



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

INFORME DE INVESTIGACIÓN SOBRE:

**“PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS Y PROYECTO DE VIDA DE
LOS ESTUDIANTES DEL TERCER AÑO DE BACHILLERATO DEL
COLEGIO NACIONAL “MARIANO BENÍTEZ” EN EL PERÍODO
AGOSTO DICIEMBRE DEL 2014”.**

Requisito previo para optar por el título de Psicólogo Clínico

Autor: Pazmiño Tirado, Claudio Danilo

Tutor: Ps. Cl. Mst. Gaibor González, Ismael Álvaro

Ambato – Ecuador

Febrero, 2016

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor del Trabajo Investigativo sobre el tema: “PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS Y PROYECTO DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DEL TERCER AÑO DE BACHILLERATO DEL COLEGIO NACIONAL “MARIANO BENÍTEZ” EN EL PERÍODO AGOSTO - DICIEMBRE DEL 2014” de Claudio Danilo Pazmiño Tirado estudiante de la Carrera de Psicología Clínica, considero que reúne los requerimientos y méritos necesarios para ser sometido a evaluación del jurado examinador designado por el H. Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias de la Salud.

Ambato, Enero del 2016

EL TUTOR

Ps. Cl. Mst. Gaibor González, Ismael Álvaro

AUTORÍA DEL TRABAJO DE GRADO

Los comentarios y juicios expuestos en el presente trabajo de investigación sobre el tema “PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS Y PROYECTO DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DEL TERCER AÑO DE BACHILLERATO DEL COLEGIO NACIONAL “MARIANO BENÍTEZ” EN EL PERÍODO AGOSTO DICIEMBRE DEL 2014”, como también los contenidos, análisis, conclusiones, recomendaciones y propuesta son de exclusiva responsabilidad de mi persona, en calidad de autor del presente trabajo de grado.

Ambato, Febrero de 2016

EL AUTOR

Pazmiño Tirado, Claudio Danilo

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato para que haga de esta tesis o parte de ella un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación, de igual manera concedo los derechos en línea patrimoniales de mi investigación con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de esta tesis, dentro de las regulaciones de la Universidad, siempre y cuando esta reproducción no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autor.

Ambato, Enero de 2016

EL AUTOR

Pazmiño Tirado, Claudio Danilo

APROBACIÓN DEL JURADO EXAMINADOR

Los miembros del Tribunal Examinador aprueban el Informe de Investigación, sobre el tema **“PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS Y PROYECTO DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DEL TERCER AÑO DE BACHILLERATO DEL COLEGIO NACIONAL “MARIANO BENÍTEZ” EN EL PERÍODO AGOSTO DICIEMBRE DEL 2014”** de Claudio Danilo Pazmiño Tirado, estudiante de la Carrera de Psicología Clínica.

Ambato, Febrero de 2016

Para constancia firman:

PRESIDENTE/A

1er VOCAL

2do VOCAL

DEDICATORIA

El presente trabajo investigativo está dedicado a mi madre, ya que sin su guía, apoyo y cariño no hubiese sido posible el desarrollo de esta meta, a mi esposa **Ligia**, mi eterna compañera de vida, quien con su amor y comprensión me animó y supo estar conmigo en todo momento para la culminación de ésta meta, y en especial a mis hijos, **Sebastián y Andrés** quienes me demostraron una nueva y hermosa etapa de mi vida.

Danilo Pazmiño

AGRADECIMIENTO

Mi más profundo agradecimiento a la Carrera de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Ambato por haberme brindado el conocimiento teórico adecuado y una aptitud práctica acorde a las necesidades sociales ya que han sido estos los ejes principales de mi formación académica, además agradezco a los profesores y autoridades por el apoyo y la guía durante éste proceso, al Colegio Nacional “Mariano Benítez” por facilitarme el acceso a su Institución para la realización de la investigación.

Danilo Pazmiño

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

A. PÁGINAS PRELIMINARES

PORTADA.....	i
APROBACIÓN DEL TUTOR.....	ii
AUTORÍA DEL TRABAJO DE GRADO.....	iii
DERECHOS DE AUTOR.....	iv
APROBACIÓN DEL JURADO EXAMINADOR.....	v
DEDICATORIA.....	vi
AGRADECIMIENTO.....	vii
RESUMEN.....	xviii
SUMMARY	xix

B. TEXTO

Introducción	1
EL PROBLEMA	4
1.1 TEMA:	4
1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	4
1.2.1 CONTEXTUALIZACIÓN	4
MACRO.....	4
MESO	5
MICRO	6
CAPÍTULO II.....	15
MARCO TEÓRICO	15
2.1 Antecedentes De Investigación.....	15
2.2 Fundamentación	19
2.2.1 Filosófica	19

2.2.2 Epistemológica.....	20
2.2.3 Ontológica.....	21
2.2.4 Axiológica.....	21
2.2.5 Legal	22
2.2.5 Psicológica	22
RED DE INCLUSIONES CONCEPTUALES	25
2.4 Marco Conceptual	27
2.4.1 Variable Independiente: Pensamientos Automáticos	28
Creencias	28
Creencias centrales	28
Creencias intermedias	29
<input type="checkbox"/> Inferencia arbitraria	31
<input type="checkbox"/> Razonamiento Emocional.....	31
<input type="checkbox"/> Visión Catastrófica	31
<input type="checkbox"/> Maximización.....	31
<input type="checkbox"/> Minimización.....	32
<input type="checkbox"/> Abstracción selectiva.....	32
<input type="checkbox"/> Sobre - Generalización	32
<input type="checkbox"/> Personalización:.....	32
<input type="checkbox"/> Pensamiento dicotómico:	32
<input type="checkbox"/> Falacia de Justicia.....	33
<input type="checkbox"/> Falacia de recompensa Divina.....	33
<input type="checkbox"/> Falacia de Control	33
<input type="checkbox"/> Los Debería	33
<input type="checkbox"/> Falacia de Cambio	34
<input type="checkbox"/> Interpretación del pensamiento	34

□ Etiquetas Globales	34
Esquema Cognitivo	34
2.4.2 Variable Dependiente: Proyecto de Vida	35
□ El área biológica:	36
□ El área existencial:.....	37
□ El área cultural:	37
□ El área pragmática:	37
Temporalidad	38
□ Corto Plazo	38
□ Mediano Plazo	39
□ Largo Plazo.....	39
Fases descriptivas de la realización del proyecto.....	39
□ Iniciación	40
□ Planificación	40
□ Ejecución	40
□ Evaluación	41
Hipótesis I	42
Hipótesis O.....	42
2.6.1 Señalamiento De Variables	42
Unidades de observación:	42
Variable independiente	42
Variable dependiente:	42
CAPÍTULO III	43
METODOLOGÍA.....	43
3.1 Enfoque De Investigación	43
3.2 Modalidad De Investigación.	43

De campo	43
Bibliográfica- Documental	44
De intervención Social o Proyecto Factible.....	44
3.3 Tipo De Investigación	45
Asociación de variables	45
Población y muestra.....	45
Operacionalización de variables	46
Variable Independiente: Pensamientos Automáticos.....	46
Variable dependiente: Proyecto de Vida.....	49
3.6 Técnicas e instrumentos	50
3.6.1 Descripción de test psicométricos.....	50
ANEXO 1. Inventario de pensamientos Automáticos.....	50
ANEXO 2. Cuestionario de Proyecto de Vida.....	53
Plan de Recolección de información.....	56
CAPÍTULO IV.....	57
4.1 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	57
Inventario de pensamientos automáticos	57
Cuestionario de Proyecto de Vida.....	102
4.2 COMPROBACIÓN DE HIPÓTESIS	142
Hipótesis I.....	142
Hipótesis O	142
CAPÍTULO V.....	145
5.1 CONCLUSIONES	145
5.2 RECOMENDACIONES	146
CAPÍTULO VI.....	147
PROPUESTA	147

6.1 DATOS INFORMATIVOS	147
Título.....	147
Institución ejecutora.....	147
Beneficiarios	147
Ubicación	148
Tiempo estimado de la ejecución.....	148
Equipo técnico responsable	148
Costo	148
6.2 Antecedentes de la propuesta	148
6.3 Justificación	149
6.4 Objetivos	150
6.4.1 Objetivo general.....	150
6.4.2 Objetivos específicos	151
6.5 Fundamentación científico-técnica	151
Terapia Cognitivo Conductual.....	151
Terapia Humanista.....	152
Principios de la Psicoterapia Humanista (Maslow A. 1970)	153
Postulados básicos de la teoría humanista (Maslow A. 1970).....	153
Principales representantes del humanismo.....	154
Ludwig Bingswanger.....	154
Abraham Maslow.....	155
Necesidades fisiológicas	156
Necesidades de seguridad y protección	156
Necesidades de afiliación y afecto.....	156
Necesidades de estima	156
Auto-realización o auto-actualización	157

Carl Rogers	157
6.6 Técnicas psicoterapéuticas	158
Psicoeducación.....	158
Técnicas Cognitivos Conductuales	158
Debate de Ideas Irracionales	159
Detención del pensamiento	159
6.5.1 Modelo Operativo	160
Fase I: Etapa Social (Destinatarios: Padres, Estudiantes).....	160
Fase II: Planteamiento del problema (Destinatarios: Padres, Estudiantes, Padres y Estudiantes).....	161
Fase Final (Destinatarios: Padres, Estudiantes).....	162
6.6 Administración de la Propuesta	163
Recursos Institucionales	163
Recursos Humanos	163
Recursos Materiales.....	163
Presupuesto	164
6.7 Cronograma de la Tesis.....	165
6.7.1 Cronograma	165
6.8 Plan de monitoreo y evaluación de la propuesta.....	166
 C. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	
BIBLIOGRAFÍA:	167
ANEXO 1	173
ANEXO 2	174
ANEXO 3	177
 ÍNDICE DE GRÁFICOS	
Gráfico N° 1: Árbol De Problemas	8

Gráfico N° 2: Red de Inclusiones Conceptuales	25
Gráfico N° 3: Constelación de Ideas (Pensamientos Automáticos).....	26
Gráfico N° 4: Constelación de Ideas	27
Gráfico N° 5: Índice de Género	58
Gráfico N° 6: Rango de Edad	59
Gráfico N° 7: Estado Civil	61
Gráfico N° 8: Etnia	63
Gráfico N° 9: Personas con las que vive.....	65
Gráfico N° 10: Continuará con sus estudios Universitarios	67
Gráfico N° 11: Filtraje	69
Gráfico N° 12: Pensamiento Polarizado	71
Gráfico N° 13: Sobre-generalización.....	73
Gráfico N° 14: Interpretación del Pensamiento	75
Gráfico N° 15: Visión Catastrófica	77
Gráfico N° 16: Personalización.....	79
Gráfico N° 17: Falacia de Control	81
Gráfico N° 18: Falacia de Justicia.....	83
Gráfico N° 19: Razonamiento Emocional	85
Gráfico N° 20: Falacia de Cambio.....	87
Gráfico N° 21: Etiquetas Globales.....	89
Gráfico N° 22: Culpabilidad	91
Gráfico N° 23: Los Debería	93
Gráfico N° 24: Falacia de Razón	95
Gráfico N° 25: Falacia de Recompensa Divina	97
Gráfico N° 26: Gráfico Resumen.....	100
Gráfico N° 27: Proposición 1	102

Gráfico N° 28: Proposición 2.....	104
Grafico N° 29: Proposición 3.....	106
Gráfico N° 30: Proposición 4.....	108
Gráfico N° 31: Proposición 5.....	110
Grafico N° 32: Proposición 6.....	112
Grafico N° 33: Proposición 7.....	114
Grafico N° 34: Proposición 8.....	116
Gráfico N° 35: Proposición 9.....	118
Grafico N° 36: Proposición 10.....	120
Grafico N° 37: Proposición 11.....	122
Grafico N° 38: Proposición 12.....	124
Gráfico N° 39: Proposición 13.....	126
Gráfico N° 40: Proposición 14.....	128
Grafico N° 41: Proposición 15.....	130
Grafico N° 42: Proposición 16.....	132
Gráfico N° 43: Proposición 17.....	134
Grafico N° 44: Proposición 18.....	136
Grafico N° 45: Gráfico Resumen.....	138
Grafico N° 46: Gráfico Resumen.....	140
Gráfico N° 47: Chi Cuadrado.....	144

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 1: Operacionalización de Variables (Pensamientos Automáticos).....	48
Tabla N° 2: Operacionalización de Variables (Proyecto de Vida).....	49
Tabla N° 3: Plan de recolección de Información.....	56
Tabla N° 4: Índice de género.....	57
Tabla N° 5: Rango de Edad.....	59

Tabla N° 6: Estado Civil	61
Tabla N° 7: Etnia	63
Tabla N° 8: Personas con las que vive	65
Tabla N° 9: ¿Continuará con sus estudios Universitarios?	67
Tabla N° 10: Personas con las que vive	69
Tabla N° 11: Pensamiento Polarizado	71
Tabla N° 12: Sobregeneralización	73
Tabla N° 13: Interpretación del pensamiento	75
Tabla N° 14: Visión Catastrófica	77
Tabla N° 15: Personalización.....	79
Tabla N° 16: Falacia de Control	81
Tabla N° 17: Falacia de Justicia.....	83
Tabla N° 18: Razonamiento Emocional.....	85
Tabla N° 19: Falacia de Cambio	87
Tabla N° 20: Personas con las que vive	89
Tabla N° 21: Culpabilidad	91
Tabla N° 22: Los Debería	93
Tabla N° 23: Falacia de Razón	95
Tabla N° 24: Falacia de Recompensa Divina	97
Tabla N° 25: Tabla Resumen	99
Tabla N° 26: Proposición N°1	102
Tabla N° 27: Proposición N° 2	104
Tabla N° 28: Proposición 3.....	106
Tabla N° 29: Proposición 4.....	108
Tabla N° 30: Proposición 5	110
Tabla N° 31: Proposición 6.....	112

Tabla N° 32: Proposición 7	114
Tabla N° 33: Proposición 8	116
Tabla N° 34: Proposición 9	118
Tabla N° 35: Proposición 10	120
Tabla N° 36: Proposición 11	122
Tabla N° 37: Proposición 9	124
Tabla N° 38: Proposición 12	126
Tabla N° 39: Proposición 14	128
Tabla N° 40: Proposición 15	130
Tabla N° 41: Proposición 16	132
Tabla N° 42: Proposición 17	134
Tabla N° 43: Proposición 18	136
Tabla N° 44: Proposición 18	138
Tabla N° 45: Proposición 18	140
Tabla N: 46 Presupuesto	164
Tabla N: 47 Cronograma.....	165
Tabla N: 48 Plan de Monitoreo de la Propuesta	166

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

“PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS Y PROYECTO DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DEL TERCER AÑO DE BACHILLERATO DEL COLEGIO NACIONAL “MARIANO BENITEZ” EN EL PERÍODO AGOSTO - DICIEMBRE DEL 2014”

Autor: Pazmiño Tirado Claudio Danilo

Tutor: Psc.Cl.Mgs. Gaibor González, Ismael Álvaro

Fecha: Enero 2016

RESUMEN

El presente trabajo investigativo está encaminado en indagar y esclarecer la relación dual entre pensamientos automáticos y proyecto de vida que se presentan principalmente en etapas de crisis e indecisiones para el individuo como es la adolescencia basado en una visión holística de lo humano, integrando variables de vida como el ambiente, el momento histórico-cultural en el que se encuentra la población, experiencias y recursos materiales y cognitivos que se tienen o de los que se carece, partiendo de la creencia que el hecho mismo de estar vivos supone un desafío permanente a la capacidad e iniciativa de la persona, en donde problemas, crisis, no son acontecimientos deseados pero son parte inseparable de la realidad y que sin no son manejados adecuadamente desencadenan en múltiples consecuencia afectivas y conductuales para el mismo.

Pueden constituirse en temas para discutir, analizar, compartir y al hacerlo se descubre que la experiencia personal adquiere más sentido, pues se orienta en función de valores específicos en relación con los cuales se estructura un proyecto de vida y una identidad ocupacional, es decir algo por que vivir.

Es sustentada en investigaciones y en experiencia clínica, especialmente los realizados en proyectos sobre envejecimiento saludable, en diseño de vida en jóvenes, sobre los cambios en la planificación de vida a lo largo de los años y también en las reflexiones sobre la felicidad y los aspiraciones, entre otros. En las conclusiones se enfatiza sobre la importancia de sustentar en evidencias las acciones futuras y colocan algunas cuestiones para empezar a trabajar desde este modelo.

PALABRAS CLAVES: Vida, Esquemas Cognitivos, histórico – cultural, planificación, futuro

TECHNICAL UNIVERSITY OF AMBATO

FACULTY OF HEALTH SCIENCES

CAREER OF CLINICAL PSYCHOLOGY

"AUTOMATIC THOUGHTS AND LIFE PROJECT OF THE STUDENTS OF THE THIRD YEAR OF SECONDARY EDUCATION OF THE COLLEGE NATIONAL "MARIANO BENITEZ" IN THE PERIOD AUGUST - DECEMBER OF 2014"

Author: Pazmiño Tirado Claudio Danilo

Tutor: Ps. Cl. Mst. Gaibor González, Ismael Álvaro

Date: January , 2016

SUMMARY

This research work aims to investigate and clarify the dual relation between automatic thoughts and life project that is primarily in times of crisis and indecision for the individual as it is adolescence based on a holistic vision of humanity, integrating variables of life as the environment, the historical-cultural moment in which the people, experiences and material and cognitive resources that have or are lacking, based on the belief that being alive itself is a permanent challenge is to capacity and initiative of the individual, where problems, crisis, events are not desired but are inseparable part of reality and without are not handled properly trigger multiple emotional and behavioral consequences for it.

They can become topics to discuss, analyze, share, and in doing so discover that personal experience becomes more meaningful, as is guided by specific values for which a life and occupational identity is structured, that is something to live for.

It is supported by research and clinical experience, especially those made in projects on healthy aging, design life in young people, changes in planning life over the years and also in the reflections on happiness and aspirations, among others. The conclusions emphasized the importance of supporting evidence for future action and put some questions to start working from this model.

KEY WORDS: Life Project, Cognitive, Historical Schemes - Cultural Planning, Future

INTRODUCCIÓN

La mayoría de filósofos solían coincidir en que en cada ser humano existe un proyecto para la vida, que por lo general no está dado de forma rígida e inalterable y que está en constante elaboración y actualización.

De este modo la psicología humanista hace referencia a esa elaboración como un suceso por el cual estamos obligados al auto-diseño, es decir a irnos formando y redescubriendo constantemente y por ende desarrollar un sentido de trascendencia, para lo cual el individuo requiere centrarse en su “sentido de vida”, en encontrar la razón de lo que está haciendo y para qué lo está haciendo, de ver si el rumbo que eligió para su vida está de acuerdo con las aspiraciones que tiene o de lo contrario es un ente pasivo a la espera de que las cosas se den de manera fortuita e irse acoplando a las circunstancias, todo esto solo es posible si integramos todas las áreas de desenvolvimiento del ser humano entre ellas su entorno, sus experiencias de vida, sus aprendizajes significativos, sus creencias y expectativas y todo esto irá dando lugar a un plan, del cual la persona puede ser consciente o no ya que no siempre parece tener un sentido concreto y que en ocasiones está inconcluso, indeterminado o no es congruente en su totalidad.

Además esta investigación se enmarca en un encuadre cognitivo considerando también el componente fisiológico y social de la conducta ya sea

como elemento de la misma o como posible causa remota, sobre todo en ciertos esquemas cognitivos negativos para el individuo. Se somete a análisis la incidencia de los pensamientos automáticos en el proyecto de vida de los adolescentes intentando encontrar y esclarecer el impacto sobre ésta.

Los resultados obtenidos pueden ser considerados como una demanda de atención y formación específica en este ámbito para los jóvenes ya que es necesario ayudar a las nuevas generaciones a construir libremente su proyecto existencial para que su vida cobre un nuevo significado.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1 TEMA:

“PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS Y PROYECTO DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DEL TERCER AÑO DE BACHILLERATO DEL COLEGIO NACIONAL “MARIANO BENITEZ” EN EL PERÍODO AGOSTO - DICIEMBRE DEL 2014”.

1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.2.1 CONTEXTUALIZACIÓN

MACRO

Según datos de la OMS (Organización Mundial de la Salud) se “calcula que aproximadamente el 20% de los niños y adolescentes tienen trastornos o problemas mentales a nivel mundial, de igual manera un gran porcentaje de los trastornos o problemas mentales se muestran antes de los 14 años, esto observado en todo nivel cultural y étnico”. Los trastornos neuro - psiquiátricos figuran entre las principales causas de discapacidad entre los jóvenes, esto se ve evidenciado principalmente en los países sub-desarrollados o que disponen de pocos recursos en el área de salud mental ya que en estos quienes ostentan los porcentajes más

altos de población menor de 19 años con algún tipo de padecimiento mental. La mayoría de los países de ingresos bajos y medios cuenta con un solo psiquiatra infantil por cada millón a cuatro millones de personas.

Del mismo modo en una investigación publicada por Robert KohnI, Itzhak Levav en la revista panamericana de salud pública (2010) se estimó que en 1990 las afecciones psiquiátricas y neurológicas rodeaban el 8,8% de los años de vida de la población (DALY) observada en América Latina y el Caribe. Siguiendo ese En 2002, esa carga había ascendido a más del doble, 22,2%, según datos obtenidos del sitio web del proyecto Carga Mundial de Morbilidad de la Organización Mundial de la Salud (OMS), (Robert KohnI, Itzhak Levav , 2010).

MESO

Según datos observados en el estudio poblacional de salud mental en Medellín Colombia (Yolanda Gálvez, José Posada, Roberto Mejía, 2011 – 2012) se pudo evidenciar que 40.1% de la población colombiana presentó algunos de los 23 trastornos del DSM-IV con los pensamientos irracionales y negativos que conllevan cada uno de ellos alguna vez en su vida

Cabe recalcar que los cuadros sindrómicos que se presentan en los resultados pertenecen a los catalogados según criterios del DSM-IV. De ésta manera se evidenció que, alrededor de ocho de cada 20 ciudadanos colombianos, tres de cada 20 y uno de cada 20 presentaron trastornos psiquiátricos alguna vez en la vida, en los últimos 12 meses y en los últimos 30 días, respectivamente. En cuanto al tipo de trastornos, los que obtuvieron mayor prevalencia fueron los trastornos de ansiedad (19.3% alguna vez), seguidos por los trastornos del estado

de ánimo (15%) y los trastornos de uso de sustancias psicoactivas (10.6%). En los últimos 12 meses y en los últimos 30 días, los trastornos más comunes son los de ansiedad, seguidos por los afectivos y después por los de uso de sustancias psicoactivas. (Yolanda Gálvez, José Posada, Roberto Mejía, 2012)

En cuanto a género se refiere se concluye que los hombres presentan prevalencias globales más altas de cualquier trastorno en comparación con las mujeres, (41% y 39.5%, respectivamente). Sin embargo, las mujeres presentan porcentajes un poco más elevados que los hombres para cualquier trastorno en los últimos 12 meses (16.3% y 15.6%) y en los últimos 30 días. Un análisis de estos porcentajes permite evidenciar que los trastornos del estado de ánimo y de ansiedad acompañados con pensamientos derrotistas, son más frecuentes en las mujeres, mientras que los trastornos por uso de sustancias son más frecuentes en los hombres. (Yolanda Gálvez, José Posada, Roberto Mejía, 2012)

MICRO

En el Ecuador según Galarza H. (2008) alude:

Para las labores en cuanto al área de salud mental se dispone únicamente 1.2 % del presupuesto del Ministerio de Salud Pública (MSP). De esta cantidad el 59% se destina a los hospitales psiquiátricos, estos a su vez están situados solamente en las tres ciudades con mayor extensión física y poblacional, de modo que el abordaje que se da en cuanto a problemas mentales es muy bajo, principalmente por la convicción de que éstos no son de relevancia.

De los pacientes con algún tipo de padecimiento mental ingresados a los hospitales psiquiátricos apenas 35 % son menores de 17 años, en su mayoría provienen de hogares con menores ingresos, de igual manera las personas que fueron diagnosticadas con demencia, el 21,4%, oscila entre los 61 y 70 años de edad a nivel nacional. (Galarza H. 2008)

DE igual manera Tungurahua se ha constituido en una fuente de posibilidades tanto educativas como laborales por el crecimiento productivo que presenta lo que ocasiona que los adolescentes tengan un sinnúmero de posibilidades al momento de decidir las metas que persiguen ya sea insertarse en el ámbito laboral es decir en el ámbito textil, como buscar una carrera relativamente corta que favorezca la adquisición de recursos económicos al igual que ingresar en el área universitaria.

ARBOL DE PROBLEMAS

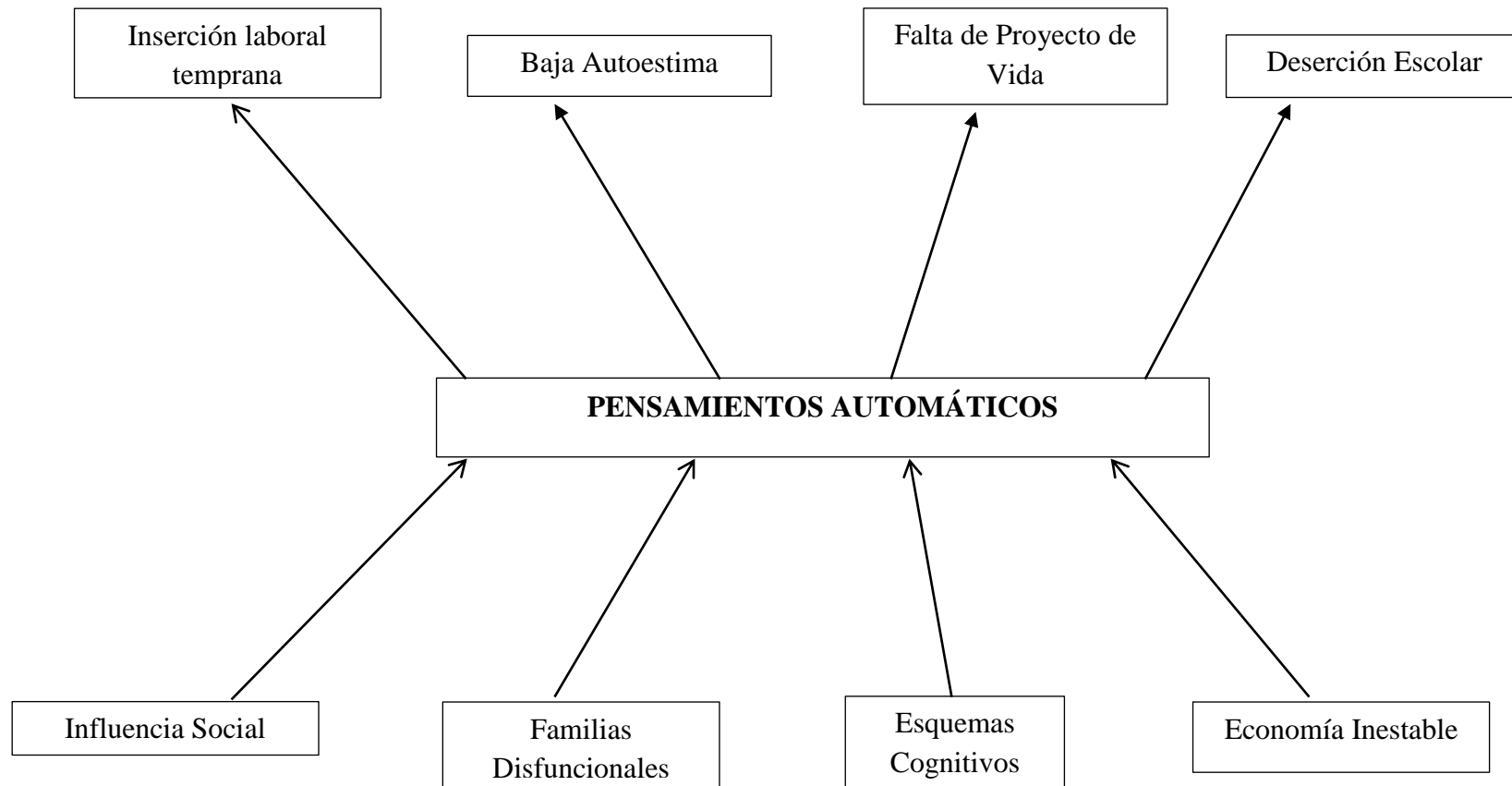


Grafico N° 1: Árbol De Problemas
Realizado por: Danilo Pazmiño

1.2.2 ANÁLISIS CRÍTICO

Partiendo del hecho de que los pensamientos automáticos son errores en el procesamiento de información del medio y que se interpretan sin tener el suficiente sustento empírico y estos a su vez desencadenan en gran número de efectos negativos entre los cuales podemos encontrar alteraciones a nivel emocional como efecto de la creencia absoluta en los pensamientos negativos, problemas en las relaciones con el medio circundante, o en la manera de ver la vida dando lugar a una visión simplista y negativa, esto se ve reflejado en las diversas áreas de desenvolvimiento del individuo tanto a nivel familiar, social, educativo y laboral, de sí mismos y de los demás.

Los procesos cognitivos no operan en forma independiente, sino que se desarrollan en base a esquemas cognitivos que vamos formando desde nuestra infancia y estos a su vez están encaminados a la satisfacción de necesidades, intereses, y proyectos de los individuos. De esta manera, la identificación y el reconocimiento de estos pensamientos automáticos contribuye a la comprensión del fenómeno cognitivo, y a la forma como se conciben las respuestas conductuales que reflejan el modelo interpersonal funcional o disfuncional del individuo.

Estos procesos nos van a ayudar al estudio del proyecto de vida desde una perspectiva holística e integradora nos va a permitir enfocarnos en aspectos relegados dentro de éste apartado como son la voluntad y la motivación en la activación de una conducta y la ejecución de nuestros proyectos, por lo que es importante considerar al proyecto de vida desde su etiología en la que intervienen

factores cognitivos como el pensamiento y la imaginación necesarios para irnos trazando metas a corto, mediano y largo plazo y desde el punto de vista de la Operacionalización en la que existen factores a considerar como el área afectiva y la voluntad del individuo.

El presente interés por el abordaje del proyecto de vida puede entenderse como la necesidad de retomar las riendas de la vida de una persona, que esta pueda enfocarse y seguir el rumbo que decidió para su vida en medio de una sociedad oportunista sin proyecto. Ante la posibilidad de desarrollarse en un medio digitalizado, saciado de información muchas veces innecesaria guiados únicamente por los modelos de una sociedad netamente consumista, el proyecto de vida, como una necesidad de actualización y de trascendencia y cuyo fin persigue el cumplimiento de ideales y metas, puede verse relegado a un punto en que el individuo es espectador de su vida dejando que el medio sea quien decide su futuro sin que éste pueda intervenir.

Sin embargo estas afirmaciones acarrear un conflicto, ya que el individuo que elabora un proyecto se enfrenta al dilema de asimilar los modelos que la sociedad nos impone, y a la vez es preciso distanciarse y acomodarse a fin de expresar los deseos propios (Pemartin, D. y Legrès, J., 1988).

1.2.3 PROGNOSIS

Si no se trata el problema, el contexto social seguirá siendo incapaz de mejorar la formación psicológica de la población investigada, por consiguiente el individuo será incapaz de llevar las riendas de su vida en base a sus intereses propios desarrollando una serie de pensamientos negativos que constituyen una

barrera en su desarrollo personal, pensamientos que al principio generan incomodidad pero si no son abordados van desarrollarse y afectando todas las áreas de desenvolvimiento del individuo, esto irá creciendo de forma alarmante pese a los intentos del gobierno ecuatoriano por contrarrestar este fenómeno.

Es por ello que si se trata con más profundidad la problemática se podrá asegurar en un futuro una sociedad con individuos cuyas metas y objetivos no se estanquen en el beneficio inmediato sino que trasciendan y se renueven constantemente.

1.2.4 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿De qué manera los pensamientos automáticos se relacionan con el proyecto de vida de los estudiantes del tercer año de bachillerato del Colegio Nacional Mariano Benítez del cantón Pelileo en el período Agosto - Diciembre del 2014?.

1.2.5 DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA

Delimitación de Contenido

Campo: Psicología

Área: Salud Mental

Aspecto: Pensamientos Automáticos

Delimitación Espacial: Esta investigación se va a realizar en el Colegio Nacional Mariano Benítez del Cantón Pelileo.

Delimitación Temporal

Este problema será estudiado en el período comprendido entre Agosto y Diciembre del 2014.

1.2.6 PREGUNTAS DIRECTRICES

- Ψ ¿Existe relación entre los pensamientos automáticos y el proyecto de vida de los estudiantes del tercer año de bachillerato del Colegio Nacional “Mariano Benítez del cantón Pelileo?
- Ψ ¿Cuáles son los tipos de pensamientos automáticos más frecuentes que se presentan en los estudiantes del tercer año de bachillerato del Colegio Nacional Mariano Benítez del cantón Pelileo?
- Ψ ¿Qué tipo de proyecto de vida presentan los estudiantes del tercer año de bachillerato del Colegio Nacional Mariano Benítez del cantón Pelileo?
- Ψ ¿Cuáles son las alternativas de solución para el presente problema?

1.3 JUSTIFICACIÓN

El interés por la presente investigación nace a partir de mi experiencia personal dentro de la institución educativa tanto como estudiante secundario como en mis prácticas pre – profesionales, donde pude evidenciar la vulnerabilidad de la población de estudio ya que al estar próximos a terminar el año lectivo y por consiguiente su bachillerato se les presenta un sinnúmero de posibilidades tanto educativas como es seguir una carrera universitaria, laborales, y conyugales, contraer algún tipo de relación estable y dedicarse al ámbito familiar.

El problema en estudio es relevante, sin embargo no se le ha tratado con la suficiente profundidad que requiere y siendo un problema constante en la sociedad, es de interés tanto de las personas involucradas como de la sociedad en general de quién es parte esta población.

Además esta investigación es factible porque se cuenta con los elementos humanos y materiales necesarios, y a la vez porque la población en la que se realizará la misma presta predisposición y aceptación necesaria para de esta manera llegar a cabo con las respectivas investigaciones planteadas en el proyecto.

1.4 OBJETIVOS

1.4.1 OBJETIVO GENERAL

Analizar la relación de los pensamientos automáticos en el proyecto de vida de los estudiantes del tercer año de bachillerato del Colegio Nacional Mariano Benítez del cantón Pelileo en el período Agosto - Diciembre del 2014”

1.4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Ψ Determinar si existe relación entre los pensamientos automáticos y el proyecto de vida de los estudiantes del tercer año de bachillerato del Colegio Nacional Mariano Benítez del cantón Pelileo.

- Ψ Identificar los tipos de pensamientos automáticos más frecuentes que se presentan en los estudiantes del tercer año de bachillerato del Colegio Nacional Mariano Benítez del cantón Pelileo.

Ψ Establecer qué tipo de proyecto de vida presentan los estudiantes del tercer año de bachillerato del Colegio Nacional Mariano Benítez del cantón Pelileo.

Ψ Realizar una propuesta de intervención psicoterapéutica que pueda ser aplicada para tratar la problemática planteada.

CAPITULO II

MARCO TEORICO

2.1 Antecedentes De Investigación

En base a investigaciones previas se pudo encontrar los siguientes resultados:

Año: 2010

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

En la investigación **“PENSAMIENTOS DISFUNCIONALES QUE PRESENTAN LAS MUJERES QUE ASISTEN A LA OFICINA DEL FORO DE LA MUJER, VÍCTIMAS DE MALTRATO FÍSICO, PSICOLÓGICO Y SEXUAL EN EL PERÍODO MARZO 2009 – JULIO 2009”** se evidenció que las mujeres que reciben maltrato con frecuencia desarrollan pensamientos disfuncionales y estos a su vez sirven como el detonante de cuadros más severos entre ellos ansiedad, depresión, trastornos sexuales, altos niveles de estrés entre otros, alterando sus esquemas cognitivos en cuanto a su visión personal y de su medio circundante. (Yanchapanta Víctor, 2010).

Año: 2010

UNIVERSIDAD DE VALLADOLID (ESPAÑA)

En la investigación **“LAS CREENCIAS IRRACIONALES EN RELACIÓN CON CIERTAS CONDUCTAS DE CONSUMO EN ADOLESCENTES”** se concluye que la familia y el círculo social en el que se desenvuelva el niño van a otorgar pautas de conducta que serán consolidadas en la juventud, estas a su vez contribuyen al desarrollo de creencias que pueden ser expresadas en forma de deseos o preferencias y estas pueden llegar a asimilarse como una obligación o una necesidad imperiosa, es así como el consumo de sustancia psicotrópicas se relaciona directamente con las creencias irracionales, aunque también puede ser considerada como una respuesta ineficiente a los problemas vitales (Miguel Á. Carbonero, Luis J. Martín-Antón y Marta Feijó, 2010)

Año: 2010

UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID, ESPAÑA

De igual manera en la investigación **“DISTORSIONES COGNITIVAS Y RESULTADO DEL TRATAMIENTO EN EL JUEGO PATOLÓGICO”** se concluye que los tipos de distorsiones cognitivas influyen en grado alternante en el desarrollo y mantenimiento del juego patológico siendo la de mayor influencia la falacia de control al igual que una pseudo creencia de “personificación de la máquina”, por otro lado el tratamiento está orientado a la verbalización de las distorsiones cognitivas de la población, tomando en cuenta la consideración de

éstas como un fenómeno de autocorrección, sin embargo solo una parte minoritaria consiguió dejar el juego posterior a éste (Francisco J. Labrador, Vanessa Mañoso y Ana Fernández Alba 2010).

Año: 2010

UNIVERSIDAD DEL AZUAY

En la Investigación **“ESTUDIO COMPARATIVO DE LAS DISTORSIONES COGNITIVAS ENTRE SUJETOS QUE INGRESAN POR PRIMERA VEZ AL CENTRO DE REHABILITACIÓN SOCIAL DE VARONES DE CUENCA Y LOS SUJETOS QUE ESTÁN INTERNOS POR UN PERÍODO DE UN AÑO MÁXIMO DOS”** se evidenció que las distorsiones cognitivas de mayor prevalencia tanto en las personas con ingreso reciente como en aquellos que llevan tiempo reclusos son: Falacia de Recompensa Divina, Filtraje, falacia de control mientras que las que se encontraron en menor porcentaje son: pensamiento polarizado, sobre-generalización, falacia de justicia, estas distorsiones tienden a mantenerse sin incrementarse en el tiempo que llevan reclusos concluyendo que las mismas no tienden a activarse o crearse ante el ingreso a un centro de rehabilitación social. (Daniela Luzuriaga Proaño, 2010)

Año: 2011

UNIVERSIDAD DE SANTIAGO, CHILE

En la investigación **“AUTO CONCEPTO Y PROYECTO DE VIDA: PERCEPCIONES DE ADOLESCENTES EMBARAZADAS DE UN SECTOR PERIFÉRICO DE SANTIAGO, PARTICIPANTES DE UN**

PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD” se corrobora la representación biopsicosocial del embarazo adolescente y su influencia en el auto-concepto y proyecto de vida de las jóvenes, los que están direccionados en los roles de ama de casa y madre, del mismo modo se exploran los diferentes significados que se da a estos roles y como son introyectadas por las mismas afectando su visión personal desencadenando efectos emocionales negativos (Loreto Salvatierra, Marcela Aracena Álvarez y Paula Ramírez Yáñez, 2011)

Año 2012

UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL

También en la investigación **“ESTUDIO SOBRE LOS PROYECTOS DE VIDA DE JÓVENES CON VIH, DEL HOSPITAL DEL DÍA SAMUEL RATINOFF DE LA CIUDAD DE GUAYAQUIL”** se concluye que las personas en una edad comprendida entre los 18 y 25 años que viven con VIH posterior a recibir un tratamiento terapéutico adecuado donde han podido superar cada etapa de duelo se encuentran motivados a desarrollar proyectos que benefician al mejoramiento de su calidad de vida, ya que se abordó el trabajo en grupo promoviendo el compromiso ya que estas personas eran capaces de integrarse en las metas que se pusieron como grupo siendo el impulso para el desarrollo de sus metas individuales. (Jéssica Karina Rodríguez Gómez, 2012)

Año: 2012

UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL

En la investigación **“ESTRUCTURACIÓN DE PROYECTOS DE VIDA EN ADOLESCENTES DE 13 A 16 AÑOS QUE VIVEN EN LA CASA HOGAR INFANTO JUVENIL DE VARONES”** se concluyó que existe escaso autoconocimiento de los adolescentes presentando ideas contradictorias de sí mismos y lo que el medio espera de ellos generando en los mismos baja autoestima, de igual forma se identificaron ciertas fortalezas y debilidades que actúan como impulsores y estancadores respectivamente de las metas de los mismos, entre las principales fortalezas se encuentran el optimismo y los valores aprendidos en el ámbito familiar, por otra parte el maltrato intrafamiliar sufrido se presenta como la principal debilidad. (Jully María Bonilla Acosta, 2012)

2.2 Fundamentación

2.2.1 Filosófica

El presente trabajo investigativo está enmarcado dentro del paradigma Crítico-Propositivo, crítico ya que establecerá la necesidad de realizar cuestionamientos a la manera simplista de abordar los modelos normóticos que rigen determinadas culturas de nuestro país en las que prima la adquisición de recursos materiales ya sea vista como una necesidad inmediata instaurada en las personas desde edades tempranas lo que motiva a las mismas a abandonar sus estudios y buscar insertarse en el área laboral precozmente generando una serie de pensamientos automáticos que serán detalladas en el presente trabajo

investigativo, y es propositivo ya que esta investigación se encamina al planteamiento de alternativas de solución al problema que favorezca a una reestructuración cognitiva en la población.

2.2.2 Epistemológica

La presente investigación se centra en el abordaje holístico del ser humano no como un objeto que se limita a la relación dualista causa - efecto en la que es un ente pasivo y recesivo a espera de que las cosas se den de manera fortuita y que las condiciones familiares, económicas y ambientales son las que determinan el pasado, presente y futuro de un individuo estancándose en modelos inadecuados de pensamiento los que sostienen que mejores oportunidades de vida son ajenas a ellos, sino como un sujeto de participación activa e interrelación constante con su medio ambiente que no es un limitante para el cumplimiento de sus metas y objetivos sino que puede convertirse en el impulso para que estos se den.

De modo que pasa a convertirse en un ente que a más de desenvolverse en un medio social puede influir sobre este, dejando a un lado la visión lacónica del mundo.

Este conocimiento se fundamentará en la aceptación o negación de las hipótesis planteadas después de inquirir y analizar los resultados obtenidos en la investigación para posteriormente proceder al planteamiento de conclusiones que conjuntamente con el marco teórico facilitaran la validación del conocimiento científico obtenido.

2.2.3 Ontológica

Para elaborar el presente trabajo investigativo se tomara en cuenta la realidad de las condiciones de vida de la población investigada, sus creencia en cuanto al trabajo, familia y estudios y sobre todo las posibilidades de acceso a centros de educación.

La presente investigación persigue el empoderamiento personal de las decisiones que realiza un individuo asumiendo la responsabilidad y consecuencias que conllevan las mismas ya sean positivas o negativas de modo que aunque el medio social influya en mayor o menor grado dependiendo de las circunstancias no es un factor determinante ni decisivo y que es el individuo quien está en plena capacidad de adueñarse de su vida y que quiere hacer con ella.

Esto está directamente ligado al modelo cultural que predomina en su medio y a los valores y expectativas que fueron instaurados en el individuo por sus padres ya que ellos vienen a constituir el primer contacto de éste con su medio social.

2.2.4 Axiológica

El desarrollo integral del ser humano se logrará mediante la implementación de modelos cognitivos más saludables que permitan el desarrollo y trascendencia del mismos en las diferentes áreas de su vida tanto familiar como académico y laboral permitiendo que los roles de comportamiento que cada individuo posee sean de acuerdo a su proceso cronológico evolutivo y no se tergiversen dichos roles asumiendo otros que a su edad no le corresponden.

2.2.5 Legal

Dentro de la constitución ecuatoriana (2008) sección quinta referida a los grupos vulnerables considera los derechos de los y las jóvenes en los siguientes artículos:

Art. 39.- El Estado garantizará los derechos de las jóvenes y los jóvenes, y promoverá su efectivo ejercicio a través de políticas y programas, instituciones y recursos que aseguren y mantengan de modo permanente su participación e inclusión en todos los ámbitos, en particular en los espacios del poder público. El Estado reconocerá a las jóvenes y los jóvenes como actores estratégicos del desarrollo del país, y les garantizará la educación, salud, vivienda, recreación, deporte, tiempo libre, libertad de expresión y asociación. El Estado fomentará su incorporación al trabajo en condiciones justas y dignas, con énfasis en la capacitación, la garantía de acceso al primer empleo y la promoción de sus habilidades de emprendimiento. (Constitución Política Del Ecuador, 2008)

2.2.5 Psicológica

La psicología permite el conocimiento y reconocimiento de áreas subjetivas, ya que aunque no sean tangibles ni observables constituyen una parte importante del ser e influyen en la forma de desenvolverse de este en su medio social de modo que permiten responder de forma adecuada a diferentes estímulos que se presentan todos los días adecuando nuestro comportamiento a las circunstancias presentes, de este modo hay ocasiones en las que estas cogniciones no se adecuan al medio por tanto producen respuestas desadaptativas ocasionando en el individuo un deterioro en las áreas importantes para su vida denominándose

pensamientos automáticos que en palabras de Beck son “esquemas equivocados de interpretar la realidad desencadenando efectos emocionales negativos” (El ABC de la Terapia Cognitiva), esto a su vez influye en la visión del mundo de un individuo y por consiguiente en las metas y objetivos que tiene estructurando su proyecto de vida de forma adaptativa o desadaptativas.

Por otra parte el presente trabajo investigativo busca concebir al Proyecto de vida como una realidad indeterminada y cambiante, que engloba un nivel alto de integración de la personalidad. La concepción del mundo brinda al individuo un marco general valorativo y cognoscitivo para la realización de su actividad, mientras que las orientaciones de la personalidad expresan dentro de ese marco general aquellas direcciones y objetivos vitales que el individuo se ha trazado. (Trujillo, 2010)

De este modo esta investigación está encaminada a que el ser humano no se plantee metas demasiado idealistas ni abstractas sino más bien que éstas sean concretas y sobre todo realizables, promoviendo el uso de recursos y medios necesarios para cumplirlas.

Es a este sistema al que denominamos "proyecto de vida", para lo cual se necesita una formación psicológica compleja que ejerce una función rectora importante en la estructura de la personalidad. En realidad, el individuo no piensa su futuro en términos sólo de objetivos sino de planes o proyectos más generales que abarcan esos objetivos y las vías posibles de su logro en el contexto de su actividad total. El proyecto de vida representa, entonces, en su conjunto, "lo que el

individuo quiere ser" y "lo que él va a hacer" en determinados momentos de su vida, así como las posibilidades de lograrlo. (Trujillo, 2010)

RED DE INCLUSIONES CONCEPTUALES

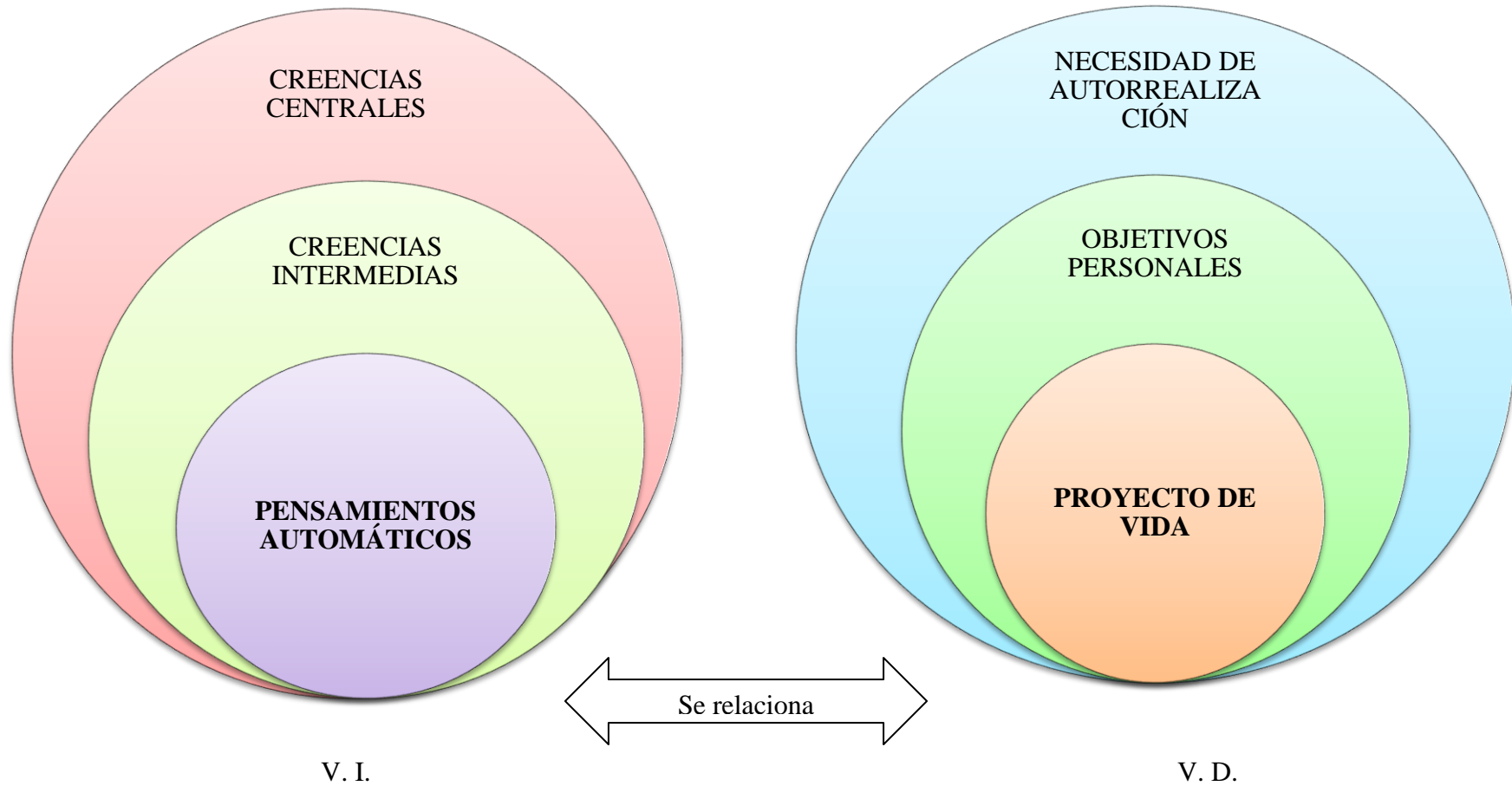


Grafico N° 2: Red de Inclusiones Conceptuales
Realizado por: Danilo Pazmiño

Constelación de Ideas: Variable Independiente

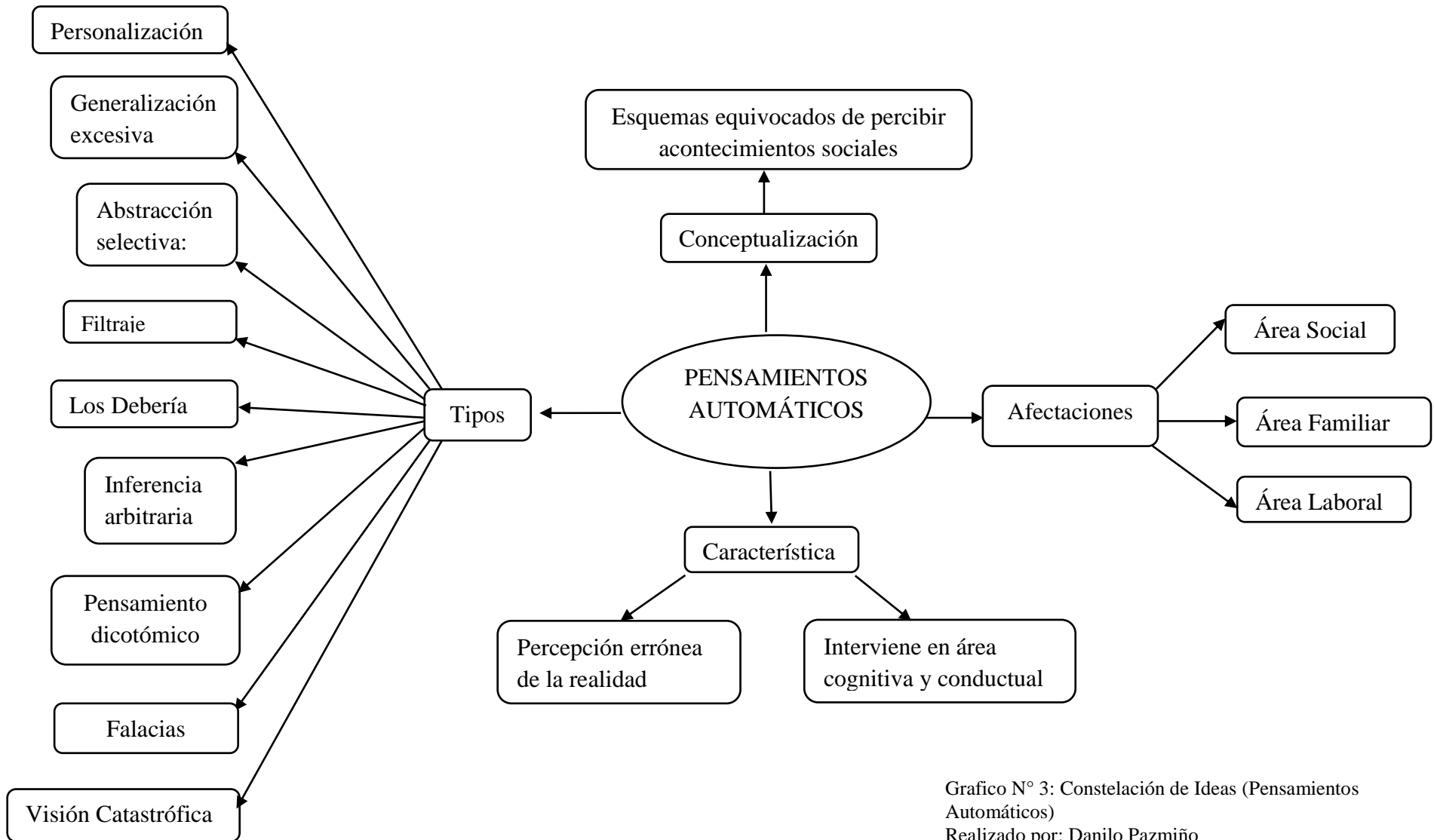


Grafico N° 3: Constelación de Ideas (Pensamientos Automáticos)
Realizado por: Danilo Pazmiño

Constelación de ideas: Variable Dependiente

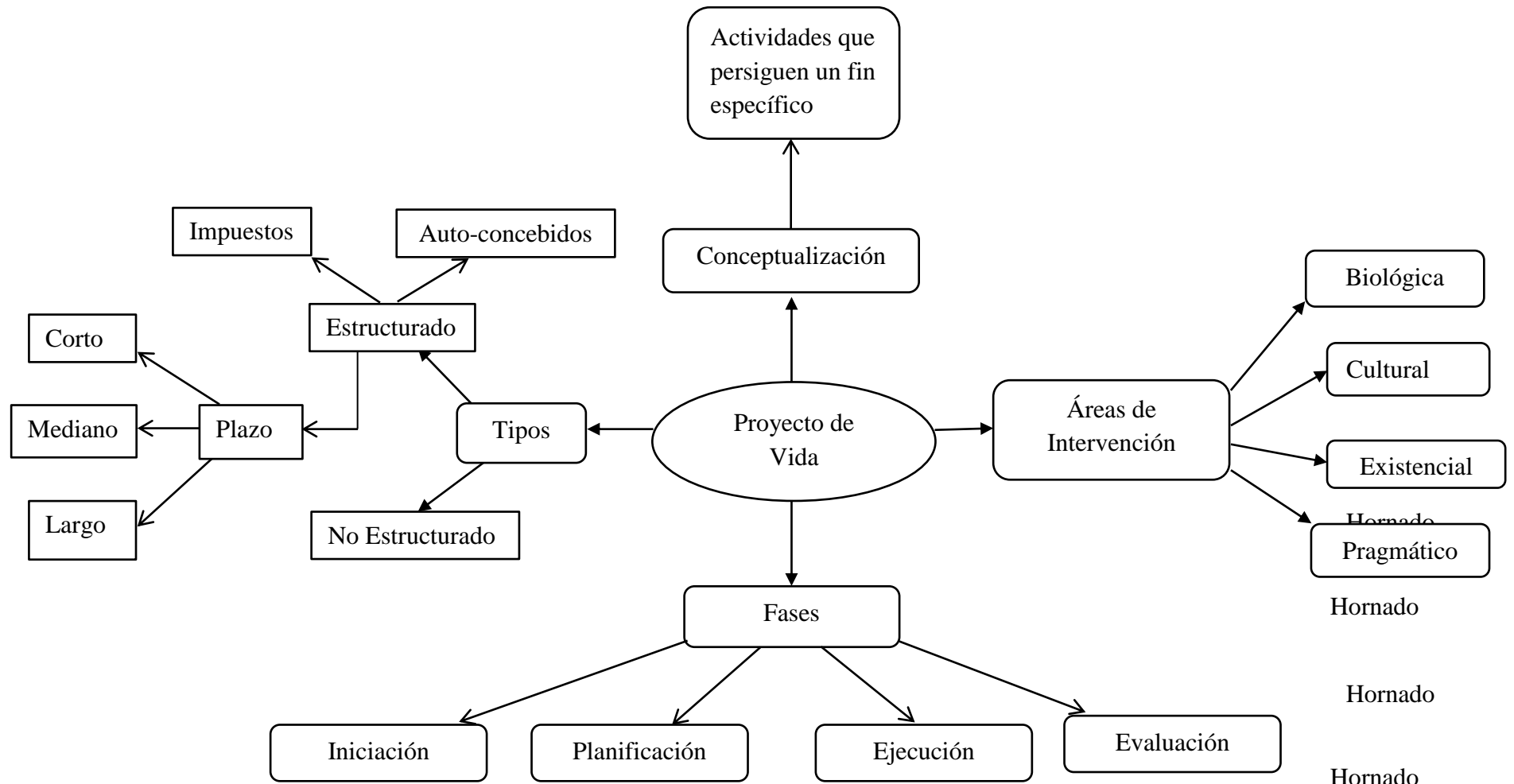


Grafico N° 4: Constelación de Ideas
(Proyecto de Vida)
Realizado por: Danilo Pazmiño

2.4 Marco Conceptual

2.4.1 Variable Independiente: Pensamientos Automáticos

Creencias

Se puede definir a las creencias como ideas que el sujeto se forma acerca de la realidad, esto es, de su individualidad, sus semejantes, el mundo y los acontecimientos. (Beck, 2000)

Estas ideas se desarrollan como introyecciones del entorno reflejadas en imágenes mentales, constituyéndose un “marco conceptual” el cual sirve de sustento para que el individuo se enfrente su realidad. Estas ideas nacen como interpretaciones del medio y su singularidad, que son asimiladas como imágenes mentales constituyendo un marco conceptual que el individuo lo utiliza para afrontar su realidad del que se valen las personas para afrontar su realidad.

La teoría cognitiva a través de la propuesta de Beck, propone dos instancias o niveles de creencias que componen los esquemas mentales del sujeto, que determinan las emociones, sentimientos y conductas. Se trata de las creencias centrales e intermedias. (Beck, 2000)

Creencias centrales

La corriente cognitiva considera que la génesis de los pensamientos que los individuos tienen acerca de sí mismos y de su medio circundante es el resultado de las creencias centrales que se encuentran profundamente arraigadas en ellos. “Las creencias centrales son ideas tan fundamentales que no se pueden expresar,

ni siquiera ante uno mismo” (Beck A. 2000). De este modo se puede definir a las creencias centrales como núcleos esenciales que establecen y registran las ideas que las personas operan al momento de interpretar su realidad.

Para la corriente cognitiva, las ideas centrales son el primer nivel estructural del pensamiento, que se manifiesta más directamente por creencias intermedias, las que a su vez provocan pensamientos automáticos, que son formas más conscientes de las ideas y actúan directamente sobre las emociones y conductas. (Beck, 2000)

Creencias intermedias

Se refiere a las elaboraciones más concretas de pensamientos humano, sus cualidades e interpretaciones de los acontecimientos diarios, a partir de las creencias centrales. Se trata de actitudes tomadas cara a los estímulos del medio, reglas que establecen las personas para interactuar con el mundo. Es decir, las creencias intermedias son elaboraciones de la psiquis humana en base a las creencias centrales que establecen la forma en que el individuo dilucida su realidad interna y externa, constituyendo el conjunto de lineamientos conductuales, relaciones emocionales y concepciones desplegadas constantemente en respuesta a los estímulos que afectan al individuo. (Beck, 2000). Estas creencias influyen principalmente tanto a nivel de emociones como a nivel de conducta ya que constituyen el origen de pensamientos automáticos que constituirían producciones de imágenes que reflejan el contenido latente de las creencias cuya principal característica es que aparecen súbitamente en el campo de la conciencia individual. (Beck, 2000)

Los Pensamientos Automáticos

Es un proceso que ocurre durante el procesamiento y asimilación del medio durante el cual pueden presentarse ciertos errores o alteraciones que lleven a los sujetos a sacar conclusiones parciales y erróneas, se han descrito varios pensamientos automáticos o errores cognitivos para personas con algún tipo de patología y en personas sin trastornos psicológicos” Beck, 1970, en otras palabras los pensamientos automáticos o errores cognitivos constituyen un diálogo interno e individual y se ven manifestados en pensamientos e imágenes relacionados con estados emocionales con gran carga afectiva como ira, miedo, euforia, tristeza, ansiedad, etc., con frecuencia involucran interpretaciones subjetivas de las vivencias del individuo, y estas a su vez son introyectadas de manera errónea y que pueden dar una falsa imagen.

- Ψ Son un diálogo interno sobre temas específicos y repetitivos.
- Ψ Se producen automáticamente ante la presencia del estímulo.
- Ψ Hay rigidez cognitiva al momento de interpretarlos.
- Ψ El individuo está convencido que su contenido es verdadero, volviéndose involuntarios.
- Ψ Son aprendidos, a lo largo del proceso de desarrollo del individuo ya sea en la niñez o adolescencia, y almacenados en la memoria saliendo con gran carga emotiva.

En ese sentido Beck, (1970) identificó los principales pensamientos automáticos que son:

Ψ Inferencia arbitraria

Se refiere al proceso en el cual se asume una conclusión sin tener la suficiente evidencia a favor que la sustente o cuando esta evidencia es contraria. (Beck J., 1995)

Ψ Razonamiento Emocional

Hace referencia a que nuestras emociones sobre todo las negativas reflejan específicamente nuestra forma de ser y actuar. (Beck J., 1995)

Ψ Visión Catastrófica

Hace referencia a una sobre-generalización exagerada de las consecuencias más negativas y desagradables de una situación u acontecimiento actual o futuro, dicho de otra manera es la tendencia del individuo a esperar siempre lo peor. (Beck J., 1995)

Ψ Maximización

Radica en exagerar ciertos aspectos o cualidades de las cosas, en el ámbito personal pueden ser defectos o virtudes. (Beck J., 1995)

Ψ Minimización

Se da cuando se subestiman ciertos aspectos o cualidades personales; en pacientes depresivos esto pueden minimizar logros, aciertos, habilidades, etc. (Beck J., 1995)

Ψ Abstracción selectiva

Radica en centrarse en un aspecto, dejando un lado características relevantes de la situación y siendo el eje para de allí elaborar ciertas conclusiones, focalizándose en un detalle del contexto. (Beck J., 1995)

Ψ Sobre - Generalización

Se da cuando a partir de uno o varios hechos o situaciones aisladas se sacan reglas que se generalizan para otras situaciones, es decir son juicios extremos basados en un solo hecho aislado. (Beck J., 1995)

Ψ Personalización:

Este fenómeno ocurre al auto atribuirse hechos y fenómenos externos sin evidencia que establezca dicha relación, es decir es tomar aspectos negativos de una situación a un nivel personal, creyendo que lo que hace o dice las demás personas está directamente ligado con el individuo. (Beck J., 1995)

Ψ Pensamiento dicotómico:

Se considera pensamiento absolutista, del todo o nada, consistiendo en la utilización de categorías polares para clasificar situaciones, es decir que el sujeto

tiende a clasificar sus experiencias de vida en uno de sus extremos, esta forma de pensamiento está estrechamente relacionada con el perfeccionismo. (Beck J., 1995)

Ψ Falacia de Justicia

Son códigos personales de justicia y comportamiento, que indican exactamente a los individuos lo que “deben” y “no deben” ser o hacer, el conflicto surge cuando el mismo se da cuenta de que sus esquemas de comportamiento no son seguidos por las demás personas. (Beck J., 1995)

Ψ Falacia de recompensa Divina

Es la tendencia a no afrontar los problemas y dificultades sin buscar soluciones con la esperanza de que las cosas mejorarán a futuro, o dejando que las cosas mejoren sin intervenir directamente en el problema y dejando que el tiempo pase. (Beck J., 1995)

Ψ Falacia de Control

Se refiere al grado de control que la persona siente tener de los acontecimientos de su vida, que por lo general se maneja en extremos, sintiéndose muy competente o todo lo contrario totalmente incompetente y sin ningún tipo de control. (Beck J., 1995)

Ψ Los Debería

Son actitudes idealistas e irracionales sobre el comportamiento del individuo y su diario vivir, teniendo como consecuencia emocional de esto la “culpa” por las

cosa que quiso y no realizó el mismo, convirtiéndose en requerimientos normativos y morales excesivos. (Beck J., 1995)

Ψ Falacia de Cambio

Es la tendencia a creer que el bienestar y la felicidad de uno dependen exclusivamente de los demás, y que si ellos cambiaran su forma de ser o actuar nosotros estaríamos mejor, ya que piensa que para satisfacer sus necesidades primero tienen los demás que cambiar su comportamiento. (Beck J., 1995)

Ψ Interpretación del pensamiento

Se refiere a que individuo cree que puede adivinar exactamente lo que los demás están pensando y en base a esto puede conocer los motivos e intenciones de los mismos. (Beck J., 1995)

Ψ Etiquetas Globales

Es una visión simplista de su contexto ya que define de manera rígida a sí mismo y de los demás basados en un detalle aislado o en un aspecto parcial de su comportamiento. (Beck J., 1995)

Esquema Cognitivo

Son construcciones subjetivas con una base empírica en forma de significados que van guiando nuestra conducta y emociones de manera inconsciente, es decir son representaciones mentales de nuestra vida en base a nuestras experiencias con un sentido personal e individual. (Miller, 2001)

En el desarrollo cronológico de un individuo los primeros esquemas cognitivos en desarrollarse son los que se refieren a experiencias cargadas de afecto. El niño antes del desarrollo del lenguaje establece una vinculación afectiva con sus progenitores, por lo general los padres, constituyendo mentalmente sus experiencias a manera de imágenes mentales sobre acontecimientos repetitivos (relaciones con sus padres, si mismo y entorno). (Beck, 2000)

Esa clasificación mental de escenas nucleares o centrales constituyen la base de la personalidad de un individuo y en ese sentido el predominio que experiencias posteriores tengan en el mismo van a estar condicionadas por las experiencias primarias. Esa vinculación afectiva se le ha denominado APEGO, el cual no se refiere exclusivamente a los primeros años de vida, sino a lo largo de la misma, sin embargo es en éstos primeros años de vida en que tiene mayor influencia. (Bowlby, 1969,1973)

2.4.2 Variable Dependiente: Proyecto de Vida

“El proyecto es una selección y conformación de hechos pasados y presentes a la luz de una intención futura” (Guichard, J.,1995).

La Real Academia de la Lengua Española “RAE” (2001) define Proyecto como “Designio o pensamiento de ejecutar algo”; “Primer esquema o plan de cualquier trabajo que se hace a veces como prueba antes de darle la forma definitiva”. En ambos casos la idea central es clara, es un esquema, un plan, un pensamiento para preparar una acción. (RAE, 2001)

Es un proceso que implica una revisión global del individuo, sus metas personales, la concepción que tiene del mundo y de sí mismo, sus intereses, es decir todos y cada uno de los elementos que forman parte de su vida partir de esto el ser humano empieza a plantearse metas y objetivos a corto, mediano y largo plazo. (Domínguez, 1990)

El proyecto de vida es lo que una persona se propone hacer en distintas áreas a través del tiempo, con la intención de desarrollarse. Es una construcción permanente que se nutre de las decisiones que se toman día tras día, las que van abriendo o cerrando posibilidades para lograr la meta propuesta (Aracena, Bernavente & Cameratti, 2002).

El camino para lograr materializar el proyecto de vida en la adultez comienza en la etapa de la adolescencia, dado que los y las jóvenes están formando su identidad y pensando en quiénes son y qué quieren hacer.

Además se puede concebir al proyecto de vida como una alternativa orientada al crecimiento personal a través de la delimitación clara de las metas y anhelos de la persona contraponiéndolas con sus aptitudes y la capacidad que éste tiene para lograrlo.

Así, desde un punto de vista antropológico, se conciben cuatro áreas dentro del proyecto. (Boutinet, 1993)

Ψ El área biológica:

Expresa una necesidad vital de creación e innovación con fines adaptativos, el cual nos permite usar todos los recursos biológicos o personales

como salud, estado físico, aptitudes y actitudes en pro de alcanzar metas y proyectos. (Boutinet, 1993)

Ψ El área existencial:

Hace referencia a un sistema relativamente estable de esquemas cognitivos o imágenes del medio circundante. Siendo una generalización abstraída de las similitudes de muchos fenómenos, ese espacio existencial tiene carácter objetivo. (Boutinet, 1993)

Ψ El área cultural:

Se refiere al medio físico donde el individuo se desenvuelve y con el que está en constante interacción, convirtiéndose en un ente impulsor u obstaculizador de la consecución de sus propósitos, ya que en esta área conjugan la influencia de los amigos, la religión, el área afectiva, la vida académica y laboral que van direccionando al mismo en una determinada dirección y elección de vida. (Boutinet, 1993)

Ψ El área pragmática:

Esta área es el paso a la acción, que garantiza que los objetivos, metas o propósitos dejen de ser subjetivos y se tornen palpables, tomando todos los recursos anteriores para desembocar en el fin deseado. (Boutinet, 1993)

La construcción de un proyecto de vida forma parte de un proceso de maduración cognitiva y emocional, ya que el individuo en su etapa de adolescencia es consiente del curso que toma su vida, cuando se da cuenta que sus

propuestas no son necesariamente las de sus padres, y conforme a eso se direcciona en establecer un sentido de la identidad personal, que incluye metas, valores y creencias.

Cimentar un proyecto vida supone hacer frente a mitos y roles familiares en un proceso de individualización y emancipación emocional, que conlleva momentos de encuentro y desencuentro con uno mismo y con los demás, asumiendo su libertad de elección y afrontando las consecuencias positivas o negativas de sus decisiones.

Sin embargo no se puede tomar al proyecto de vida como un proceso individual y único sino como un fenómeno paulatino y esquemático.

Temporalidad

En cuanto a temporalidad el proyecto de vida se sitúa en tres grandes estadios o momentos cada uno de ellos con sus diferencias no solo individuales sino que dependen de la etapa del proceso evolutivo del individuo, estas están divididas en corto, mediano y largo plazo.

Ψ Corto Plazo

Es el tiempo más cercano a la demanda inmediata o a la consecución de la meta más básica la cual debe situarse y atender primera instancia, esto no quiere decir que se descuide la meta macro sino más bien constituye un peldaño para la consecución de la misma.

Ψ Mediano Plazo

Es un tiempo directamente relacionado con factores del individuo como edad, condición socio cultural y sobre todo el tipo de expectativas y lo claras que estén estas ya que en esta etapa se revelen dudas o preocupaciones si no están bien definidas por lo que se vuelve una zona difícil de limitar y objetivar.

Ψ Largo Plazo

Este lapso de tiempo puede generar muchas dudas para la persona puesto que es visto como muy lejano y para muchos puede constituir el limitante para dibujar sus proyectos a su antojo, a esto se suman las dificultades que traen algunas situaciones concretas de la demanda entre ellas que las metas que teníamos trazadas se tengan que posponer y el mismo sienta que se está desviando de lo que en realidad aspiraba.

En todos los casos estas tres dimensiones en cuanto a tiempo y el espacio en el que se desenvuelve las mismas están matizadas en diferente porcentaje por los esquemas cognitivos y los recursos con los que las personas afrontan las mismas ya que muchas veces nuestro proyecto de vida tiene que ir adaptándose a nuestro contexto cambiante.

Fases descriptivas de la realización del proyecto

De acuerdo con Nuttin (1982) el proyecto crea una discrepancia con el estado de cosas percibido en el nivel de realidad, con lo que se inicia la búsqueda y construcción de los actos medios que conducen a objeto fin, que constituye el proceso de la planificación acción, terminación.

Estas fases constituyen un medio esquemático al momento de fijarse una meta y los medios que el individuo necesita para la consecución de la misma. (Nuttin, 1982)

Ψ Iniciación

Para Nuttin (1982), en la fase de “discrepancia y dinamismo”, se produce ante la presencia de una necesidad real o ideal y en la cual se inicia el proceso dinámico de la búsqueda del objeto necesario. El factor dinámico surge al plantearse la pregunta sobre el origen de la discrepancia, y la motivación que produce la actividad de formación del fin produce también la acción que debe alcanzar o realizar ese fin.

(Nuttin, 1982)

Ψ Planificación

La planificación es la secuencia de la tarea a realizar en función del tiempo, estableciendo también los medios necesarios y los procedimientos (Boutinet, J.-P., 1993). Tiene que ver con la concepción idealista del individuo y representa las principales direcciones y caminos que el individuo quiere tomar, aunque no se haya adoptado un plan detallado, y le siguen las sub-fases de consolidación, provisiones y soportes, reclutamiento y programación. (Nuttin, 1982)

Ψ Ejecución

Es la fase que Nuttin (1982) denomina de “pasaje a la acción”. El proyecto es una etapa provisoria ya que el mismo estado de necesidad continúa activando el

organismo en la dirección de una realización efectiva (Nuttin, J., 1982). La ejecución supone mantener convicción y direccionalidad a lo decidido, siendo el valor la virtud del comienzo y la paciencia la virtud de la continuación. El aspecto humano del proyecto reside también en los límites del trabajo de realización, con sus dudas y tanteos, que deben hacer frente a numerosos imprevistos, viéndose obligado a improvisar sin cesar los detalles de la puesta en marcha. (Boutinet, J.-P., 1993).

Las técnicas de mejora de esta fase son: el manejo de recompensas, externas e internas; los hábitos para soportar el estrés: energía física, creer que la solución depende de mí, evaluación positiva del control sobre el problema, técnicas de solución de problemas, habilidades sociales, apoyo social, inoculación de estrés; manejo de contingencias; sentimiento de autoeficacia (competencia); y nexo fuerte con un programa de nivel superior.

Ψ Evaluación

Un proyecto o plan impulsa a la acción y la dirige, pero para discernir los movimientos adecuados y para saber si hemos alcanzado el objetivo necesitamos algún criterio, necesitamos revisar todos los pasos de la meta a alcanzar.

Como sugiere Bandura, las metas y estándares personales proveen las bases sobre las que las personas evalúan su desempeño. La evaluación de la eficacia del propio rendimiento está en la base de la motivación auto - dirigida (Bandura, A. y Cerbone, 1983). La evaluación de resultados parciales debe realizarse de manera constante y debe incluir la flexibilidad ante nuevas

posibilidades y cambios, lo que implica una interacción constante con el temor al fracaso. (Boutinet, J.-P., 1993).

2.6 Hipótesis

Hipótesis I

Los pensamientos automáticos se relacionan con el Proyecto de Vida de los estudiantes del tercer año de bachillerato del Colegio Nacional Mariano Benítez del cantón Pelileo.

Hipótesis O

Los pensamientos automáticos no se relacionan con el Proyecto de Vida de los estudiantes del tercer año de bachillerato del Colegio Nacional Mariano Benítez del cantón Pelileo.

2.6.1 Señalamiento De Variables

Unidades de observación:

Estudiantes del tercer año de bachillerato del Colegio Nacional Mariano Benítez del cantón Pelileo.

Variable independiente

Pensamientos Automáticos

Variable dependiente:

Proyecto de Vida

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1 Enfoque De Investigación

Para la Presente investigación se utilizará un enfoque Crítico Propositivo, ya que favorecerá el abordaje de los esquemas sociales que rigen los esquemas cognitivos de la población planteando alternativas de solución.

Además es cualitativo porque se buscara la comprensión de los fenómenos sociales como características, cualidades, valores y modos comportamentales de la población de estudio, lo que favorecerá llegar a la etiología del fenómeno.

También es cuantitativa ya que persigue un análisis estadístico de los datos recabados a lo largo de la investigación.

3.2 Modalidad De Investigación.

De campo

Es una investigación de campo ya que recogerán datos de fuentes primarias en este caso los estudiantes del tercer año de bachillerato del Colegio Nacional Mariano Benítez del cantón Pelileo mediante instrumentos de

recolección de datos como el Inventario de Pensamientos Automáticos de Ruiz y Lujan (1991), encuesta que favorecerán el desarrollo de la misma.

Bibliográfica- Documental

La presente investigación tiene el propósito de desarrollar y profundizar la problemática mediante el escudriñamiento en diferentes fuentes bibliográficas evaluando diferentes enfoques, teorías y criterios de diversos autores sobre la misma basándose en documentos bibliográficos psicológicos, investigaciones previas (Fuentes Secundarias), revistas.

Además los datos se recolectaran en el Colegio Nacional Mariano Benítez para lo que se requerirá el registro de estudiantes del tercer año de bachillerato.

De intervención Social o Proyecto Factible

La investigación planteada busca intervenir directamente en todos los estratos que integran al individuo especialmente el social ya que este constantemente actúa como el reforzador o inhibidor de conductas a nivel de los estudiantes del tercer año de bachillerato del Colegio Nacional Mariano Benítez del cantón Pelileo, es así que buscará la fomentación de metas a corto, mediano y largo plazo en los mismos.

3.3 Tipo De Investigación

Asociación de variables

La investigación permite la asociación de variables ya que están íntimamente ligadas permitiendo efectuar descripciones conductuales mediante la evaluación de la interrelación de las mismas.

Esto ayudara a evaluar el grado de influencia de los pensamientos automáticos en la estructuración del proyecto de vida de los individuos sujetos de la investigación, si este varía considerablemente de persona a persona o se mantienen estándares constantes en toda la población.

Población y muestra

La presente investigación se realizara con los estudiantes del tercer año de bachillerato del Colegio Nacional Mariano Benítez del cantón Pelileo, siendo un total de 150 personas por lo que se trabajará con la totalidad de la misma.

Operacionalización de variables

Variable Independiente: Pensamientos Automáticos

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS BÁSICOS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
El término “Pensamientos Automáticos” suele definirse como: Modelos erróneos de interpretar la realidad que afectan el desenvolvimiento social e individual de un individuo. (Beck A. 2000)	Razonamiento Emocional Visión Catastrófica Abstracción Selectiva Sobre-	Emociones negativas determinan conducta Tendencia a esperar lo peor de una situación Radica en centrarse en un aspecto para elaborar conclusiones. Se da cuando a partir de uno o	Me siento culpable y es porque he hecho algo malo ¿Y si me vuelvo loco y pierdo la cabeza? No puedo soportar ciertas cosas que me pasan Todo lo que hago me sale	Inventario de pensamientos Automáticos de Ruiz y Lujan (1991)

	Generalización	varios hechos sacan generales.	mal.	
	Personalización	Atribuirse hechos externos sin evidencia de dicha relación.	Soy inferior a la gente en casi todo.	
	Pensamiento Dicotómico	Pensamiento absolutista, del todo o nada.	Solo me pasan cosas malas	
	Falacia de Justicia	Códigos Personales de lo que se debe y no se debe hacer.	Si me quisieran de verdad no me no me trataran así.	
	Falacia de Recompensa divina	No afrontar problemas esperando que se solucionen solos	Aunque ahora sufra, algún día tendré mi recompensa.	
	Falacia de Control	Grado de control en la vida de la persona.	Si otros cambiaran su actitud yo me sentiría mejor	

	Los Debería	Actitudes idealistas en el comportamiento del sujeto.	Debería estar bien y no tener éstos problemas.	
	Falacia de Cambio	Creer que el bienestar personal depende de los demás.	Mis problemas dependen de los que me rodean.	
	Interpretación del pensamiento	Creencia de poder adivinar lo que los demás piensan.	Sé que piensan mal de mí.	
	Etiquetas Globales	Definición rígida de sí mismo y de los demás basado en un solo aspecto	Soy un desastre como persona.	

Tabla N° 1: Operacionalización de Variables
(Pensamientos Automáticos)
Realizado por: Danilo Pazmiño

Variable dependiente: Proyecto de Vida

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS BÁSICOS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
<p>El término “Proyecto de Vida” puede definirse como una construcción permanente que se nutre de las decisiones que se toman día tras día, las que van abriendo o cerrando posibilidades para lograr la meta propuesta (Aracena, Bernavente & Cameratti, 2002).</p>	<p>Estructurado</p> <p>No estructurado</p> <p>Escala de Motivación</p>	<p>Manejo claro de metas.</p> <p>Manejo desordenado de metas.</p> <p>Voluntad e interés para realizar una conducta</p>	<p>Tiene definidas sus metas a largo plazo.</p> <p>Se considera capaz de solucionar las dificultades que se le presentan en el diario vivir.</p> <p>Está motivado para alcanzar los objetivos que se propone.</p>	<p>Encuesta con cuestionario estructurado</p>

Tabla N° 2: Operacionalización de Variables (Proyecto de Vida)
Realizado por: Danilo Pazmiño

3.6 Técnicas e instrumentos

3.6.1 Descripción de test psicométricos

ANEXO 1. Inventario de pensamientos Automáticos

Autor: Ruiz y Lujan

Año: 1991

Objetivo

Inventario de pensamientos Automáticos busca evaluar el tipo de pensamiento automático actual que presentan los estudiantes, y ubicar el nivel observado dentro de las categorías que evalúa el test

Estructura

El instrumento psicométrico está compuesto por 45 ítems que contienen afirmaciones acerca de esquemas o modelos cognitivos de la persona, los cuáles están divididos en 15 tipos de pensamientos irracionales. La respuesta a cada afirmación se elige de entre cuatro opciones de una escala likert:

Nunca lo pienso, algunas veces lo pienso, bastantes veces lo pienso y con mucha frecuencia lo pienso.

Calificación

Los ítems redactados de manera positiva se califican de la siguiente manera:

OPCIÓN	VALOR
Nunca lo pienso	0
Algunas veces lo pienso	1
Bastantes veces lo pienso	2
Con mucha frecuencia lo pienso	3

Resultados

- Ψ Las puntuaciones comprendidas entre 0 y 3 en cada escala corresponden a la categoría de presencia leve del pensamiento irracional.
- Ψ Los puntajes comprendidos entre 4 y 6 en cada escala corresponden a la categoría de presencia moderada del pensamiento irracional.
- Ψ Los puntajes comprendidos entre 7 y 8 en cada escala hacen referencia a la categoría de presencia fija del pensamiento irracional.

Validez y confiabilidad

El cociente de Kaiser-Meyer- Olkin (= .85) indicó que la interrelación entre los ítems era adecuada para llevar a cabo un análisis factorial, y la prueba de esfericidad de Bartlett con valores 3093,004 (df: 153; sig = .000) confirmó la posibilidad de llevarlo a cabo. En esta instancia se realizaron progresivos análisis factoriales exploratorios a través del método de extracción de Componentes Principales. (Moyano, 2011)

Siguiendo la regla Kaiser Guttman, el porcentaje de varianza, lo indicado por el Scree Plot (Cattell, 1966) y el Análisis Paralelo se fue solicitando la extracción del número de factores estimados y se les realizó rotaciones Promax (Kappa 4) ya que la correlación entre los factores eran mayores a .32 (Tabachnick y Fidel, 2001), a partir de ello se fueron eliminando progresivamente los ítems con correlación con su factor menor a .30 y con cargas mayores a .30 en más de un factor. (Moyano, 2011)

ANEXO 2. Cuestionario de Proyecto de Vida

Autor: Danilo Pazmiño (2015)

Objetivo

Cuestionario busca obtener datos sobre la estructuración del proyecto de vida establecida durante la adolescencia de los estudiantes evaluados, y relacionar los resultados con los tipos de pensamientos automáticos, además busca recabar información demográfica básica de los estudiantes evaluados que serán utilizados en el análisis estadístico pertinente a la investigación propuesta.

Estructura y dimensiones

El cuestionario se compone de 18 ítems consignados a modo de afirmaciones sobre rutinas cognitivas, afectivas, y conductuales, a los cuales la persona responde seleccionando una de las cuatro opciones presentadas en escala likert: nunca, a veces, casi siempre y siempre.

Los ítems se agrupan en 3 categorías, que indagan acerca de tres dimensiones distintas del proceso de desarrollo de las personas evaluadas:

Ψ Proyecto Estructurado

Se refiere al nivel de planificación y organización subjetiva de propósitos y metas de la población evaluada.

Ψ Proyecto no Estructurado

Hace referencia a un nivel desorganizado e improvisado en la toma de decisiones.

Ψ Escala de Motivación

Hace referencia al nivel de incitación hacia la ejecución y consecución de los objetivos propuestos

Calificación

Para efectos del procesamiento de la información, se ha establecido puntuaciones para cada ítem de acuerdo al siguiente criterio:

OPCIÓN	VALOR
Nunca	0
A veces	1
Casi Siempre	2
Siempre	3

Resultados

Una puntuación elevada que va de 0 –18 puntos en los ítems 1 – 4 – 7 -10 – 13 – 16 hace referencia a una aproximación de Proyecto estructurado, que va en correlación con la escala de motivación.

Una puntuación elevada que va de 0 – 18 puntos en los ítems 2 – 5 – 8 – 11 – 15 – 17 hace referencia a una aproximación de Proyecto estructurado, que va en correlación con la escala de motivación.

Una puntuación elevada que va de 0 – 18 puntos en los ítems 3 – 6 – 9 – 12 – 14 – 18 hace referencia a una escala de Motivación es decir cuan motivado se encuentra el individuo ante la posibilidad de alcanzar una meta.

Plan de Recolección de información

Pregunta básica	Explicación
¿Qué?	La relación entre los pensamientos automáticos y la estructuración del proyecto de vida
¿Por qué?	Por el interés crítico-propositivo
¿Para qué?	Para conocer el grado de interrelación de las variables y proponer alternativas de solución a la problemática
¿Cómo?	Mediante la aplicación de instrumentos de medición
¿Con qué?	Con la utilización de la entrevista, observación e inventarios estandarizados
¿A quiénes?	A los estudiantes del tercer año de bachillerato del Colegio Nacional Mariano Benítez del cantón Pelileo.
¿Cuándo?	En El Periodo Agosto – Diciembre de 2014
¿Con qué instrumentos?	<ul style="list-style-type: none"> • Inventario de pensamientos automáticos (Ruiz y Lujan) • Cuestionario sobre Proyecto de vida

Tabla N° 3: Plan de recolección de Información
Realizado por: Danilo Pazmiño

CAPÍTULO IV

4.1 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

ANEXO 1

Inventario de pensamientos automáticos

Objetivo: Obtener información demográfica y datos generales del índice de pensamientos automáticos en la población sometida a investigación.

1. Género

Índice de género de estudiantes del tercer año de bachillerato del Colegio Nacional “Mariano Benítez”

RANGO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Hombres	87	58 %
Mujeres	63	42 %
Total	150	100 %

Tabla N° 4: Índice de género
Realizado por: Danilo Pazmiño

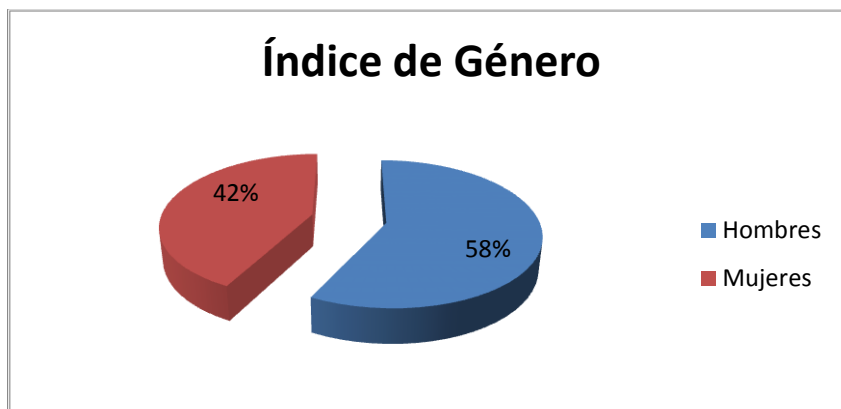


Gráfico N° 5: Índice de Género
Realizado por: Danilo Pazmiño

Análisis

Acerca del índice de género en el que se ubican los 150 estudiantes evaluados, del porcentaje total un 58% corresponde a la población masculina, y el 42% final corresponde a la población femenina.

Interpretación

Dentro de la población encuestada existe una prevalencia relativamente mayor del género masculino lo cual no es un inconveniente para obtener información concreta y real de las incógnitas planteadas.

2. Rango de edad

Rango de edad de los estudiantes del tercer año de Bachillerato del Colegio Nacional “Mariano Benítez”

RANGO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
16 años	6	4 %
17 años	127	85 %
> 18 años	17	11 %
total	150	100 %

Tabla N° 5: Rango de Edad
Realizado por: Danilo Pazmiño

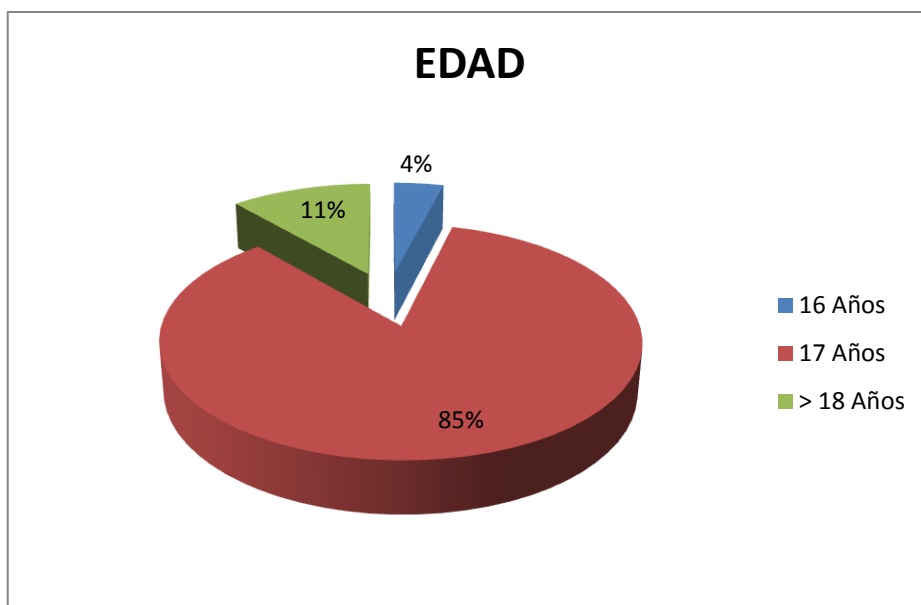


Gráfico N° 6: Rango de Edad
Realizado por: Danilo Pazmiño

A

nálisis

Acerca del rango de edad en el que se ubican los 150 estudiantes evaluados, del porcentaje total un 85% corresponde a jóvenes que oscilan en los 17 años-, un 11% corresponde a jóvenes mayores de 18 años, y el 4% final corresponde a jóvenes que oscilan en los 16 años.

Interpretación

Sobre el rango de edad de estudiantes evaluados se observa que la mayor proporción corresponde a 17 años cuyo desarrollo cronológico sugiere que ya han adquirido un pensamiento lógico capaz de tomar decisiones que tienen que ver directamente sobre su vida presente y a futuro.

3. Estado civil

Estado civil de los estudiantes del tercer año de Bachillerato del Colegio Nacional
“Mariano Benítez”

ESTADO CIVIL	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Soltero	145	97 %
Casado	4	2 %
Separado	1	1 %
total	150	100 %

Tabla N° 6: Estado Civil
Realizado por: Danilo Pazmiño

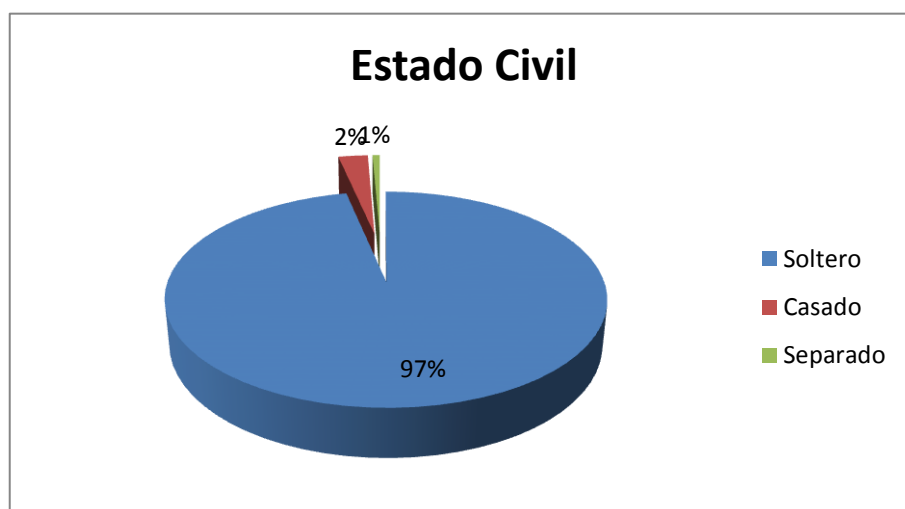


Gráfico N° 7: Estado Civil
Realizado por: Danilo Pazmiño

Análisis

Respecto al estado civil de la población evaluada, del 100% el 97% son personas solteras constituyendo el porcentaje más alto, el 2% de la población está casada y el 1% está separado.

Interpretación

En relación al estado civil de los estudiantes del tercer año de bachillerato del Colegio Nacional Mariano Benítez” da muestra de un mayor porcentaje de personas solteras por lo tanto están bajo la tutela sentimental y económica de sus padres, sin embargo un porcentaje inferior mantiene una relación amorosa relativamente estable llegando a la convivencia.

4. Etnia

Etnia por auto-identificación de los estudiantes del tercer año de Bachillerato del Colegio Nacional “Mariano Benítez”

ETNIA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Blancos	33	22 %
Negros	1	1 %
Mestizos	102	68 %
Indígenas	14	9 %
total	150	100 %

Tabla N° 7: Etnia
Realizado por: Danilo Pazmiño

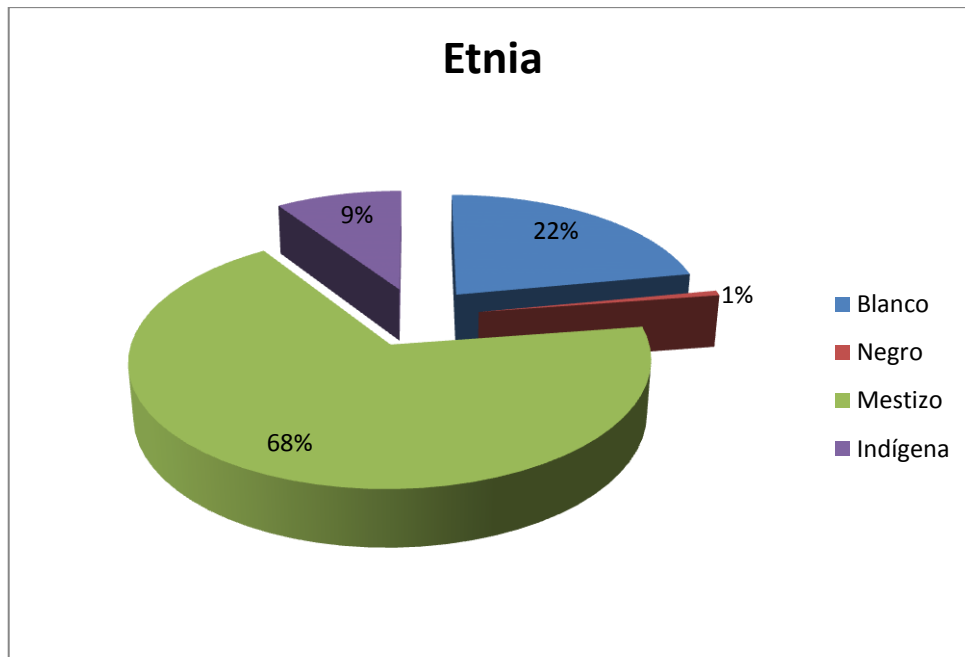


Gráfico N° 8: Etnia
Realizado por: Danilo Pazmiño

Análisis

Con respecto a la etnia de las personas evaluadas del porcentaje total se desprende el 68% correspondiendo a la raza mestiza siendo este el porcentaje más alto, seguido por el 22% de la población que se considera de raza blanca, posteriormente tenemos el 9% de la población considerándose raza indígena y finalmente el 1% que se considera de raza afroamericana.

Interpretación

Se estima que en Ecuador, al menos 9 millones de personas son mestizas, aunque su autodefinición sea ambigua. En unos casos se autodenominan blancos, para distinguirse de los indígenas; en otros, se reconocen como mestizos, aunque no asuman con claridad el componente indígena que es parte de nuestra cultura

5. Personas con quién vive

Personas con las que viven los estudiantes del tercer año de Bachillerato del Colegio Nacional “Mariano Benítez”

PERSONAS CON QUIEN VIVE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Padres	130	87%
Abuelos	14	9%
Hermanos	2	1%
Pareja	4	3%
total	150	100 %

Tabla N° 8: Personas con las que vive
Realizado por: Danilo Pazmiño



Gráfico N° 9: Personas con las que vive
Realizado por: Danilo Pazmiño

Análisis

Con respecto a la pregunta del 100% de la población el 87% afirma que vive con sus padres, siendo el porcentaje mayor, seguido por el 9% que manifiesta que vive con sus abuelos, posteriormente un 3% de la población mantiene una relación estable por lo que viven con sus parejas, y finalmente el 1 % afirman que viven con sus hermanos.

Interpretación

La familia, es el grupo primario básico por excelencia, en ella se da el grado más íntimo y estrecho de relacionamiento o de interacción personal entre sus miembros (padres e hijos) y es en ella donde se determinan o encausan los valores, creencias y costumbres de una determinada estructura social, y constituyen el principal grupo de apoyo dentro de la investigación, sin embargo existen casos en los que esta responsabilidad es dada a terceras personas como son abuelos e incluso hermanos.

6. Continuará con sus estudios Universitarios

Estudiantes que desean continuar con sus estudios universitarios

RANGO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	113	75%
NO	37	25%
total	150	100 %

Tabla N° 9: ¿Continuará con sus estudios Universitarios?
Realizado por: Danilo Pazmiño



Gráfico N° 10: Continuará con sus estudios Universitarios
Realizado por: Danilo Pazmiño

Análisis

Con respecto a la pregunta si continuarán con sus estudios universitarios el porcentaje mayoritario en este caso el 75% menciona afirmativamente, mientras que el 25 % restante manifiestan que no continuarán con sus estudios una vez finalizado su ciclo secundario.

Interpretación

Existe gran interés por continuar con sus estudios universitarios debido a la gran diversidad en cuanto a oferta académica sin embargo también se denota ciertas limitaciones por el proceso de selección que hasta cierto punto ha constituido en el detonante para que una población relativamente inferior opte por procesos de profesionalización que no impliquen la vida universitaria.

ANEXO 2

Inventario de Pensamientos Automáticos de Ruiz y Lujan (1991)

1. Filtraje 1-16-31

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Presencia leve de pensamiento	106	70,66%
Presencia moderada de pensamiento	38	25,33%
Pensamiento Fijo	6	4%
TOTAL	150	100%

Tabla N° 10: Personas con las que vive
Realizado por: Danilo Pazmiño

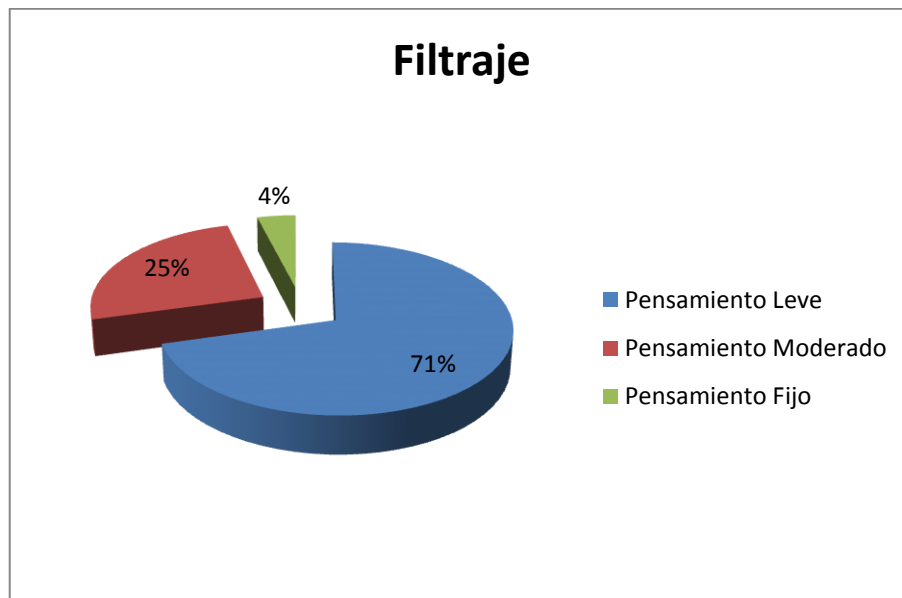


Gráfico N° 11: Filtraje
Realizado por: Danilo Pazmiño

Análisis

Con respecto a la escala de Filtraje, del 100% de personas que respondieron afirmativamente a los postulados se observa un 70,66% de personas en la que existe la presencia leve de este pensamiento, un 25,33% en que la presencia de este pensamiento es moderado y un 4% en la que el pensamiento es fijo.

Interpretación

Esta categoría se encuentra en un nivel bajo de afectación siendo inferior el porcentaje de estudiantes en los que se presenta, infiriendo que estas personas se centran en un detalle de su realidad para formar constructos negativos de sus experiencias y en base a esto crean patrones de conducta, es decir los individuos tienden a valorar una situación global de manera negativa en base a hechos particulares como si toda la situación se basara en ese único hecho.

2. Pensamiento Polarizado

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Presencia leve de pensamiento	124	82,66%
Presencia moderada de pensamiento	18	12%
Pensamiento Fijo	8	5,33%
TOTAL	150	100%

Tabla N° 11: Pensamiento Polarizado

Realizado por: Danilo Pazmiño

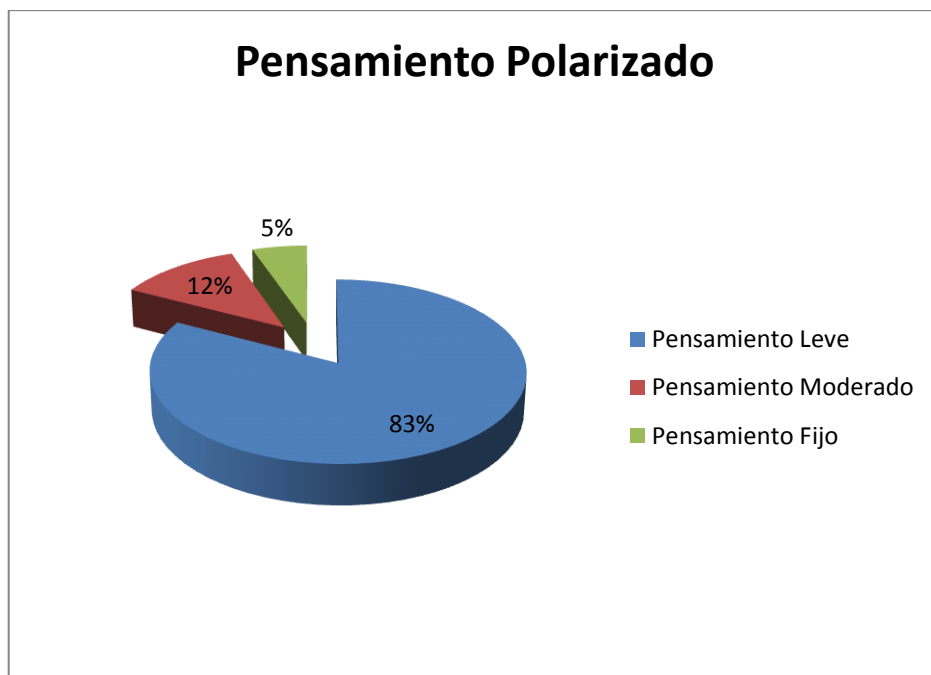


Gráfico N° 12: Pensamiento Polarizado

Realizado por: Danilo Pazmiño

Análisis

Con respecto a la escala de Pensamiento Polarizado, del 100% de personas que respondieron afirmativamente a los postulados se observa un 83% de personas en la que existe la presencia leve de este pensamiento, un 12% en que la presencia de este pensamiento es moderado y un 5% en la que el pensamiento es fijo.

Interpretación

Esta área se ve predominado por la presencia leve de este tipo de pensamiento que sugiere una visión simplista y extrema de los acontecimientos diarios por parte del individuo, lo que ocasiona que estas personas tiendan a clasificar los mismos en categorías de bueno – malo, blanco – negro, correcto - incorrecto.

3. Sobre generalización 3-18-33

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Presencia leve de pensamiento	115	76,66%
Presencia moderada de pensamiento	28	18,66%
Pensamiento Fijo	7	4,66%
TOTAL	150	100%

Tabla N° 12: Sobre-generalización
Realizado por: Danilo Pazmiño

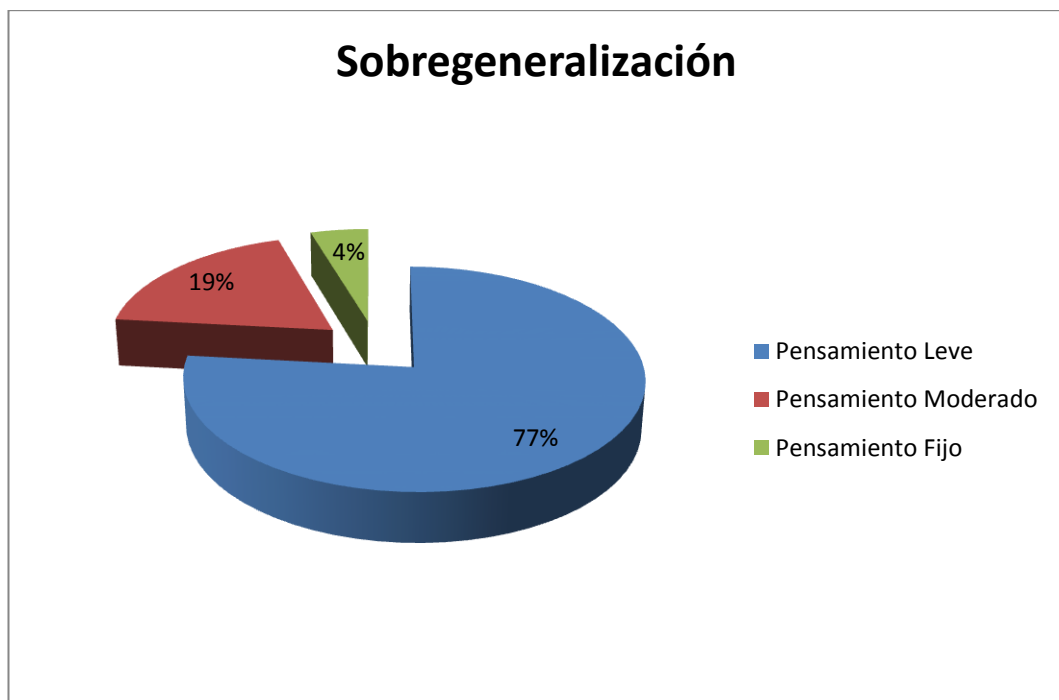


Gráfico N° 13: Sobre-generalización
Realizado por: Danilo Pazmiño

Análisis

Con respecto a la escala de Sobre-generalización, del 100% de personas que respondieron afirmativamente a los postulados se observa un 77% de personas en la que existe la presencia leve de este pensamiento, un 19 % en que la presencia de este pensamiento es moderado y un 4% en la que el pensamiento es fijo.

Interpretación

Existe una mayor prevalencia de la presencia leve de este tipo de pensamiento lo cual sugiere que los individuos mantienen la tendencia a creer que si ha ocurrido algo una vez, ocurrirá otras muchas veces, esto relacionado principalmente con acontecimientos desagradables, sacando conclusiones generales de cualquier situación de hechos particulares.

4. Interpretación Del Pensamiento

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Presencia leve de pensamiento	107	71,33%
Presencia moderada de pensamiento	35	23,33%
Pensamiento Fijo	8	5,33%
TOTAL	150	100%

Tabla N° 13: Interpretación del pensamiento
Realizado por: Danilo Pazmiño

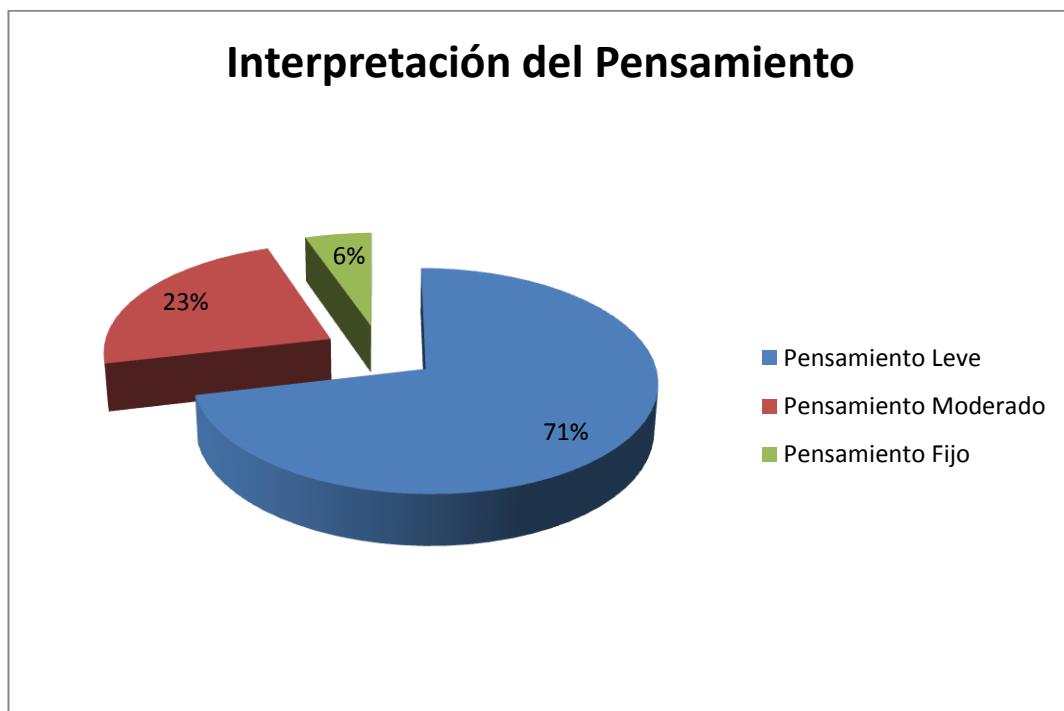


Gráfico N° 14: Interpretación del Pensamiento
Realizado por: Danilo Pazmiño

Análisis

Con respecto a la escala de Interpretación del pensamiento, del 100% de personas que respondieron afirmativamente a los postulados se observa un 71% de personas en la que existe la presencia leve de este pensamiento, un 23% en que la presencia de este pensamiento es moderado y un 6% en la que el pensamiento es fijo.

Interpretación

Existe la prevalencia de presencia leve de este tipo de pensamiento dentro de la población evaluada lo que sugiere que suelen creer saber lo que piensan los demás y porqué se comportan de la forma en que lo hacen, cuyas opiniones que puedas tener sobre los demás son hipótesis que tendrás que comprobar con evidencias y confirmaciones.

5. Visión Catastrófica

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Presencia leve de pensamiento	79	52,66%
Presencia moderada de pensamiento	42	28%
Pensamiento Fijo	29	19,33
TOTAL	150	100%

Tabla N° 14: Visión Catastrófica
Realizado por: Danilo Pazmiño

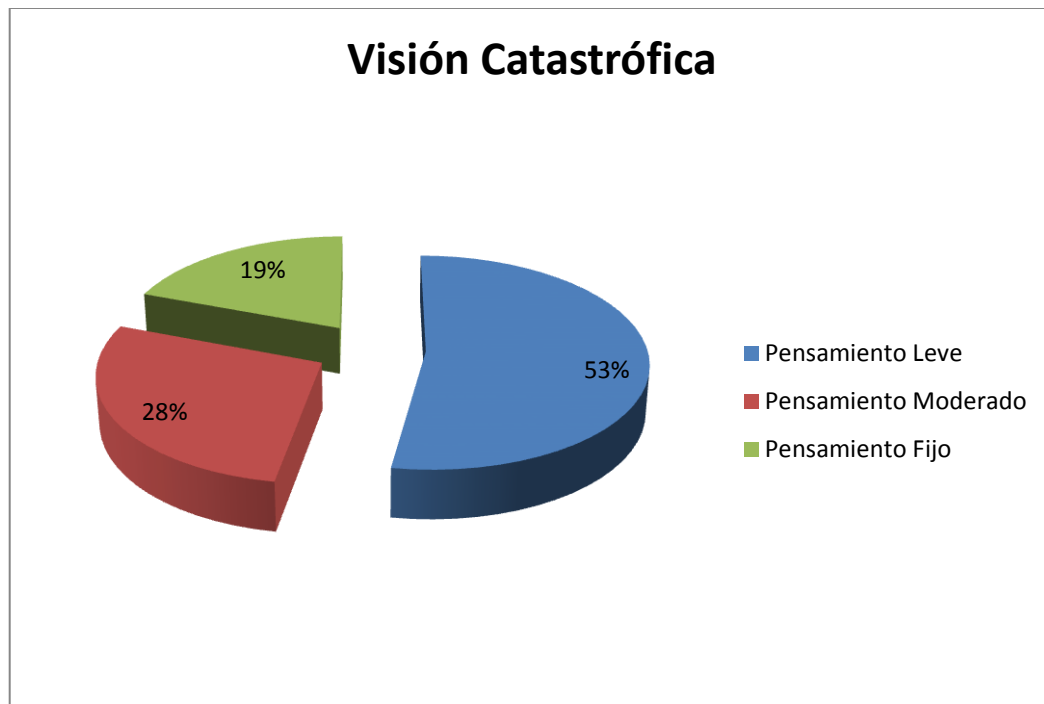


Gráfico N° 15: Visión Catastrófica
Realizado por: Danilo Pazmiño

Análisis

Con respecto a la escala de visión catastrófica, del 100% de personas que respondieron afirmativamente a los postulados se observa un 53% de personas en la que existe la presencia leve de este pensamiento, un 28% en que la presencia de este pensamiento es moderado y un 19% en la que el pensamiento es fijo.

Interpretación

Esta escala es una de las de mayor prevalencia de pensamiento fijo dentro de la población la cual es una tendencia a percibir o esperar catástrofes sin tener motivos razonables para ello. Por ejemplo, en el caso de estudio el no cumplir con el ingreso a la universidad esto constituiría un limitante total para su desarrollo personal, donde no puedan salir de ese estancamiento, ya que se ubican en la posibilidad de que ocurra lo peor.

6. Personalización

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Presencia leve de pensamiento	122	81,33%
Presencia moderada de pensamiento	24	16%
Pensamiento Fijo	4	2,66%
TOTAL	150	100%

Tabla N° 15: Personalización
Realizado por: Danilo Pazmiño



Gráfico N° 16: Personalización
Realizado por: Danilo Pazmiño

Análisis

Con respecto a la escala de Personalización, del 100% de personas que respondieron afirmativamente a los postulados se observa un 81% de personas en la que existe la presencia leve de este pensamiento, un 16 % en que la presencia de este pensamiento es moderado y un 3% en la que el pensamiento es fijo.

Interpretación

Otra escala con un índice mínimo es la referida a la personalización la cual sugiere en los individuos el hecho de pensar que todo lo que la gente hace o dice tiene que ver de alguna manera, para bien o para mal, con nosotros, interviniendo directamente en nuestro desenvolvimiento diario, ya que para el individuo resulta insostenible el hecho de creer que todo lo que sucede a su alrededor está relacionado con nosotros cayendo muchas veces en comparaciones innecesarias.

7. Falacia De Control

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Presencia leve de pensamiento	113	75,33%
Presencia moderada de pensamiento	33	22%
Pensamiento Fijo	4	2,66%
TOTAL	150	100%

Tabla N° 16: Falacia de Control
Realizado por: Danilo Pazmiño

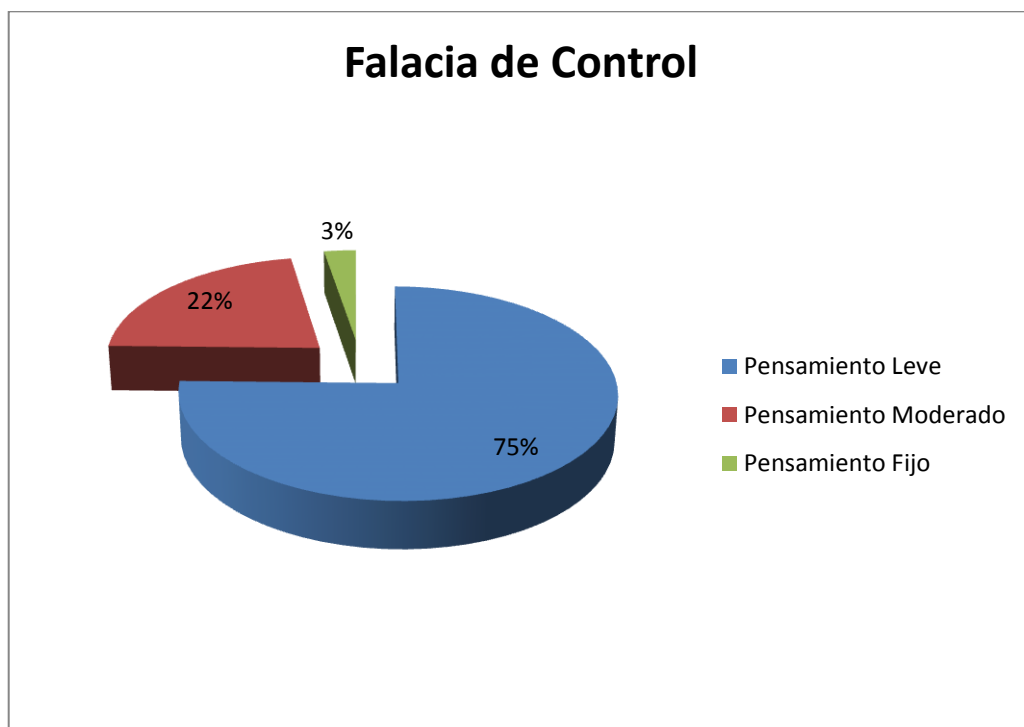


Gráfico N° 17: Falacia de Control
Realizado por: Danilo Pazmiño

Análisis

Con respecto a la escala de Falacia de control, del 100% de personas que respondieron afirmativamente a los postulados se observa un 75% de personas en la que existe la presencia leve de este pensamiento, un 22 % en que la presencia de este pensamiento es moderado y un 3% en la que el pensamiento es fijo.

Interpretación

Otra escala con un índice mínimo es la referida a la falacia de control la cual sugiere en los individuos presuponer que se tiene que tener un control y una responsabilidad excesiva sobre lo que ocurre a su alrededor, con cierto sentimiento de omnipotencia; o por el contrario puede verse como incompetente e impotente en grado extremo para manejar los propios problemas, o sentirse externamente controlada por otros o por las circunstancias

8. Falacia De Justicia

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Presencia leve de pensamiento	108	72%
Presencia moderada de pensamiento	28	18,66%
Pensamiento Fijo	14	9,33%
TOTAL	150	100%

Tabla N° 17: Falacia de Justicia
Realizado por: Danilo Pazmiño

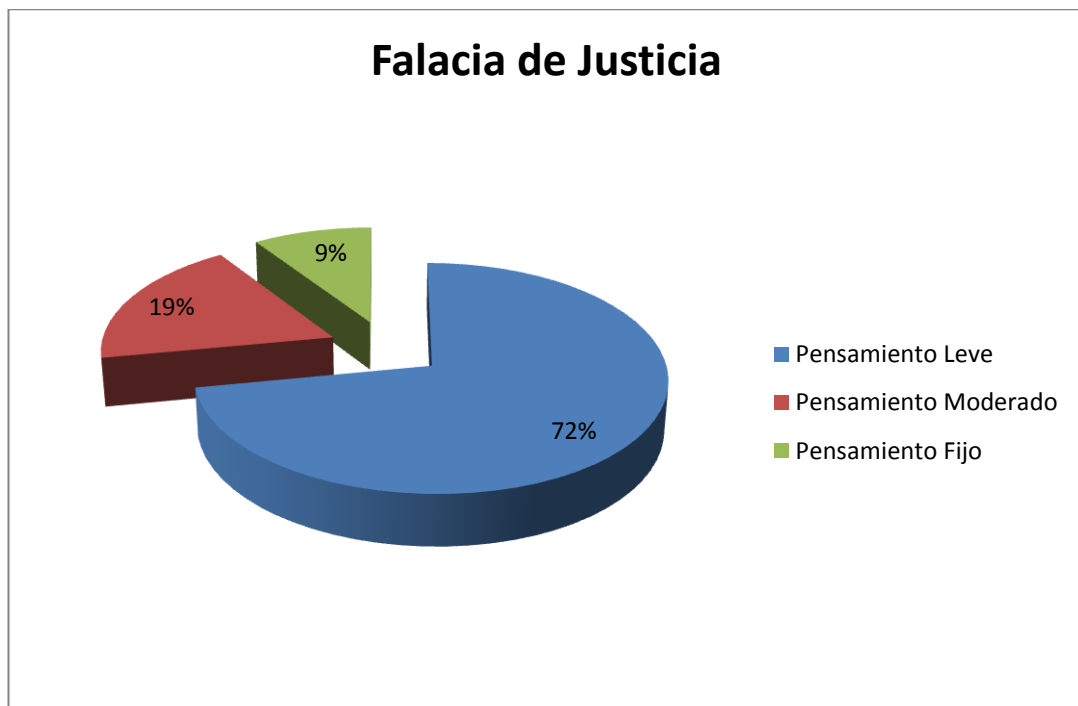


Gráfico N° 18: Falacia de Justicia
Realizado por: Danilo Pazmiño

Análisis

Con respecto a la escala de Falacia de justicia, del 100% de personas que respondieron afirmativamente a los postulados se observa un 72% de personas en la que existe la presencia leve de este pensamiento, un 19 % en que la presencia de este pensamiento es moderado y un 9% en la que el pensamiento es fijo.

Interpretación

Otra escala con un índice mínimo es la referida a la falacia de justicia la cual sugiere en los individuos el catalogar como injusto aquello no coincidente con los deseos, necesidades, creencias y expectativas personales. Consiste en una visión de la vida con normas y criterios estrictos donde otras opiniones o alternativas son descartadas, ya que el individuo cree que todo lo que ocurre debe de hacerlo de determinada manera y que si no es así resultaría injusto.

9. Razonamiento Emocional

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Presencia leve de pensamiento	129	86%
Presencia moderada de pensamiento	21	14%
Pensamiento Fijo	0	0%
TOTAL	150	100%

Tabla N° 18: Razonamiento Emocional
Realizado por: Danilo Pazmiño



Gráfico N° 19: Razonamiento Emocional
Realizado por: Danilo Pazmiño

Análisis

Con respecto a la escala de Razonamiento Emocional, del 100% de personas que respondieron afirmativamente a los postulados se observa un 86% de personas en la que existe la presencia leve de este pensamiento, un 14 % en que la presencia de este pensamiento es moderado y un 0% en la que el pensamiento es fijo.

Interpretación

Esta escala es tal vez la de menor impacto dentro de la población ya que en ninguno de éstos presenta la misma como un pensamiento fijo la cual sugiere que las cosas son tal y como nos hacen sentir. Si me siento un perdedor, es que lo soy, si me siento poco atractivo, es que lo soy, si otra persona me hace sentir odio es porque es odiosa, ya que no considera que cada persona tiene puntos de vista distintos a lo cual el individuo lucha por que prevalezca su criterio.

10. Falacia De Cambio

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Presencia leve de pensamiento	82	54,66%
Presencia moderada de pensamiento	31	20,66%
Pensamiento Fijo	37	24,66%
TOTAL	150	100%

Tabla N° 19: Falacia de Cambio
Realizado por: Danilo Pazmiño

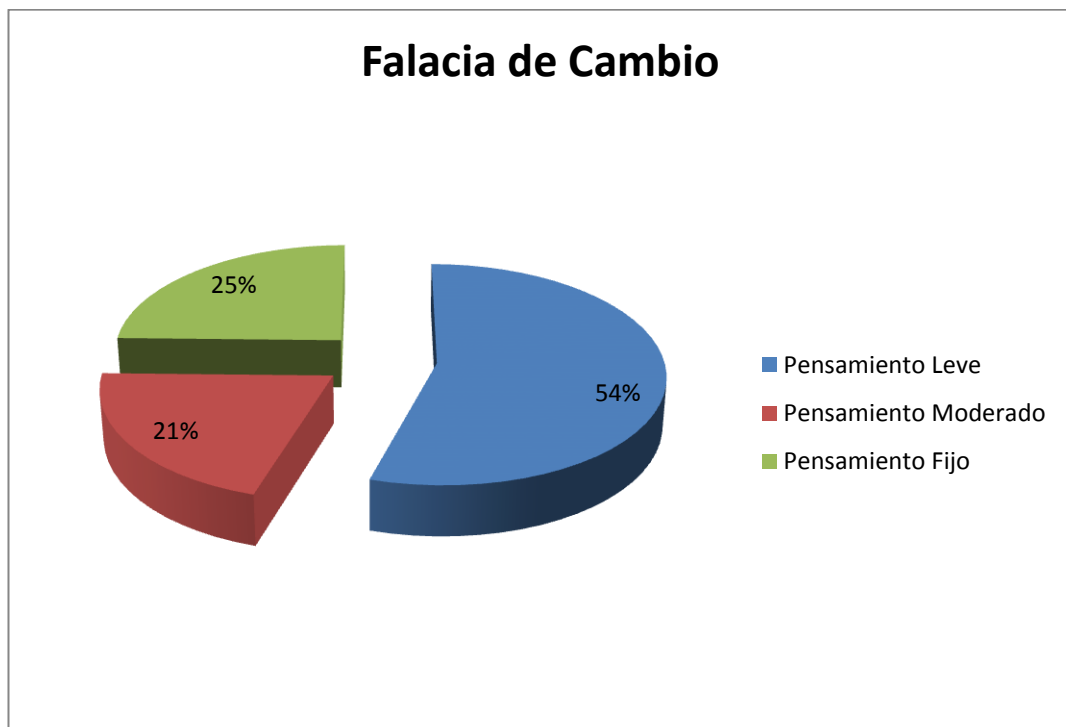


Gráfico N° 20: Falacia de Cambio
Realizado por: Danilo Pazmiño

Análisis

Con respecto a la escala de Falacia de cambio, del 100% de personas que respondieron afirmativamente a los postulados se observa un 54% de personas en la que existe la presencia leve de este pensamiento, un 21 % en que la presencia de este pensamiento es moderado y un 25% en la que el pensamiento es fijo.

Interpretación

Dentro de esta escala hay una población considerable en la cual este tipo de pensamiento es fijo el cual presuponer que la felicidad de uno depende exclusivamente de los actos y conductas de los demás o de las circunstancias externas; exige cierta condicionalidad; se espera que la actitud de cambio venga de los demás, en vez de responsabilizarse de sí mismos, en otras palabras el creer que un problema con otra persona o circunstancia no podrá cambiar a menos que cambie primero esa persona o circunstancia.

11. Etiquetas Globales 11-26-41

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Presencia leve de pensamiento	121	80,66%
Presencia moderada de pensamiento	29	19,33%
Pensamiento Fijo	0	0%
TOTAL	150	100%

Tabla N° 20: Personas con las que vive
Realizado por: Danilo Pazmiño

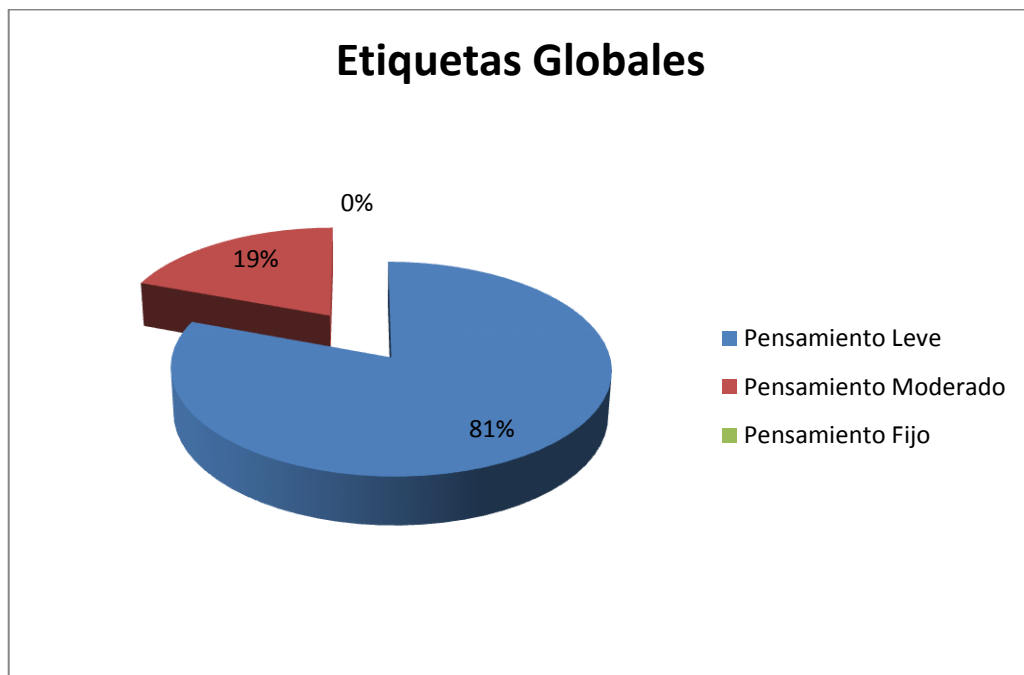


Gráfico N° 21: Etiquetas Globales
Realizado por: Danilo Pazmiño

Análisis

Con respecto a la escala de Etiquetas globales, del 100% de personas que respondieron afirmativamente a los postulados se observa un 81% de personas en la que existe la presencia leve de este pensamiento, un 19 % en que la presencia de este pensamiento es moderado sin que exista población en la que el pensamiento es fijo.

Interpretación

Esta escala es tal vez la de menor impacto dentro de la población ya que en ninguno de éstos presenta la misma como un pensamiento fijo la cual consiste en asignar etiquetas globales a algo o alguien en vez de describir la conducta observada objetivamente. La etiqueta asignada por lo común es en términos absolutos, inalterables o bien con fuertes connotaciones prejuiciosas.

12. Culpabilidad

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Presencia leve de pensamiento	121	80,66%
Presencia moderada de pensamiento	27	18%
Pensamiento Fijo	2	1,33%
TOTAL	150	100%

Tabla N° 21: Culpabilidad
Realizado por: Danilo Pazmiño

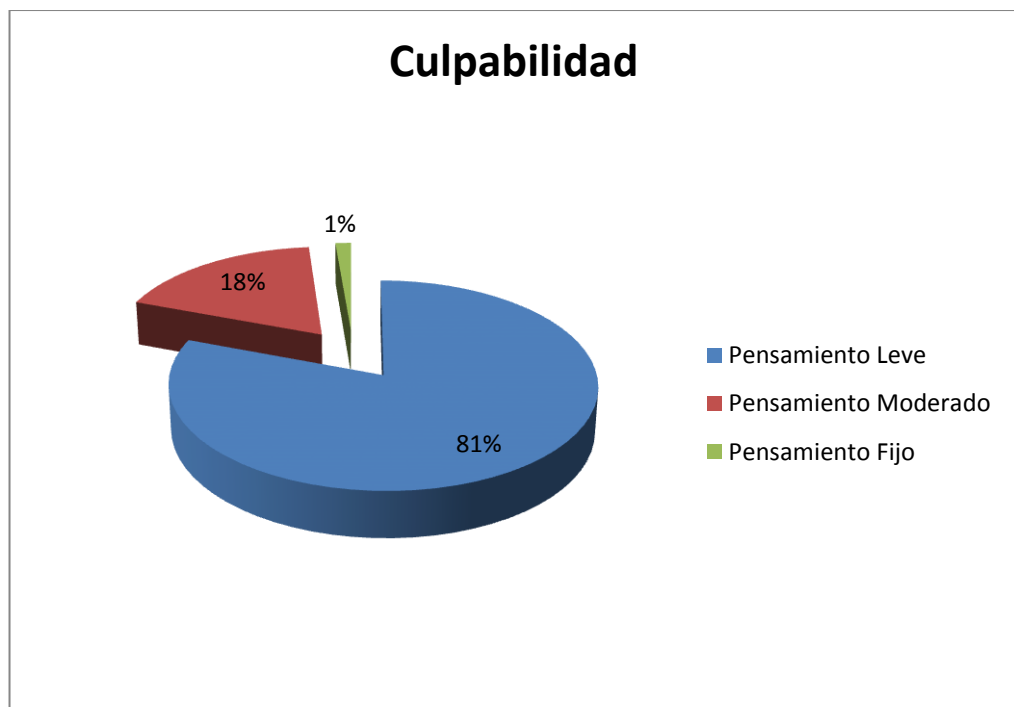


Grafico N° 22: Culpabilidad
Realizado por: Danilo Pazmiño

Análisis

Con respecto a la escala de Culpabilidad, del 100% de personas que respondieron afirmativamente a los postulados se observa un 81% de personas en la que existe la presencia leve de este pensamiento, un 18 % en que la presencia de este pensamiento es moderado y un 1% en la que el pensamiento es fijo.

Interpretación

Esta escala es una en las que existe menor prevalencia del fenómeno ya que es mínimo el porcentaje en el cual el pensamiento es fijo el cual consiste en culpabilizar a los demás de los problemas propios, o por el contrario culparse a sí mismo de los problemas ajenos, esto a su vez desencadena que las personas se vean a sí mismas como malas e indignas o a su vez haciendo lo mismo con otros.

13. Los Debería

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Presencia leve de pensamiento	101	67,33%
Presencia moderada de pensamiento	49	32,66%
Pensamiento Fijo	0	0%
TOTAL	150	100%

Tabla N° 22: Los Debería
Realizado por: Danilo Pazmiño

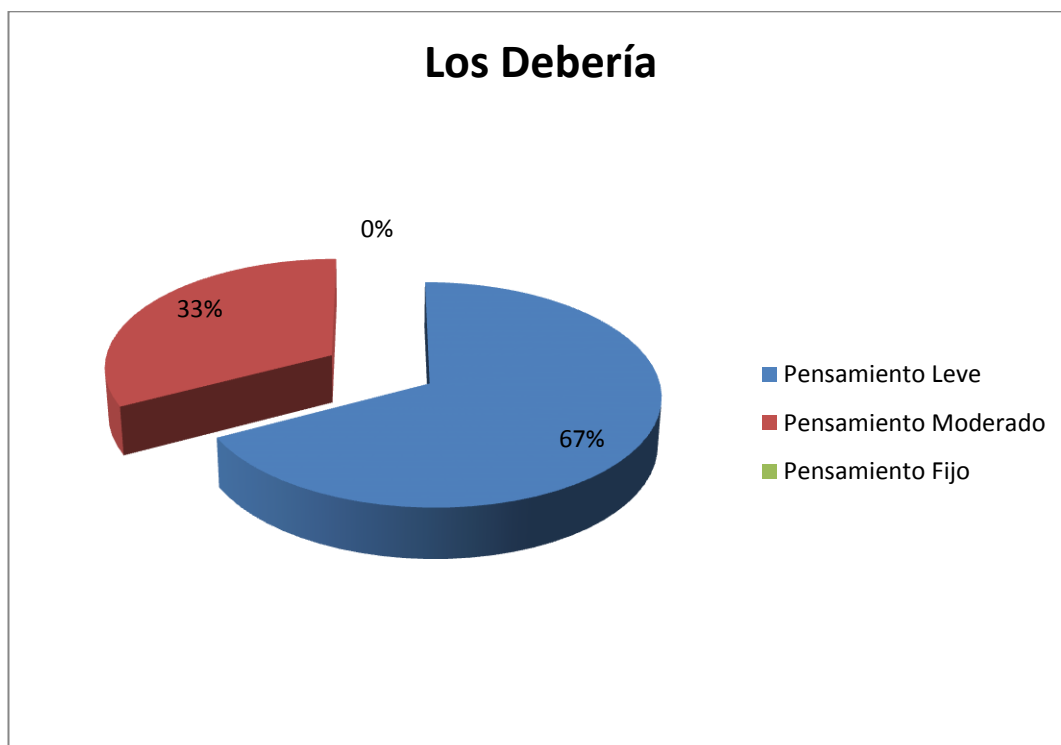


Gráfico N° 23: Los Debería
Realizado por: Danilo Pazmiño

Análisis

Con respecto a la escala de Los debería, del 100% de personas que respondieron afirmativamente a los postulados se observa un 67% de personas en la que existe la presencia leve de este pensamiento, un 33 % en que la presencia de este pensamiento es moderado, sin que exista población en la que el pensamiento es fijo.

Interpretación

Esta escala es tal vez la de menor impacto dentro de la población ya que en ninguno de éstos presenta la misma como un pensamiento fijo la cual consiste en concentrarse en lo que uno piensa que “debería” ser en lugar ver las cosas como son, y tener reglas rígidas que se piensa que deberían aplicarse sin importar el contexto situacional. Las exigencias se extienden a sí mismo, a los otros o a la vida en general.

14. Falacia De Razón 14-29-44

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Presencia leve de pensamiento	105	70%
Presencia moderada de pensamiento	43	28,66%
Pensamiento Fijo	2	1,33%
TOTAL	150	100%

Tabla N° 23: Falacia de Razón
Realizado por: Danilo Pazmiño

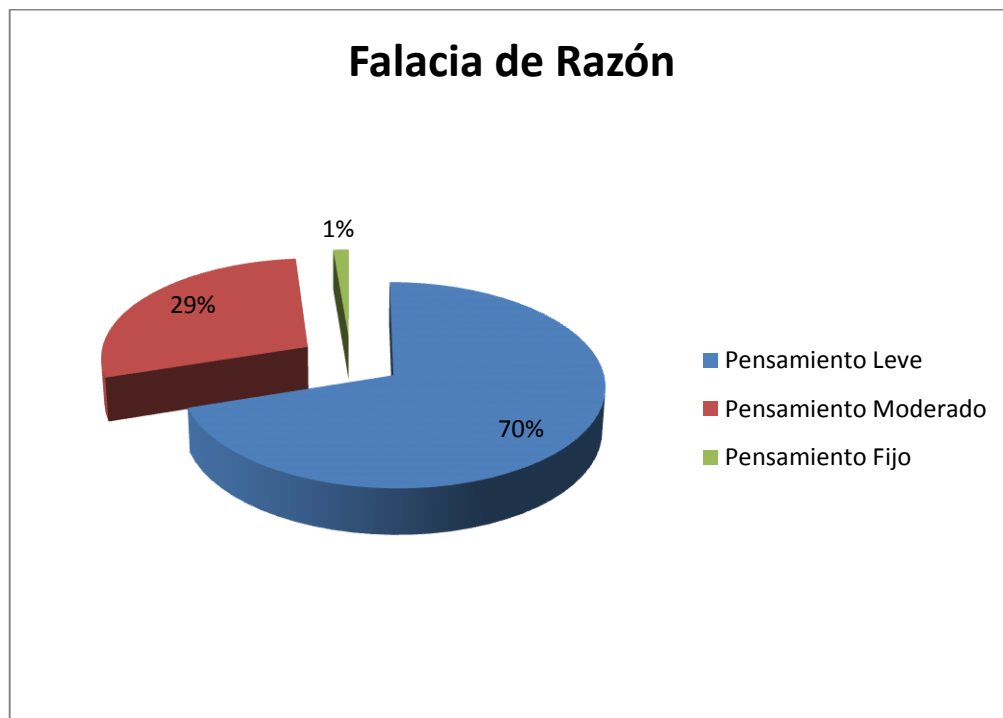


Gráfico N° 24: Falacia de Razón
Realizado por: Danilo Pazmiño

Análisis

Con respecto a la escala de Falacia de razón, del 100% de personas que respondieron afirmativamente a los postulados se observa un 70% de personas en la que existe la presencia leve de este pensamiento, un 29 % en que la presencia de este pensamiento es moderado y un 1% en la que el pensamiento es fijo.

Interpretación

Esta escala es una en las que existe menor prevalencia del fenómeno ya que es mínimo el porcentaje en el cual el pensamiento es fijo el cual consiste en presuponer ser poseedores de la verdad absoluta obviando opiniones ajenas; creen que sus opiniones y acciones son las correctas y válidas e intentaran continuamente demostrarlo así mismos o a los demás con argumentos elaborados pero falaces; no toleran equivocarse y harán todo lo posible para evitarlo.

15. Falacia De Recompensa Divina

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Presencia leve de pensamiento	55	36,66%
Presencia moderada de pensamiento	36	24%
Pensamiento Fijo	59	39,33%
TOTAL	150	100%

Tabla N° 24: Falacia de Recompensa Divina
Realizado por: Danilo Pazmiño



Gráfico N° 25: Falacia de Recompensa Divina
Realizado por: Danilo Pazmiño

Análisis

Con respecto a la escala de Recompensa divina, del 100% de personas que respondieron afirmativamente a los postulados se observa un 37% de personas en la que existe la presencia leve de este pensamiento, un 23 % en que la presencia de este pensamiento es moderado y un 40% en la que el pensamiento es fijo.

Interpretación

Esta área fue la de mayor prevalencia dentro de la población advirtiendo que la misma espera que en un futuro los problemas mejoren por sí solos sin tomar una actitud proactiva; o que seremos recompensados de alguna forma. Dicho de otra manera consiste en esperar que los problemas se solucionen por sí solos, querer que las cosas cambien a futuro sin buscar soluciones en el presente.

16. Resumen

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Filtraje	6	3,33%
Pensamiento Polarizado	8	4,44%
Sobre generalización	7	3,88%
Interpretación Del Pensamiento	8	4,44%
Visión Catastrófica	29	16,11%
Personalización	4	2,22%
Falacia De Control	4	2,22%
Falacia De Justicia	14	7,77%
Razonamiento Emocional	0	0%
Falacia De Cambio	37	20,55%
Etiquetas Globales	0	0%
Culpabilidad	2	1,11%
Los Debería	0	0%
Falacia De Razón	2	1,11%
Falacia De Recompensa Divina	59	32,77%
TOTAL	180	100%

Tabla N° 25: Tabla Resumen
Realizado por: Danilo Pazmiño

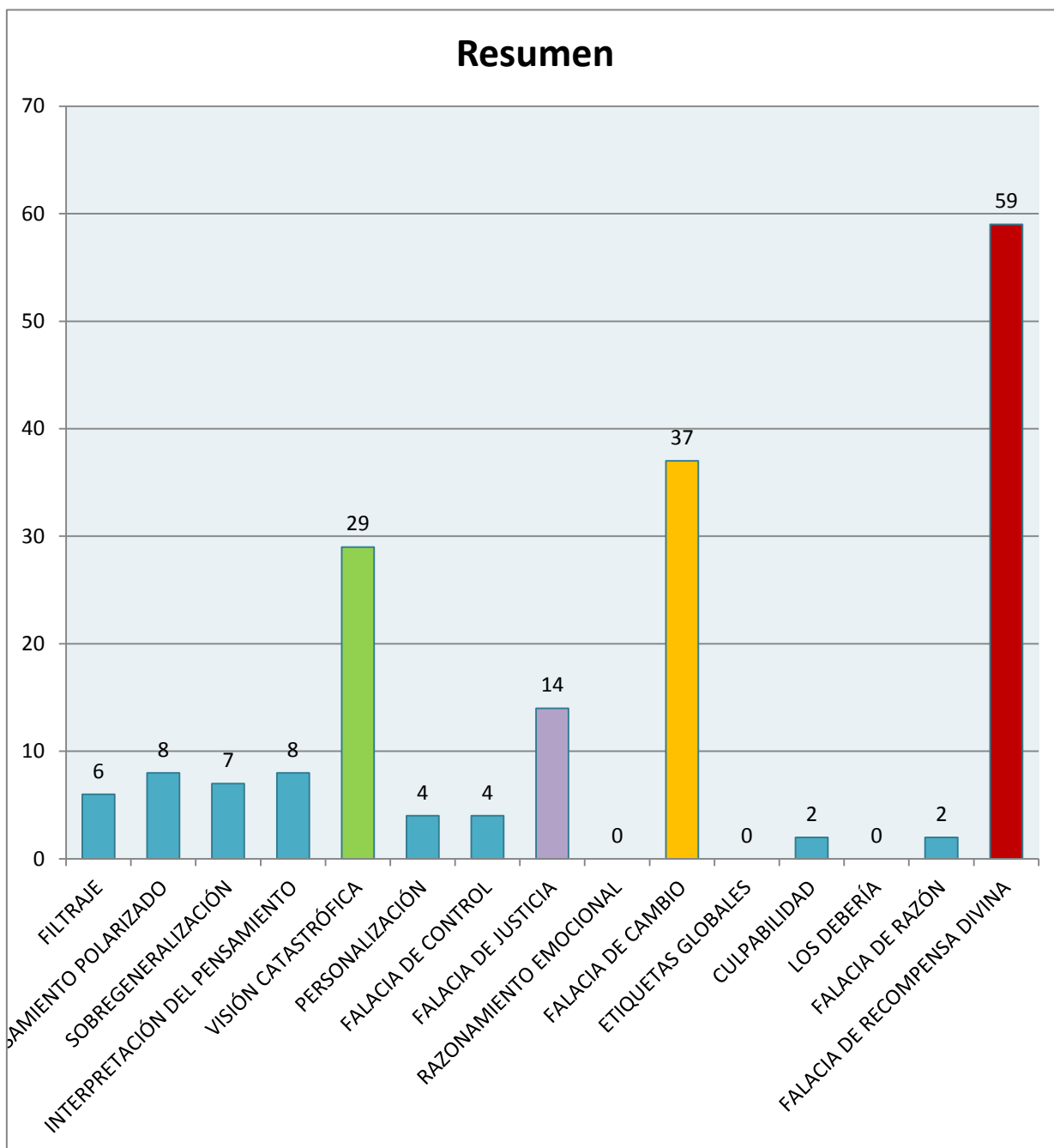


Gráfico N° 26: Gráfico Resumen
 Realizado por: Danilo Pazmiño

Análisis

En instancias generales se evidenció una mayor prevalencia de pensamiento fijo en las áreas de visión catastrófica con un porcentaje de 29%, falacia de cambio con un 37% y falacia de recompensa divina con un 57%, por otro lado las áreas de menor prevalencia dentro de la población evaluada son razonamiento emocional, etiquetas globales, obteniendo una puntuación nula, de igual manera con un porcentaje relativamente más alto se encuentran las áreas de culpabilidad y falacia de cambio que obtuvieron el 2% de la puntuación.

Interpretación

En instancias generales se puede evidenciar que las áreas en las que existe mayor prevalencia de pensamientos inadecuados son aquellas que están enfrascadas en el futuro de la población investigada como son las escalas de visión catastrófica, falacia de cambio y la escala de falacia de recompensa divina las cuales se puede entender como la inseguridad de los mismos ante la incertidumbre de los que podría ser y sin el apoyo ni dirección adecuados pueden convertirse en un limitante a su desarrollo personal.

ANEXO N°3

Cuestionario de Proyecto de Vida

Objetivo

1. Sabe exactamente la profesión que va a escoger

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	3	2%
A veces	89	59,33%
Casi siempre	32	21,33%
Siempre	26	17,33%
TOTAL	150	100%

Tabla N° 26: Proposición N°1
Realizado por: Danilo Pazmiño

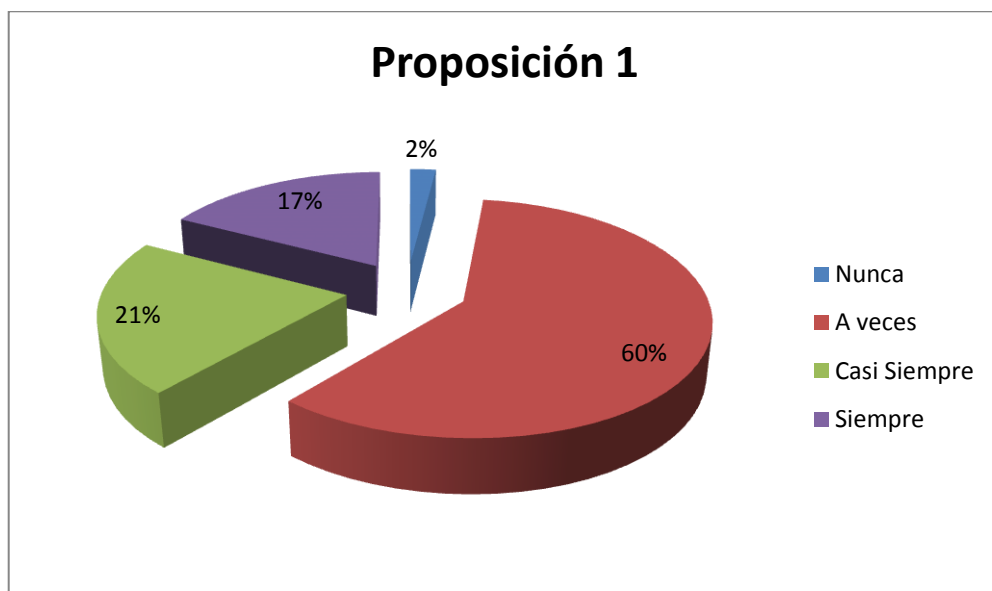


Gráfico N° 27: Proposición 1
Realizado por: Danilo Pazmiño

Análisis

Respecto a la afirmación “sabe exactamente la profesión que va a escoger” el 2% de la población encuestada responde “nunca”, un 59,33% responde “a veces” siendo el mayor porcentaje, por otra parte el 21,33% se inclina por la opción “casi siempre” y finalmente el 17,33% responde la opción siempre”

Interpretación

La elección de una carrera es una de las decisiones más importantes que deben enfrentar los jóvenes al egresar del colegio. Decisión en la que deben considerarse varios factores, entre ellos, los intereses, las capacidades que cada uno tiene, la vocación y las perspectivas de desarrollo profesional que ofrece una determinada carrera al insertarse en el mundo laboral, es por eso que genera tanta controversia al momento de decidir por qué opción optar.

2. Se considera capaz de solucionar las dificultades que se le presentan en el diario vivir.

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	26	17,33%
A veces	39	26%
Casi siempre	51	34%
Siempre	34	22,66%
TOTAL	150	100%

Tabla N° 27: Proposición N° 2
Realizado por: Danilo Pazmiño

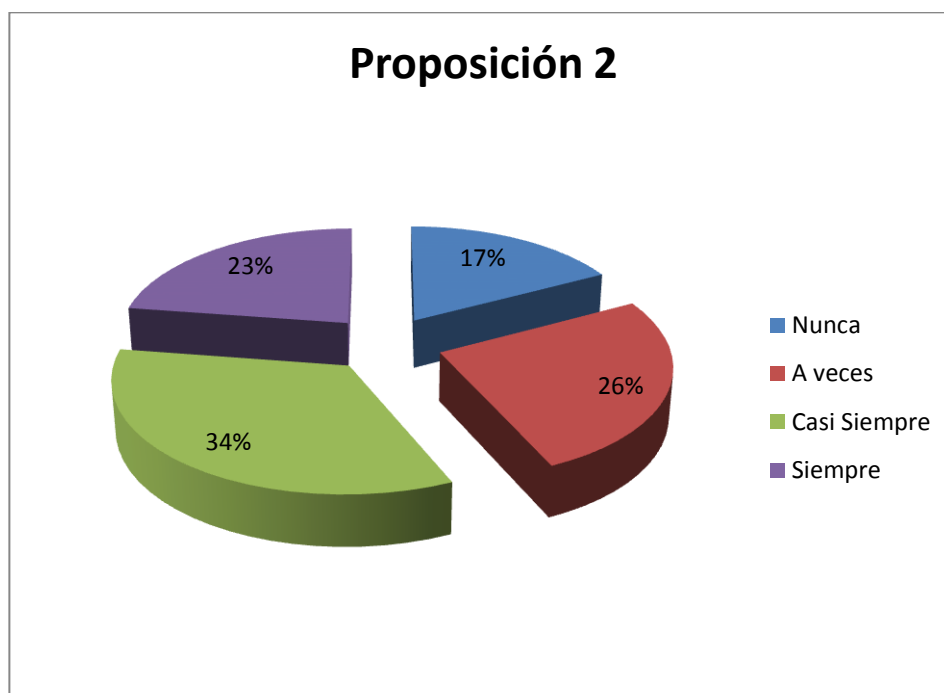


Gráfico N° 28: Proposición 2
Realizado por: Danilo Pazmiño

Análisis

Respecto a la afirmación “Se considera capaz de solucionar las dificultades que se le presentan en el diario vivir.” el 17,33% de la población encuestada responde “nunca”, un 26% responde “a veces” siendo el mayor porcentaje, por otra parte el 34% se inclina por la opción “casi siempre” y finalmente el 22,66% responde la opción “siempre”

Interpretación

Uno de los motivos más frecuentes de malestar psicológico es el debido a la evitación emocional, está consiste en escapar, retirarse o posponer temas que nos resultan desagradables ya que el afrontarlos supone experimentar una desagradable vivencia personal, generalmente un sentimiento de inferioridad o de incapacidad. Esto debido en parte al desarrollo cronológico y emocional que presentan la población evaluada.

3. Necesita la aprobación de otras personas para tomar las decisiones importantes en su vida.

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	7	4,66%
A veces	112	74,66%
Casi siempre	18	12%
Siempre	13	8,66%
TOTAL	150	100%

Tabla N° 28: Proposición 3
Realizado por: Danilo Pazmiño



Gráfico N° 29: Proposición 3
Realizado por: Danilo Pazmiño

Análisis

Respecto a la afirmación “Necesita la aprobación de otras personas para tomar las decisiones importantes en su vida” el 4,66% de la población encuestada responde “nunca”, un 74,66% responde “a veces” siendo el mayor porcentaje, por otra parte el 12% se inclina por la opción “casi siempre” y finalmente el 8,66% responde la opción “siempre”

Interpretación

Esta escala se ve marcada por la inseguridad propia del desarrollo de los adolescentes y la constante aprobación ya sea directa o indirecta al momento de tomar decisiones debido a ese miedo constante a no cumplir las expectativas sociales, esto se evidencia no solamente a nivel familiar ya que los amigos también constituyen una influencia considerable en el individuo ya que es con ellos con quienes comparte el mayor tiempo.

4. Se plantea un objetivo y se encamina directamente hasta lograrlo

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	2	1,33%
A veces	123	82%
Casi siempre	17	11,66%
Siempre	8	5,33%
TOTAL	150	100%

Tabla N° 29: Proposición 4
Realizado por: Danilo Pazmiño

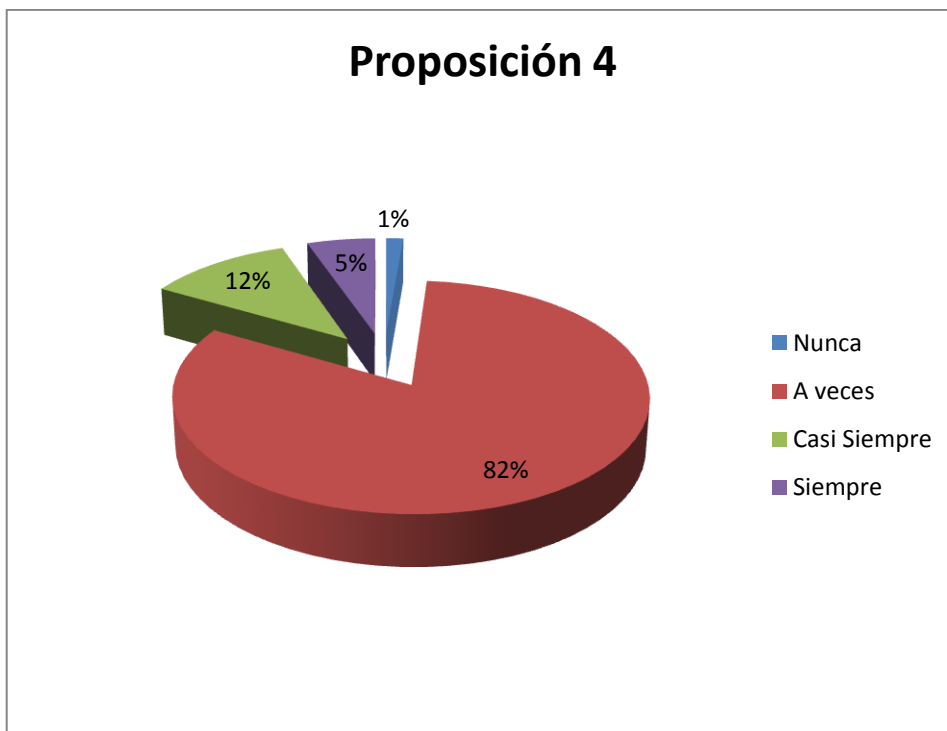


Gráfico N° 30: Proposición 4
Realizado por: Danilo Pazmiño

Análisis

Respecto a la afirmación “Se plantea un objetivo y se encamina directamente hasta lograrlo” el 2% de la población encuestada responde “nunca”, un 59,33% responde “a veces” siendo el mayor porcentaje, por otra parte el 21,33% se inclina por la opción “casi siempre” y finalmente el 17,33% responde la opción siempre”

Interpretación

Esta instancia nos ejemplifica el sentido de compromiso de una persona con relación a las expectativas que se plantea y los recursos materiales y no materiales que posee para conseguirlos lo cual se puede constituir como una herramienta eficaz para comprender y actuar en la gestión de los proyectos de vida de adolescentes en la situación socio – demográfica que se encuentre.

5. Considera su visión de futuro como alentadora y llena de posibilidades

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	0	0%
A veces	79	52,66%
Casi siempre	42	28%
Siempre	29	19,33%
TOTAL	150	100%

Tabla N° 30: Proposición 5
Realizado por: Danilo Pazmiño

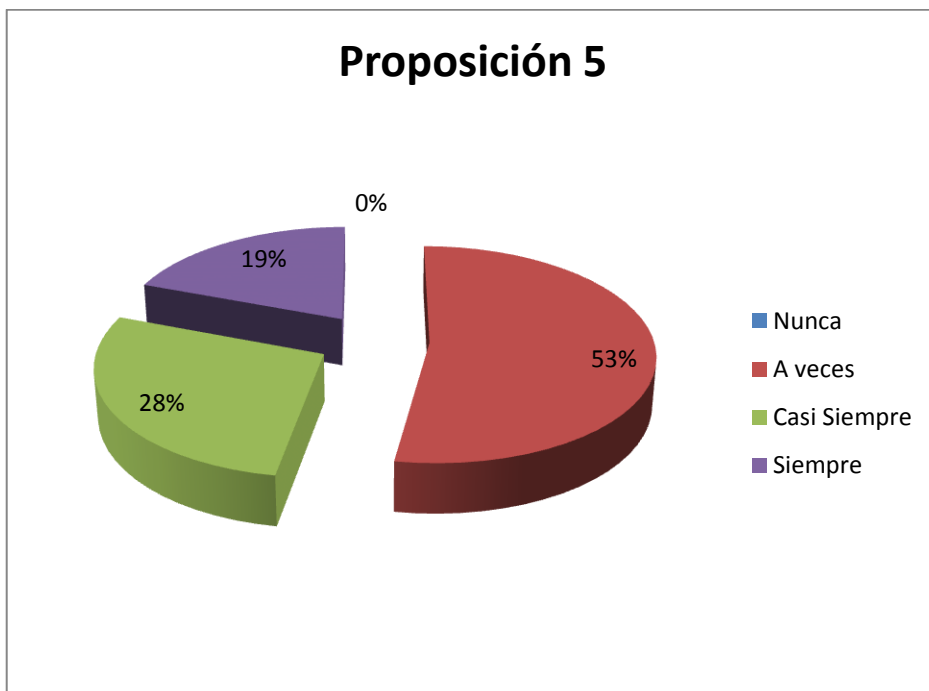


Gráfico N° 31: Proposición 5
Realizado por: Danilo Pazmiño

Análisis

Respecto a la afirmación “Considera su visión de futuro como alentadora y llena de posibilidades” el 0% de la población encuestada responde “nunca”, un 53% responde “a veces” siendo el mayor porcentaje, por otra parte el 28% se inclina por la opción “casi siempre” y finalmente el 19% responde la opción siempre”

Interpretación

En esta instancia se evidencia un estancamiento en cuanto a las expectativas que la persona presenta con relación a su futuro ya que en ciertas ocasiones esto se ve supeditado a los roles que tienen que cumplir, debido a que muchas veces no tienen que preocuparse únicamente a ellos sino que ejercen roles no propios de su edad o madurez emocional participando de los roles de personas adultas (cuidado de los hermanos, trabajo, etc.).

6. Le dedica poco tiempo y esfuerzo a su trabajo

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	63	42%
A veces	42	28%
Casi siempre	38	25,33%
Siempre	7	4,66%
TOTAL	150	100%

Tabla N° 31: Proposición 6
Realizado por: Danilo Pazmiño

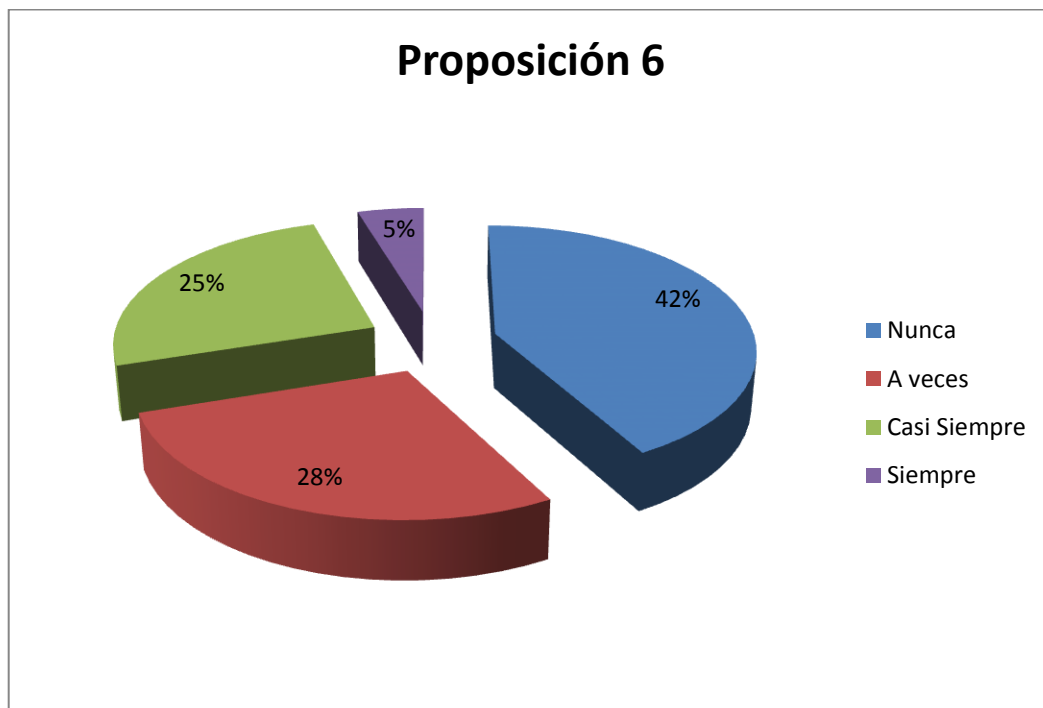


Grafico N° 32: Proposición 6
Realizado por: Danilo Pazmiño

Análisis

Del total de estudiantes sometidos a evaluación, el 5 % eligió la opción “siempre” ante el enunciado “le dedica poco tiempo y esfuerzo a su trabajo y estudios” seguido de un 25% que respondió “casi siempre” respecto de la misma sentencia, un 28% contestó la opción a veces y un 42% afirmó jamás haber concebido este tipo de conducta.

Interpretación

Dentro de ésta categoría se evidencia el ritmo de vida que presentan los jóvenes y las constantes distracciones internas y externas que tienen al momento de cumplir con sus obligaciones y responsabilidades ya que realizan actividades de libre disponibilidad horaria como salidas con los amigos, tiempo en redes sociales, práctica de algún deporte, condicionando a poco o mínimo el tiempo que dedican a realizar tareas y demás.

7. Tiene definidas sus metas inmediatas o a corto plazo

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	15	10%
A veces	48	32%
Casi siempre	76	50,66%
Siempre	11	7,33%
TOTAL	150	100%

Tabla N° 32: Proposición 7
Realizado por: Danilo Pazmiño

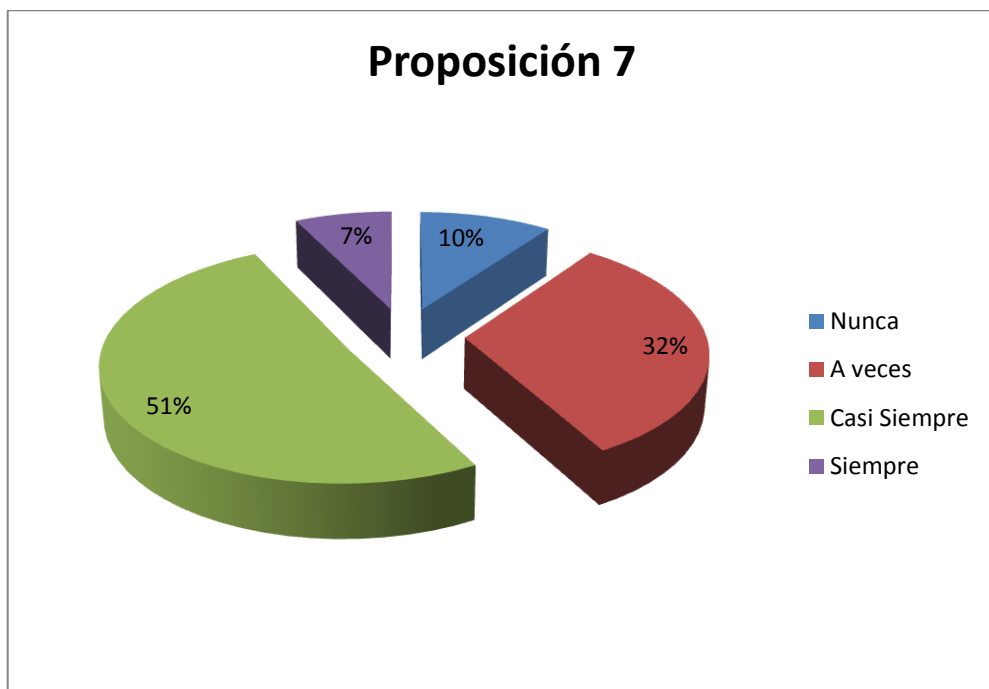


Grafico N° 33: Proposición 7
Realizado por: Danilo Pazmiño

Análisis

Del total de estudiantes sometidos a evaluación, el 7 % eligió la opción “siempre” ante el enunciado “tiene definidas sus metas inmediatas o a corto plazo” seguido de un 51% que respondió “casi siempre” respecto de la misma sentencia, un 32 % contestó la opción a veces y un 10 % afirmó jamás haber concebido este tipo de pensamiento.

Interpretación

Esta categoría se ve marcada por la percepción que tienen los jóvenes evaluados en cuanto a las expectativas inmediatas que están relacionadas directamente con sus estudios, familia, amigos y pareja, a la concepción de cómo serán los resultados si sigue un camino u otro, generalmente en cuanto a sus estudios se refiere están orientados a la promoción de año, para lo cual las metas acorto plazo a cumplir son deberes, tareas, pruebas, etc.

8. Considera que sus condiciones de vida le brindan las facilidades para su desarrollo personal.

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	9	6%
A veces	36	24%
Casi siempre	68	45,33%
Siempre	37	24,66%
TOTAL	150	100%

Tabla N° 33: Proposición 8
Realizado por: Danilo Pazmiño

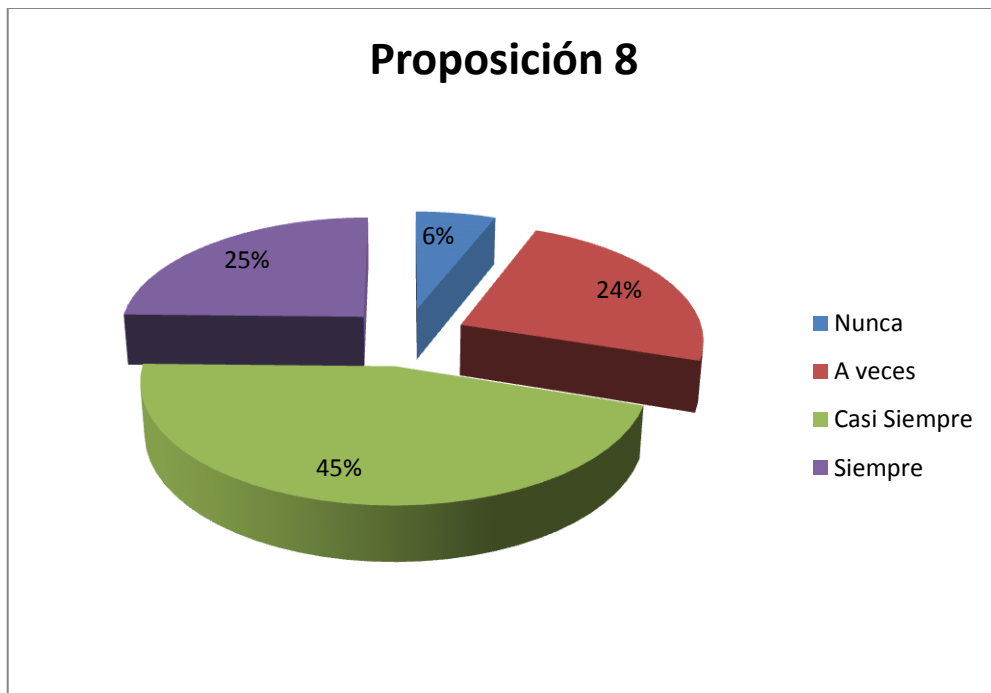


Gráfico N° 34: Proposición 8
Realizado por: Danilo Pazmiño

Análisis

Del total de estudiantes sometidos a evaluación, el 25 % eligió la opción “siempre” ante el enunciado “Considera que sus condiciones de vida le brindan las facilidades para su desarrollo personal” seguido de un 45% que respondió “casi siempre” respecto de la misma sentencia, un 24 % contestó la opción a veces y un 6 % afirmó jamás haber concebido este tipo de pensamiento.

Interpretación

Esta categoría hace referencia al nivel de conformidad que la persona siente tener en cuanto al medio en el cual se desarrolla y como éste constituye un impulsador para el cumplimiento de metas y objetivos, medio que es el encargado de establecer las variables para el crecimiento personal del mismo, y que si no son asimiladas de manera saludable también pueden constituir en estancamiento.

9. Dispone de tiempo suficiente para completar todas sus actividades diarias.

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	8	5,33%
A veces	83	55,33%
Casi siempre	57	38%
Siempre	2	1,33%
TOTAL	150	100%

Tabla N° 34: Proposición 9
Realizado por: Danilo Pazmiño

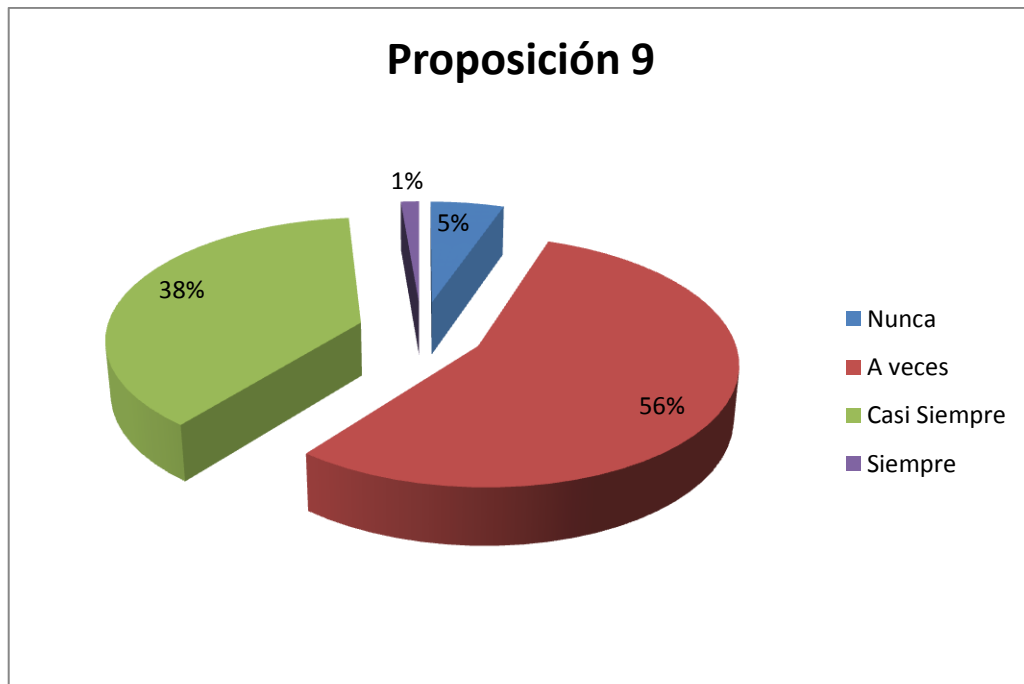


Gráfico N° 35: Proposición 9
Realizado por: Danilo Pazmiño

Análisis

Respecto a la proposición “Dispone de tiempo suficiente para completar todas sus actividades diarias” del total de la población evaluada el 5% responde la opción “nunca”, seguido por el 56% que responde la opción “a veces”, posteriormente el 38% responde que casi siempre dispone del tiempo suficiente y finalmente el 1% responde siempre ante este enunciado.

Interpretación

Esta categoría hace referencia a la manera en que el individuo optimiza el tiempo a lo largo del día cumpliendo con sus responsabilidades tanto escolares como la realización de tareas, trabajos como familiares en cuanto se refiere a la ayuda que presta a la realización de responsabilidades domésticas y dando espacio también al ocio y la relajación.

10. Transforma sus planes en acciones

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	3	2%
A veces	132	88%
Casi siempre	8	5,33%
Siempre	7	4,66%
TOTAL	150	100%

Tabla N° 35: Proposición 10
Realizado por: Danilo Pazmiño

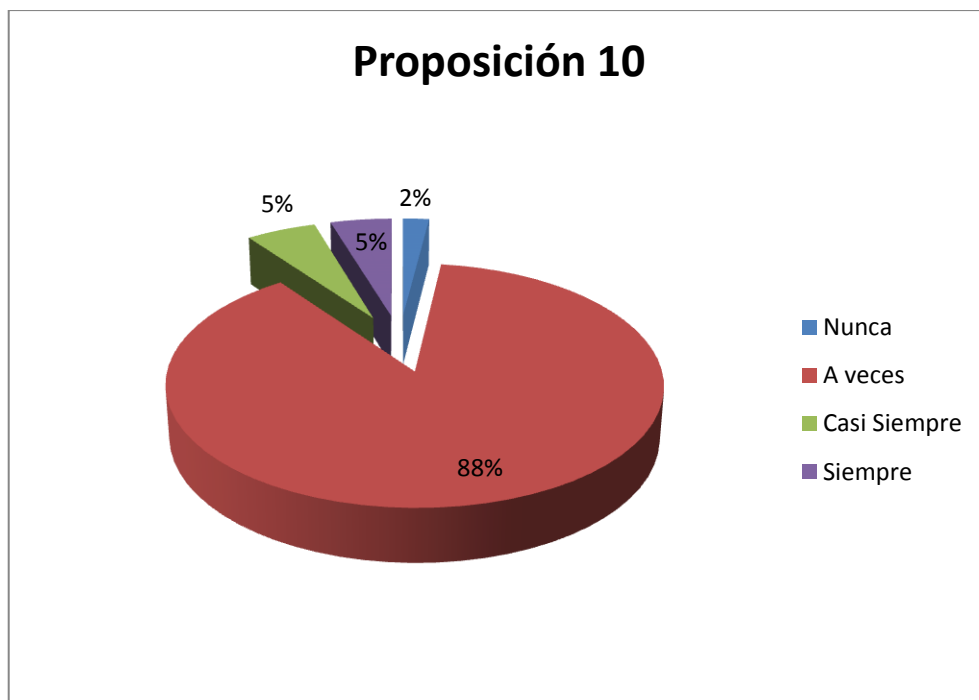


Grafico N° 36: Proposición 10
Realizado por: Danilo Pazmiño

Análisis

Respecto a la proposición “Transforma sus planes en acciones” del total de la población evaluada el 2% responde la opción “nunca”, seguido por el 88% que responde la opción “a veces”, posteriormente el 5% responde que casi siempre transforma sus planes en acciones y el 5 % responde siempre ante este enunciado.

Interpretación

Esta categoría hace referencia a la actitud pro-activa que presenta el individuo en cuanto al cumplimiento y consecución de metas ya sean estas a corto, mediano y largo plazo y al hecho de que éstas sean accesibles y reales ya que el adolescente atraviesa por una etapa de fantasía en la que puede llegar a fijar metas demasiado altas y ante la imposibilidad de conseguirlas puede desencadenar en afectaciones a nivel emocional del mismo.

11. Tiene expectativas elevadas para sí mismo y para los demás.

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	4	2,66%
A veces	69	46%
Casi siempre	47	31,33%
Siempre	30	20%
TOTAL	150	100%

Tabla N° 36: Proposición 11
Realizado por: Danilo Pazmiño

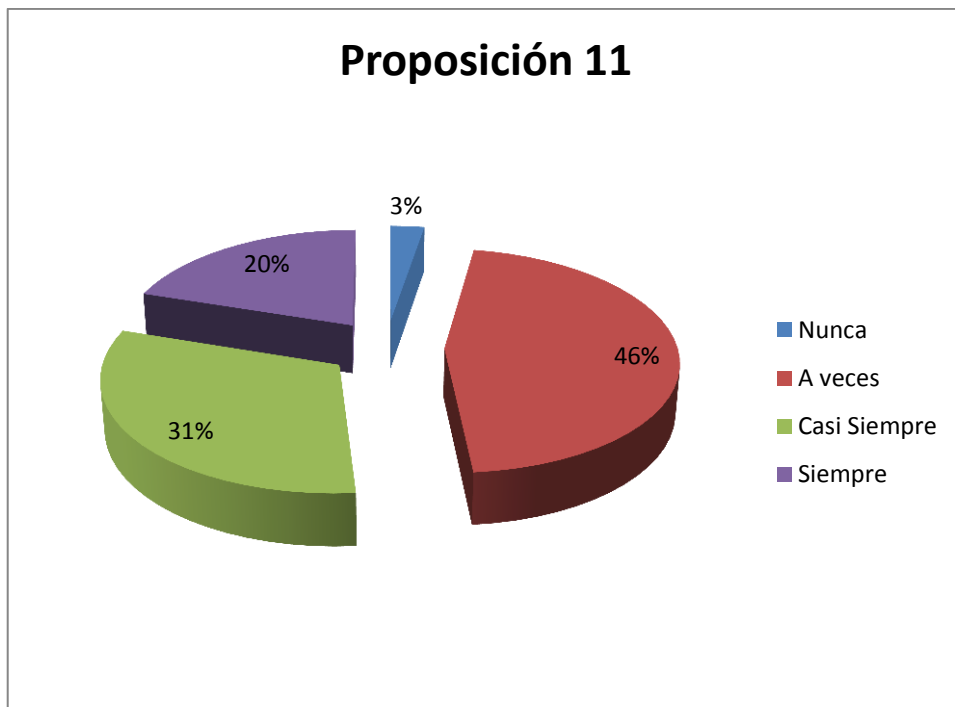


Gráfico N° 37: Proposición 11
Realizado por: Danilo Pazmiño

Análisis

Respecto a la proposición “Tiene expectativas altas para sí mismo y para los demás” del total de la población evaluada el 3% responde la opción “nunca”, seguido por el 46% que responde la opción “a veces”, posteriormente el 31% responde que casi siempre tiene expectativas altas para sí mismo y para los demás y finalmente el 20% responde siempre ante este enunciado.

Interpretación

Esta categoría hace referencia a la concepción y estima que tienen las personas con relación a lo que son capaces de cumplir y en cierto punto hasta donde son capaces de plantearse metas, esto está directamente relacionado con su autoestima ya que es en esto que el mismo se sustenta para la consecución de las mismas, además al estar en contacto con su medio esto favorece a crear expectativas para este convirtiéndose en un agente de cambio.

12. Programa las horas de estudio y trabajo de acuerdo a las exigencias y dificultad de cada una de ellas.

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	13	8,66%
A veces	54	36%
Casi siempre	67	44,66%
Siempre	16	10,66%
TOTAL	150	100%

Tabla N° 37: Proposición 9
Realizado por: Danilo Pazmiño

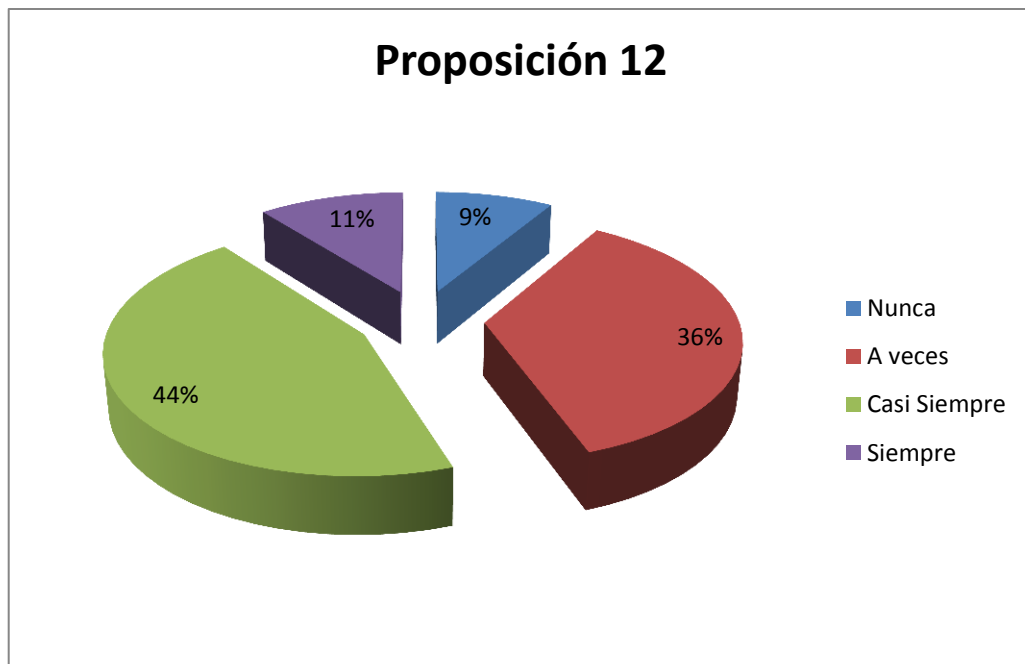


Grafico N° 38: Proposición 12
Realizado por: Danilo Pazmiño

Análisis

Respecto a la proposición “Programa las horas de estudio y trabajo de acuerdo a las exigencias y dificultad de cada una de ellas” del total de la población evaluada el 9% responde la opción “nunca”, seguido por el 36% que responde la opción “a veces”, posteriormente el 44% responde que casi siempre programa las horas de estudio y trabajo de acuerdo a las exigencias y dificultades de cada una de ellas y finalmente el 11% responde siempre ante este enunciado.

Interpretación

Esta categoría hace referencia a la jerarquización intrínseca que el individuo realiza en cuanto a la forma de llevar sus responsabilidades, la importancia y el tiempo que le asigna a cada una de ellas, muchas veces esta importancia se forma en base a la carga afectiva que estas tengan dando muchas veces mayor importancia a las necesidades que surgen como grupo dentro de su círculo social.

13. Está motivado para alcanzar los objetivos que se propone

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	45	30%
A veces	73	48,66%
Casi siempre	25	16,66%
Siempre	7	4,66%
TOTAL	150	100%

Tabla N° 38: Proposición 12
Realizado por: Danilo Pazmiño

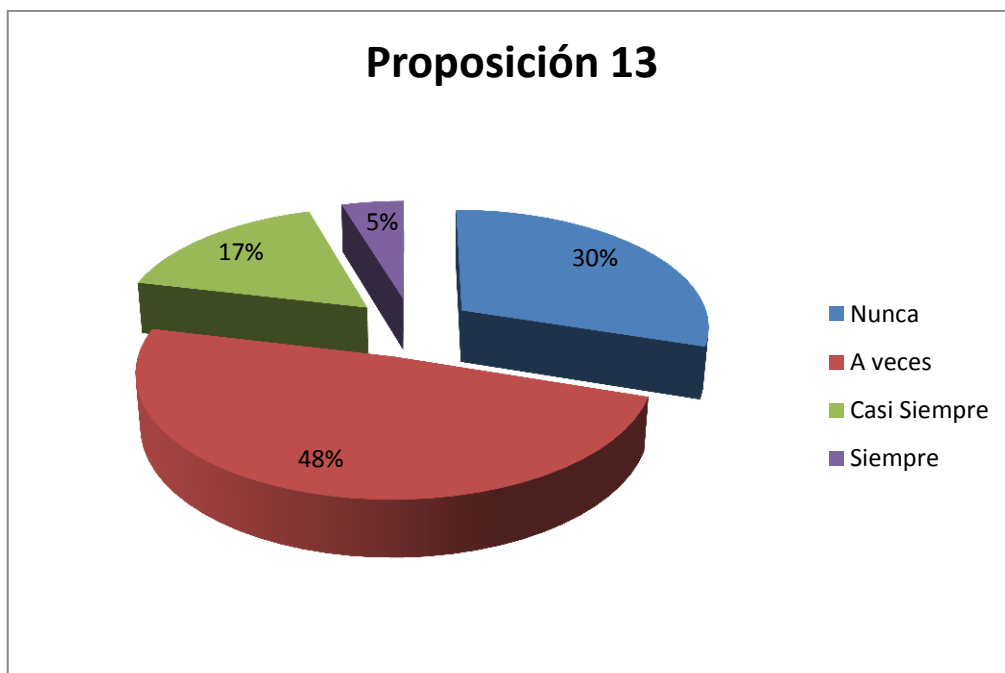


Gráfico N° 39: Proposición 13
Realizado por: Danilo Pazmiño

Análisis

Respecto a la proposición “Está motivado para alcanzar los objetivos que se propone” del total de la población evaluada el 30% responde la opción “nunca”, seguido por el 48% que responde la opción “a veces”, posteriormente el 17% responde que casi siempre está motivado para alcanzar los objetivos que se propone y finalmente el 5% responde siempre ante este enunciado.

Interpretación

Esta categoría hace referencia al nivel de voluntad que tiene el individuo para transformar a acciones sus propósitos, la firmeza con que estén cimentados sus objetivos debido a que un proyecto de vida supone la elección de ciertas direcciones que no necesariamente son placenteras y la exclusión de otras con la finalidad de conseguir lo deseado ya que poder pensarse y proyectarse, requiere tener confianza en sí mismo y la voluntad para hacerlo.

14. Deja que su familia y amigos tomen las decisiones importante en su vida

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	13	8,66%
A veces	52	34,66%
Casi siempre	78	52%
Siempre	7	4,66%
TOTAL	150	100%

Tabla N° 39: Proposición 14
Realizado por: Danilo Pazmiño

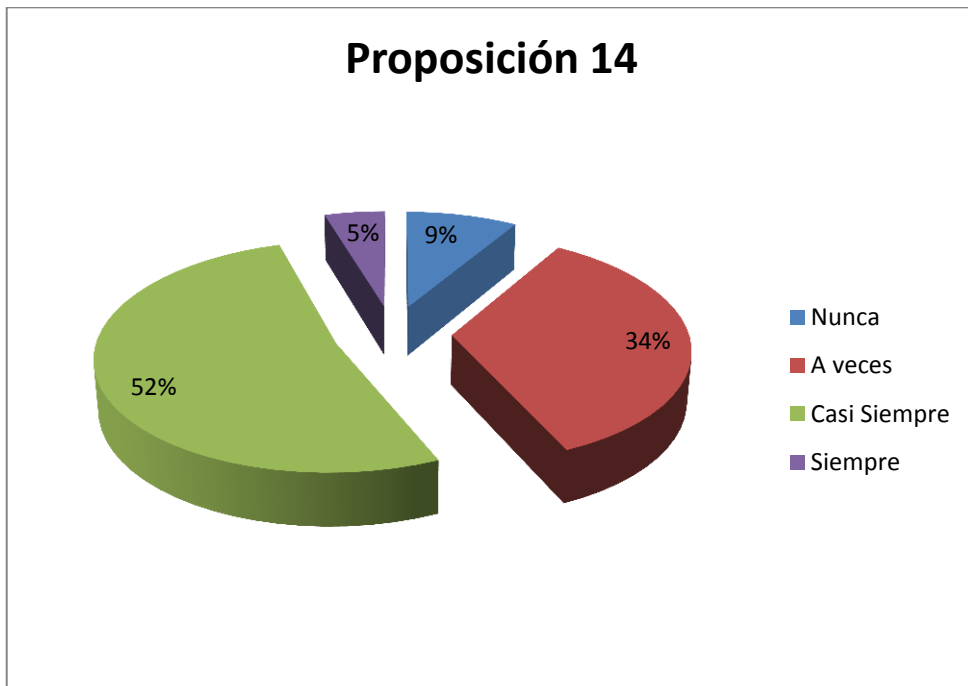


Gráfico N° 40: Proposición 14
Realizado por: Danilo Pazmiño

Análisis

Respecto a la proposición “Deja que su familia y amigos tomen las decisiones importante en su vida” del total de la población evaluada el 8,66% responde la opción “nunca”, seguido por el 34,77% que responde la opción “a veces”, posteriormente el 52% responde que casi siempre está motivado para alcanzar los objetivos que se propone y finalmente el 3.66% responde siempre ante este enunciado.

Interpretación

Con respecto a esta afirmación se puede evidenciar que existe una gran dependencia emocional hacia las figuras de autoridad de la población ya que constantemente están buscando su aprobación, esto se contrapone al hecho de que los seres humanos necesitamos sentir que controlamos lo que nos sucede. De hecho, cuando no tenemos control sobre los acontecimientos, nos generamos una ilusión de control. Cuando perdemos esa ilusión y comenzamos a creer que no somos capaces de controlar acontecimientos que nos afectan, caemos en un estado de indefensión aprendida, convirtiéndonos en entes sumisos a espera de que los demás tomen las riendas de nuestra vida.

15. Realiza sus actividades sistemáticamente para no verse abrumado por el exceso de trabajo a última hora.

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	17	11,33%
A veces	29	19,33%
Casi siempre	72	48%
Siempre	32	21,33%
TOTAL	150	100%

Tabla N° 40: Proposición 15
Realizado por: Danilo Pazmiño

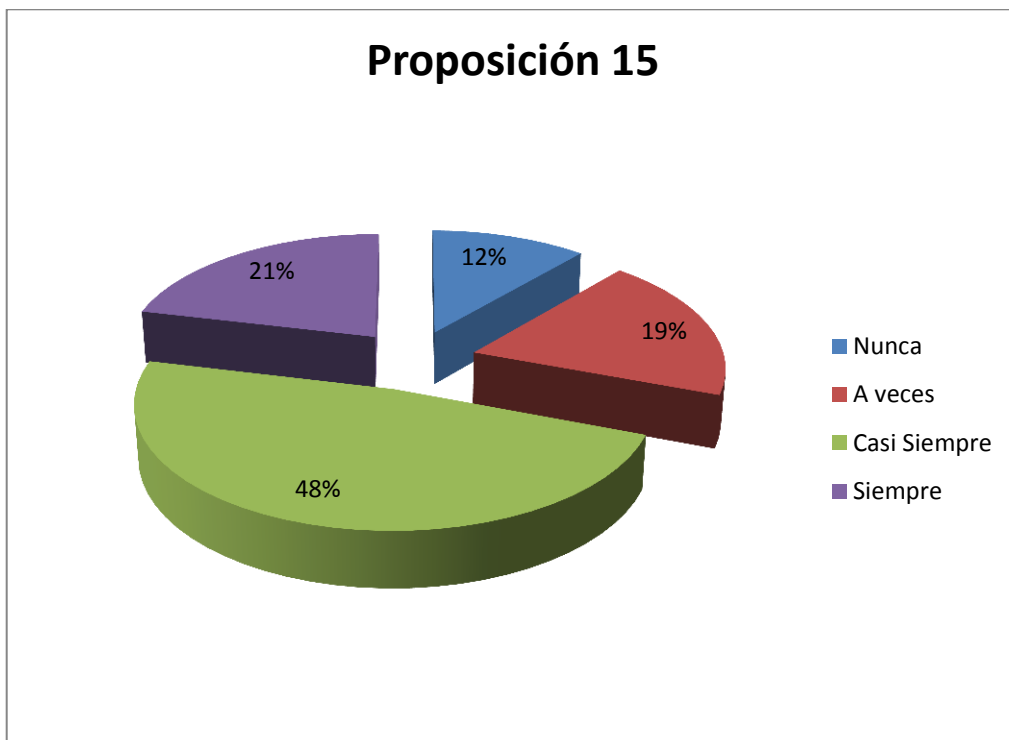


Grafico N° 41: Proposición 15
Realizado por: Danilo Pazmiño

Análisis

Respecto a la proposición “Realiza sus actividades sistemáticamente para no verse abrumado por el exceso de trabajo a última hora.” del total de la población evaluada el 12% responde la opción “nunca”, seguido por el 19% que responde la opción “a veces”, posteriormente el 48% responde que casi siempre está motivado para alcanzar los objetivos que se propone y finalmente el 21% responde siempre ante este enunciado.

Interpretación

Al igual que en escalas anteriores esto hace referencia y sirve de soporte en cuanto a la jerarquización que el individuo tiene en cuanto a sus responsabilidades y a la forma de afrontar esta, dándoles el valor que cada una tiene.

16. Tiene definidas sus metas a largo plazo

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	22	14,66%
A veces	83	55,33%
Casi siempre	30	20%
Siempre	15	10%
TOTAL	150	100%

Tabla N° 41: Proposición 16
Realizado por: Danilo Pazmiño

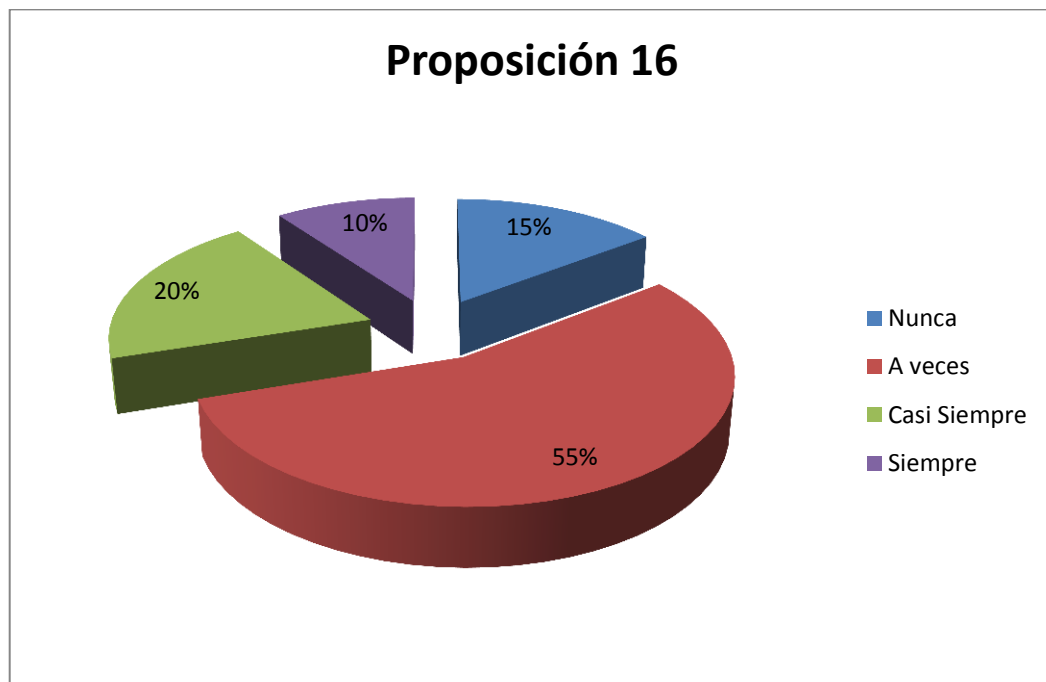


Grafico N° 42: Proposición 16
Realizado por: Danilo Pazmiño

Análisis

Respecto a la proposición “Tiene definidas sus metas a largo plazo” del total de la población evaluada el 15% responde la opción “nunca”, seguido por el 55% que responde la opción “a veces”, posteriormente el 20% responde que casi siempre está motivado para alcanzar los objetivos que se propone y finalmente el 10% responde siempre ante este enunciado.

Interpretación

Esta categoría hace referencia a las expectativas intrínsecas que tiene el individuo en cuanto a su futuro, estas expectativas no necesariamente son propias ya que existe una amplia gama de agentes que influyen en éstas principalmente el ámbito familiar ya sean padres, tíos, hermanos o cualquier persona con quien comparta dentro de ese núcleo pueden ir moldeando y direccionando el camino a seguir por el adolescente.

17. Cuando algo le impide conseguir lo que se quiere se frustra y no vuelve a intentarlo

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	18	12%
A veces	117	78%
Casi siempre	12	8%
Siempre	3	2%
TOTAL	150	100%

Tabla N° 42: Proposición 17
Realizado por: Danilo Pazmiño

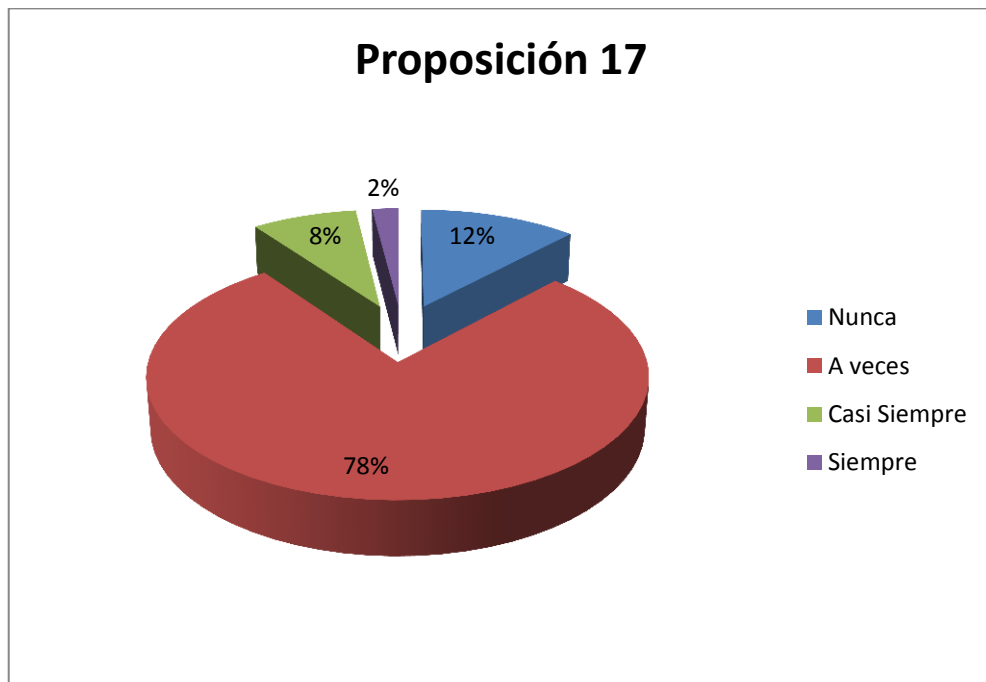


Gráfico N° 43: Proposición 17
Realizado por: Danilo Pazmiño

Análisis

Respecto a la proposición “Cuando algo le impide conseguir lo que se quiere se frustra y no vuelve a intentarlo” del total de la población evaluada el 12% responde la opción “nunca”, seguido por el 78% que responde la opción “a veces”, posteriormente el 8% responde que casi siempre está motivado para alcanzar los objetivos que se propone y finalmente el 2% responde siempre ante este enunciado.

Interpretación

Esta escala está encaminada a reconocer el grado de conformismo y sumisión que presenta la población evaluada ante situaciones adversas, ya que un proyecto de vida debe estar basado en el conocimiento y la información sobre el propio sujeto, sus intereses aptitudes y recursos económicos, sobre las posibilidades y expectativas del núcleo familiar de pertenencia, ya que son ellos quienes proporcionan al individuo las herramientas necesarias para poder sobrellevar cualquier dificultad.

18. Cuando le es difícil lo que se propone lo divide en pequeñas metas

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	128	85,33%
A veces	13	8,66%
Casi siempre	5	3,33%
Siempre	4	2,66%
TOTAL	150	100%

Tabla N° 43: Proposición 18
Realizado por: Danilo Pazmiño

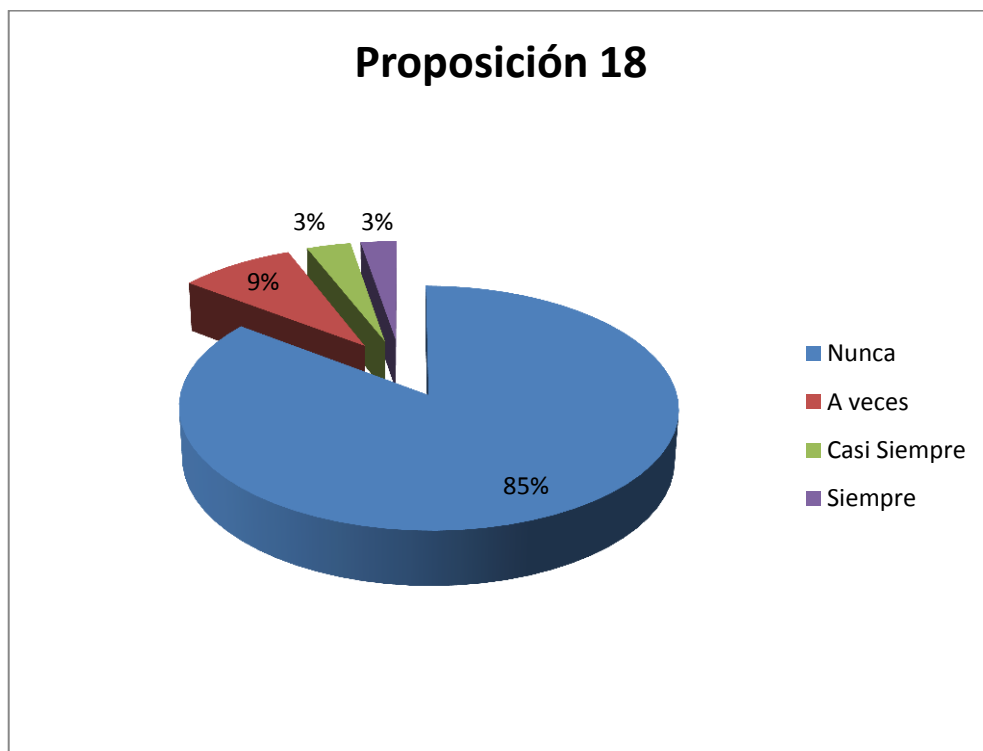


Gráfico N° 44: Proposición 18
Realizado por: Danilo Pazmiño

Análisis

Respecto a la proposición “Cuando le es difícil lo que se propone lo divide en pequeñas metas” del total de la población evaluada el 85% responde la opción “nunca”, seguido por el 9% que responde la opción “a veces”, posteriormente el 3% responde que casi siempre está motivado para alcanzar los objetivos que se propone y finalmente el 3% responde siempre ante este enunciado.

Interpretación

Esta categoría hace referencia al nivel de empoderamiento que el individuo tiene con relación a su vida y a los medios que utiliza para afrontar situaciones difíciles o estresantes proporcionando estrategias saludables al momento de toma de decisiones ya que estructurar proyectos sobre la base de desconocimiento y desinformación resulta en lo mediato, altamente riesgoso pues lleva al sujeto a afrontar situaciones que le generan angustia y frustración.

Resumen

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Proyecto Estructurado	55	37%
Proyecto no Estructurado	95	63%
TOTAL	150	100%

Tabla N° 44: Proposición 18
Realizado por: Danilo Pazmiño

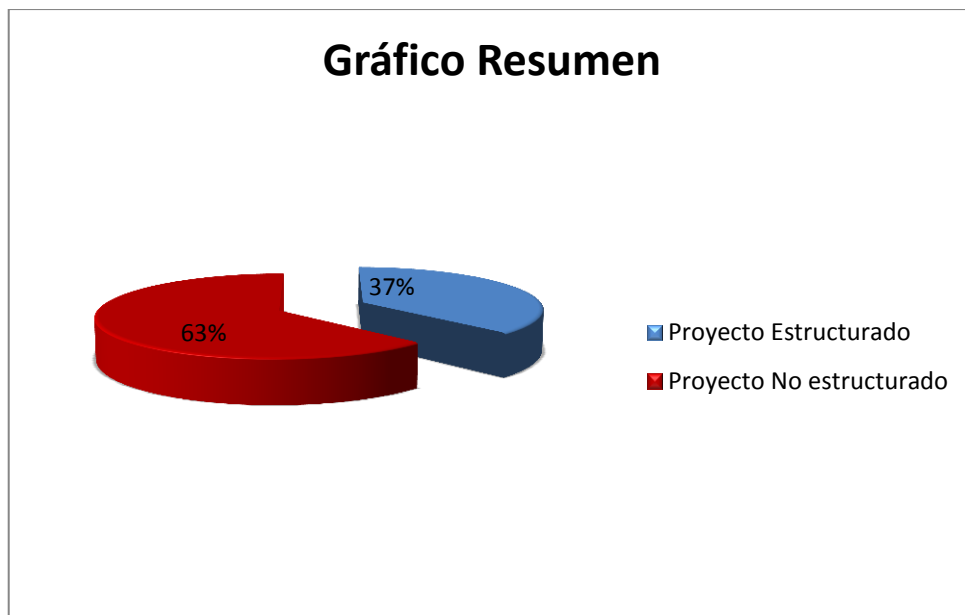


Gráfico N° 45: Gráfico Resumen
Realizado por: Danilo Pazmiño

Análisis

En términos generales los resultados obtenidos evidencian que un 63% de la población evaluada no tiene un proyecto de vida estructurado constituyendo el porcentaje más elevado, mientras que el 37 % de la misma considera tener un proyecto de vida estructurado evidenciado en metas claras y alcanzables

Interpretación

Esta categoría final evidencia que un gran porcentaje en la población no tiene estructurado un proyecto de vida lo cual hace referencia a un nivel desorganizado e improvisado en la toma de decisiones tanto mediatas como inmediatas y al hecho de querer fomentar su futuro en la marcha sin anticipar sus deseos, mientras que en contraposición un porcentaje relativamente menor considera que su proyecto a corto mediano y largo plazo está estructurado referido éste al nivel de planificación y organización subjetiva de propósitos y metas de la misma.

Escala de Motivación

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	55	37%
NO	95	63%
TOTAL	150	100%

Tabla N° 45: Proposición 18
Realizado por: Danilo Pazmiño

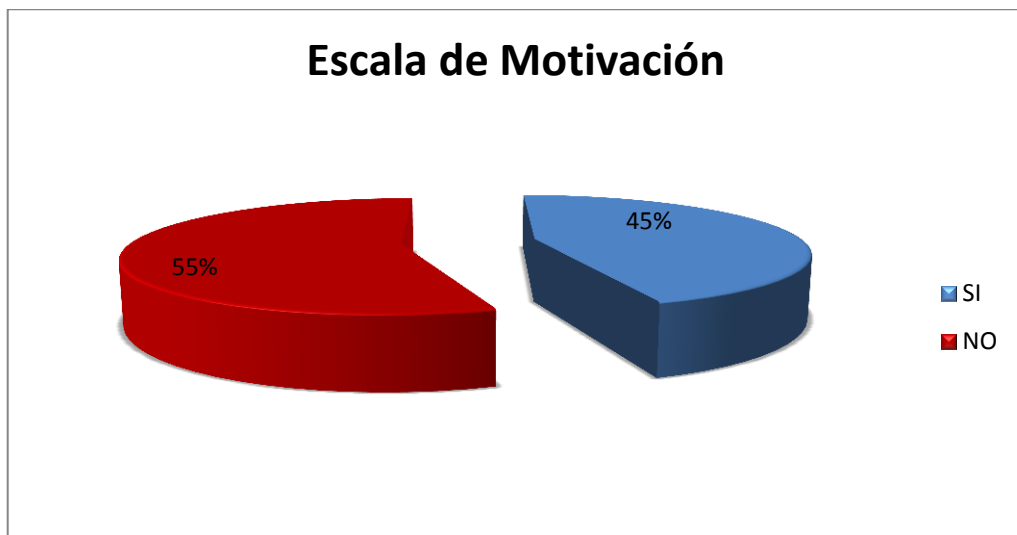


Gráfico N° 46: Gráfico Resumen
Realizado por: Danilo Pazmiño

Análisis

Éstas instancias hacen referencia a que aparte de que la categoría predominate sea que la población no tenga un proyecto estructurado se complementa con el hecho de que el nivel de motivación para esto sea bajo ya que el 55% de la población considero no estar motivado a alcanzar sus metas propuestas mientras que el 45% considera que sí.

Interpretación

Esta categoría hace referencia al nivel de incitación que la población tenga hacia la ejecución y consecución de los objetivos propuestos siendo capaz de orientar sus acciones en función a determinados valores, actuando con responsabilidad haciéndose cargo de las consecuencias de las propias decisiones, reconocer que no se está solo que hay otros con los que hay que convivir y que pueden constituir un impulso a su desarrollo personal.

4.2 COMPROBACIÓN DE HIPÓTESIS

Hipótesis I

Los pensamientos automáticos influyen en el Proyecto de Vida de los estudiantes.

Hipótesis O

Los pensamientos automáticos no influyen en el Proyecto de Vida.

Resultado

Para determinar si existe influencia de la Variable Independiente sobre la Variable Dependiente se aplicó el método estadístico del análisis del Chi cuadrado, utilizando la siguiente fórmula:

$$\chi^2 = \frac{\sum (o_i - e_i)^2}{e_i}$$

Donde χ^2 es el valor Chi cuadrado para la aceptación o rechazo de la H_0 , O_i es cada frecuencia obtenida, y e_i es cada frecuencia esperada. Los datos sobre frecuencias obtenidas y esperadas se muestran en las siguientes tablas:

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Tipo de Pensamiento Automático * Proyecto de vida de los estudiantes	150	100,0%	0	0,0%	150	100,0%

**Tipo de Pensamiento Automático * Proyecto de vida de los estudiantes
Crosstabulation**

Count

		Proyecto de vida de los estudiantes		Total
		Estructurado	No Estructurado	
Tipo de Pensamiento Automático	Visión Catastrófica	5	35	40
	Falacia de Cambio	1	39	40
	Falacia de Recompensa Divina	55	15	70
Total		61	89	150

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	78,983 ^a	2	,000
Likelihood Ratio	90,451	2	,000
Linear-by-Linear Association	56,560	1	,000
N of Valid Cases	150		

a. 0 cells (0,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 16,27.

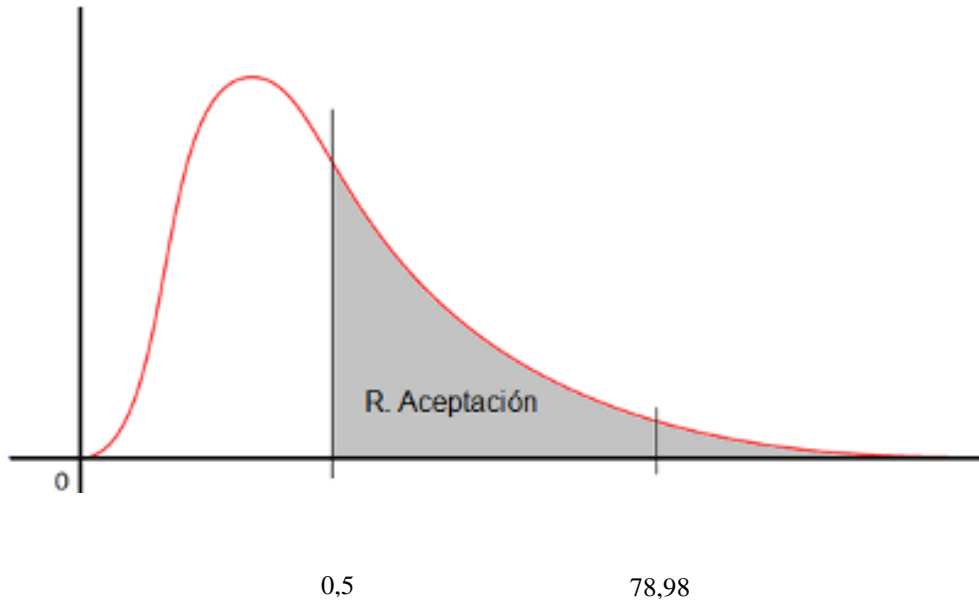


Gráfico N° 47: Chi Cuadrado
Realizado por: Danilo Pazmiño

Siendo el valor del Chi cuadrado obtenido mayor al del valor crítico, SE RECHAZA LA H_0 Y SE ACEPTA LA H_1 , comprobándose la relación de los pensamientos automáticos en el proyecto de vida de los estudiantes del tercer año de bachillerato del Colegio Nacional Mariano Benítez.

CAPÍTULO V

5.1 CONCLUSIONES

A partir de los resultados de la investigación se concluye que las ideas o pensamientos inadecuados se relaciona directamente en la estructuración del proyecto de vida de los estudiantes y esto se ve manifestado en todas las áreas de desenvolvimiento del mismo, esta influencia se muestra con más claridad en la relación que existe entre el alto índice de pensamientos automáticos y el grado mayor de desorganización en cuanto al proyecto de vida con una escala motivacional mínima en cuanto a la ejecución de metas y propósitos.

La evaluación sobre los pensamientos automáticos muestra una mayor prevalencia en cuanto a escalas como visión catastrófica con un 16,11%, referida ésta a la imagen irreal y negativa exagerada de una situación actual, falacia de cambio con un 20,55% referida a la creencia irracional de que el bienestar propio depende de las demás personas y falacia de recompensa divina con un 32% que se refiere a no afrontar los problemas por la premisa de que la situación se solucionará sola y uno tendrá una recompensa si deja la situación tal cual.

En cuanto al proyecto de vida se evidencia que un porcentaje mayoritario presenta un proyecto no estructurado es decir el 63% de la población total, esto se correlaciona directamente con la escala de motivación ya que de igual forma el 55% de la mismo considera no estar motivado a alcanzar sus metas, mientras que

el menor porcentaje 37% considera tener un proyecto estructurado esto en base a elección de carrera a elegir a futuro.

5.2 RECOMENDACIONES

Se recomienda fundamentalmente la disposición para que las personas involucradas puedan restablecer y redefinir su proyecto de vida y por consecuencia su estado emocional, pues es necesario trabajar conjuntamente con el apoyo de Padres, familiares, estudiantes, etc.

De este modo se sugiere que se pueda trabajar en un plan de Terapia que englobe a todos los agentes de cambio que traerá como consecuencia disminuir la frecuencia de pensamientos automáticos, y fomentar un método saludable para reaccionar ante cualquier acontecimiento estresante. Se debe educar a los estudiantes y a los Padres con temas esenciales que mejorarán el buen vivir de sus familias y por supuesto de la Sociedad en general.

Se recomienda un entrenamiento específicamente en la dimensión de UNIÓN Y APOYO, es decir; mejorar la el tiempo de calidad fomentando vínculos afectivos y de soporte emocional para contribuir al desarrollo de esquemas cognitivos saludables.

Del mismo modo un establecimiento de normas flexibles en las que se vayan fijando metas concretas y progresivas que el individuo vaya cumpliendo y encaminando a un desarrollo personal adecuado.

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

6.1 DATOS INFORMATIVOS

Título

“Implementación del programa de identificación y detección de pensamientos disfuncionales que promueva el desarrollo de un proyecto de vida saludable de los estudiantes del tercer año de Bachillerato del colegio Nacional Mariano Benítez”

Institución ejecutora

Colegio Nacional “Mariano Benítez”

Beneficiarios

Beneficiarios directos

Los Estudiantes del tercer año de Bachillerato del Colegio Nacional “Mariano Benítez”

Beneficiarios indirectos

Ψ Docentes de la Institución

Ψ Familiares de los Estudiantes

Ψ Comunidad

Ubicación

Tungurahua, Pelileo, Av. 22 de Julio

Tiempo estimado de la ejecución

Tres meses. Inicia el 1 de abril de 2015 y culmina el 30 de Junio del mismo año.

Equipo técnico responsable

Ψ Docentes

Ψ Psicólogo Educativo de la institución

Ψ Investigador

Costo

El costo total del proyecto asciende a 1500 dólares

6.2 Antecedentes de la propuesta

Como producto de la investigación se pudo obtener información relevante con datos significativos para la investigación, según los test aplicados para cada variable se pudo determinar que si existe un grado representativo de pensamientos automáticos en la población y como consecuencia no hay una adecuada conformación del proyecto de vida en los mismos.

Se procedió a evaluar las variables, para lo cual se pidió a los adolescentes del Colegio Nacional “Mariano Benítez” contestar los dos reactivos (Inventario de

pensamientos automáticos de Ruiz y Lujan – Cuestionario sobre proyecto de vida) obteniendo resultados que demuestran la correlación entre las dos variables Pensamientos automáticos y Proyecto de vida.

Debido a estos resultados la propuesta más acertada es un modelo terapéutico vinculado a la Terapia Humanista sin dejar a un lado modelos cognitivos que servirán de base para que se optimicen resultados.

6.3 Justificación

La mayoría de los adolescentes concentran sus propósitos de vida sobre el área laboral o sobre el trabajo y el entorno familiar y buscan su realización personal a través de los contenidos de su faceta profesional, es decir cuán importante creo que es el trabajo que realizo y esto a su vez está definido por la remuneración que recibo por el mismo, con lo que surgen conceptos como el proyecto profesional el cual está enfrascado en la necesidad de reconocimiento social, todo esto a raíz de las ideas que se nos han sido impuestas desde la niñez gracias a un proceso de integración social.

El concepto de lo humano en la Psicología Humanista es lo que da paso a esta propuesta terapéutica ya que es fruto de una extensa, investigación teórica de constructos que nos adentran en el largo viaje del hombre buscando aferrarse a la idea que ellos tienen sobre lo que es la felicidad y la realización personal con esto, las muchas estrategias que se han desarrollado para lograr este cometido, sea desde la búsqueda de la fe y la espiritualidad, como de maneras más terrenales es decir buscando una realización monetaria.

Una vez analizado esto la propuesta terapéutica busca que el individuo se empodere de sus decisiones y que no dependa de factores externos en la estructuración de su proyecto de vida siendo un ente que cumpla con las siguientes características:

- Ψ Un ser de libre elección y determinación

- Ψ En constante interacción recíproca con su medio ambiente, en una doble direccionalidad, donde ambos se condicionan pero no se determinan

- Ψ Un individuo capaz de modificar el curso y la dirección de su vida.

- Ψ Con capacidad para analizar sus experiencias pasadas y presentes, no permitiendo que un evento perturbador afecte su desenvolvimiento personal y social.

- Ψ Una persona capaz de construir su historia y actor principal de su Proyecto de Vida.

6.4 Objetivos

6.4.1 Objetivo general

“Implementar un programa de identificación y detección de pensamientos disfuncionales que promueva el desarrollo de un proyecto de vida saludable de los estudiantes del tercer año de Bachillerato del colegio Nacional Mariano Benítez”

6.4.2 Objetivos específicos

- Ψ Proporcionar estrategias de detección y detención de pensamientos disfuncionales de los involucrados.

- Ψ Desarrollar métodos para mejorar la manera de afrontamiento en acontecimientos estresantes basado en un modelo humanista.

- Ψ Mejorar la calidad de vida de los adolescentes mediante las técnicas a desarrollar.

6.5 Fundamentación científico-técnica

Terapia Cognitivo Conductual

La terapia cognitivo Conductual constituye una alternativa de intervención basada en tres aspectos: (Dobson y Dozois, 2010)

- Ψ La actividad cognitiva incide en la conducta de un individuo.

- Ψ La actividad cognitiva es susceptible de ser modificada.

- Ψ El cambio en la conducta de un individuo consigue lograrse mediante el cambio en las cogniciones.

“Dentro de la terapia cognitivo-conductual el término reestructuración cognitiva comprende intervenciones que intentan cambiar la conducta manifiesta mediante la reforma de ideas, interpretaciones, supuestos y medios de afrontamiento” Kadzin (citado por Dobson & Dozois, 2010)

En este punto han existido algunos personajes que han desarrollado diversas formas de terapia cognitivo-conductual, como la Modificación Cognitivo - Conductual de Donald Meichenbaum (Meichenbaum, 1977), la terapia Racional - Emotiva de Albert Ellis (Ellis, 1962), y la terapia Multimodal de Arnold Lazarus (Lazarus, 1976). (...) Michael Mahoney (1991) y a Vittorio Guidano y Giovanni Liotti (1983).

El trabajo de los autores antes mencionados está encaminado a la reforma del pensamiento para realizar cambios importantes tanto a nivel afectivo como conductual. Entre las técnicas más importantes utilizadas por terapeutas de esta corriente están los autorregistros, las conceptualizaciones, el debate de ideas irracionales, la jerarquización de conflictos, cuyo objetivo persigue intervenir sobre sobre los pensamientos de los individuos utilizando confrontación y reflexión promoviendo el alivio sintomático y que esto a su vez permita una reestructuración de los modelos de interpretar su realidad buscando perspectivas más adaptativas y flexibles.

Terapia Humanista

Definición y generalidades

La corriente Humanista que también sirve de sustento para el presente trabajo investigativo surge como antagonista del psicoanálisis y a la corriente conductual por considerar a éstas como deshumanizadas, y deterministas, teniendo como principales exponentes a Abraham Maslow (1908-1970), Rollo May (1909 – 1994), Carl Rogers (1902 -1987) y James Bugental (1915), entre otros.

Principios de la Psicoterapia Humanista (Maslow A. 1970)

- Ψ El ser humano es superior a la suma de sus partes
- Ψ La conducta es intencional
- Ψ Tiende a la autorrealización
- Ψ El terapeuta cumple un papel no directivo
- Ψ Hace énfasis en la actitud del terapeuta
- Ψ Importancia del aquí y ahora
- Ψ La técnica se subordina al paciente
- Ψ El terapeuta y el paciente tienen una auténtica relación
- Ψ El terapeuta no siempre sabe: escucha

Postulados básicos de la teoría humanista (Maslow A. 1970)

Algunos de los postulados básicos que la psicología humanista brinda acerca del hombre son:

- Ψ Es más que la suma de sus partes
- Ψ Lleva a cabo su existencia en un contexto humano
- Ψ Tiene capacidad de elección

Ψ Es intencional en sus propósitos, sus experiencias valorativas, su creatividad y la comprensión de significados.

Principales representantes del humanismo

Sus principales representantes son: William James, Gordon Allport, Abraham Maslow, Carl Rogers, Ludwig Binswanger, Medar Boss, Rollo May, Victor Frankl, Eric Fromm, Ronald Laing. (Mayor y Zalbidea, 1990).

Ludwig Binswanger

Discípulo de Husserl y muy influido por Heidegger. Utilizó las categorías heideggerianas en la terapia, intentando englobar todos los ámbitos de desenvolvimiento del hombre, y no sólo a algunas de sus dimensiones. La comprensión y descripción del mundo del paciente son sus objetivos principales: para ello propondrá un encuentro interpersonal libre de prejuicios entre el terapeuta y el paciente. (Mayor y Zalbidea, 1990)

Para Binswanger el punto de partida para comprender la personalidad es la tendencia humana a percibir significados en los sucesos y, por ello, ser capaz de trascender las situaciones concretas. (Mayor y Zalbidea, 1990).

Rollo May

Principal representante del humanismo en Norteamérica el cual introdujo conceptos tales como el del dilema del hombre entendido éste como la capacidad de éste para verse y sentirse a sí mismo tiempo como sujeto y como objeto. (Mayor y Zalbidea, 1990).

Las dos maneras de considerarse a sí mismo son necesarias dentro la psicoterapia ya que el psicoterapeuta alterna y complementa la visión del paciente como objeto, cuando piensa en pautas y principios generales de la conducta, y como sujeto, cuando siente empatía hacia su sufrimiento y ve el mundo a través de sus ojos. (Mayor y Zalbidea, 1990).

Abraham Maslow

Psicólogo estadounidense y una de los principales representantes de la psicología humanista y quién propuso un método integral para el abordaje e intervención de conducta y cogniciones humanas rechazando métodos únicos para el estudio de la misma. Propuso la unificación del conductismo y el psicoanálisis en sistemas más amplios. (Mayor y Zalbidea, 1990).

Tuvo gran interés por las personas humanamente excepcionales, intentando explorar estadios superiores del hombre analizando los aspectos que lo impulsan a desarrollar todo su potencial mostrando todo lo que pueda llegar a ser y aquello que lo lleva a la frustración. El concepto principal dentro de la psicología de Maslow es el de autorrealización, entendida como culminación de la tendencia al crecimiento que Maslow define como la obtención de la satisfacción de necesidades progresivamente superiores. (Mayor y Zalbidea, 1990).

Maslow establece su jerarquía de necesidades, la más conocida de sus aportaciones definiendo en su pirámide las necesidades básicas del individuo de una manera jerárquica, colocando las necesidades más básicas o simples en la base de la pirámide y las más relevantes o fundamentales en la cima de la

pirámide, a medida que las necesidades van siendo satisfechas o logradas surgen otras de un nivel superior o mejor. En la última fase se encuentra con la auto-realización que no es más que un nivel de plena felicidad o armonía.

Jerárquicamente las necesidades se localizan: (Mayor y Zalbidea, 1990).

Necesidades fisiológicas

Son básicas para mantener la salud como respirar, beber agua, alimentarse del equilibrio de la temperatura corporal, de dormir, descansar, eliminar los desechos. (Mayor y Zalbidea, 1990).

Necesidades de seguridad y protección

Son las necesidades de sentirse seguro y protegido: seguridad física, de salud, de empleo, de ingresos, recursos, moral, familiar y de propiedad privada. (Mayor y Zalbidea, 1990).

Necesidades de afiliación y afecto

Están relacionadas con el desarrollo afectivo del individuo, son las necesidades de asociación, participación y aceptación. Entre estas se encuentran: la amistad, el compañerismo, el afecto y el amor. (Mayor y Zalbidea, 1990).

Necesidades de estima

Maslow describió dos tipos de necesidades de estima, una alta y otra baja.

La estima alta concierne a la necesidad del respeto a uno mismo, e incluye sentimientos tales como confianza, competencia, maestría, logros, independencia y libertad.

La estima baja concierne al respeto de las demás personas: la necesidad de atención, aprecio, reconocimiento, reputación, estatus, dignidad, fama, gloria, e incluso dominio. (Mayor y Zalbidea, 1990).

Auto-realización o auto-actualización

Este último nivel es algo diferente y Maslow utilizó varios términos para denominarlo: motivación de crecimiento, necesidad de ser y auto-realización. (Mayor y Zalbidea, 1990).

Son las necesidades más elevadas, se hallan en la cima de la jerarquía, y a través de su satisfacción, se encuentra un sentido a la vida mediante el desarrollo potencial de una actividad. Se llega a ésta cuando todos los niveles anteriores han sido alcanzados y completados, al menos, hasta cierto punto.

Carl Rogers

Influyente psicólogo en la historia estadounidense, quien junto a Abraham Maslow llegaría a fundar el enfoque humanista en psicología. Su método terapéutico, la terapia centrada en el cliente, o terapia no directiva, parte de la hipótesis central de que el individuo posee en sí mismo medios para la auto-comprensión y para el cambio del concepto de sí mismo, de las actitudes y del comportamiento auto-dirigido (Pezzano, 2001).

Para Rogers el ser humano nace con una tendencia realizadora que, si la infancia no la estropea, puede dar como resultado una persona plena: abierta a nuevas experiencias, reflexiva, espontánea y que valora a otros y a sí mismo. La persona inadaptada tendría rasgos opuestos: cerrada, rígida y despreciativa de sí mismo y de los demás.

6.6 Técnicas psicoterapéuticas

Psicoeducación

La psicoeducación implica la manifestación de constructos teórico - técnicos y científicos, al igual que datos cuantitativos y clínicos de la problemática en contextos específicos, y por ende de los efectos psicosociales que pueden enfrentar los miembros de la población. Además, la psicoeducación persigue el objetivo de informar a la población interesada acerca de las diferentes alternativas de solución y afrontamiento de dificultades emocionales, conductuales, cognitivas o sociales.

Técnicas Cognitivos Conductuales

Todas las técnicas cognitivo-conductuales se desenvuelven en el área de las cogniciones utilizando métodos y técnicas que moldean esquemas cognitivos y modifican conductas. Su principal objetivo es lograr la reforma de creencias irracionales para mantener un control adecuado del pensamiento, para la experimentación de cambios positivos a nivel tanto personal, familiar y social.

Entre las técnicas y recursos más utilizados para la aplicación de la presente propuesta terapéutica son:

Debate de Ideas Irracionales

Se basa en discutir de manera activa y directa todas las creencias irracionales que le llevan a una persona a sentirse mal o a actuar de manera inadecuada “Es una estrategia que debate las distorsiones mentales, o las creencias irracionales que de tanto repetirlas terminamos convirtiéndolas en verdades absolutas y creyéndolas “a pie juntillas”, pero sin una base sólida que las justifique” que sus creencias no siempre son correctas o útiles. (Beck, 2000; Dryden, David & Ellis, 2010).

Detención del pensamiento

La detención del pensamiento es una “técnica de autocontrol efectiva para evitar los pensamientos rumiativos, esto es, aquellos pensamientos no deseados que se repiten continuamente en ciertas ocasiones y que llevan a sensaciones desagradables” Wolpe 1950, llegando a afectar a nuestro estado de ánimo.

6.5.1 Modelo Operativo

Fase I: Etapa Social (Destinatarios: Padres, Estudiantes)

TÉCNICA	OBJETIVO	ACTIVIDAD	TIEMPO	RECURSOS	RESPONSABLE
Rapport	Desarrollar un sentimiento de comodidad para los involucrados.	<ul style="list-style-type: none"> Dinámica 	Primera sesión	<ul style="list-style-type: none"> Auditorio de la institución material didáctico 	Danilo Pazmiño.
Socialización	Impartir la información necesaria con respecto a los pensamientos automáticos y el proyectos de vida	<ul style="list-style-type: none"> Revisión de Tríptico Realizar de taller 	Primera sesión	<ul style="list-style-type: none"> Auditorio de la institución tríptico hojas esferográficos 	Danilo Pazmiño.
Discusión	Conversar sobre pensamientos automáticos	Realizar preguntas promoviendo el debate de los temas expuestos	Primera sesión	<ul style="list-style-type: none"> Auditorio de la institución material didáctico 	Danilo Pazmiño.
Cierre	Retroalimentar sobre temas abordados	Realizar una retroalimentar sobre temas abordados	Primera sesión	<ul style="list-style-type: none"> Auditorio de la institución material didáctico 	Danilo Pazmiño.

Fase II: Planteamiento del problema (Destinatarios: Padres, Estudiantes, Padres y Estudiantes)

TÉCNICA	OBJETIVO	ACTIVIDAD	TIEMPO	RECURSOS	RESPONSABLE
Reconocimiento y Aceptación	Que la familia reconozca su situación actual	Plantear a la familia la pregunta sobre por qué han venido o que problema los aqueja.	Segunda sesión	Humanos	Danilo Pazmiño
Reconocimiento y Aceptación	Asimilar todo tipo de Idea o emoción	Exposición oral de emociones y sentimientos. pasando así de una situación social a una situación de terapia	Segunda sesión	Humanos	Danilo Pazmiño
Reconocimiento y Aceptación	Comunicación libre y espontánea.	Escucha activa a todos los miembros	A lo largo del proceso terapéutico	Humanos	Danilo Pazmiño.
Cierre	Retroalimentar sobre temas abordados	Realizar una retroalimentar sobre temas abordados	Primera sesión	Auditorio de la institución Material didáctico	Danilo Pazmiño.

Fase Final (Destinatarios: Padres, Estudiantes)

TÉCNICA	OBJETIVO	ACTIVIDAD	TIEMPO	RECURSOS	RESPONSABLE
Propuestas de Mejoramiento	Fijar Metas	Diseñar intervenciones conjuntas de los miembros de la Familia.	Sesiones Finales	<ul style="list-style-type: none"> • Humanos • material didáctico 	Danilo Pazmiño
Consenso de actividades	Desarrollar interés por diversas actividades en las que ocupen el tiempo libre	Realizar un listado de actividades que podrían ejecutar en su tiempo libre	Sesiones Finales	<ul style="list-style-type: none"> • Humanos • Hojas • Marcadores • Talento humano 	Danilo Pazmiño
Juego de Roles	Desarrollar técnicas para entrenar las habilidades de los integrantes	Dramatización (creación de escenarios)	Sesiones Finales	<ul style="list-style-type: none"> • Humanos • Auditorio de la Institución • Talento humano 	Danilo Pazmiño
Cierre	Retroalimentar sobre temas abordados	Realizar una retroalimentar sobre temas abordados	Primera sesión	<ul style="list-style-type: none"> • Auditorio de la institución • material didáctico 	Danilo Pazmiño.

6.6 Administración de la Propuesta

Recursos Institucionales

- Universidad Técnica de Ambato
- Colegio Nacional “Mariano Benítez”

Recursos Humanos

- Investigador: Danilo Pazmiño
- Directivos y DOCE del Colegio Nacional “Mariano Benítez” y Psicólogo de la Institución.
- Tutor de Investigación. Ps. Mg. Ismael Gaibor

Recursos Materiales

- Material de oficina
- Reactivos psicológicos
- Equipos de audiovisuales
- Instalaciones del Instituto.

Presupuesto

ÍTEMS	VALOR
Copias	\$150
Material de Oficina	\$50
Equipo Técnico (infocus, computador)	\$500
Impresora	\$500
Transporte	\$150
Imprevistos	\$100
Otros	\$50
Total	\$1500

Tabla N: 46 Presupuesto
Elaborado por: Danilo Pazmiño

Los gastos serán cubiertos en totalidad por el investigador

6.7 Cronograma de la Tesis

6.7.1 Cronograma

Actividades	ABR.	MAY.	JUN.	JUL.	AGO.	SEP.	OCT.	NOV.	DIC.	ENE
Elaboración del Proyecto de Investigación	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Presentación del Proyecto					■	■	■			
Aprobación del Proyecto					■	■	■			
Revisión Bibliográfica						■	■	■		
Construcción del Marco Teórico							■	■	■	■
Selección y Diseño de Instrumentos								■	■	
Valoración y Pilotaje								■	■	■
Investigación de Campo							■	■		
Procesamiento de la Información									■	■
Diseño de la Propuesta									■	■
Aplicación de la propuesta										■

Tabla N: 47 Cronograma
Elaborado por: Danilo Pazmiño

6.8 Plan de monitoreo y evaluación de la propuesta

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
1.- ¿Qué evaluar?	<ul style="list-style-type: none"> • Relaciones Familiares • Inestabilidad Emocional
2.- ¿Por qué evaluar?	Determinar la Influencia de los pensamientos automáticos en la estructuración del proyecto de vida de los estudiantes.
3.- ¿Para qué evaluar?	Trabajar con los estudiantes del Colegio Nacional “Mariano Benítez” sobre las Relaciones Familiares y la Inestabilidad Emocional.
4.- ¿Con qué criterios?	Eficacia, efectividad y coherencia
5.- Indicadores	Cualitativo-Cuantitativo
6.- ¿Quién evalúa?	Claudio Danilo Pazmiño Tirado
7.- ¿Cuándo Evalúa?	Período relacionado al plan de Actividades
8.- ¿Cómo evalúa?	Test Psicométricos (2) y Entrevistas Psicológicas
9.- Fuentes de Información	Material Científico, personal de la Institución
10.- ¿Con qué instrumentos?	Inventario de Pensamientos Automáticos de Ruiz y Lujan – Cuestionario sobre proyecto de vida.

Tabla N: 48 Plan de Monitoreo de la Propuesta
Elaborado por: Danilo Pazmiño.

BIBLIOGRAFÍA:

- Beck, A. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. Madison: International Universities Press.
- Castro, A., Casullo, M. (2009). *Fundamentos de la psicología positiva*. Buenos Aires. Editorial Paidós SALCE
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco: Editorial Freeman.
- Ellis, A. (2006). *Razón y emoción en psicoterapia*. Editorial Desclee de Brouwer.
- Ellis, A., Bernard, M. (1990). ¿Qué es la Terapia Racional Emotiva (RET)?
En *Manual de Terapia Racional emotiva. Volumen 2*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Feldman, R. (2006). *Psicología con aplicaciones en países de habla hispana*. (J. Núñez, Trad.). México: MacGraw-Hill
- Friedberg, R. & McClure, J. (2005). *Práctica clínica de terapia cognitiva con niños y adolescentes*. (Y. Ramírez, Trad.). Barcelona: Paidós IbéricaLega, L. Caballo..
- . Kohn R, Levav I, Almeida JMCD, vicente b, Andrade L, Caraveo-Anduaga JJ, et al. Los trastornos mentales en América Latina y el Caribe: asunto prioritario para la salud pública. *RevPanam Salud Pública*. 2005 11;18(4-5):229-240.

OPS. Estrategia regional para mejorar la salud de adolescentes y jóvenes. CD48/8. Washington, D.C. [Internet]. 2008 [cited 2011 Ago 21]; Available from: <http://www.paho.org/spanish/gov/cd/cd48-08-s.pdf>.

OPS/OMS. Salud en las Américas. Publicación Científica y Técnica No. 622. OPS/OMS, Washington, D.C., 2007.

Prince M, Patel v, Saxena S, Maj M, Maselko J, Phillips MR, et al. No health without mental health. *Lancet*. 2007 Sep8;370(9590):859-877.

Seligman, M. (1998). Fuerza humana constructiva. Misión olvidada de la Psicología. *APA Monitor*, 29(1), 1-10.

LINKOGRAFÍA:

Ahmed, W., & Bruinsma, M. (2006) A Structural Model of Self-Concept, Autonomous Motivation and Academic Performance in Cross-Cultural Perspective. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 4(3), 551-576. Recuperado de http://www.investigacion-psicopedagogica.org/revista/articulos/10/english/Art_10_144.pdf

Aguilar, D. E. (2011). Ministerio de Salud Pública. Obtenido de http://instituciones.msp.gob.ec/images/Documentos/Programas/saludmental/atencion_primaria_salud_mental.pdf

Carrazana, V. (2002). El concepto de salud mental en psicología humanista-existencial .

Camacho, J. (2003). El ABC de la Terapia Cognitiva. Recuperado de <http://www.fundacionforo.com/pdfs/archivo23.pdf>

Cast, A. & Burke, P. (2002). A Theory of Self-Esteem. *Social Forces*, 80(3), 1014-1068. Recuperado de <http://m.sf.oxfordjournals.org/content/80/3/1041.full.pdf>

Constitución Política Del Ecuador (2008) Disponible En: <http://biblioteca.espe.edu.ec/upload/2008.pdf>

Datos estadísticos del INEC (2012) Disponible en: http://www.inec.gob.ec/estadisticas/index.php?option=com_content&view=article&id=216&Itemid=171&lang=es

DeRubeis, R., Webb, C., Tang, T. & Beck, A. (2010). Cognitive Therapy. En K. Dobson

Dobson, K. & Dozois, D. (2010). Historical and Philosophical Bases of the Cognitive-Behavioral Therapies. En K. Dobson (Ed.). *Handbook of Cognitive-Behavioral*

Dobson (Ed.). *Handbook of Cognitive-Behavioral Therapies*. Recuperado de <http://acpsy.ir/service/cb.pdf>

Therapies. Recuperado de <http://acpsy.ir/service/cb.pdf> Dryden, W., David, D. & Ellis, A. (2010). Rational Emotive Behavior Therapy. En K.

CITAS BIBLIOGRÁFICAS – BASE DE DATOS UTA

ELSEVIER. Aguinaga, A. (2012). Creencias Irracionales y Conductas Parentales. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima - Perú.

CROSSREF: Dahl, R. E. (2004). Desarrollo del Cerebro Adolescente: Un período de vulnerabilidades y oportunidades. Discurso de apertura. Anales de la Academia de Ciencias. (pp. 1-22). Vol. Nueva York. 1021, número 1.

SCIELO: Gurgel, R. (2011) Desconexión moral en la perspectiva de la teoría social cognitiva. Recuperado de http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98932011000200002&lang=pt

SCIELO: Knapp, P. & Beck, A. (2008) Cognitive Therapy: foundations, conceptual models, applications and research. Recuperado de http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-44462008000600002&lng=en&nrm=iso&tlng=en

SCIELO: Ramia, M. (2002) La autoestima en los estudiantes de la mención Educación Preescolar y Primera Etapa de Educación Básica de la Escuela de Educación de la Universidad Central de Venezuela. Recuperado de http://www.scielo.org.ve/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-97922002000300004&lang=es

ANEXOS

ANEXO 1

CUESTIONARIO SOBRE PROYECTO DE VIDA

	0	1	2	3
	Nunca	A veces	Casi Siempre	Siempre
1) Sabe exactamente la profesión que va a escoger.				
2) Se considera capaz de solucionar las dificultades que se le presentan en el diario vivir.				
3) Necesita la aprobación de otras personas para tomar las decisiones importantes en su vida.				
4) Se plantea un objetivo y se encamina directamente hasta lograrlo				
5) Considera su visión de futuro como alentadora y llena de posibilidades				
6) Le dedica poco tiempo y esfuerzo a su trabajo(estudios)				
7) Tiene definidas sus metas inmediatas o a corto plazo				
8) Considera que sus condiciones de vida le brindan las facilidades para su desarrollo personal.				
9) Dispone de tiempo suficiente para completar todas sus actividades diarias				
10) Transforma sus planes en acciones				
11) Tiene expectativas elevadas para sí mismo y para los demás				
12) Programa las horas de estudio y trabajo de acuerdo a las exigencias y dificultad de cada una de ellas				
13) Está motivado para alcanzar los objetivos que se propone				
14) Dejo que mi familia y amigos tomen las decisiones importantes en mi vida				
15) Realiza sus actividades sistemáticamente para no verse abrumado por el exceso de trabajo a última hora				
16) Tiene definidas sus metas a largo plazo				
17) Cuando algo me impide conseguir lo que quiero me frustro y no vuelvo a intentarlo				
18) Cuando es difícil lo que me propongo, lo divido en pequeñas metas				

ANEXO 2

INVENTARIO DE PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS DE RUIZ Y LUJAN (1991)

A continuación tienes una lista de pensamientos que suelen presentar las personas ante diversas situaciones. Se trata de que valores la frecuencia con que sueles pensarlos (pensando en general, no en situaciones concretas para cada una de ellas), siguiendo la escala:

0 = Nunca pienso eso;

1 = Algunas veces lo pienso;

2 = Bastante veces lo pienso;

3 = Con mucha frecuencia lo pienso.

1. No puedo soportar ciertas cosas que me pasan	0	1	2	3
2. Solamente me pasan cosas malas	0	1	2	3
3. Todo lo que hago me sale mal	0	1	2	3
4. Sé que piensan mal de mi	0	1	2	3
5. ¿Y si tengo alguna enfermedad grave?	0	1	2	3
6. Soy inferior a la gente en casi todo	0	1	2	3
7. Si otros cambiaran su actitud yo me sentiria mejor	0	1	2	3
8. ¡No hay derecho a que me traten así!	0	1	2	3
9. Si me siento triste es porque soy un enfermo mental	0	1	2	3
10. Mis problemas dependen de los que me rodean	0	1	2	3
11. Soy un desastre como persona	0	1	2	3
12. Yo tengo la culpa de todo lo que me pasa	0	1	2	3
13. Debería de estar bien y no tener estos problemas	0	1	2	3
14. Sé que tengo la razón y no me entienden	0	1	2	3
15. Aunque ahora sufra, algún día tendré mi recompensa	0	1	2	3
16. Es horrible que me pase esto	0	1	2	3

17. Mi vida es un continuo fracaso	0	1	2	3
18. Siempre tendré este problema	0	1	2	3
19. Sé que me están mintiendo y engañando	0	1	2	3
20. ¿Y si me vuelvo loco y pierdo la cabeza?	0	1	2	3
21. Soy superior a la gente en casi todo	0	1	2	3
22. Yo soy responsable del sufrimiento de los que me rodean	0	1	2	3
23. Si me quisieran de verdad no me tratarían así	0	1	2	3
24. Me siento culpable, y es porque he hecho algo malo	0	1	2	3
25. Si tuviera más apoyo no tendría estos problemas	0	1	2	3
26. Alguien que conozco es un imbécil.	0	1	2	3
27. Otros tiene la culpa de lo que me pasa	0	1	2	3
28. No debería cometer estos errores	0	1	2	3
29. No quiere reconocer que estoy en lo cierto	0	1	2	3
30. Ya vendrán mejores tiempos	0	1	2	3
31. Es insoportable, no puedo aguantar más.	0	1	2	3
32. Soy incompetente e inútil.	0	1	2	3
33. Nunca podré salir de esta situación	0	1	2	3
34. Quieren hacerme daño	0	1	2	3
35. ¿Y si les pasa algo malo a las personas a quienes quiero?	0	1	2	3
36. La gente hace las cosas mejor que yo	0	1	2	3
37. Soy una víctima de mis circunstancias	0	1	2	3
38. No me tratan como deberían hacerlo y me merezco	0	1	2	3
39. Si tengo estos síntomas es porque soy un enfermo	0	1	2	3
40. Si tuviera mejor situación económica no tendría estos problemas	0	1	2	3
41. Soy un neurótico	0	1	2	3
42. Lo que me pasa es un castigo que merezco	0	1	2	3
43. Debería recibir más atención y cariño de otros	0	1	2	3
44. Tengo razón, y voy a hacer lo que me da la gana	0	1	2	3
45. Tarde o temprano me irán las cosas mejor	0	1	2	3

Suma las puntuaciones obtenidas en cada una de las siguientes preguntas, de acuerdo al siguiente orden:

- 1-16-31 () Filtraje: ¡Todo es negativo! Nada es positivo
- 2-17-32 () Pensamiento polarizado: ¡Blanco o negro! Lo hago bien o mal

- 3-18-33 () Sobregeneralizacion: ¡Siempre fracasaré! (Aunque este sea un momento puntual)
- 4-19-34 () Interpretacion del pensamiento: Piensa esto de mi...
- 5-20-35 () Vision catastrofica: “Va a suceder esto...” (que suele ser lo peor)
- 6-21-36 () Personalizacion: “Eso lo está diciendo por mi...; ¿Qué habrá hecho?; Yo soy más... / menos... tal... que...”
- 7-22-37 () Falacia de control “No puedo hacer nada...” “Yo soy responsable de todo lo que...”
- 8-23-38 () Falacia de justicia “No hay derecho a...” “Es injusto que...”
- 9-24-39 () Razonamiento emocional "Si lo siento así, es que es verdad"
- 10-25-40 () Falacia de cambio “Si tal cosa cambiara entonces yo podría...”
- 11-26-41 () Etiquetas globales ¡Qué torpe soy!
- 12-27-42 () Culpabilidad “Por mi culpa...” “Por su culpa...”
- 13-28-43 () Los deberia “Debo de...” “No debo de...”
- 14-29-44 () Falacia de razon “Llevo razón...” “Sé que estoy en lo cierto...”
- 15-30-45 () Falacia de recompensa divina “El día de mañana, esto cambiara” “El día de mañana tendré mi recompensa”

ANEXO 3



