

Reestructuración cognitiva conductual en el autoconcepto del adolescente

Adela Castro de Valerio¹
maribelcasvalerio@gmail.com

Centro de investigaciones Psiquiátricas,
Psicológicas, Sexológicas de Venezuela

RESUMEN

El presente trabajo tuvo como propósito determinar el efecto de un programa de reestructuración cognitivo conductual, en el autoconcepto del adolescente. Se sustenta en el autoconcepto, teoría y comportamiento, Burns (1990) y Terapia Cognitiva de Beck (1995). Estudio de tipo cuasi experimental. La muestra estuvo conformada por 20 adolescentes. Como instrumento se utilizó el Coopersmith (1989). Como resultados se rechaza la hipótesis nula de la igualdad de las medias antes y después de la aplicación, con un valor "t" de 80,106 a un nivel de significancia de 0,000. Se concluye que disminuyó la tendencia a subestimar la percepción de las fallas propias y situaciones de minusvalía.

Palabras clave: Reestructuración cognitiva conductual, autoconcepto, adolescente.

¹ Master en Orientación de la Conducta (Centro de investigaciones Psiquiátricas, Psicológicas, Sexológicas de Venezuela, 2015). Lic. Educación Preescolar (Universidad Nacional Abierta, 2003). Experiencia profesional. Trabajo social, con adolescentes en situación de riesgo. (2014). Líder del Programa Formación de Competencias Ciudadanas de Responsabilidad Social ORQUESTA SINFÓNICA PLANICIE DE MARACAIBO (2010) ODEBRECHT. Actualmente se desempeña como Profesora en el CIPPSV, ejerce la orientación conductual en adolescentes y adultos.

Behavioral cognitive restructuring of teenagers self -concept

Adela Castro de Valerio
maribelcasvalerio@gmail.com

Centro de investigaciones Psiquiátricas,
Psicológicas, Sexológicas de Venezuela

ABSTRACT

The purpose of this work was to determine the effect of a program designed to make a behavioral cognitive re-structuring of the teenagers self –concept. It is based on Self-concept, theory and behavior (Burns,1990) and Cognitive Therapy (Beck, 1995). This study was quasi-experimental. The sample consisted of 20 adolescents. Coopersmith (1989) was used as instrument As a result, the null hypothesis of equality of means before and after application, with a value "t" of 80.106 at a significance level of 0,000 was rejected. It is concluded that the tendency to underestimate the perception of own failures and situations of disability decreased.

Keywords: behavioral cognitive restructuring, self-concept, teenager.

Introducción

La forma de interpretar y percibir los problemas es lo que hace perturbar a los hombres, mas no los problemas en sí ("filosofía de Epícteto"). Es decir, no es el acontecimiento sino la manera cómo se percibe y aborda lo ocurrido en la actualidad. Éstas interpretaciones están cada vez más presentes en los adolescentes entre 12 y 17 años, y los de la Unidad Educativa Udón Pérez, de la Parroquia Olegario Villalobos, Av. 8 Santa Rita, Municipio Maracaibo no escapan a ellas, al sobregeneralizar los comentarios de manera errónea, afectando las actitudes e incrementando trastornos de ánimo, etiquetaciones y adiciones insanas para la salud.

Cuando se ha convivido en hogares violentos, temerosos, disfuncionales, se adquieren creencias negativas, frustraciones y limitaciones que en ocasiones anulan la asertividad y motivación hacia el desempeño de los objetivos, adquiriendo comportamientos violentos o sumisos, imitando los patrones de los padres o cuidadores, convirtiéndose en un modelamiento parental transmitido de generación en generación. Por ello, es necesaria la implementación de un programa de reestructuración cognitiva conductual, para sensibilizar a los adolescentes y tomar conciencia de los pensamientos, emociones y sensaciones que determinan la actitud en el autoconcepto y proyecto de vida.

Lo antes expuesto, se vive a diario en la cotidianidad y es preocupante ver cómo estos adolescentes se autodestruyen. A partir del diagnóstico y de los resultados obtenidos, se pretende contribuir con el fortalecimiento del núcleo

familiar, comunidad educativa y comunidad en general, en el marco del Plan de la Patria (2013-2019), en su "Gran Objetivo Histórico N° 5" que determina: "Contribuir con la preservación de la vida en el planeta y la salvación de la especie humana" (p. 117), y en el objetivo estratégico 2.2.2.4 que propone "Disminuir el número de personas en situación de vulnerabilidad".

Sobre las ideas expuestas, se desarrolla la presente investigación, la cual tiene como objetivo determinar el efecto de un programa de reestructuración cognitiva conductual en el autoconcepto de los adolescentes y verificar en qué medida lo cognitivo, emocional y comportamental es afectado, limitando el desarrollo operativo del mismo. Lo anterior, da pie para seguir indagando en la búsqueda de diversas técnicas, que permitan al adolescente ver los acontecimientos desde una óptica más reflexiva, con distintas líneas de acción.

Igualmente, se describen como objetivos específicos:

1. Identificar los componentes cognitivo, emocional-afectivo y conductual en el autoconcepto de los adolescentes de la Unidad Educativa Udón Pérez.
2. Analizar los factores motivación al logro, valoración externa y esquema corporal que determinan el autoconcepto en los adolescentes.
3. Aplicar el programa de reestructuración cognitiva conductual, en el autoconcepto de los adolescentes de la Unidad Educativa Udón Pérez.
4. Medir el efecto del programa de reestructuración cognitiva conductual, antes y después del tratamiento en el grupo experimental, a fin de verificar los cambios ocurridos.
- 5- Constatar las diferencias estadísticas

descriptivas, en la variable Autoconcepto antes y después de la aplicación del programa de reestructuración cognitiva conductual.

Conviene destacar, que los beneficiarios directos son los adolescentes, y los beneficiarios indirectos el personal directivo, docentes, familia y comunidad. Así mismo, la acción preventiva incide en el resto de la población educativa que suma un total de 1.020 adolescentes.

La investigación, se fundamenta en el autoconcepto, teoría, medición, desarrollo y comportamiento según Burns (1990), terapia racional emotiva de Ellis (1999), Terapia Cognitiva de Beck (1995), Riso (2009), por ser una terapia integral, al relacionar lo emocional con lo conductual. Así mismo, se enmarca en el paradigma positivista (Ferrerres y González, 2006), con enfoque cuantitativo, donde el instrumento fue sometido a prueba de validación y confiabilidad para propiciar la obtención de datos precisos y objetivos.

Por otra parte, la línea de investigación se encuadra en el aprendizaje social y desarrollo de comportamientos, orientada a dar solución a un problema social (Centro de Investigaciones Psiquiátricas, Psicológicas y Sexológicas de Venezuela, CIPPPV). Metodológicamente, la investigación es de tipo explicativa (Hernández, Fernández y Baptista, 2010), de diseño cuasiexperimental, de campo, longitudinal, con una población censal de 20 adolescentes en situación de riesgo y vulnerabilidad.

De igual manera, para la recolección de los datos se utilizó la observación no estructurada (Hernández, Fernández y Baptista, 2003), así como el inventario de Coopersmith, Hellmut Brinkmann (1989) y la autobiografía en tercera persona.

Cabe destacar, que esta investigación se utilizó como un subprograma de apoyo en el Proyecto "Todos Somos Udonperistas" Coordinado por Bienvenida Romero, directora de la División Académica de la Zona Educativa Zulia (ZEZ, 2014), programa de atención a estudiantes que no entran a clases en la Unidad Educativa Liceo "Udón Pérez" para determinar el estado de vulnerabilidad de los estudiantes adolescentes.

Desarrollo

El problema que se plantea en esta investigación es el autoconcepto de los adolescentes y las consecuencias en su desempeño cotidiano personal y escolar. En recientes investigaciones, realizadas por el Fondo de Naciones Unidas para la Infancia UNICEF (2012) se evidencia, tanto a nivel internacional como nacional, que en los últimos 30 años sigue en incremento los trastornos comportamentales de los adolescentes, afectando un 20% de la población mundial. Se atribuye como causa de ellos, la ruptura de las estructuras familiares, resultados insatisfactorios en materia de educación, desempleo, uso de estupefacientes y estilos de vida en situación de riesgo. De igual manera, no se puede obviar las distorsiones cognitivas desencadenadas como consecuencia de maltratos en la infancia, inexistencia de estructuras o límites familiares, embarazo no deseado, la violencia intrafamiliar, padres alcohólicos o depresivos, la presión de grupos, la pobreza, la frustración en el logro de metas, y carencia de autoaceptación y autoestima.

Lo anterior pudiera contribuir a la formación de errores de procesamiento de información, dando origen a un autoconcepto inadecuado, el cual bloquea la

confianza en sí mismo, la creatividad, motivación personal y metas propuestas de los adolescentes, debido a los esquemas utilizados para interpretar la realidad.

Inclusive, Ellis (1999), infiere cómo una creencia irracional puede conducir tanto a una sobrevaloración, cómo a una desvalorización personal, causando perturbaciones, fracasos y estados estresantes, derivadas de las experiencias vividas y de los esquemas para percibir el mundo circundante, el cual no les ofrece diversas alternativas de vida para el éxito. Consecuentemente, en las instituciones públicas de la parroquia Olegario Villalobos, existe preocupación constante, por parte de docentes y directivos, en relación al comportamiento inadecuado que presentan ciertos adolescentes con absentismo escolar, entre ellas: la Escuela Nacional de Artes Plásticas Julio Arraga, Unidad Educativa Rómulo Gallegos y la Unidad Educativa Udón Pérez, entre otras, las cuales no escapan de esta realidad.

Por consiguiente, se procede a realizar la investigación a petición de los directivos del plantel de la Unidad Educativa Udón Pérez, ubicada en Santa Rita con Av. 8, Municipio Maracaibo, Parroquia Olegario Villalobos, a fin de verificar las causas que fomentan estos comportamientos autodestructivos en los adolescentes, que afectan a la comunidad educativa y sus adyacencias.

Por lo antes expuesto se procedió a realizar un diagnóstico, tomando como muestra 20 adolescentes con características similares, en edades comprendidas entre 12 y 17 años, presentando las siguientes particulares: falta de aceptación de sí mismo, autoconcepto distorsionado, dificultad en el manejo de emociones, proyecto de vida limitado, absentismo escolar, asisten más no entran a las aulas

de clase, consumo de drogas, conductas violentas, disruptivas, anti sociales, repitientes consecutivos y deserción escolar, abandonan porque se cansan de repetir el año escolar, asumiendo que "no son buenos para el estudio", que "son brutos", o por tener que trabajar para mantener a su familia. Siempre andan a la defensiva, generando violencia verbal y física entre pares y docentes, presentan carencia de habilidades sociales, distorsiones cognitivas que generan ansiedad, temores, miedos, frustraciones, además de la pobreza extrema en la cual están inmersos.

Durante las actividades se pudo observar adolescentes temerosos, resentidos, llenos de odio y rencor por ser abandonados, adolescentes que tienen mucha creatividad, talento y que se encuentran dormidos en la cárcel de sus mentes, y que sólo requieren ser tomados en cuenta, apreciados, queridos y ofrecerles herramientas para confiar en ellos mismos. Parafraseando a Moles (2009), considera que el simple hecho de tener un aprendizaje social diferente y desventajoso, los conduce a un patrón de creencias y actitudes de estilo de vida delictivo.

En la mayoría de los casos, los adolescentes, asisten al liceo sin desayunar, duermen hacinados o en el piso sobre cobijas, no tienen para el pasaje, se acuestan temprano, con hambre y se despiertan en la madrugada pensando "por qué les tocó esa vida de gritos y maltratos", piensan que sería preferible que estuvieran muertos. La situación familiar los obliga a estar en las calles, absorbiendo anti valores. Perozo, adolescente de 15 años, expresó: "En el barrio, la familia y el entorno, cuando se es pobre, frustran los sueños de los

adolescentes". Balsa, adolescente de 16 años acotó: "Nosotros o pasamos de 25 años, si no nos asesinan antes".

Serrano, adolescente de 16 años junto con otros expusieron: "cómo cree que podemos aprender algo, cuando pasamos hambre, no dormimos bien, no tenemos un sitio donde estudiar y nuestras casas son un infierno de gritos, maltrato y peleas, ¿quién puede rendir así? Además del irrespeto de ciertos profesores, al etiquetarnos de malandros y vagos sin saber por lo que estamos pasando". Los testimonios anteriores son suficientes razones, por lo que se hace necesario la aplicación del programa de reestructuración cognitiva conductual en el autoconcepto, cuyo objeto es determinar el efecto de un programa de reestructuración cognitiva conductual, en el autoconcepto de los adolescentes de la Unidad Educativa Udón Pérez, a fin de dar herramientas cognitivas conductuales, orientadas a educar las emociones y gestionar su proyecto de vida, donde el logro del aprendizaje personal, social y académico se asuman, como compromiso consigo mismo, siendo actores y gestores de su propio crecimiento personal.

El programa de intervención está estructurado en tres módulos:

1. Interpretando las Cogniciones en el autoconcepto: El ser subjetivo, quién soy yo, a dónde voy, cuál es mi misión.
2. Analizando las Emociones: Manejo de herramientas vivenciales y prácticas de los estímulos internos y externos, según la necesidad de los participantes.

3. Acción y Ejecución: Espacios para la formación de estudiantes eficientes, quienes transmitirán los conocimientos para continuar con las actividades y fortalecer el autoconcepto.

Con respecto a la metodología, está orientada a los contenidos y procesos. Constó de 9 sesiones, distribuidas en dos (2) por semana, con duración de 2 horas cada reunión, a excepción de la N° 9, la cual tiene una duración de (4) horas vivenciales de nuevas experiencias fuera de la institución. En total el proceso tiene una duración de (5) meses.

Es importante subrayar, que cada sesión tiene seguimiento y coevaluación, para verificar lo aprendido y motivar a los adolescentes a sentirse realmente partícipes del proceso de aprendizaje y no sólo asistentes de una clase. Motivo por el cual se aplican las siguientes técnicas orientadas a la modificación de la conducta: diálogo socrático, imaginación racional emotiva, autoaceptación, meditación mindfulness, reforzamiento positivo, neurolingüística, pedagogía del amor, pensamiento crítico, relajación y respiración. En cada sesión se aplican tres fases: Fase inicial, fase de desarrollo y fase de cierre, con la reafirmación de nuevos esquemas, palabra clave "yo me amo, yo me quiero, yo me acepto, soy absolutamente capaz".

Cabe destacar, que esta investigación se utilizó como un subprograma de apoyo en el Proyecto "Todos Somos Udonperistas", coordinado por Bienvenida Romero, Directora de la División Académica de la Zona Educativa Zulia (ZEEZ, 2014), Programa de atención a estudiantes que no entran a clases en la Unidad

Educativa Liceo "Udón Pérez", y que determina el estado de vulnerabilidad de los estudiantes.



Metodología

Metodológicamente, la investigación es de tipo explicativa, porque va más allá de una simple descripción, al trabajar directamente con la población afectada y su cotidianidad, para dar soluciones al problema. En este caso, está dirigida a los adolescentes de la Unidad Educativa Udón Pérez. Tal como refiere Arias (2012), este tipo de estudio va encaminado a la solución del problema. El mismo presenta un diseño cuasi experimental, por ser un plan o estrategia para obtener la información que se requiere, no obstante, presenta un carácter longitudinal, por cuanto las medidas de observación, se realizan en diferentes momentos, con pre test y post test en los mismos individuos, para corregir y verificar la efectividad del tratamiento y contestar las interrogantes de conocimientos planteados (Hernández, Fernández y Baptista, 2010).

La muestra estuvo conformada por 20 adolescentes, 16 adolescentes masculinos y 4 adolescentes femeninas, con características similares: nivel

socioeconómico bajo, desarticulación familiar, al cuidado de personas no parentales, autoconcepto inadecuado, errores de conceptos, depresión, absentismo escolar y consumo de drogas. En cuanto a las técnicas utilizadas, en primer lugar se aplicó la observación no estructurada, por permitir recolectar y observar las actitudes, comportamientos, expresiones y cogniciones presentes en los adolescentes antes, durante y después de cada actividad. Posteriormente, se trabajó con la autobiografía en tercera persona, en la cual cada adolescente expresaba su experiencia de vida, la cual Zerpa (2012), la identifica como las etapas de la vida, contextos vivenciales y espacios temporales importantes en las cogniciones de las personas.

Como instrumento de recolección de datos se utilizó el Inventario de Autoconcepto de Coopersmith (1967), definido como evaluación que el individuo hace y de ordinario mantiene acerca de sí mismo. Es estandarizado dicotómico, con interpretación de "igual que yo" y "distinto a mí". Se presentan en forma de juicios o afirmaciones, con un baremo de interpretación: adecuado, inadecuado, el mismo se les aplicó a los 20 adolescentes al comienzo y luego al final de la aplicación del programa.

Para el presente estudio, se extrajo solamente los indicadores pertinentes con la investigación, conformada por 18 ítems, validado por dos expertos en el tema y un metodólogo. Para el cálculo, se empleó el programa "t" de Student, para establecer diferencias o efectos entre las mediciones obtenidas, y así dar respuesta al objetivo destinado a medir los efectos del programa de

reestructuración cognitiva conductual, en el grupo experimental antes y después del tratamiento.

Resultados

Se identificaron los componentes: cognitivo, emocional afectivo y conductual en el autoconcepto de estudiantes adolescentes de la Unidad Educativa Udón Pérez, derivados de la aplicación del cuestionario de Coopersmith, antes y después de la aplicación del programa, al grupo único.

Variable: Autoconcepto.

Dimensión: Componentes del Autoconcepto: cognitivo, emocional, conductual.

En cuanto al componente cognitivo, en el pretest se obtuvo una sumatoria de 241 puntos con una media de $12,05 \pm 1,73$ de desviación estándar, ubicándola en una categoría inadecuada, influenciado por pensamientos, creencias, esquemas y distorsiones cognitivas, dudas sobre sus capacidades y dones, exageraciones en cuanto a ideas derrotistas, carencia de habilidades sociales y desinterés por actividades de la cotidianidad. Elementos que conllevan, a su vez, a la ausencia de autoconocimiento y vulnerabilidad. Los resultados en el posttest mostraron una diferencia significativa con respecto al pretest, obteniendo una sumatoria de 609 con un promedio de $30,45 \pm 1,14$, lo que lo ubica en una categoría adecuada.

En relación con el componente emocional, en el pretest se obtuvo una sumatoria de 329 puntos, con una media de $16,45 \pm 0,88$, ubicándolo en una

categoría inadecuada. Se enmarca dentro de una descripción de condicionamiento producto del entorno, en la cual se incrementa o disminuye la actividad emocional, mientras que en el postest se obtuvo una sumatoria de 644 con una media de $32,20 \pm 1,57$, ubicándolo en una categoría adecuada.

Por otro lado, en cuanto al resultado del componente conductual, en el pretest se obtuvo una sumatoria de 371 puntos con una media de $18,55 \pm 0,88$, ubicándolo en la categoría de inadecuado, caracterizado por acciones negativas por parte de los adolescentes que pueden afectar su integridad física y emocional. En el postest, la sumatoria obtenida fue de 678 con una media de $33,95 \pm 1,35$, ubicándolo en una categoría adecuada.

Variable: Autoconcepto

Dimensión: Factores determinantes: motivación al logro, valoración externa y esquema corporal.

En cuanto a la motivación al logro, en el pretest se obtuvo una sumatoria de 377 puntos con una media de $18,85 \pm 0,74$ de desviación estándar, ubicándola en una categoría inadecuada, debido a la carencia de incentivos y estímulos dentro del núcleo familiar y el medio donde se desenvuelven. No obstante, en el postest se mostró una diferencia importante, obteniendo una sumatoria de 714 con un promedio de $35,70 \pm 1,45$, ubicándolo en una categoría adecuada.

Con relación al resultado del esquema corporal, en el pretest se obtuvo una sumatoria de 400 puntos con una media de $20 \pm 0,72$, ubicándolo en la categoría inadecuado, el cual estuvo constituido por las ideas negativas de los adolescentes

acerca de su cuerpo. En el postest, la sumatoria obtenida fue de 756 con una media de $37,80 \pm 1,15$, ubicándolo en una categoría adecuada.

El autoconcepto antes de la aplicación del programa de reestructuración cognitiva conductual se obtuvo una media de $18,71 \pm 0,41$ ubicándolo en una categoría inadecuado, producto de errores de concepto de los adolescentes, que generaron juicios tanto descriptivos como evaluativos negativos, así como también, actitudes irracionales no realistas y disfuncionales. En el postest se obtuvo una media de $34,31 \pm 0,75$, ubicándolo en una categoría adecuada, producto de una construcción cognoscitiva de representaciones descriptivas y evaluativas positivas, acerca de sí mismo, sentimientos de aceptación y la actuación coherente. Al respecto, Tranché (2000) afirma que el autoconcepto establece la interconexión entre los procesos cognitivos y sociales que se da a lo largo de toda la vida.

Al comparar los valores, se puede rechazar la hipótesis nula de la igualdad de las medias antes y después de la aplicación del programa de reestructuración cognitiva conductual, con un margen de error de 5%, por lo cual se puede afirmar la existencia de diferencias importantes entre el antes y después, a favor del programa de reestructuración cognitiva, con un valor "t" de 80,106 a un nivel de significancia de 0,000. Sobre la base de lo anteriormente expuesto, se evidencia la efectividad del programa reestructuración cognitiva conductual en el desarrollo del autoconcepto positivo y cambios en el mismo.

En conclusión se puede decir que la falta de diagnósticos de los adolescentes en las aulas de clase, y el no saber cómo son los esquemas y

creencias provenientes del entorno, además de las generalizaciones y etiquetaciones, limitan el desarrollo operativo de los mismos. La carencia de afecto y amor derivado de las relaciones disfuncionales en el hogar, provocan perturbaciones en la personalidad. La monotonía de las clases, el no entender los contenidos y las etiquetas promovidas por ciertos docentes, fomentan el pesimismo, aislamiento y frustración. Al comparar los valores, del antes y después del programa, se pudo constatar la efectividad para modificar el autoconcepto inadecuado de los adolescentes, incrementando su desarrollo personal, autoaceptación, motivación y cambio de actitud, de manera armónica y equilibrada, centrada en las potencialidades y dones de cada adolescente.

Referencias

- Arias, F. (2012). *El Proyecto de Investigación*. (5a. ed.). Editorial Episteme.
- Beck, A. (1995). *Cognitive therapy: basics and beyond*. New York: Guilford Publications.
- Burns, R. (1990). *El autoconcepto. Teoría, medición, desarrollo y comportamiento*. Bilbao: Ego.
- Coopersmith, S. (1981). *The antecedents of self-esteem*. USA: Consulting Psychologist Press.
- División Académica de la Zona Educativa Zulia. (ZEZ). (2014). Maracaibo.
- Ellis, A (1999). *Una terapia breve más profunda y duradera. Enfoque teórico de la terapia racional- emotiva- conductual*. Barcelona: Paidós.
- Ferreres, V. y González, Á. (Comp.) (2006). *Evaluación para la mejora de los centros docentes*. Madrid: Praxis.
- Hernández, S., Fernández, C. y Baptista, L. (2010). *Metodología de la investigación*. (5ª. ed). México: McGraw-Hill Interamericana.
- Hernández, Fernández y Batista (2003). *Metodología de la Investigación*. (3ª. ed.). México: Mc Graw – Hill.
- Moles, J. (2009). *Desde la psicología clínica*. Maracay: Imprecolor.
- Propuesta Plan de la Patria, para la gestión bolivariana Socialista 2013-2019. (2011).
- Riso, W. (2009). *Terapia Cognitiva*. Barcelona: Paidós Ibérica, S.A
- Tranché J. (2000). Potenciación del autoconcepto, *Cuadernos de Pedagogía*, (241), 45-47. Recuperado de: <http://www.educadormaristas.com/alumnos/>