantes universitarios de ingeniería y arquitectura. *Temática Psicológica*, 4(1), 81. Recuperado de [http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/revistas\\_postgrado/TEMATICA2008.pdf](http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/revistas_postgrado/TEMATICA2008.pdf)
- Becerra, J.A. (2011). Tratamiento del tabaquismo mediante un programa conductual interactivo: efectos sobre el consumo, motivación y autoeficacia. *ELSEVIER DOYMA*, 13(1), 30-34. Recuperado de [file:///C:/Users/Usuario/Downloads/X1575097311026279\\_S300\\_es%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/Usuario/Downloads/X1575097311026279_S300_es%20(2).pdf)
- Bernier, A., Acosta, M., Rojas, D., Santiago, J. & Marie, J. (2015). Factores asociados a establecer contacto con asociaciones de lucha contra el VIH/sida en Ecuador: Resultados de un estudio comunitario. *Revista Panamericana Salud Publica*, 38(3), 209-16. Recuperado de <http://iris.paho.org/xmlui/bitstream/handle/123456789/10076/v38n3a05.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Blanco, H., Ornelas, M. & Aguirre, J. (2012). Autoeficacia percibida en conductas académicas: diferencia entre hombres y mujeres. *Revista Mexicana de Investigación Educativa*, 17(53), 557-571. Recuperado de [file:///C:/Users/Usuario/Desktop/14023105011%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Usuario/Desktop/14023105011%20(1).pdf)
- Borges, P., Vega, M. & Ruiz, R. (2012). Descripción de los hábitos de práctica física y uso de videojuegos en escolares, en función de su nivel percibido de autoeficacia motriz y en videojuegos. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y Deporte*, 7(2), 323-337. Recuperado de <file:///C:/Users/Usuario/Desktop/pensamiento%20influecia.pdf>
- Brenlla, M.E. & Vásquez, N. (2010). *Análisis psicométrico de la adaptación argentina de la escala de locus de control de Rotter*. Recuperado el 28 de febrero de 2017, de [http://www.uca.edu.ar/uca/common/grupo68/files/Documento\\_de\\_Trabajo\\_Locus\\_de\\_Control1.pdf](http://www.uca.edu.ar/uca/common/grupo68/files/Documento_de_Trabajo_Locus_de_Control1.pdf)
- Briceño, C. (2013). Autoeficacia y rendimiento académico en los estudiantes de ingeniería: ¿una relación condicionante? *Revista Digital de Investigación y Postgrado de la Universidad Nacional Experimental Politécnica "Antonio José de Sucre"*,

- Vicerrectorado Barquisimeto. Venezuela, 3(2), 522-530. Recuperado de <http://redip.bqto.unexpo.edu.ve/index.php/redip/article/view/169/100>
- Burns, N. & Grove, S.K. (2004). *Investigación en enfermería*. Recuperado de [https://books.google.com.pe/books?id=5UNB9ZknC84C&dq=que+es+una+investigaci%C3%B3n+cuasi+experimental&source=gbs\\_navlinks\\_s](https://books.google.com.pe/books?id=5UNB9ZknC84C&dq=que+es+una+investigaci%C3%B3n+cuasi+experimental&source=gbs_navlinks_s)
- Busot, I. (1999). Efectos de un programa de intervención sobre la autoeficacia del maestro en relación con el manejo de la disciplina en el aula. *Encuentro Educativo*, 6(2), 179-194. Recuperado de <http://produccioncientificaluz.org/index.php/encuentro/article/view/17550/17525>
- Caballero, F.M. (2010). *Relación entre autoeficacia y estrategias de aprendizaje según el rendimiento académico en un grupo de estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima*. Disertación de licenciatura no publicada, Universidad Peruana Cayetano Heredia, Lima, Perú.
- Cegarra, J. (2012). *La investigación científica y tecnología*. Recuperado de [https://books.google.com.pe/books?id=9H92x1jVqrgC&printsec=frontcover&dq=Investigaci%C3%B3n+aplicada+DEFINICI%C3%93N+2012&hl=es-419&sa=X&redir\\_esc=y#v=onepage&q=Investigaci%C3%B3n%20aplicada%20DEFINICI%C3%93N%202012&f=false](https://books.google.com.pe/books?id=9H92x1jVqrgC&printsec=frontcover&dq=Investigaci%C3%B3n+aplicada+DEFINICI%C3%93N+2012&hl=es-419&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=Investigaci%C3%B3n%20aplicada%20DEFINICI%C3%93N%202012&f=false)
- Chuy Ho, E.V. (2013). *Nivel de autoeficacia de los alumnos becados del colegio Loyola*. Tesis de licenciatura, Universidad Rafael Landívar, Guatemala. Recuperado de <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2013/05/42/Chuy-Eva.pdf>
- Clasificación de los trastornos mentales y del comportamiento con glosario y criterios diagnósticos de investigación* (1a ed.). (2004). Madrid España.: Médica Panamericana.
- Cloninger, S. (2002). *Teorías de la personalidad*. Recuperado de [https://books.google.com.pe/books?id=8O81kic5J5AC&dq=componentes+del+aprendizaje+observacional+retenci%C3%B3n&source=gbs\\_navlinks\\_s](https://books.google.com.pe/books?id=8O81kic5J5AC&dq=componentes+del+aprendizaje+observacional+retenci%C3%B3n&source=gbs_navlinks_s)
- Comeche, M.I., Martín, A., Rodríguez, M., Ortega, J., Díaz, M.I. & Vallejo, M.A. (2010). Tratamiento cognitivo- conductual, protocolizado y en grupo, de la fibromialgia. *Clínica y Salud*, 21(2), 107-121. Doi: 10.5093/cl2010v21n2a1
- Conroy, M.D. (2012). *La autoeficacia docente en la práctica pedagógica*. Disertación de licenciatura publicada, Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú. Recuperado de [http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/123456789/1700/DRINOT\\_CONROY\\_MICHELLE\\_AUTOEFICACIA.pdf?sequence=1](http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/123456789/1700/DRINOT_CONROY_MICHELLE_AUTOEFICACIA.pdf?sequence=1)
- Covarrubias, C. & Mendoza, M. (2013). La teoría de autoeficacia y el desempeño docente: el caso de Chile. *Hemisféricos y Estudios Polares*, 4(2), 107-123. Recuperado de <http://www.hemisfericosypolares.cl/articulos/048-Covarrubias%20Lira-Autoeficacia%20Desempeno%20Docente%20Chile.pdf>

- Covarrubias, C. & Mendoza, M. (2015). Sentimientos de autoeficacia en una muestra de profesores chilenos desde las perspectivas de género y experiencia. *Estudios de Psicólogos*, 41(1), 63-78. Recuperado de <http://www.scielo.cl/pdf/estped/v41n1/art04.pdf>
- De Elena, J. & Peña. (2004). *Desigualdad social y relaciones de trabajo*. Recuperado de, [https://books.google.com.pe/books?id=imK0DtSWuJkC&pg=PA217&dq=de+que++t+rata+la+teor%C3%ADa+social+cognitiva+de+bandura&hl=es-419&sa=X&redir\\_esc=y#v=onepage&q=de%20que%20%20trata%20la%20teor%C3%ADa%20social%20cognitiva%20de%20bandura&f=false](https://books.google.com.pe/books?id=imK0DtSWuJkC&pg=PA217&dq=de+que++t+rata+la+teor%C3%ADa+social+cognitiva+de+bandura&hl=es-419&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=de%20que%20%20trata%20la%20teor%C3%ADa%20social%20cognitiva%20de%20bandura&f=false)
- Díaz, C. & Gonzales, T. (2012). Comparación intergeneracional del machismo sexual y conductas de autoeficacia. *Acta de investigación psicológica*, 2(2), 638-649. Recuperado de <http://www.scielo.org.mx/pdf/aip/v2n2/v2n2a4.pdf>
- Díaz, M. (2008). *Autoestima y autoeficacia durante el proceso de jubilación en los hombres*. Tesis de licenciatura publicada, Universidad de Aconcagua, Ciudad de Mendoza, Argentina. Recuperado de [http://bibliotecadigital.uda.edu.ar/objetos\\_digitales/1/tesis-875-autoestima.pdf](http://bibliotecadigital.uda.edu.ar/objetos_digitales/1/tesis-875-autoestima.pdf)
- Espinoza, G. (2006). *Programa de intervención cognitivo conductual para pacientes con fobia social*. Disertación de tesis de licenciatura no publicada, Universidad Peruana Cayetano Heredia, Lima, Perú.
- Farkas, C. (2007). Escala de evaluación parental (EEP): desarrollo, propiedades psicométricas y aplicaciones. *Universidad Psicológica, Bogotá, Colombia*, 7(2), 457-467. Recuperado de <http://revistas.javeriana.edu.co/index.php/revPsycho/article/viewFile/322/254>
- Flores, M. J. (2014). *Niveles de autoestima y su relación con la auto-eficacia en la prevención de conductas sexuales de riesgo en adolescentes de 16- 18 años*. Tesis de licenciatura publicada, Universidad Central de Ecuador. Recuperado de <http://www.dspace.uce.edu.ec:8080/bitstream/25000/3691/1/T-UCE-0007-35.pdf>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2004). *Desarrollo psicosocial de los niños y niñas*. Recuperado el 28 de febrero de 2017, de <http://www.unicef.org/colombia/pdf/ManualDP.pdf>
- Galeano, M. & Céspedes, C. (Ed.). (2016). *Validez y Confiabilidad del instrumento: "Medicina de la autoeficacia percibida en apnea del sueño"* Recuperado el 2 de junio de 2016, del sitio Web del *Departamento de Investigación* de la universidad Sabana, España: <http://aquichan.unisabana.edu.co/index.php/aquichan/article/view/4394/html>
- Galicia, E. P. (2012). *La configuración de la intención emprendedora entre académicas responsables de proyectos de investigación en España. Un enfoque de género*. Tesis doctoral publicada, Universidad de Cantabria, España. Recuperado de <http://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/96916/TesisPEAG.pdf;jsessionid=4D2878B12486DB78F432308BAFA6D503.tdx1?sequence=1>

- García, E., Salguero, A. & Pérez, G. (2010). Expectativas y estereotipos de género en la relación entre padres e hijas. *Enseñanza e Investigación en psicología*, 15(2). Recuperado de [https://www.cneip.org/documentos/revista/CNEIP\\_15\\_2/Esther-Garcia.pdf](https://www.cneip.org/documentos/revista/CNEIP_15_2/Esther-Garcia.pdf)
- García, M. & Ibáñez, M. (2007). Apego e hiperactividad: un estudio exploratorio del vínculo madre- hijo. *Terapia Psicológica*, 25(2), 123-134. Recuperado de [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-48082007000200003](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082007000200003)
- Godoy, P.S. & Medel, F. M. (2012). *Autoeficacia y su relación con el consumo de tabaco y alcohol en estudiantes universitarios*. Tesis de licenciatura publicada, Universidad del Bío-Bío, Chillán, Chile. Recuperado de [http://cybertesis.ubiobio.cl/tesis/2012/godoy\\_p/doc/godoy\\_p.pdf](http://cybertesis.ubiobio.cl/tesis/2012/godoy_p/doc/godoy_p.pdf)
- Gómez, J., Guillén, N. & Reneé, M. (2010). Estudio correlacional de la autoeficacia filial y la relación filial en adolescentes. *Ajayo*, 8(1), 38-57. Recuperado de <http://www.ucb.edu.bo/publicaciones/ajayu/v8n1/v8n1a3.pdf>
- Gonzales, R. (2001). *Temas de psicología cognitiva* (2a ed.). Lima, Perú: Centro de Desarrollo e Investigación Psicológica.
- González, R., Bakker, L. & Rubiales, J. (2013). Estilos parentales en niños y niñas con TDAH. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Juventud*, 12(1), 141-158. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/773/77330034008.pdf>
- Grimaldo, D. (Entrevistador) & Velasco, R. (Entrevistada). (2011). *La gente no debería ir al psicólogo solo cuando hay una enfermedad tácita*. [Transcripción de la entrevista]. Recuperado del sitio web Punto edu.pucp: <http://puntoedu.pucp.edu.pe/entrevistas/la-gente-no-deberia-ir-al-psicologo-solo-cuando-hay-una-enfermedad-tacita/>
- Grimaldo, M. (2005). Propiedades Psicométricas de la escala de autoeficacia general de Baessler & Schwarzer. *Revista Cultural*, 19(19), 214-217. Recuperado de [http://www.revistacultura.com.pe/revistas/RCU\\_19\\_1\\_propiedades-psicometricas-de-la-escala-de-autoeficacia-general-de-baessler-schwarzer.pdf](http://www.revistacultura.com.pe/revistas/RCU_19_1_propiedades-psicometricas-de-la-escala-de-autoeficacia-general-de-baessler-schwarzer.pdf)
- Guerrero, J.M., Requena, N.Y. & Torrealba, M.E. (2016). Bienestar psicológico, autoeficacia, estilos de humor y su relación con la salud. *Revista Electrónica Medicina, Salud y Sociedad*. 6(2), 123-133. Recuperado de [file:///C:/Users/Usuario/Downloads/199-972-1-PB%20\(3\).pdf](file:///C:/Users/Usuario/Downloads/199-972-1-PB%20(3).pdf)
- Gutiérrez, M.M. (2015). *Perfil del profesor eficaz en educación infantil y autoeficacia instruccional percibida*. Tesis de licenciatura, Universidad de Valladolid, Palacio de Santa Cruz, España. Recuperado de <http://uvadoc.uva.es/handle/10324/10633>
- Herrera, I., Medina, S., Fernández, T., Rueda, S. & Cantero, F. (ed.). (2013). *Bases para el desarrollo de la autoeficacia en programas para la promoción de la actividad física*. Recuperado el 2 de junio de 2016, del sitio Web del *Departamento de psicología social* de la Universidad de Sevilla, España: <file:///C:/Users/Usuario/Desktop/304-617-1-SM.pdf>

- Jadue, G. (2002). Factores psicológicos que predisponen al bajo rendimiento, al fracaso y a la deserción escolar. *Estudios Pedagógicos*. (28), 193-204. Recuperado de [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-07052002000100](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-07052002000100)
- Johnmarshall, R. (1994). *Motivación y emoción: la motivación de expectativa*. Madrid, España: McGRAW-HILL/INTERAMERICANA DE ESPAÑA, S.A.U.
- Karpiuk, I., Opazo, R. & Gómez, A. (ed.). (2015). *Autoeficacia académica, burnout académico y desgranamiento universitario*. Recuperada el 29 de mayo de 2016, del sitio Web del *Departamento de Investigación de Psicología* de la Universidad Católica de Argentina: <http://bibliotecadigital.uca.edu.ar/repositorio/revistas/autoeficacia-academica-burnout-desgranamiento.pdf>
- Kort, F. (2006). *Psicoterapia conductual y cognitiva*. Recuperado de [https://books.google.com.pe/books?id=YA7Sm0kbXuMC&printsec=frontcover&source=gbs\\_ge\\_summary\\_r&cad=0#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.pe/books?id=YA7Sm0kbXuMC&printsec=frontcover&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false)
- Lolas, F. (2002). *Bioética y Medicina*. Santiago, Chile: Editorial biblioteca americana – Universidad Andrés Bello.
- Mangas, L., Carbonero, M. & Ángel, M. (1999). Desarrollo del autoconocimiento y autoeficacia a través de un programa de orientación profesional en educación secundaria. *Revista de Psicodidáctica*, (8), 89-100. Recuperado file:///C:/Users/Usuario/Desktop/110-171-1-PB.pdf
- Marín, J.A. (2013). *Hacia un modelo causal de las dimensiones del estrés académico en estudiantes de enfermería*. Recuperado de [https://books.google.com.pe/books?id=KuhsCQAAQBAJ&printsec=frontcover&source=gbs\\_ge\\_summary\\_r&cad=0#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.pe/books?id=KuhsCQAAQBAJ&printsec=frontcover&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false)
- Martín, J.C., Máiquez, L. & Rodrigo, J. (2009). Programas de educación parental. *Intervención Psicosocial*, 18(2), 121-133. Recuperado de <http://scielo.isciii.es/pdf/inter/v18n2/v18n2a04.pdf>
- Martínez, M.J. (s.f.). *Características del trastorno por déficit de atención con hiperactividad*. Recupero el 28 de agosto de 2016, de <https://digitum.um.es/jspui/bitstream/10201/10809/1/Caracter%20C3%ADsticas%20del%20TDAH.pdf>
- Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables. (2017). *Programa Nacional YACHAY*. Recuperado de <http://www.mimp.gob.pe/pnyachay/contenidos/pnyachay-articulos.php?codigo=1>
- Ministerio de Salud. (2006). *Plan Nacional de Salud Mental*. Recuperado de [http://www.minsa.gob.pe/dgsp/archivo/salud\\_mental\\_documentos/01\\_Plan\\_Nacional\\_de\\_Salud\\_Mental.pdf](http://www.minsa.gob.pe/dgsp/archivo/salud_mental_documentos/01_Plan_Nacional_de_Salud_Mental.pdf)
- Ministerio de Salud. (2014). *Las experiencias estresantes afectan la salud mental pueden hacer que la ansiedad y depresión sean más severas*. Recuperado el 13 de agosto de 2016, de <http://www.insm.gob.pe/oficinas/comunicaciones/notasdeprensa/2014/037.html>

- Monroy, A. & Rodríguez, G. (2012). Las teorías sobre la motivación y su aplicación a la actividad física y el deporte [Exclusivo en línea]. *Educación Física y Deportes*. Recuperado el 2 de junio de 2016, de <http://www.efdeportes.com/efd164/las-teorias-sobre-la-motivacion-y-el-deporte.htm>
- Monterroso, J.M. (2012). *Relación entre auto-eficacia general percibida y rendimiento académica en un centro educativo laboral para jóvenes residentes en asentamientos precarios de la ciudad de Guatemala*. Tesis de licenciatura publicada, Universidad Rafael Landívar, Guatemala. Recuperado de <http://biblio3.url.edu.gt/Tesis/2012/05/08/Monterroso-Jose.pdf>
- Morris, C.G. & Maisto, A.A. (2005). *Introducción a la psicología*. Recuperado de [https://books.google.com.pe/books?id=PLDQoRgu5ZYC&hl=es&source=gbs\\_navlink\\_s\\_s](https://books.google.com.pe/books?id=PLDQoRgu5ZYC&hl=es&source=gbs_navlink_s_s)
- Morris, C.G. (1992). *Introducción a la psicología: Aprendizaje* (7a ed.). Distrito federal, Mexico: PRENTICE HALL.
- Morris, C.G. (2005). *Introducción a la psicología*. Recuperado de [https://books.google.com.pe/books?id=PLDQoRgu5ZYC&dq=teoricos+de+la+autoeficacia&source=gbs\\_navlinks\\_s](https://books.google.com.pe/books?id=PLDQoRgu5ZYC&dq=teoricos+de+la+autoeficacia&source=gbs_navlinks_s)
- Myers, D.G. (2000). *Psicología social* (6a ed.). Bogotá, Colombia: MCGRAW. HILL INTERAMERICANA, S.A.
- Myers, D.G. (2006). *Psicología*. Recuperado de [https://books.google.com.pe/books?id=I\\_OkN3KLPsAC&printsec=frontcover&source=gbs\\_ge\\_summary\\_r&cad=0#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.pe/books?id=I_OkN3KLPsAC&printsec=frontcover&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false)
- Navarro, L.P. (2007). *Autoeficacia del profesor universitario: eficacia percibida y práctica docente*. Recuperado el 21 de julio de 2016, de <https://books.google.com.pe/books?id=t3fJBCzITUGC&pg=PA80&dq=el+efecto+que+producen+las+creencias+de+autoeficacia+en+los+procesos+cognitivos&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwjZuMGWnIbOAhVDox4KHY6iAJkQ6AEIHDAAN#v=onepage&q=el%20efecto%20que%20producen%20las%20creencias%20de%20autoeficacia%20en%20los%20procesos%20cognitivos&f=false>
- Navas, J., Fidalgo, A., Gabriel, C., Suárez, J.C., Brioso, A., Gil, G., Martínez, R. & Sarriá, E. (2010). *Métodos, diseños y técnicas de investigación psicológica*. Recuperado de, [https://books.google.com.pe/books?id=zbKzhysHsxUC&printsec=frontcover&source=gbs\\_ge\\_summary\\_r&cad=0#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.pe/books?id=zbKzhysHsxUC&printsec=frontcover&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false)
- Olhaberry, M. & Farkas, C. (2010). Estrés materno y configuración familiar: estudio comparativo en familias chilenas monoparentales y nucleares de bajos ingresos. *Universidad Psicológica, Bogotá, Colombia, 11*(4), 1317- 1326. Recuperado de [file:///C:/Users/Usuario/Desktop/out%20\(11\).pdf](file:///C:/Users/Usuario/Desktop/out%20(11).pdf)
- Olivari, C. & Urra, E. (2007). Autoeficacia y conductas de salud. *Ciencia y Enfermería, 13* (1), 9-15. Recuperado de <http://www.scielo.cl/pdf/cienf/v13n1/art02.pdf>



- Olivas, A. & Barraza, A. (2016). *Expectativas de autoeficacia académica en alumnos de un bachillerato técnico de la ciudad de Durango*. Recuperado de [www.upd.edu.mx/PDF/Libros/Adelita.pdf](http://www.upd.edu.mx/PDF/Libros/Adelita.pdf)
- Orejudo, S., Fernández, T. & Briz, E. (2012). Resultados de un programa para reducir el miedo y aumentar la autoeficacia para hablar en público en estudiantes. *Estudios sobre Educación*, 22, 199-217. Recuperado de <https://www.unav.edu/publicaciones/revistas/index.php/estudios-sobre-educacion/article/viewFile/2079/1944>
- Ornelas, M., Blanco, H., Aguirre, J. & Guedea, J. (2012). Autoeficacia percibida en conductas de cuidado de la salud en universitarios de primer ingreso: un estudio con alumnos de educación física. *Perfiles Educativos*, 34(138), 62-73. Recuperado de <http://www.scielo.org.mx/pdf/peredu/v34n138/v34n138a5.pdf>
- Ornelas, M., Blanco, H., Cuadras, G. & Muñoz, F. (2013). Perfiles de autoeficacia en conductas académicas en alumnos de primer ingreso a la universidad. *Revista electrónica de Investigación Educativa*, 15(1), 18-25. Recuperado de <http://www.scielo.org.mx/pdf/redie/v15n1/v15n1a2.pdf>
- Ortega, P. (2015). *Efectos del programa preventivo promocional @COM en el uso de la internet de un grupo de estudiantes universitarios*. Disertación de Licenciatura no publicada, Universidad Peruana Cayetano Heredia, Lima, Perú.
- Otero, E. (2004). *Teorías de la comunicación*. Recuperado de [https://books.google.com.pe/books?id=gcs2FaSa20gC&source=gbs\\_navlinks\\_s](https://books.google.com.pe/books?id=gcs2FaSa20gC&source=gbs_navlinks_s)
- Pascual, P.L. (2009). *Teorías de Bandura aplicadas al aprendizaje*. Recuperado el 27 de agosto de, 2016 de [http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod\\_ense/revista/pdf/Numero\\_23/PEDRO%20LUIS\\_%20PASCUAL%20LACAL\\_2.pdf](http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_23/PEDRO%20LUIS_%20PASCUAL%20LACAL_2.pdf)
- Peña, M., Máiquez, M. & Rodrigo, M. (2014). Efectos de la inclusión de contenidos de desarrollo personal en un programa de educación parental para familiar en riesgo psicosocial. *Anales de Psicología, Universidad de Murcia, España*. 30(1), 201-2010. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/167/16729452021.pdf>
- Peralbo, M., Sánchez, J. & Simón, M. (1986). Motivación y aprendizaje escolar: una aproximación desde la teoría de la autoeficacia. *Infancia y Aprendizaje*, 35(36), 37-45. Recuperado de <file:///C:/Users/CABINA-05/Downloads/Dialnet-MotivacionYAprendizajeEscolar-662383.pdf>
- Pérez, J., Rodríguez, R., Montealegre, M.P., Pérez, M., Perea, L. & Botella, L. (2011). Estrés adulto y problemas conductuales infantiles percibidos por sus progenitores. *International Journal of developmental and educational psychology- revista de psicología*, 1(1), 531-540. Recuperado de [http://infad.eu/RevistaINFAD/2011/n1/volumen1/INFAD\\_010123\\_531-540.pdf](http://infad.eu/RevistaINFAD/2011/n1/volumen1/INFAD_010123_531-540.pdf)
- Petri, H.L. & Govern, J.M. (2006). *Motivación: teoría investigación y aplicaciones* (5a ed.). Distrito Federal, México: THOMSON.

- Pimienta, R. (2000). Encuestas probabilísticas vs. no probabilísticas. *Política y Cultura*, 13, 263-276. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/267/26701313.pdf>
- Polaino, A., Cabanyes, J. & De Pozo, A. (2003). *Fundamentos de psicología de la personalidad*. Recuperado de [https://books.google.com.pe/books?id=d\\_rAkAg-6MEC&dq=fuentes+de+autoeficacia+segun+BANDURA&source=gbs\\_navlinks\\_s](https://books.google.com.pe/books?id=d_rAkAg-6MEC&dq=fuentes+de+autoeficacia+segun+BANDURA&source=gbs_navlinks_s)
- Prieto, L. (2003). *La autoeficacia en el contexto académico*. Recuperado el 15 de noviembre de 2016, de <https://www.uky.edu/~eushe2/Pajares/prieto.PDF>
- Prieto, L. (2007). *Autoeficacia del profesor universitario: eficacia percibida y práctica docente*. Recuperado de [https://books.google.com.pe/books?id=t3fJBCzITUGC&printsec=frontcover&source=gbs\\_ge\\_summary\\_r&cad=0#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.pe/books?id=t3fJBCzITUGC&printsec=frontcover&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false)
- Ramírez, J.A. (2011). *Los programas de preparación de maestros y el desarrollo de la autoeficacia en los maestros novicios*. Tesis de Doctorado Publicado, Universidad de Turabo, Gurabo, Puerto Rico. Recuperado de <http://www.suagm.edu/utdoctoral/pdfs/Disertaciones-2011/JRamirez.pdf>
- Ramos, M. (2002). *Motivación humana*. Recuperado el 12 de diciembre de 2016, de [https://books.google.com.pe/books?id=kIdjw69WO38C&dq=descripci%C3%B3n+de+los+niveles+de+autoeficacia&source=gbs\\_navlinks\\_s](https://books.google.com.pe/books?id=kIdjw69WO38C&dq=descripci%C3%B3n+de+los+niveles+de+autoeficacia&source=gbs_navlinks_s)
- Ramos, S.R. (2016). *Efectos de un programa conductual- cognitivo de prevención y sustitución de la violencia en adolescentes en situación de Riesgo, Lurín*. Disertación de tesis de licenciatura, Universidad Autónoma del Perú, Lima, Perú.
- Remor, E. & De Lima, S. (2009). Efecto diferencial del componente lúdico dentro de un programa específico de ejercicio físico para personas mayores sobre la autoestima, autoeficacia y satisfacción con la vida. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 4(2), 233-252. Recuperado de <file:///C:/Users/Usuario/Desktop/311126265005.pdf>
- Repetur, K. (2005). Vínculo y desarrollo psicológico: la importancia de las relaciones tempranas. *Revista Digital Universitaria*, 6(11), 2-10. Recuperado de [http://www.revista.unam.mx/vol.6/num11/art105/nov\\_art105.pdf](http://www.revista.unam.mx/vol.6/num11/art105/nov_art105.pdf)
- Reyes, K. & Hernández, M. (2012). Análisis crítico de los estudios que exploran la autoeficacia y bienestar vinculados al comportamiento saludable. *Journal of Behavior, Health & Social*, 3(2), 5-24. doi.: 10.5460/jbhsi.v3.2.29915
- Reyes, M.R. & Gutiérrez, A. (2015). Sentido de autoeficacia en investigación de estudiantes de posgrado. *SINÉCTICA*. (45), 2-13. Recuperado de <http://www.scielo.org.mx/pdf/sine/n45/n45a11.pdf>
- Robles, S. (s.f.). *El éxito del fracaso. Estrategias para afrontar el fracaso escolar y otros fracasos*. Recuperado de [https://books.google.com.pe/books?id=AORHg5CeBUMC&source=gbs\\_navlinks\\_s](https://books.google.com.pe/books?id=AORHg5CeBUMC&source=gbs_navlinks_s)

- Rodríguez, A.D. (2012). *Efectos de un programa para implementar la autoeficacia y disminuir la ansiedad y su influencia sobre la prevención de recaídas en adultos que asisten a un programa de rehabilitación de drogadicción*. Tesis de licenciatura publicada, Universidad de la Sabana, Cundinamarca, Colombia. Recuperado de <http://intellectum.unisabana.edu.co/handle/10818/4172>
- Rodríguez, D. & Acosta, M. (2009). *Autoeficacia general percibida y rendimiento académico en estudiantes de educación media general*. Tesis de licenciatura publicada, Universidad del Zulia, República Bolivariana, Venezuela. Recuperado de [http://tesis.luz.edu.ve/tde\\_arquivos/111/TDE-2014-03-24T09:30:27Z-4588/Publico/ramirez\\_mendoza\\_denisse\\_gabriela.pdf](http://tesis.luz.edu.ve/tde_arquivos/111/TDE-2014-03-24T09:30:27Z-4588/Publico/ramirez_mendoza_denisse_gabriela.pdf)
- Rodríguez, M., López, E., Gómez, A. & Rodríguez, G. (2015). Programa de entrenamiento en control de la activación, rendimiento y autoeficacia en golfistas infantiles: un estudio de caso. *Universidad de las palmas de Gran Canaria, España, 10(1)*, 77-84. Recuperado de <file:///C:/Users/Usuario/Desktop/311132628010.pdf>
- Rojas, M.A. (2014). *Nivel de autoeficacia de los empleados de la confederación deportiva autónoma de Guatemala*. Tesis de licenciatura publicada, Universidad Rafael Landívar, Asunción, Guatemala. Recuperado de <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/43/Rojas-Manuel.pdf>
- Romero, M.F. (2007). *Percepción de autoeficacia en un grupo de varones dependientes principalmente de Pasta Básica de Cocaína*. Disertación de Licenciatura no publicada, Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú.
- Roselló, B., García, R., Tárraga, R. & Mulas, F. (2003). El papel de los padres en el desarrollo y aprendizaje de los niños con trastorno por déficit de atención con hiperactividad. *Revista Neurológica, 36(1)*, 79-84. Recuperado de <http://neuroser.com/pdfs/El%20papel%20de%20los%20padres%20en%20el%20desarrollo%20y%20aprendizaje%20de%20los%20ni%20F1os%20con%20TDAH.pdf>
- Ruíz, F. (2005). Influencia de la autoeficacia en el ámbito académico. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria, 1(1)*, 2-12. Recuperado de <http://revistas.upc.edu.pe/index.php/docencia/article/view/33/2>
- Salamanca, A. & Giraldo, C. (ed.). (2012). *Métodos cognitivos y cognitivos sociales en la prevención y promoción de la salud*. Recuperado el 1 de junio de 2016, del sitio Web del Departamento de Investigación de la Universidad Manuela Beltrán de Bogotá, Colombia:  
<file:///C:/Users/Usuario/Downloads/DialnetModelosCognitivosYCognitivoSocialesEnLaPrevencionY-4815140.pdf>
- Salanova, M. (2004). *Nuevos horizontes en la investigación sobre la autoeficacia*. Recuperado de [https://books.google.com.pe/books?id=ADSRK6WGYdUC&dq=autores+que+hablan+de+la+autoeficacia&source=gbs\\_navlinks\\_s](https://books.google.com.pe/books?id=ADSRK6WGYdUC&dq=autores+que+hablan+de+la+autoeficacia&source=gbs_navlinks_s)
- Salazar, H. (2014). *Boletín de la unidad de investigación epidemiológica y análisis situacional de servicios de salud/ oficina de epidemiología*. Recuperado el 13 de agosto de 2016,

de  
<http://www.insn.gob.pe/sites/default/files/Boletin%20Sala%20Situacional%20DICIE%20MBRE%202014.pdf>

Sanabria, H. (2008). El ser humano, modelo de un ser. *EDUCERE*, 12(42), 471-480. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/356/35614569007.pdf>

Sánchez, A., Ramos, E. & Marset, P. (1994). *La actitud participativa en salud: entre la teoría y la práctica*. Recuperado de [https://books.google.com.pe/books?id=6neSIOEbX7EC&dq=aprendizaje+por+observaci%C3%B3n+bandura&hl=es&source=gbs\\_navlinks\\_s](https://books.google.com.pe/books?id=6neSIOEbX7EC&dq=aprendizaje+por+observaci%C3%B3n+bandura&hl=es&source=gbs_navlinks_s)

Sanjuán, P., Pérez, A. & Bermúdez, J. (2000). Escalada de autoeficacia general: datos psicométricos de la adaptación para población española. *PSICOTHEMA*, 12(2), 509-513. Recuperado de <http://www.psicothema.com/pdf/615.pdf>

Seguro Social de Salud. (2017). *Servicio de salud mental*. Recuperado de <http://www.essalud.gob.pe/servicio-de-salud-mental/>

Serra, J. (2010). *Autoeficacia, depresión y rendimiento en estudiantes universitarios*. Tesis doctoral, Universidad Complutense de Madrid, España. Recuperado de <http://eprints.ucm.es/11105/1/T32194.pdf>

Sociedad de México de Psicología. (2012). *Revista Mexicana de Psicología*. Recuperado de [https://books.google.com.pe/books?id=RxHWCQAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs\\_ge\\_summary\\_r&cad=0#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.pe/books?id=RxHWCQAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false)

Soriano, M. (2001). *La motivación, pilar básico de todo tipo de esfuerzo*. Recuperado el 20 de mayo de 2017, de <file:///C:/Users/CABINA-05/Downloads/Dialnet-LaMotivacionPilarBasicoDeTodoTipoDeEsfuerzo-209932.pdf>

Sternberg, R.G. (2011). *Psicología Cognoscitiva*. (5 a ed.). Santiago, Chile: [s.n]

Suriá, R. (2010). *Socialización y desarrollo social*. Recuperado el 27 de agosto de 2016, de <https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/14285/1/TEMA%20%20SOCIALIZACI%C3%93N%20Y%20DESARROLLO%20SOCIAL.pdf>

Tagle, T., Valle, R., Flores, L. & Ackley, B. (2012). Las creencias de autoeficacia percibida de estudiantes de pregrado de pedagogía en inglés. *Revista Iberoamericana de Educación*, 58(4), 1-12. Recuperado de [file:///C:/Users/Usuario/Downloads/4667Tagle%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Usuario/Downloads/4667Tagle%20(1).pdf)

Tejero, C., Vega, R., Vaquero, M. & Ruiz, R. (2016). Satisfacción con la vida y autoeficacia en jugadores de baloncesto en silla de ruedas. *Revista de Psicología del deporte*, 25(1), 51-56. Recuperado de [https://www.uam.es/personal\\_pdi/stmaria/ctejero/articulos/Bc\\_SR.pdf](https://www.uam.es/personal_pdi/stmaria/ctejero/articulos/Bc_SR.pdf)

Torres, F.M. (2012). *La motivación como variable en la motivación intrínseca y extrínseca en matemáticas a través de un criterio étnico*. Tesis doctoral publicada, Universidad Complutense de Madrid, España. Recuperado de <http://eprints.ucm.es/16670/1/T34002.pdf>

- Urquiza, A. & Timmer, S. (2012). Un programa para la mejora de las relaciones padres- hijos la terapia de interacción padres- hijos. *Psychosocial Intervention*, 21(2), 1-12. Recuperado de <http://psychosocial-intervention.elsevier.es/index.php?p=watermark&idApp=M6LJZ6W5&piiItem=S1132055912700728&origen=psyint&web=psyint&urlApp=http://psychosocial-intervention.elsevier.es/&estadoItem=S300&idiomaItem=es&alternativo=true>
- Vargas, Z. (2009). La investigación aplicada: una forma de conocer las realidades con evidencia científica. *Revista de educación*, 33(1), 155-165. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/440/44015082010.pdf>
- Vásquez, M.L. (2009). *Eficacia de un programa de entrenamiento en autoeficacia específica para el afrontamiento del estrés en pacientes psicóticos*. Tesis de Doctorado Publicado, Universidad Granada, España. Recuperado de <http://hera.ugr.es/tesisugr/18139784.pdf>
- Yungaicela, P.R. (2015). *Autoeficacia en las conductas saludables*. Tesis de licenciatura publicada, Unidad Académica de Ciencias Sociales, Machala, Ecuador. Recuperado de <http://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/4190/1/CD00508-2015-TRABAJO%20COMPLETO.pdf>
- Zabala, L.A. (2003). Enfoques cognitivo y conductual: evaluación de dos programas de intervención. *Psicothema*, 15(2), 183-189. Recuperado de <http://www.psicothema.com/pdf/1043.pdf>
- Zulueta, I. (2005). *La relación madre- hijo*. Recuperado de [http://www.feaps.org/biblioteca/sexualidad\\_ydi/07\\_relacion.pdf](http://www.feaps.org/biblioteca/sexualidad_ydi/07_relacion.pdf)
- Zurdo, M. (2013). Autoeficacia materna percibida y actitud de soporte en la interacción madre – hijo. Concepto, Medición y relación entre sí. *Miscelánea Comillas*, 71(139), 491-444. Recuperado de [file:///C:/Users/Usuario/Downloads/2263-5897-1-SM%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/Usuario/Downloads/2263-5897-1-SM%20(2).pdf)

# **ANEXOS**

**Anexo 01.**

**Validez de V de Aiken del programa “Yo Creo en Mí”**

<b>V</b>	<b>Sig.</b>	<b>H</b>	<b>Sig.</b>
0.83		0.44	
0.67		0.11	
0.83		0.44	
1.00	*	1.00	*
0.67		0.11	
1.00	*	1.00	*
1.00	*	1.00	*
1.00	*	1.00	*
0.83		0.44	
0.83		0.44	
1.00	*	1.00	*
0.83		0.44	
1.00	*	1.00	*
1.00	*	1.00	*
0.83		0.44	
1.00	*	1.00	*
1.00	*	1.00	*
1.00	*	1.00	*
0.83		0.44	
1.00	*	1.00	*
1.00	*	1.00	*
0.83		0.44	
0.83		0.44	
1.00	*	1.00	*
1.00	*	1.00	*
1.00	*	1.00	*
1.00	*	1.00	*
0.83		0.44	





**Anexo 02.**

**Validez de V de Aiken de la Escala de Percepción de Autoeficacia General.**

<b>V</b>	<b>Sig.</b>	<b>H</b>	<b>Sig.</b>
1.27		0.79	*
1.33		1.00	*
1.20		0.68	*
1.23		0.72	*
1.20		0.68	*
1.20		0.60	*
1.33		1.00	*
1.20		0.68	*
1.23		0.72	*
1.17		0.67	*

### Anexo 03.

#### Prueba de distribución normal

Los resultados de la prueba Kolmogorof Smirnov para la totalidad de la población demuestran: en la etapa pre-test existe un Z - Kolmogorov-Smirnov de .260 con una significancia de .005 lo que indica que, no hay una distribución normal. En cuanto al post- test se identifica un Z -Kolmogorov-Smirnov de ,205 con una significancia de .071 lo que determina una distribución normal.

Puntuaciones de autoeficacia general en el pre-test.		Puntuaciones de autoeficacia general en el post-test.		
Área	K-SZ*	significancia	K-SZ*	significancia
<b>Autoeficacia general</b>	.260	0.005	.205	0.071

N=16

\*Kolmogorov –Smirnov Z.

#### Anexo 04.

#### Baremos de la Escala de Percepción de Autoeficacia General.

<b>PUNTAJE</b>	<b>CATEGORÍA.</b>
$\leq 27$	Baja autoeficacia general.
$\geq 28$ y $\leq 38$	Moderada autoeficacia general
$\geq 39$	Alta autoeficacia general.

$\bar{X}$ : 33

$\sigma$ : 5

## Anexo 05.

### Calendario

Actividades	Meses												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1
Se realizó la validación de la Escala de Percepción de Autoeficacia General.	X	X											
Se elaboró y sometió a evaluación el programa “Yo Creo en Mí”			X	X									
Se solicitó la autorización al comité de ética de la Facultad de Psicología de la UPCH.					X	X							
Se pidió la autorización de la Clínica para ejecutar el programa.						X	X						
Se coordinó la aplicación del programa con las especialistas							X						

Se organizo una reunion con las participantes previo a la ejecucion.

X

Se firmaron los consentimientos informados y se aplico el programa.

X

Se realizo la evaluacion de conocimientos y creencias sobre la autoeficacia general.

X

Se procedio al almacenamiento y procesamiento de los datos cuantitativos.

X

Se realizo un analisis cualitativo de las entrevistas (ATLAS.TI)

X

Se elaboro el informe final de la investigacion.

X

## **Anexo 06.**

### **Consentimiento Informado**

#### **CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Institución: Universidad Peruana Cayetano Heredia.  
Investigador: Brigitte Ana Lucia Aguilar Salcedo.  
Título: Efectos del programa “Yo Creo en Mí” sobre la percepción de autoeficacia general en madres de niños diagnosticados con trastorno de la actividad y de la atención en Clínica de Lima Metropolitana en el año 2016.

#### **Propósito del estudio:**

Se le invita a usted a participar en un estudio llamado: “Efectos del programa “Yo Creo en Mí” sobre la percepción de autoeficacia general en madres de niños diagnosticados con trastorno de la actividad y de la atención en una Clínica de Lima Metropolitana”. Este es un estudio desarrollado por una investigadora de la Universidad Peruana Cayetano Heredia, que tiene como objetivo conocer los efectos del programa “Yo Creo en Mí” sobre la autoeficacia en madres de niños diagnosticados con trastorno de la actividad y de la atención.

La autoeficacia general es definida como aquel constructo global que hace referencia a las creencias estables que posee el individuo sobre su capacidad, para manejar de manera adecuada, una amplia gama de estresores propias de la vida cotidiana.

#### **Procedimiento:**

Si usted decide participar en este estudio:

1. Se le aplicará el test de Autoeficacia General para conocer el nivel de autoeficacia que se posee.

2. Participará en el programa “Yo Creo en Mí”, el cual está constituido por 9 sesiones, donde se realizarán actividades dirigidas a fortalecer e incrementar el nivel de autoeficacia general.
3. Se le volverá a aplicar el test de Autoeficacia General para conocer su nivel de autoeficacia general posterior a las sesiones trabajadas durante el programa.
4. Por último, se realizará una semana de seguimiento con la finalidad de conocer si los cambios logrados se mantienen a lo largo del tiempo.

**Riesgos:**

No se prevén riesgos por participar en este estudio.

**Beneficios:**

El beneficio que usted obtendrá será la participación en el programa “Yo Creo en Mí”, el cual se encuentra conformado por distintas estrategias y actividades que tienen como objetivo incrementar el nivel de autoeficacia general. Además, al finalizar el programa, usted podrá tener conocimiento de los resultados de la investigación.

**Costos e incentivos:**

Usted no deberá hacer ningún pago por participar en el estudio. Igualmente, no recibirá incentivo económico alguno, ni de otra índole, únicamente la satisfacción de conocer y participar de distintas estrategias y actividades para mejorar el nivel de autoeficacia general.

**Confidencialidad:**

Se guardará su información con códigos y no con nombres. Si los resultados de este estudio son publicados, no se mostrará ninguna información que permita la identificación de las personas que participan en este estudio. Sus archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al estudio sin su consentimiento.

**Uso futuro de la información obtenida:**

Se desea conservar los resultados obtenidos en estas pruebas durante un período de 8 meses. Estos resultados serán utilizados para realizar los análisis estadísticos del estudio.

**Autorizo a tener mis resultados almacenados SÍ NO**

Además, la información de sus resultados será guardada y usada posteriormente para estudios de investigación, beneficiando al mejor conocimiento de la autoeficacia general, para ello se contará con el permiso del Comité Institucional de Ética de la Facultad de Psicología de la Universidad Peruana Cayetano Heredia, cada vez que requiera el uso de sus resultados.

**Derechos del participante:**

Si usted desea participar en el estudio, puede retirarse de este en cualquier momento, o no participar en una parte del estudio sin perjuicio alguno. Si tiene alguna duda adicional, por favor consulte con la investigadora encargada del estudio: Brigitte Aguilar, teléfono: 980577270.

Si usted tiene preguntas sobre los aspectos éticos del estudio o cree que ha sido tratado injustamente, puede contactar al Comité Institucional de Ética de la Facultad de Psicología de la Universidad Peruana Cayetano Heredia, teléfono 01-319000 anexo 2271.

**CONSENTIMIENTO**

Acepto voluntariamente participar en este estudio, comprendo qué va a pasar si participo en el proyecto, también entiendo que puedo decidir no participar y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento.

**Participante****Fecha:**

Nombre:

DNI:



**Anexo 07.**

**Presupuesto programa “Yo Creo en Mí”**

<b>PRESUPUESTO DEL PROGRAMA –YO CREO EN MÍ</b>			
<b>Cantidad</b>	<b>Descripción</b>	<b>Precio por unidad</b>	<b>Total.</b>
2	Paquetes de hojas bond.	S/. 15.00	S/.30.00
1	Paquete de hojas de colores.	S/. 19.00	S/. 19.00
1	Caja de Lapiceros.	S/. 20.00	S/. 20.00
60	Cartulinas.	S/0.50	S/. 30.00
11	Tijeras	S/. 3.50	S/. 38.50
5	Limpiatipos	S/. 2.50	S/. 12.50
9	Colchonetas.	S/. 18.00	S/. 162.00
8	Cajas de recuerdo.	S/. 2.50	S/. 20.00
2	Estuches de plumones gruesos.	S/. 15.00	S/. 30.00
2	Estuches de plumones delgado.	S/. 8.50	S/. 17.00
5	Cintas de embalaje.	S/. 1.50	S/. 7.50
20	Cartulina canson.	S/. 1.00	S/. 20.00
	<b>TOTAL</b>		<b>S/. 406.5</b>

**Anexo 08:**

**Presupuesto de la Tesis**

<b>PRESUPUESTO DEL PROYECTO DE TESIS</b>		
	<i>CONCEPTOS</i>	<i>COSTO</i>
Programa:	<b>Yo Creo en Mí</b>	S/. 406.5
Bienes	Materiales de escritorio	S/.250.00
	Materiales de impresión.	S/. 200.00
Servicios	Impresiones	S/. 150.00
	Fotocopias	S/. 250.00
	Gastos varios	S/. 80.00
	<b>Total</b>	<b>S/. 1336.5</b>

**Anexo 09**

**“Yo Creo en Mí”**

**UNIDAD I “EXPERIENCIA PREVIA”**

**SESIÓN I:**

<b>ETAPAS.</b>	<b>OBJETIVOS</b>	<b>ACTIVIDAD Y DESCRIPCIÓN</b>	<b>MATERIALES</b>	<b>TIEMPO</b>
<b><i>Etapa I: INTRODUCTORIA</i></b>	1. Las participantes identificarán el objetivo del programa “Yo creo en mí”	1. Se les informará el objetivo del programa, el tiempo de duración del mismo, y las reglas a cumplirse.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Escala de autoeficacia general.</li> <li>- Cartulinas.</li> <li>- Papelotes</li> <li>- Consentimiento informado.</li> <li>- Lapiceros</li> <li>- Caja de madera.</li> <li>- Hojas Bond.</li> <li>- Imágenes.</li> <li>- Papeles.</li> <li>- Dípticos.</li> <li>-</li> </ul>	10 minutos.
	2. Las participantes firmarán el consentimiento informado, y responderán al test de autoeficacia general según las instrucciones dadas. Todos los datos personales, serán almacenado con códigos que protejan la identidad de este mismo.	2. Cada participante procederá a firmar el consentimiento informado. 3. Se aplicara la escala de percepción de autoeficacia general.		
	3. Generar un vínculo de confianza y promover interacciones afectuosas entre las participantes.	4. Las participantes deberán presentarse para ello, se procederá a realizar un circulo donde cada participante tendrá que decir su nombre y una habilidad personal, de tal manera que la persona que continúe diga el nombre y la actividad personal del participante anterior incrementándole su nombre y su habilidad.		

	4. Fomentar la motivación de las participantes por asistir al programa “Yo creo en mí”	5. Se continuará con otra actividad lúdica “ <i>la caja de sorpresas</i> ” en la cual, se tendrá que reunir a las participantes en un grupo y se les pedirá a cada una que escriba en un papel una acción que les gustaría desarrollar en ese momento. Cada uno de los papeles se depositará en una caja para que posteriormente según las indicaciones de la investigadora se proceda con la dinámica donde la participante tendrá que coger un papel y realizar la acción que le tocó.		
<p style="text-align: center;"><b><i>Etapa II:</i></b> <b><i>TEMA CENTRAL</i></b> <b><i>“MIRO MI TEMOR, Y ACTUÓ CORRECTAMENTE FRENTE A ELLO”</i></b></p>	1. Las participantes deberán de ser capaces de aplicar el concepto e identificar los beneficios que este le genera.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se Definirá de manera clara y precisa en que consiste el tema “miro mi temor y actuó correctamente frente a ello” por medio de imágenes de tal manera que favorezca la comprensión de las participantes.</li> <li>2. Dar a conocer los beneficios de esta técnica.</li> <li>3. Las participantes, analizaran el caso “<i>la mamá observa, aprende y pone en práctica</i>” El cual, requiera que cada una de ellas aplique el concepto que se les ha explicado.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Imágenes.</li> <li>- Papelotes.</li> <li>- Hojas bond.</li> </ul>	30minutos
	2. Fomentar la capacidad de reflexión, y exteriorización de situaciones temidas a nivel personal en cada una de las participantes.	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. <b><u>Aplicación de la técnica “miro mi temor, y actuó correctamente frente a ello”</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Cada una de las participantes tendrá que escribir en una hoja un acontecimiento personal que considera no poder afrontar y la cual le genera temor.</li> <li>○ Se recogerán las hojas y en grupo se escogerá una situación. Dicha situación tendrá que asemejarse a lo descrito por todas las participantes.</li> <li>○ Posteriormente en base a la situación escogida. Se le pedirá a una participante que de la demostración de cuál sería el comportamiento correcto frente a la situación temida.</li> </ul> </li> </ol>		

	<p>3. Lograr que las participantes sean capaces de identificar los pensamientos que las ayuden a afrontar situaciones temidas. Así como aquellos pensamientos que las paraliza de tal manera que, logren manejar sus pensamientos y creencias.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ De igual manera, la investigadora procederá a exponer y demostrar cual podría ser el comportamiento adecuado dando a conocer que no ocurren consecuencias negativas si cambiamos nuestro pensamiento y conducta. Aquello, se llevara a cabo tomando en cuenta las siguientes técnicas (<i>extinción vicaria, y ejemplos de experiencias reales</i>) Posteriormente se analizará en grupo, cual fue la mejor manera de afrontar la situación.</li> </ul>		
	<p>4. Las participantes aplicarán la técnica en situaciones que favorezcan y promuevan su uso sin el apoyo de un modelo. Logrando alcanzar el éxito tras la ejecución de una conducta.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ De manera individual cada participante, dará a conocer como hasta el momento ha ido afrontando situaciones. De tal manera que, realicen cambios y en base a ello, analicen sus comportamientos y pensamientos ante situaciones complicadas.</li> <li>○ Por último, se fomentara la generalización dejando pequeñas tareas (<i>análisis de casos</i>) de dificultad progresiva donde cada participante tendrá que analizar la mejor forma de afrontar la situación.</li> </ul>		
<b><i>Etapa: CIERRE.</i></b>	<p>1. Lograr que las participantes recuerden e interioricen lo trabajado en la sesión.</p>	<p><b>1</b> Se resumirá todo lo abordado en la sesión por medio de preguntas tales como: ¿en qué te beneficia lo aprendido? Y ¿cómo resumirías lo trabajado?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hojas bond.</li> <li>- Lapiceros.</li> <li>- Dípticos.</li> </ul>	5 minutos.
	<p>2. Las participantes deberán resolver el cuestionario en base a lo trabajado en la sesión.</p>	<p><b>2</b> Se aplicara un cuestionario de dos preguntas con respecto al tema tratado.  <b>3</b> Entrega de trípticos.  <b>4</b> Se les agradecerá a las participantes por su colaboración y permanencia en el programa.</p>		

## SESIÓN II:

ETAPAS	OBJETIVOS	ACTIVIDAD Y DESCRIPCIÓN	MATERIALES	TIEMPO.
<p style="text-align: center;"><b>Etapa I:</b> <b>INTRODUCTORIA</b></p>	<p>1. Las participantes identifican las actividades que se llevarán a cabo.</p>	<p>1. Informar a las participantes lo que se trabajara el día de hoy.</p> <p>2. Se realizará la siguiente pregunta ¿Qué se trabajará el día de hoy?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Plumones.</li> <li>- Hojas bond.</li> </ul>	<p>8 minutos.</p>
	<p>2. Lograr que las participantes identifiquen y reconozcan sus propias fortalezas.</p>	<p>3. <b><u>Actividad dinámica “reconociendo mis fortalezas”</u></b></p> <p>Se le entregará a cada participante una hoja y un plumón. Posteriormente, se les solicitará que peguen la hoja a su espalda. Una vez realizada la acción, se les dará la siguiente consigna <i>“Tienen que caminar alrededor del círculo e ir poniéndole frases positivas o fortalezas que hayan identificado en cada una de sus compañeras”</i> Al culminar con la actividad cada una procederá a leer sus hojas y dará un breve comentario con respecto a lo que halló en su hoja.</p>		
<p style="text-align: center;"><b>Etapa II:</b> <b>TEMA CENTRAL</b> <b>“YO ME DIRIJO”</b></p>	<p>1. Las participantes deberán de ser capaces de aplicar el concepto dado e identificar los beneficios que este les genera.</p>	<p>1. Definir de manera clara y precisa en que consiste la técnica “yo me dirijo” por medio de imágenes y videos.</p> <p>2. Dar a conocer los beneficios de esta técnica.</p> <p>3. Se les entregara un pequeño texto a cada una de las participantes titulado <i>“pepe lo puede hacer solo”</i> donde cada una de ellas tendrá que identificar: en qué momento el sujeto se da instrucciones a sí mismo y en qué momento se las deja de dar frente a una tarea que está llevando a cabo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Laptop.</li> <li>- Papelotes.</li> <li>- Hojas bond (por cada cubo que realizaran)</li> <li>- Lapiceros.</li> </ul>	<p>30 minutos</p>

	<p>2 Lograr que las participantes identifique las frases o lemas que las motiven para manejar situaciones nuevas.</p> <p>3. Promover el desarrollo del dialogo interno de las participantes de tal manera que estas sepan afrontar sus fracasos o equivocaciones. Dejando de lado una percepción negativa de sí mismas ante el error.</p>	<p>4. <b><u>Aplicación de la técnica “Yo me dirijo”</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Se le pedirá a cada participante que realice una lista de frases motivadoras.</li> <li>○ Posteriormente la investigadora procederá a realizar una tarea (<i>hacer un cubo con una hoja</i>) mientras se habla así mismo en voz alta de lo que está haciendo y se da aliento para culminar con la actividad.</li> <li>○ Ahora se le pedirá a cada una de las participantes realizar la misma tarea bajo las instrucciones de la investigadora acompañado de frases motivadoras.</li> <li>○ Se les pedirá a las participantes que nuevamente realicen la misma tarea pero en este caso, ellas mismas se darán las instrucciones en voz alta acompañando dicha actividad con frases motivadoras.</li> <li>○ Las participantes llevan a cabo nuevamente la misma tarea y se darán instrucciones en voz baja acompañándolo con frases motivadoras.</li> <li>○ Por último, las participantes volverán a realizar la actividad guiando su propio comportamiento a través de instrucciones internas acompañadas de frases motivadoras.</li> <li>○ Finalmente las madres, recibirán una sesión de reafirmación del tema tratado a cargo de una especialista.</li> </ul>		
--	---	---	--	--

<p><b><i>Etapas III:</i></b></p> <p><b><i>CIERRE</i></b></p>	<p>1. Lograr que las participantes recuerden e interioricen lo trabajado en la sesión.</p>	<p>1. Se resumirá todo lo abordado en la sesión por medio de la frase “ <i>Yo me dirijo, y me aliento ante mis equivocaciones, porque todos en algún momento fallamos</i> ”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hojas bond.</li> <li>- Lapiceros.</li> <li>- Dípticos.</li> </ul>	<p>7 minutos.</p>
	<p>2. Las participantes deberán resolver el cuestionario en base a lo trabajado en la sesión.</p>	<p>2. Aplicar un cuestionario de dos preguntas sobre el tema tratado.</p> <p>3. Entrega de dípticos.</p> <p>4. Se les agradecerá a las participantes por su colaboración y permanencia en el programa.</p>		



## UNIDAD II “EXPERIENCIA VICARIA”

### SESIÓN I

ETAPA	OBJETIVOS	ACTIVIDAD Y DESCRIPCIÓN	MATERIALES	TIEMPO.
<b>Etapa I: INTRODUCTORIA</b>	1. Las participantes identifican y reconocen las actividades que se llevaran a cabo.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Informar a las participantes lo que se trabajara el día de hoy.</li> <li>2. Se realizará la siguiente pregunta ¿Qué se trabajará el día de hoy?</li> </ol>	-----	3 minutos.
	2. Generar motivación y relajación en las participantes.	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. <b>Actividad dinámica “ la cola de vaca”</b> Se sentara a todos las participantes en un círculo. Mientras que la investigadora se quedará en el centro y empezará a realizar distintas preguntas. A la participante, que le toca deberá de responder siempre “<i>la cola de vaca</i>” Todo el grupo puede reírse menos el que está respondiendo. Si eso sucede, esta pasara al centro a preguntar.</li> </ol>		
<b>Etapa II: TEMA CENTRAL “MIREMOS TODOS”</b>	1. Las participantes deberán ser capaces de aplicar el concepto de la técnica “miremos todos” tomando en cuenta las habilidades que se requieren para llevar a cabo esta técnica.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se les explicará a las participantes de que trata la actividad “Miremos todos” para ello se contara con imágenes que favorezcan la explicación de la técnica. (<i>se tomara como referencia la definición del tema “experiencia vicaria”</i>)</li> <li>2. Así mismo, se les indicará que se requiere de dos habilidades: ATENCIÓN y RETENCIÓN las cuales serán definidas de manera clara y precisa por medio de imágenes y videos animados.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Papelotes.</li> <li>- Plumones.</li> <li>- Imágenes.</li> <li>- Laptop.</li> </ul>	40 minutos.

		3. Las participantes en grupo de 3 realizarán una pequeña actuación donde tendrán que aplicar los conceptos dados.		
	2. Lograr que las participantes reconozcan las situaciones que les genera incomodidad	4. Para lograr que las participantes reconozcan situaciones de estrés se dialogara con el grupo sobre las dificultades que han tenido al momento de ayudar a sus menores hijos. Siempre y cuando, estas les haya generado sensación de incompetencia. Una vez elegida la situación, se procederá a aplicar la actividad “ Miremos todos”		
	3. Las participantes deberán identificar las conductas, acciones y opiniones del modelo real.	5. <b><u>Aplicación de la técnica miremos todos.</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Para realizar esta actividad se contara con el apoyo de una especialista la cual, junto a la colaboración de un niño recreara una situación en el que el menor tendrá un comportamiento poco apropiado a la hora de realizar sus tareas académicas.</li> <li>○ La licenciada por medio de un conjunto de técnicas de modificación de conducta lograra que el menor lleve a cabo las actividades que se le solicita.</li> </ul>		

	4. Lograr que el participante preste atención al modelo y retenga la conducta de este mismo de tal manera que lo reproduzca posteriormente.	<p><i>(Durante los dos momentos señalados anteriormente se ira controlando la atención y concentración de las participantes )</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Una vez culminada la recreación, se reforzara al modelo.</li> <li>○ Finalmente se juntara a las participantes en un círculo donde cada una de ellas tendrá que dar su opinión de lo observado, y brindar aportes o de lo contrario expresar sus dudas para que estas sean aclaradas.</li> </ul>		
<b><i>Etapa III: CIERRE</i></b>	1. Lograr que las participantes recuerden e interioricen lo trabajado en la sesión.	1. Se resumirá todo lo abordado en la sesión por medio de la frase <i>“Observo, y aprendo como lo hace el otro”</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hojas bond.</li> <li>- Lapiceros.</li> <li>- Dípticos.</li> </ul>	5 minutos.
	2. Las participantes deberán resolver el cuestionario en base a lo trabajado en la sesión.	<ul style="list-style-type: none"> <li>2. Aplicar un cuestionario de dos preguntas sobre el tema tratado.</li> <li>3. Entrega de dípticos.</li> <li>4. Se les agradecerá a las participantes por su colaboración y permanencia en el programa.</li> </ul>		

## SESIÓN II.

ETAPA	OBJETIVOS	ACTIVIDAD Y DESCRIPCIÓN.	MATERIALES	TIEMPO.
<i>Etapa I: INTRODUCTORIO.</i>	1. Las participantes identifiquen las actividades que se llevarán a cabo.	1. Informar a las participantes lo que se trabajara el día de hoy. 2. Se realizará la siguiente pregunta ¿Qué se trabajará el día de hoy?	-----	3 minutos.
<b>TEMA CENTRAL</b> <b>“AHORA ME TOCA A MÍ”</b>	1. Los participantes deberán recordar en que consistió la técnica “miremos todos” e identificarán las habilidades requeridas para ser aplicadas.	1. Para continuar con esta actividad se le volverá hacer recordar a las participantes en que consiste la técnica “miremos todos” Del mismo modo, se le pedirá que nombren las dos habilidades requeridas para llevar a cabo esta técnica.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Papelotes</li> <li>- Plumones.</li> <li>- Imágenes.</li> <li>- Hojas con los casos.</li> <li>- Instrumentos para realizar la actuación.</li> <li>- Laptop.</li> </ul>	40 minutos.
	2. Identificar y aplicar las habilidades de reproducción y motivación.	2. Análogamente a ello se le indicara a las participantes la existencia de otras dos habilidades para lograr que la técnica funcione de manera exitosa. Siendo estas: REPRODUCCIÓN y MOTIVACIÓN cada una de ellas serán explicadas por medio de imágenes y videos. 3. Se realizarán grupos de a dos y se les entregara un caso, donde se tendrá que identificar en qué situación se visualizan ambas habilidades.		
	3. Las participantes deberán de reproducir de manera correcta la conducta del modelo observado en la sesión anterior. De tal manera que, asuman como propios las técnicas empleadas por este mismo.	4. <b><u>Aplicación de la técnica ahora me toca a mí.</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Se separara a las participantes en un grupo de dos.</li> <li>o A cada grupo se les dará un caso. Para cumplir con la actividad tendrán que seguir la siguiente consigna “ustedes tendrán que analizar el caso de tal manera que el niño a quién se corrige se sienta bien. Del</li> </ul>		

	<p>4. Lograr que las participantes se perciban como capaces para manejar situaciones de conflicto con sus hijos e identifiquen la importancia de extrapolar su comportamiento. Del mismo modo, se reforzara las actuaciones asertivas de estas mismas.</p>	<p><i>mismo modo, la persona que se encarga de corregirla debe sentir y creer que ha logrado con éxito aquello que le generaba incomodidad”.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Posteriormente el grupo tendrá que salir al frente y actuar su caso. Donde tendrán que aplicar, las acciones y/o técnicas que consideran podría ayudar a corregir al menor.</li> <li>○ Finalmente se reflexionara sobre las actuaciones llevadas a cabo, y se promoverá la generalización de los comportamientos.</li> </ul>		
<b>CIERRE</b>	<p>1. Lograr que las participantes recuerden e interioricen lo trabajado en la sesión.</p>	<p>1. Se realizará un pequeño resumen tomando en cuenta los puntos más importantes de lo trabajado.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hojas bond.</li> <li>- Lapiceros.</li> <li>- Dípticos.</li> </ul>	5 minutos.
	<p>2. Las participantes deberán resolver el cuestionario en base a lo trabajado en la sesión.</p>	<p>2. Aplicar un cuestionario de dos preguntas sobre el tema “ahora me toca a mí”</p> <p>3. Entrega de dípticos.</p> <p>4. Se les agradecerá a las participantes por su colaboración y permanencia en el programa.</p>		

### UNIDAD III “PERSUACIÓN VERBAL Y FEEDBACK”

#### SESIÓN I:

ETAPA	OBJETIVOS	ACTIVIDAD Y DESCRIPCIÓN.	MATERIALES	TIEMPO
<b><i>Etapa I: INTRODUCTORIA.</i></b>	1. Las participantes identifican las actividades que se llevaran a cabo en la sesión.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Informar a las participantes lo que se trabajara el día de hoy.</li> <li>2. Se realizará la siguiente pregunta ¿Qué se trabajará el día de hoy?</li> </ol>	- Fichas (8 acciones).	5 minutos.
	2. Incrementar la confianza de las participantes a través de la exposición pública de comportamientos graciosas.	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. <b><u>Actividad dinámica “artistas”.</u></b> Se les pedirá a todos los participantes del grupo que enumeren del 1 al 8 una lista de situaciones según su preferencia (1=actividad preferida y 8= actividades menos preferidas). Una vez finalizado, se les pedirá a los participantes que levanten la mano los que escogieron la primera actividad de la lista y así sucesivamente. Se anotara cada una de las elecciones y se realizara un pequeño dialogo de los puntos seleccionados por el grupo. Posterior a ello, se hará la siguiente pregunta <i>¿se han sentido incomodas pensando que realizarían lo indicado en la lista?</i> Por último, se invitará a una participante a realizar una situación específica.</li> </ol>		
<b><i>Etapa II: TEMA CENTRAL “RECONOZCO Y</i></b>	1. Las participantes deberán de ser capaces de aplicar el concepto e identificar los	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dar información detallada y precisa sobre la definición de la técnica “reconozco y cambio mis pensamientos I”. Del mismo modo, se</li> </ol>	Papelotes Imágenes. Plumones. Hojas bond.	

<i>CAMBIO MIS PENSAMIENTOS I''</i>	beneficios que esto les genera.	<p>dará a conocer de forma clara los beneficios que les traería la técnica.</p> <p>2. Se agrupara a las participantes en pareja y se les entregara un caso, donde tendrán que identificar los pensamientos, sentimientos y forma de actuar del personaje.</p>	Lapiceros.	35 minutos.
	<p>2. Lograr que las participantes identifiquen sus pensamientos inadecuados de manera rápida evitando que estos las invadan.</p> <p>3. Las participantes lograrán analizar sus pensamientos negativos tomando en cuenta la objetividad, consecuencias, y la relativización de cada uno de ellos.</p>	<p>3. <b><u>Aplicación de la técnica reconozco y cambio mis pensamientos.</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Se les dirá a las participantes que escriban en una hoja una lista de los pensamientos que tienen cada vez que afrontan situaciones complicadas o estresantes para su persona.</li> <li>○ Posteriormente se les pedirá a las participantes que identifiquen aquellos pensamientos que son negativos.</li> <li>○ Se realizara una evaluación y análisis de los pensamientos (<b>por medio de preguntas desafiantes donde se evalué la objetividad, las consecuencias y relativizando los pensamientos</b>). Para este proceso, las participantes formarán grupos de 2 donde cada una de ellas hará tres preguntas poderosas a la otra invitando a su compañera a analizar y cuestionar sus pensamientos negativos.</li> </ul>		

<b><i>Etapa III. CIERRE.</i></b>	1. Lograr que las participantes recuerden e interioricen lo trabajado en la sesión.	1. Se realizará un resumen de lo trabajado por medio de la frase <i>“identifico mis pensamientos, me miro a mí misma y veo como me siento con ello y como actuó”, y si no me ayudan ¿los cambio?</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hojas bond.</li> <li>- Lapiceros.</li> <li>- Díptico.</li> </ul>	5 minutos.
	2. Las participantes deberán resolver el cuestionario en base a lo trabajado en la sesión.	<ul style="list-style-type: none"> <li>2. Aplicar un cuestionario de dos preguntas sobre el tema.</li> <li>3. Entrega de díptico.</li> <li>4. Agradecimiento.</li> </ul>		



## SESIÓN II.

ETAPA	OBJETIVOS	ACTIVIDAD Y DESCRIPCIÓN	MATERIALES	TIEMPO.
<p style="text-align: center;"><b>Etapa I: INTRODUCTORIA.</b></p>	<p>1. Las participantes reconocen las actividades que se llevaran a cabo en la sesión.</p>	<p>1. Informar a las participantes lo que se trabajara el día de hoy. 2. Se realizará la siguiente pregunta ¿Qué se trabajará el día de hoy?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Música relajante</li> <li>- colchonetas</li> </ul>	<p style="text-align: center;">10 minutos.</p>
	<p>2. Incrementar el nivel de confianza en cada una de las participantes por medio de técnicas de relajación.</p>	<p>3. <b><u>Actividad dinámica relajación imaginaria.</u></b> Se les pedirá a las participantes que identifiquen una situación que les produce relajación. Posteriormente, en grupo se elegirá solo una situación. Se les invitara a las participantes recostarse en las colchonetas indicándoles que alcen el dedo índice en el momento que sienten que no están siguiendo el relato. Análogamente a ello, se procederá a enseñarles como respirar y se les indicará que continúe con la acción mientras se van concentrando en la voz de la investigadora quien se encargara de dirigir la sesión tomando en cuenta las situaciones que promueven el desarrollo y fortalece la confianza de las participantes (<i>la técnica se llevara a cabo por medio de un relato centrado en la autoconfianza</i>).</p>		
<p style="text-align: center;"><b>Etapa II. TEMA CENTRAL “RECONOZCO Y CAMBIO MIS PENSAMIENTOS II”</b></p>	<p>1. Las participantes logran describir y aplicar los pasos de la técnica “reconozco y cambio mis pensamientos I” abordadas en la sesión anterior.</p>	<p>1. Recordar los pasos trabajados en la sesión anterior (<i>reconozco y cambio mis pensamientos I</i>) por medio de un estudio de caso, donde las participantes tendrán que identificar cuáles son los pensamientos que afectan al sujeto del caso.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hojas bond.</li> <li>- Lapiceros.</li> </ul>	<p style="text-align: center;">30 minutos.</p>

	<p>2. Las participantes lograrán analizar y reflexionar sobre aquellos pensamientos negativos que les generan incomodidad y, respuestas de temor ante situaciones percibidas como complicadas y estresantes.</p>	<p>2. <b><u>Continuar con la aplicación de la técnica reconozco y cambio mis pensamientos II.</u></b></p> <p>Analizar las consecuencias de pensar de manera negativa. (<b><i>A TREVÉS DE PREGUNTAS DESAFIANTES</i></b>) (se trabajará en grupo de a dos)</p>		
	<p>3. Las participantes lograrán analizar y reflexionar sobre los riesgos que se tendría si los pensamientos fueran ciertos.</p> <p>4. Las participantes logran identificar pensamientos contrarios y/o positivos a aquellos pensamientos identificados, como irracionales e incómodos.</p>	<p>3. Analizar qué pasaría si lo que pensáramos fuera cierto. (<b><i>A TREVÉS DE PREGUNTAS DESAFIANTES</i></b>) (se trabajará en grupo de a dos)</p> <p>4. Búsqueda de pensamiento alternativos (<b><i>A TREVÉS DE PREGUNTAS DESAFIANTES</i></b>) (se trabajará en grupo de a dos)</p>		
<p><b><i>Etapa III: CIERRE</i></b></p>	<p>1. Lograr que las participantes recuerden e interioricen lo trabajado en la sesión.</p>	<p>1. Se realizará un pequeño resumen tomando en cuenta los puntos más importantes de lo trabajado.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hojas bond.</li> <li>- Lapiceros.</li> <li>- Dípticos</li> </ul>	<p>5 minutos.</p>
	<p>2. Las participantes deberán resolver el cuestionario en base a lo trabajado en la sesión.</p>	<p>2. Aplicar un cuestionario de dos preguntas sobre el tema.</p> <p>3. Entrega de dípticos.</p> <p>4. Agradecimiento.</p>		

### SESIÓN III.

ETAPA	OBJETIVO	ACTIVIDAD Y DESCRIPCIÓN	MATERIALES	TIEMPO.
<b><i>Etapa I: INTRODUCTORIA.</i></b>	1. Las participantes logran identificar las actividades que se llevaran a cabo en la sesión.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 Informar a las participantes lo que se trabajara el día de hoy.</li> <li>2 Se realizará la siguiente pregunta ¿Qué se trabajará el día de hoy?</li> </ol>	-----	3 minutos.
<b><i>Etapa II: TEMA CENTRAL “SE QUE PUEDO”</i></b>	1. Identificar situaciones percibidas como inmanejables ( <i>por parte de las participantes</i> )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b><u>Aplicación de la técnica sé que puedo.</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Se les pedirá a las participantes que escriban en una hoja todas aquellas situaciones que consideran no poder superar.</li> <li>○ Posteriormente la investigadora procederá a reagrupar todas las situaciones descritas por las participantes y elegirá uno por cada participante.</li> </ul> </li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hojas bond.</li> <li>- Plumones.</li> </ul>	40 minutos.
	2. Identificar experiencias que fortalezcan la confianza en las participantes.	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Se le pedirá a todas las participantes que identifiquen aquellas situaciones que consideraban no poder superar sin embargo lo han logrado desarrollar con éxito.</li> </ul>		

	<p>3. Lograr que las participantes asuman como verdaderas aquellas habilidades identificadas por la investigadora.</p> <p>4. Fortalecer la autoconfianza de cada una de las participantes motivándolas a creer en sus habilidades y capacidades para afrontar situaciones adversas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ En base a lo especificado por cada una de las participantes la investigadora procederá a identificar “el tesoro” (<i>hace referencia a la virtud que posee cada una de las participantes el cual ha sido identificada por la investigadora durante todas las sesiones</i>) y se entregara a cada una de las participantes.</li> <li>○ Las participantes tendrá que abrir la caja donde se encuentra el “tesoro” e indicar como se sienten con lo hallado en la caja.</li> <li>○ Feedback de la investigadora, con la finalidad de estimular los pensamientos positivos de cada una de las participantes entorno a sus habilidades y sus capacidades para hacer frente a situaciones percibidas como complejas.</li> </ul>		
<p><b><i>Etapa III: CIERRE</i></b></p>	<p>1. Fortalecer la autoconfianza de cada una de las participantes.</p>	<p>1 Entregar a cada participante una caja llena de frases motivadoras diferentes a las trabajadas en la sesión.</p> <p>2 Agradecer la participación de las participantes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- caja.</li> <li>- Hojas bond.</li> </ul>	<p>5 minutos.</p>

## UNIDAD IV “ESTADOS FISIOLÓGICOS Y AFECTIVOS”

### SESIÓN I:

ETAPA	OBJETIVOS	ACTIVIDAD Y DESCRIPCIÓN	MATERIALES	TIEMPO
<i>Etapa I: INTRODUCTORIA</i>	1. Las participantes logran identificar las actividades que se llevarán a cabo en la sesión.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Informar a las participantes lo que se trabajara el día de hoy.</li> <li>2. Se realizará la siguiente pregunta ¿Qué se trabajará el día de hoy?</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hojas bond.</li> <li>- Instrumentos para la actuación.</li> </ul>	8 minutos.
	2. Cada participante logrará identificar con éxito la emoción. Así mismo, lograrán describir la emoción contraria a la identificada.	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. <b><u>Actividad dinámica reconociendo las emociones</u></b> Se reunirá a las participantes en un círculo y a cada una se le entregara un caso. Las participantes deberán de leer el caso, encontrar la emoción del sujeto, y actuar una emoción contraria a lo hallado.</li> </ol>		
<b>TEMA CENTRAL</b> <b>“LO SIENTO, Y LO ACEPTO”</b>	1. Lograr que las participantes adquieran mayor conocimiento sobre la interacción entre las áreas: conductual, personal y ambiental.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Explicación de la interacción entre las áreas: conductual, personal y ambiental.</li> <li>2. Se les pedirá a las participantes que se imagen que están corrigiendo a su niño y este, las ignora una y otra vez a pesar de los intentos que se realiza. Posterior a ello, se les pedirá que identifiquen como actuaron,</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hojas bond.</li> <li>- Papelotes.</li> <li>- Imágenes.</li> <li>- Plumones.</li> <li>- Lapiceros.</li> </ul>	35 minutos.

		como se sintieron y que cambios hubo en el entorno.		
	2. Las participantes lograran identificar sus emociones, y analizar el tiempo de duración de esta misma así como la manifestación.	3. Explicación sobre las emociones: qué es, tiempo de duración, cuando se manifiestan, y cuales son. 4. Se trabajará en grupos de a tres y se les dará a cada grupo un caso en el cual tendrán que aplicar lo enseñado con respecto a las emociones.		
	3. Lograr que las participantes identifiquen como responde el organismo ante emociones negativas. Posteriormente se les preguntara a cada participante como se sintieron con lo realizado.	5. <b><u>Aplicación de la técnica mi cuerpo lo siente.</u></b> ○ Se les explicara a las participantes que experimenta el cuerpo cuando sentimos ansiedad y/o estrés ante situaciones que percibimos como amenazantes. ○ Para ello, se empleara la técnica de relajación focalizada haciendo hincapié en la siguiente consigna <i>“así estamos cuando nos sentimos ansiosos y estresado.... sin embargo cuando nos sentimos relajados nuestro cuerpo cambia”</i> .		
	4. Las participantes lograrán ser conscientes de las emociones que experimentan evitando reprimirlas o negarlas.	6. <b><u>Aplicación de la técnica abrazando mis temores.</u></b> ○ Se les pedirá a las participantes que escriban en una hoja todas las emociones que hayan		

		<p>experimentado en el momento que han tenido que afrontar situaciones amenazantes.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Posteriormente se les entregara otra hoja donde tendrán que escribir la emoción que hayan identificado y la siguiente consigna : “ Hola....., sé que estás ahí, pero no te preocupes porque voy a cuidar de ti”</li> </ul> <p>7. Por último se realizara una pequeña reflexión con el grupo.</p> <p>8. Las participantes recibirán una sesión de reforzamiento a cargo de una especialista.</p>		
<b><i>Etapa III: CIERRE</i></b>	<p>1. Lograr que las participantes recuerden e interioricen lo trabajado en la sesión.</p>	<p>1. Se realizará un pequeño resumen tomando en cuenta los puntos más importantes de lo trabajado.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- hojas bond.</li> <li>- Lapiceros</li> <li>- Dípticos.</li> </ul>	5 minutos.
	<p>2. Las participantes deberán resolver el cuestionario en base a lo trabajado en la sesión.</p>	<p>2. Aplicar un cuestionario de dos preguntas sobre el tema “lo siento y lo acepto”</p> <p>3. Entrega de dípticos.</p> <p>4. Agradecimiento.</p>		

**SESIÓN II.**

ETAPA	OBJETIVO	ACTIVIDAD Y DESCRIPCIÓN	MATERIALES	TIEMPO.
<p><b><i>Etapa I: INTRODUCTORIA</i></b></p>	<p>1. Las participantes logran identificar las actividades que se llevaran a cabo en la sesión.</p>	<p>1. Informar a las participantes lo que se trabajara el día de hoy. 2. Se realizará la siguiente pregunta ¿Qué se trabajará el día de hoy?</p>	<p>-----</p>	<p>3 minutos</p>
<p><b><i>Etapa II: TEMA CENTRAL “CONFIÓ EN MIS HABILIDADES”</i></b></p>	<p>1. Las participantes logran controlar sus pensamientos y emociones negativas. 2. Cada participante mantendrá una actitud positiva entorno al reto planteado. Las metas que se planteará contribuyen a fortalecer la autoconfianza en sus habilidades y capacidades personales. 3. Las participantes, emplearan las técnicas desarrollas en las unidades anteriores para cumplir el reto de manera satisfactoria.</p>	<p>1. <b><u>Aplicación de la técnica confió en mis habilidades.</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Se les indicara a las participantes que para la siguiente actividad pueden hacer uso de todas las técnicas que se han abordado en las sesiones pasadas. Para ello, se les volverá a ser recordar cada una de ellas, y se les dará una descripción breve de estas.</li> <li>○ Se le pondrá un reto a cada participante. El cual deberá de desafiar sus habilidades y capacidades.</li> <li>○ Posteriormente se le pedirá a cada participante que adopte un punto de vista positivo con respecto al reto que le tocó.</li> <li>○ Seguidamente, procederán a realizar una lista de metas positivas que contribuirá con el logro del reto.</li> <li>○ Por último, expondrán como se sintieron con el reto que les tocó,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hojas bond.</li> <li>- Lapiceros.</li> </ul>	<p>30 minutos.</p>



		que pensamientos tuvieron, que sintieron, y en que contribuyó adoptar un punto de vista positivo, para establecer sus metas.		
<b><i>Etapa III: CIERRE</i></b>	1. Las participantes responden al test de autoeficacia general siguiendo las instrucciones dadas.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 Aplicación del test de la escala de autoeficacia general.</li> <li>2 Entrega de diplomas.</li> <li>3 Compartir.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Escala de autoeficacia general.</li> <li>- Lapiceros.</li> <li>- Diplomas.</li> </ul>	25 minutos.

## Anexo 10.

### Escala de Percepción de Autoeficacia General

Las siguientes afirmaciones se refieren a tu capacidad para resolver problemas. Lee cada una de ellas, y marca la alternativa que consideres conveniente. No hay respuestas correctas, ni incorrectas. Usa la siguiente escala para responder a todas las afirmaciones.

1	2	3	4
INCORRECTA	APENAS CIERTO	MÁS BIEN CIERTO	CIERTO

MARCA TODAS LAS AFIRMACIONES.

1. Puedo encontrar la manera de obtener lo que quiera aunque alguien se me oponga.	1	2	3	4
2. Puedo resolver problemas difíciles si me esfuerzo lo suficiente.	1	2	3	4
3. Me es fácil persistir en lo que me he propuesto hasta llegar a alcanzar mis metas.	1	2	3	4
4. Tengo confianza en que podría manejar eficazmente acontecimientos inesperados.	1	2	3	4
5. Gracias a mis cualidades y recursos, puedo superar situaciones imprevistas.	1	2	3	4
6. Cuando me encuentro en una dificultad puedo permanecer tranquilo(a) porque cuento con las habilidades necesarias para manejar situaciones difíciles.	1	2	3	4
7. Venga lo que venga, por lo general soy capaz de manejarlo.	1	2	3	4
8. Puedo resolver la mayoría de los problemas si me esfuerzo lo necesario.	1	2	3	4
9. Si me encuentro en una situación difícil, generalmente se me ocurre que debo hacer.	1	2	3	4
10. Al tener que hacer frente a un problema, generalmente se me ocurren varias alternativas de cómo resolverlo.	1	2	3	4

**Anexo 11.**  
**Evaluación d Procesos del Programa “Yo Creo en Mí”**

**Evaluación de Procesos- sesión I del Programa “Yo Creo en Mí”**

Nombre de la participante: .....

CRITERIOS	INDICADORES		
	Excelente (3)	Aceptable (2)	Debe mejorar (1)
Identificación del objetivo del programa.	La participante es capaz de reconocer y explicar el objetivo del programa.	La participante reconoce el objetivo del programa.	La participante tiene dificultades para reconocer y explicar el objetivo del programa.
Aplicación del test de autoeficacia general.	La participante escucha las instrucciones, no realiza con mucha frecuencia preguntas sobre las instrucciones dadas ( <b>menos de 2 preguntas</b> ) y responde apropiadamente al test de autoeficacia general.	La participante escucha las instrucciones, no realiza con mucha frecuencia preguntas sobre las instrucciones dadas ( <b>más de 2 menos de 4</b> ), y responde al test de autoeficacia general.	La participante escucha las instrucciones, realiza con mucha frecuencia preguntas sobre las instrucciones dadas ( <b>más de 4 preguntas</b> ) y responde al test de autoeficacia general.
Observación: Vinculo de confianza e interacción afectuosa	En todo momento la participante se identifica con el grupo de trabajo ( <b>se muestra colaboradora con sus compañeras e integra a las otras participantes</b> )	En la mayor parte del tiempo la participante se identifica con su grupo ( <b>se muestra colaboradora con sus compañeras e integra a las otras participantes</b> )	Durante todo el tiempo la participante se aisló del grupo. ( <b>no colaboradora con sus compañeras, y trabaja sola</b> )
Observación: Motivación.	La participante se muestra en todo momento activa y participativa ( <b>realiza preguntas, participa en los juegos, y da su opinión</b> ).	La participante se muestra la mayor parte del tiempo activa y participativa. ( <b>Realiza preguntas,</b>	La participante parece ausente, con mucha frecuencia evitando realizar preguntas, participar en los juegos, y dar su opinión

		<b>participa en los juegos, y da su opinión).</b>	
Observación: Capacidad de aplicación de la técnica presentada, en los casos de estudio.	La participante cuenta con la capacidad para aplicar la técnica durante la sesión como también, en otros ambientes sin tener como referencia a un modelo.	La participante cuenta con la capacidad para aplicar la técnica durante la sesión más no en otros ambientes.	La participante aplica con mucha dificultad la técnica durante la sesión, Así mismo no aplica la técnica en otros ambientes.
Observación: Capacidad de reflexión y exteriorización de situaciones temidas.	Durante la aplicación de la técnica la participante identifica y exterioriza las situaciones temidas.	Durante la aplicación de la técnica la participante solo identifica las situaciones temidas.	Durante la aplicación de la técnica la participante no identifica y exterioriza las situaciones temidas.
Observación: Pensamientos irracionales y racionales.	Durante la aplicación de la técnica la participante identifica y reconoce sus pensamientos irracionales, como también los pensamientos positivos y/o racionales.	Durante la aplicación de la técnica la participante solo identifica sus pensamientos irracionales.	Durante la aplicación de la técnica la participante no identifica sus pensamientos irracionales ni tampoco sus pensamientos positivos y/o racionales.
Observación: Decodificación de lo aprendido en la sesión.	La participante es capaz de recordar y explicar todo lo trabajado en la sesión. E identifica los puntos con mayor relevancia.	La participante recuerda y explica lo trabajado en la sesión.	La participante no recuerda con claridad lo trabajado en la sesión.
Evaluación de cuestionario.	La participante desarrolla el cuestionario de manera rápido (5 minutos), sin hacer pregunta y obtiene un puntaje de 10 <b>(equivalente a 20)</b>	La participante desarrolla el cuestionario de manera rápida (6 minutos), realiza preguntas <b>(menos de 2)</b> , y obtiene un puntaje de 7 <b>(equivalente a 14)</b>	La participante demora en resolver el cuestionario (10 minutos), realiza preguntas <b>(más de 2)</b> , y obtiene un puntaje menor a 5 <b>(equivalente a 10)</b>

**Evaluación de Procesos- sesión II del Programa “Yo Creo en Mí”**

Nombre de la participante: .....

CRITERIOS	INDICADORES		
	Excelente (3)	Aceptable (2)	Debe mejorar (1)
Observación: Identificación de actividades a llevarse a cabo.	La participante es capaz de identificar y explicar las actividades que se llevarán a cabo en la sesión.	La participante es capaz de identificar las actividades que se llevarán a cabo en la sesión.	La participante identifica, sin embargo no explica las actividades que se llevarán a cabo en la sesión.
Observación: Identificación de fortalezas.	La participante es capaz de reconocer sus fortalezas (más de 3) así como aceptar las fortalezas que otros identifican en ella.	La participante solo reconoce 2 fortalezas en ella misma y acepta las fortalezas que otros identifican en ella.	La participante reconoce una fortaleza en sí mismas. Y no acepta las fortalezas que otros identifican en ella.
Observación: Capacidad de aplicación de la técnica e identificación de los beneficios.	La participante cuenta con la capacidad para definir en que consiste la técnica. De la misma manera lo aplica durante la sesión por medio de estudio de casos, y teatro. Así mismo reconoce los beneficios que este le brinda ( <b>más de tres</b> )	La participante es capaz de definir en que consiste la técnica, tiene dificultades aplica la técnica durante la sesión e identifica menos de dos beneficios.	La participante brinda una definición no muy clara de la técnica, no aplica la técnica durante la sesión, e identifica un beneficio beneficios.
Observación: Exteriorización de frases motivadoras.	La participante realiza un listado de 10 frases motivadoras, y las expresa en público cuando se requiere ( <b>momento de la aplicación de la técnica</b> )	La participante realiza un listado de 5 frases motivadoras y, no las expresa en público cuando se requiere ( <b>momento de la aplicación de la técnica</b> )	La participante identifica solo una frase motivadora. ( <b>momento de la aplicación de la técnica</b> )

<p>Observación: Dialogo interno.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. La participante exterioriza sus auto-instrucciones acompañado de frases motivadoras cuando lleva a cabo la actividad programada (<b>construcción del cubo</b>)</li> <li>2. La participante mentalmente se da auto -instrucciones acompañado de frases motivadoras cuando lleva a cabo la actividad programada (<b>construcción del cubo</b>) // <b><u>Da un reporte de como llevo a cabo.</u></b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. La participante exterioriza sus auto-instrucciones acompañado de frases motivadoras cuando lleva a cabo la actividad programada (<b>construcción del cubo</b>)</li> <li>2. La participante no puede darse auto -instrucciones acompañado de frases motivadoras cuando lleva a cabo la actividad programada // <b><u>Da un reporte de como llevo a cabo.</u></b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. La participante tiene dificultades para exterioriza sus auto-instrucciones acompañado de frases motivadoras cuando lleva a cabo a actividad programada (<b>construcción del cubo</b>)</li> <li>2. La participante no puede darse auto -instrucciones acompañado de frases motivadoras cuando lleva a cabo la actividad programada // <b><u>Da un reporte de como llevo a cabo.</u></b></li> </ol>
<p>Observación: Decodificación de lo aprendido en la sesión.</p>	<p>La participante es capaz de recordar y explicar todo lo trabajado en la sesión. E identifica los puntos con mayor relevancia.</p>	<p>La participante recuerda y explica lo trabajado en la sesión.</p>	<p>La participante no recuerda con claridad lo trabajado en la sesión.</p>
<p>Evaluación de cuestionario.</p>	<p>La participante desarrolla el cuestionario de manera rápido (5 minutos), sin hacer pregunta y obtiene un puntaje de 10 (<b>equivalente a 20</b>)</p>	<p>La participante desarrolla el cuestionario de manera rápida (6 minutos), realiza preguntas (<b>menos de 2</b>), y obtiene un puntaje de 7 (<b>equivalente a 14</b>)</p>	<p>La participante demora en resolver el cuestionario (10 minutos), realiza preguntas (<b>más de 2</b>), y obtiene un puntaje menor a 5 (<b>equivalente a 10</b>)</p>

**Evaluación de Procesos- sesión III del Programa “Yo Creo en Mí”**

Nombre de la participante: .....

CRITERIOS	INDICADORES		
	Excelente (3)	Aceptable (2)	Debe mejorar (1)
Identificación de actividades a llevarse a cabo.	La participante es capaz de identificar y explicar las actividades que se llevarán a cabo en la sesión.	La participante es capaz de identificar las actividades que se llevarán a cabo en la sesión.	La participante identifica, sin embargo no explica las actividades que se llevarán a cabo en la sesión.
Observación: Motivación.	La participante se muestra en todo momento activa y participativa <b>(realiza preguntas, participa en los juegos, y da su opinión).</b>	La participante se muestra la mayor parte del tiempo activa y participativa. <b>(Realiza preguntas, participa en los juegos, y da su opinión).</b>	La participante parece ausente, con mucha frecuencia evitando realizar preguntas, participar en los juegos, y dar su opinión
Observación: Capacidad de aplicación de la técnica y reconoce de las dos habilidades “atención y retención”	La participante cuenta con la capacidad para definir en que consiste la técnica. De la misma manera lo aplica durante la sesión por medio de un teatro. Así mismo reconoce y explican en qué consisten las dos habilidades “atención” “retención”	La participante es capaz de definir en que consiste la técnica, aplica la técnica durante la sesión por medio de un teatro. Así mismo, solo identifica las dos habilidades “atención” “retención”	La participante brinda una definición no muy clara de la técnica, se le es complicado llevar a cabo la técnica por medio del teatro, y no identifica las dos habilidades necesarias “atención” “retención”
Observación: Identificación de situaciones estresantes.	La participante es capaz de reconocer y explicar más de 4 situaciones que le hayan generado incomodidad.	La participante es capaz de reconocer y explicar menos de 2 situaciones que le hayan generado incomodidad.	La participante es capaz de reconocer solo una situación que le haya generado incomodidad.
Observación: Identificación de las conductas, acciones, y opiniones del modelo.	La participante centra su atención al modelo, realiza anotaciones de lo observado identificando sus conductas, acciones y opiniones del modelo.	La participante centra su atención al modelo, y realiza anotaciones de lo observado tomando en cuenta solo las conductas del modelos.	La participante centra su atención al modelo, y no realiza anotaciones de lo observado.

Observación: Retención de las conductas, acciones y opiniones del modelo.	La participante da un comentario de lo observado tomando en cuenta las conductas, acciones y opiniones que realizó el modelo.	La participante da un comentario de lo observado tomando en cuenta solo las conductas del modelo.	La participante da un comentario de lo observado sin embargo no toma en cuenta las conductas, acciones y opiniones que realizó el modelo.
Observación: Decodificación de lo aprendido en la sesión.	La participante es capaz de recordar y explicar todo lo trabajado en la sesión. E identifica los puntos con mayor relevancia.	La participante recuerda y explica lo trabajado en la sesión.	La participante no recuerda con claridad lo trabajado en la sesión.
Evaluación de cuestionario.	La participante desarrolla el cuestionario de manera rápido (5 minutos), sin hacer pregunta y obtiene un puntaje de 10 <b>(equivalente a 20)</b>	La participante desarrolla el cuestionario de manera rápida (6 minutos), realiza preguntas <b>(menos de 2)</b> , y obtiene un puntaje de 7 <b>(equivalente a 14)</b>	La participante demora en resolver el cuestionario (10 minutos), realiza preguntas <b>(más de 2)</b> , y obtiene un puntaje menor a 5 <b>(equivalente a 10)</b>



**Evaluación de Procesos- sesión IV del Programa “Yo Creo en Mí”**

Nombre de la participante: .....

CRITERIOS	INDICADORES		
	Excelente (3)	Aceptable (2)	Debe mejorar (1)
Observación: Identificación de actividades a llevarse a cabo.	La participante es capaz de identificar y explicar las actividades que se llevarán a cabo en la sesión.	La participante es capaz de identificar las actividades que se llevarán a cabo en la sesión.	La participante identifica, sin embargo no explica las actividades que se llevarán a cabo en la sesión.
Observación: Decodificación de lo tratado en la sesión III. “miremos todos”	La participante explica y describe de manera detallada todo lo trabajado en la sesión III. Así mismo, identifica lo puntos más relevantes de la sesión <b>(modelado y habilidades – atención y retención)</b>	La participante explica lo trabajado en la sesión III e identifica lo puntos más relevantes de la sesión <b>(modelado y habilidades – atención y retención)</b>	La participante da una descripción de lo trabajado en la sesión III.
Observación: Identificación y aplicación de las habilidades “reproducción” “motivación”	La participante reconoce, y explica en que consiste las habilidades de “reproducción” “motivación”. Así mismo, es capaz de aplicar lo aprendido en un estudio de caso.	La participante solo reconoce en que consiste las habilidades de “reproducción” “motivación”. Así mismo requiere de apoyo de manera esporádica para aplicar lo aprendido en un estudio de caso.	La participante tiene dificultades para identificar las habilidades de “reproducción” “motivación”. Así mismo requiere de apoyo de manera frecuente para aplicar lo aprendido en un estudio de caso.
Observación: Aplicación de la técnica teniendo como referencia la conducta del modelo observado en la sesión III	La participante es capaz de aplicar lo aprendido teniendo como referencia el actuar del modelo a través de un estudio de caso y un teatro. Además, la participante toma en cuenta las habilidades necesarias para llevar a cabo la técnica “atención”	La participante aplica lo aprendido tomando en consideración solo la conducta del modelo a través de un estudio de caso y un teatro. Además, la participante solo reconoce tres habilidades	La participante requiere de apoyo para aplicar lo aprendido, y no toma en cuenta el actuar del modelo para desarrollar de manera satisfactoria el estudio de caso y el teatro. Además, la

	“retención” “reproducción” “motivación”	necesarias para llevar a cabo la técnica.	participante solo reconoce dos habilidades necesarias para llevar a cabo la técnica.
Observación: Decodificación de lo aprendido en la sesión.	La participante es capaz de recordar y explicar todo lo trabajado en la sesión. E identifica los puntos con mayor relevancia.	La participante recuerda y explica lo trabajado en la sesión.	La participante no recuerda con claridad lo trabajado en la sesión.
La participante desarrolla el cuestionario de manera rápido (5 minutos), sin hacer pregunta y obtiene un puntaje de 10 ( <b>equivalente a 20</b> )	La participante desarrolla el cuestionario de manera rápida (6 minutos), realiza preguntas ( <b>menos de 2</b> ), y obtiene un puntaje de 7 ( <b>equivalente a 14</b> )	La participante demora en resolver el cuestionario (10 minutos), realiza preguntas ( <b>más de 2</b> ), y obtiene un puntaje menor a 5 ( <b>equivalente a 10</b> )	

**Evaluación de Procesos- sesión V del Programa “Yo Creo en Mí”**

Nombre de la participante: .....

CRITERIOS	INDICADORES		
	Excelente (3)	Aceptable (2)	Debe mejorar (1)
Observación: Identificación de actividades a llevarse a cabo.	La participante es capaz de identificar y explicar las actividades que se llevarán a cabo en la sesión.	La participante es capaz de identificar las actividades que se llevarán a cabo en la sesión.	La participante identifica, sin embargo no explica las actividades que se llevarán a cabo en la sesión.
Observación: Auto confianza.	La participante se muestra espontánea, participativa y lleva a cabo comportamientos graciosos sin sentirse atemorizada por sus compañeras durante la actividad lúdica.	La participante se muestra espontanea sin embargo, evita llevar a cabo comportamientos graciosos durante la actividad lúdica.	La participante parece ausente, con mucha frecuencia evitando llevar a cabo comportamientos graciosos durante la actividad lúdica.
Observación: Capacidad de aplicación de la técnica e identificación de beneficios.	La participante define de manera clara en que consiste la técnica, así mismo la aplica sin errores a través de un estudio de caso, e identifica 4 beneficios o más de dicha técnica.	La participante define en que consiste la técnica, durante la ampliación de la técnica en el estudio de caso solo tiene un error e identifica menos de dos beneficios de dicha técnica.	La participante da una definición no muy clara de la técnica, requiere de apoyo frecuente para aplicar la técnica en un estudio de caso, e identifica solo un beneficio de dicha técnica.
Observación: Identificación de pensamientos negativos.	La participante es capaz de desarrollar una lista de 8 pensamientos negativos. A sí mismo los reconoce, y acepta.	La participante es capaz de desarrollar una lista de 5 pensamientos negativos. A sí mismo solo los reconoce más no acepta tales pensamientos.	La participante es capaz de identificar solo dos pensamientos inadecuados. Así mismo, dichos pensamientos no son aceptados.
Observación: Análisis de los pensamientos negativos.	La participante es capaz de analizar y cuestionar sus pensamientos	La participante solo analiza sus pensamientos negativos por medio de preguntas de confrontación.	La participante solo evalúa <b>(bueno o malo)</b> sus pensamientos negativos

	negativos por medio de preguntas de confrontación.		por medio de preguntas de confrontación.
Observación: Decodificación de lo aprendido en la sesión.	La participante es capaz de recordar y explicar todo lo trabajado en la sesión. E identifica los puntos con mayor relevancia.	La participante recuerda y explica lo trabajado en la sesión.	La participante no recuerda con claridad lo trabajado en la sesión.
Evaluación de cuestionario.	La participante desarrolla el cuestionario de manera rápido (5 minutos), sin hacer pregunta y obtiene un puntaje de 10 <b>(equivalente a 20)</b>	La participante desarrolla el cuestionario de manera rápida (6 minutos), realiza preguntas <b>(menos de 2)</b> , y obtiene un puntaje de 7 <b>(equivalente a 14)</b>	La participante demora en resolver el cuestionario (10 minutos), realiza preguntas <b>(más de 2)</b> , y obtiene un puntaje menor a 5 <b>(equivalente a 10)</b>

**Evaluación de Procesos- sesión VI del Programa “Yo Creo en Mí”**

Nombre de la participante: .....

CRITERIOS	INDICADORES		
	Excelente (3)	Aceptable (2)	Debe mejorar (1)
Observación: Identificación de actividades a llevarse a cabo.	La participante es capaz de identificar y explicar las actividades que se llevarán a cabo en la sesión.	La participante es capaz de identificar las actividades que se llevarán a cabo en la sesión.	La participante identifica, sin embargo no explica las actividades que se llevarán a cabo en la sesión.
Observación: Relajación	La participante se muestra espontánea, y sigue las indicaciones para llevar a cabo la relajación. Del mismo modo, refiere haber logrado relajarse ( <b>nivel de relajación 100%</b> )	La participante se muestra espontánea, por momentos no sigue las indicaciones para llevar a cabo la actividad. No obstante, refiere que su nivel de relajación fue de <b>50%</b>	La participante parece ausente, requiere que se le repitan dos veces las indicaciones y refiere que su nivel de relajación fue de <b>10%</b> .
Observación: Aplica los pasos de la técnica “reconozco y cambio mis pensamientos” abordadas en la sesión V.	La participante es capaz de recordar y explicar los pasos trabajados en la sesión V. Del mismo modo, puede aplicar lo aprendido en un estudio de caso sin tener equivocaciones.	La participante recuerda y explica los pasos trabajados en la sesión V. Sin embargo, durante la aplicación de lo aprendido en un estudio de caso tiene menos de 3 equivocaciones.	La participante recuerda y explica los pasos trabajados en la sesión V. Sin embargo, durante la aplicación de lo aprendido en un estudio de caso tiene más de 4 errores así mismo, requiere de apoyo frecuente.
Observación: Las participantes analizan sus pensamientos negativos ante situaciones percibidas como complicadas.	La participante tiene facilidad para analiza las consecuencias de pensar de manera negativa identificando más de 4 consecuencias por sí misma.	La participante tiene dificultad para analizar las consecuencias de pensar de manera negativa. Sin embargo, identifica menos de tres consecuencias por sí misma.	La participante requiere que apoyo para analizar las consecuencias de los pensamientos negativos e identificando solamente una consecuencia.

<p>Observación: Análisis de los riesgos ante la aparición de los pensamientos negativos.</p>	<p>La participante tiene facilidad para imaginar que pasaría si los pensamientos negativos fueran ciertos, y frente a ello identifica más de tres riesgos que se tendría a nivel personal, familiar y social. Así mismo, son capaces de analizar la veracidad y la probabilidad de ocurrencia de cada uno de ellos.</p>	<p>La participante tiene facilidad para imaginar que pasaría si los pensamientos negativos fueran ciertos, y frente a ello solo identifica menos de dos 2 riesgos en una sola área ya sea personal, social y familia. Así mismo, requiere de apoyo de manera no muy frecuente para analizar la veracidad y la probabilidad de ocurrencia de cada uno de ellos.</p>	<p>La participante tiene facilidad para imaginar que pasaría si los pensamientos negativos fueran ciertos, y frente a ello solo identifica un riesgo en una sola área ya sea personal, social y familia. Así mismo, requiere de apoyo constante para analizar la veracidad y la probabilidad de ocurrencia de cada uno de ellos.</p>
<p>Observación: Ejecución de pensamientos positivos.</p>	<p>La participante identifica y es capaz de cambiar 6 pensamientos negativos en positivos.</p>	<p>La participante identifica y es capaz de cambiar 4 pensamientos negativos en positivos.</p>	<p>La participante identifica los pensamientos negativos sin embargo requiere de apoyo para convertir 4 pensamientos negativos en positivos.</p>
<p>Observación: Decodificación de lo aprendido en la sesión.</p>	<p>La participante es capaz de recordar y explicar todo lo trabajado en la sesión. E identifica los puntos con mayor relevancia.</p>	<p>La participante recuerda y explica lo trabajado en la sesión.</p>	<p>La participante no recuerda con claridad lo trabajado en la sesión.</p>
<p>Evaluación de cuestionario.</p>	<p>La participante desarrolla el cuestionario de manera rápido (5 minutos), sin hacer pregunta y obtiene un puntaje de 10 <b>(equivalente a 20)</b></p>	<p>La participante desarrolla el cuestionario de manera rápida (6 minutos), realiza preguntas <b>(menos de 2)</b>, y obtiene un puntaje de 7 <b>(equivalente a 14)</b></p>	<p>La participante demora en resolver el cuestionario (10 minutos), realiza preguntas <b>(más de 2)</b>, y obtiene un puntaje menor a 5 <b>(equivalente a 10)</b></p>

**Evaluación de Procesos- sesión VII del Programa “Yo Creo en Mí”**

Nombre de la participante: .....

CRITERIOS	INDICADORES		
	Excelente (3)	Aceptable (2)	Debe mejorar (1)
Observación: Identificación de actividades a llevarse a cabo.	La participante es capaz de identificar y explicar las actividades que se llevarán a cabo en la sesión.	La participante es capaz de identificar las actividades que se llevarán a cabo en la sesión.	La participante identifica, sin embargo no explica las actividades que se llevarán a cabo en la sesión.
Observación: Identificación de situaciones percibidas como inmanejables.	La participante es capaz de identificar y detallar una situación que haya sido asumida como inmanejable.	La participante requiere de apoyo de manera no muy frecuente ( <b>en menos de dos ocasiones</b> ) para identificar y detallar una situación que haya sido asumida como inmanejable.	La participante requiere de apoyo de manera frecuente ( <b>más de tres ocasiones</b> ) para identificar y detallar una situación que haya sido asumida como inmanejable.
Observación: Identificación de experiencias que fortalezcan la autoconfianza.	La participante es capaz de reconocer, identificar y explicar cómo afronto un reto en su vida diaria que, en un inicio era percibido como imposible de manejarlo.	La participante solo identifica y explica como afronto un reto en su vida diaria que, en un inicio era percibido como imposible de manejarlo. Sin embargo, no reconoce su habilidad para llevarlo a cabo.	La participante solo identifica como afronto un reto en su vida diaria que, en un inicio era percibido como imposible de manejarlo. Sin embargo, no lo explica ni reconoce su habilidad para llevarlo a cabo.
Observación: Afirmación de sus atributos personales	La participante acepta las fortalezas que otros identifican en ella y las atribuye como suyas.	La participante solo acepta las fortalezas que otros identifican en ella. Sin embargo, no las atribuye como suyas.	La participante tiene dificultades para aceptar las fortalezas que otros identifican en ella, así mismo dichas fortalezas no las atribuye como suyas.

**Evaluación de Procesos- sesión VIII del Programa “Yo Creo en Mí”**

Nombre de la participante: .....

CRITERIOS	INDICADORES		
	Excelente (3)	Aceptable (2)	Debe mejorar (1)
Observación: Identificación de actividades a llevarse a cabo.	La participante es capaz de identificar y explicar las actividades que se llevarán a cabo en la sesión.	La participante es capaz de identificar las actividades que se llevarán a cabo en la sesión.	La participante identifica, sin embargo no explica las actividades que se llevarán a cabo en la sesión.
Observación: Identificación de las emoción, tiempo de duración y forma de manifestación.	La participante brinda una definición clara y detallada de las emociones, el tiempo de duración y su forma de manifestación. A sí mismo, no tiene dificultades para identificar 10 emociones en un estudio de caso.	La participante brinda una definición clara de las emociones, el tiempo de duración y su forma de manifestación. Así mismo, requiere de apoyo de manera no muy frecuente ( <b>menos de dos ocasiones</b> ) para identificar las 10 emociones en el estudio de caso.	La participante brinda una definición clara de las emociones, el tiempo de duración y su forma de manifestación. Así mismo, requiere de apoyo frecuente ( <b>más de tres ocasiones</b> ) logrando identificar solo 8 emociones de 10 en el estudio de caso.
Observación: Identificación de una emoción contraria a la señalada en la actividad.	La participante logra identificar la emoción detallada en la actividad. Posterior a ello, ubica una emoción contraria a la identificada en el primer momento.	La participante logra identificar la emoción detallada en la actividad. Posterior a ello, requiere de apoyo ( <b>en una sola ocasión</b> ) para ubicar una emoción contraria a la identificada en el primer momento.	La participante logra identificar la emoción detallada en la actividad. Posterior a ello, requiere de apoyo ( <b>en más de tres ocasiones</b> ) para ubicar una emoción contraria a la identificada en el primer momento.



Observación: Adquisición de conocimiento sobre la interacción entre las áreas de conducta, persona y ambiente.	La participante logra explicar por sí misma en que consiste la interacción conducta, persona y ambiente.	La participante requiere de apoyo de manera no muy frecuente ( <b>en una ocasión</b> ) para explicar en qué consiste la interacción conducta, persona y ambiente.	La participante requiere de apoyo de manera muy frecuente ( <b>más de tres ocasiones</b> ) para explicar en qué consiste la interacción conducta, persona y ambiente.
Observación: Identificación de respuestas corporales ante emociones negativas.	La participante es capaz de sentir corporalmente e identificar como responde el cuerpo ante la aparición de emociones negativas.	La participante requiere de una guía para sentir corporalmente e identificar como responde el cuerpo ante la aparición de emociones negativas.	La participante a pesar del apoyo brindado no logra sentir corporalmente e identificar como responde el cuerpo ante la aparición de emociones negativas.
Observación: Conciencia de las emociones	La participante reconoce y acepta las emociones que experimenta ante situaciones percibidas como estresantes por ella misma.	La participante solo reconoce las emociones que experimenta ante situaciones percibidas como estresantes. Sin embargo, no las logra aceptar como suyas.	La participante requiere de apoyo ( <b>en más de dos ocasiones</b> ) para reconocer las emociones que experimenta ante situaciones percibidas como estresantes. Sin embargo, no las logra aceptar como suyas.
Observación: Decodificación de lo aprendido en la sesión.	La participante es capaz de recordar y explicar todo lo trabajado en la sesión. E identifica los puntos con mayor relevancia.	La participante recuerda y explica lo trabajado en la sesión.	La participante no recuerda con claridad lo trabajado en la sesión.
Evaluación de cuestionario.	La participante desarrolla el cuestionario de manera rápida (5 minutos), sin hacer pregunta y obtiene un puntaje de 10 ( <b>equivalente a 20</b> )	La participante desarrolla el cuestionario de manera rápida (6 minutos), realiza preguntas ( <b>menos de 2</b> ), y obtiene un puntaje de 7 ( <b>equivalente a 14</b> )	La participante demora en resolver el cuestionario (10 minutos), realiza preguntas ( <b>más de 2</b> ), y obtiene un puntaje menor a 5 ( <b>equivalente a 10</b> )

**Evaluación de Procesos- sesión IX del Programa “Yo Creo en Mí”**

Nombre de la participante: .....

<b>CRITERIOS</b>	<b>INDICADORES</b>		
	<b>Excelente (3)</b>	<b>Aceptable (2)</b>	<b>Debe mejorar (1)</b>
Observación: Identificación de actividades a llevarse a cabo.	La participante es capaz de identificar y explicar las actividades que se llevarán a cabo en la sesión.	La participante es capaz de identificar las actividades que se llevarán a cabo en la sesión.	La participante identifica, sin embargo no explica las actividades que se llevarán a cabo en la sesión.
Observación: Control de pensamientos y emociones negativas.	La participante mantiene una actitud positiva logra mantener el control de sus pensamientos negativos y emociones negativas ante el reto impuesto. Del mismo modo aquellos pensamientos y emociones negativas las convierte en positivas.	La participante mantiene una actitud positiva. Sin embargo, tiene dificultades para mantener el control de sus pensamientos negativos y emociones negativas ante el reto impuesto requiriendo de apoyo en una ocasión. Así mismo solo logra convertir sus emociones en positivos.	La participante mantiene una actitud de derrota, tiene dificultades para mantener el control de sus pensamientos negativos y emociones negativas ante el reto impuesto requiriendo de apoyo en más de dos ocasión. Así mismo solo logra convertir sus emociones en positivos.
Observación: Aplicación de técnicas trabajadas en las anteriores sesiones (S1,S2,S3,S4,S5,S6,S7,S8)	La participante es capaz de recordar, evocar y aplicar las técnicas aprendidas en las sesiones anteriores para afrontar el reto impuesto.	La participante es capaz solo de recordar y evocar las técnicas aprendidas. Sin embargo, tiene dificultades para aplicarlas en el reto impuesto.	La participante requiere de apoyo permanente para recordar y evocar las técnicas aprendidas en las sesiones anteriores así mismo tiene dificultades para aplicarlas en el reto impuesto.

**Anexo 12.**

**Evaluación de Conocimientos y Creencias sobre la Autoeficacia General.**

**Evaluación de Conocimientos sobre la Autoeficacia General.**

Nombre de la participante: .....

Criterios- Técnicas.	INDICADORES		
	Excelente (2)	Aceptable (1)	Debe mejorar (0)
OBSERVACIÓN : “miro mi temor y actuó correctamente” “miremos todos” “ahora me toca a mí”	El participante es capaz de identificar en que momento el sujeto del caso empleo las técnicas (miro mi temor y actuó correctamente, miremos todos, ahora me toca a mí) del mismo modo, es capaz de justificar su respuesta.	El participante solo identifica en que momento el sujeto del caso empleo las técnicas (miro mi temor y actuó correctamente, miremos todos, ahora me toca a mí) sin embargo, no justifica su respuesta.	El participante no identifica ninguna de las técnicas (miro mi temor y actuó correctamente, miremos todos, ahora me toca a mí) en el caso del sujeto.
OBSERVACIÓN : “yo me dirijo”	La participante es capaz de manifestar cuales son las instrucciones que realiza el sujeto en base al contenido del caso.	La participante solo indica que el sujeto del caso se ha dado instrucciones sin dar a conocer cuáles podrían ser.	La participante no explica cuáles pueden ser las instrucciones que se da el sujeto de caso.
OBSERVACIÓN : “Reconozco y cambio mis pensamientos I y II”	La participante es capaz de identificar y analiza el pensamiento negativo del sujeto (estudio de caso) tomando en cuenta la objetividad, consecuencias y relativización.	La participante idéntica y analiza el pensamiento negativo del sujeto (estudio de caso) tomando en cuenta solo la objetividad y consecuencias del	El participante no es capaz de identificar y analizar el pensamiento negativo del sujeto (estudio de caso)

Criterios- Técnicas.	INDICADORES		
	Excelente (2)	Aceptable (1)	Debe mejorar (0)
OBSERVACIÓN : “Yo sé que puedo”	El participante es capaz de determinar si el sujeto del caso se está auto-motivando así mismo, tiene facilidad para explicar en qué situaciones se da.	La participante solo determina si el sujeto del caso se está auto-motivando más no detalla las situaciones en la que ocurre.	La participante no determina ni explica si el sujeto se está auto-motivando así mismo, no toma en cuentas las situaciones en la que se acontece.
OBSERVACIÓN : “Lo siento y lo acepto”	El participante es capaz de identificar cual o cuales son las emociones que experimenta el sujeto del caso. Del mismo modo, cuenta con la habilidad para cambiar la emoción identificada por otra que favorezca al sujeto.	La participante solo identifica cual o cuales son las emociones que experimenta el sujeto del caso. Dejando de lado, el cambio de la emoción.	La participante no identifica cual o cuales son las emociones del sujeto. Así también, Dejando de lado, el cambio de la emoción.
OBSERVACIÓN : “confió en mis habilidades”	La participante señala y explica en qué momento el sujeto da indicios que confía en sus habilidades así mismo, justifica su respuesta.	La participante solo señala en qué momento el sujeto da indicios que confía en sus habilidades.	La participante no logra identificar en qué momento el sujeto da indicios que confía en sus habilidades.

**Evaluación de Creencias sobre la Autoeficacia General.**

*¿Cree usted que este programa le ha ayudado a cambiar su forma de ver la vida, en caso fuera cierto cómo y en qué?*

*Calificación y puntuación.*

### Anexo 13. Carta de autorización de la Clínica.



Clínica San Juan de Dios  
Av. Nicolás Arriola 3250 | San Luis | Lima | Perú  
Teléfono: +51 319-1400 | Fax: +51 328-1083  
contactenos@clinicasanjuandedioslima.pe  
www.clinicasanjuandedioslima.pe

#### CARTA DE ACEPTACIÓN

Se autoriza a la Sta. Brigitte Ana Lucia Aguilar Salcedo, Interna de la Clínica San Juan de Dios, para que ejecute su investigación que lleva como título *"Efectos del programa "yo creo en mi" sobre la percepción de autoeficacia general en madres de niños diagnosticados con trastorno de la actividad y de la atención en una clínica de lima metropolitana en el año 2016: estudio de casos"*, a partir del 05 de setiembre de 2016, los días lunes de 3:00 pm a 5:00 pm en el área de Psicología.

CLÍNICA  
San Juan de Dios  
LIMA | PERÚ  
  
LIC. CATALINA VILLAR ROZAS  
PSICOLOGÍA  
CIPER 6351