



**ESCUELA DE POSGRADO**

**TESIS**

**PROGRAMA COGNITIVO CONDUCTUAL PARA  
POTENCIAR LAS HABILIDADES SOCIALES EN  
ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA I.E. 11521**

**"MARÍA DE LOURDES"**

**PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO  
DE MAESTRA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA**

**Autora:**

**Bach. Sandoval Viton Yasmin Delisa**

**ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3366-9267>**

**Asesor:**

**Dr. Callejas Torres Juan Carlos**

**ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8919-1322>**

**Línea de Investigación:**

**Calidad de vida, promoción de la salud del individuo y la  
comunidad para el desarrollo de la sociedad**

**Sublínea de Investigación:**

**Nuevas alternativas de prevención y el manejo de enfermedades crónicas  
y/o no transmisibles**

**Pimentel – Perú**

**2024**



**UNIVERSIDAD SEÑOR DE SIPÁN**

**ESCUELA DE POSGRADO**

**MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA**

**PROGRAMA COGNITIVO CONDUCTUAL PARA POTENCIAR LAS  
HABILIDADES SOCIALES EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE  
LA I.E. 11521 "MARÍA DE LOURDES**

**AUTORA**

**Mg. YASMIN DELISA SANDOVAL VITON**

**PIMENTEL – PERÚ**

**2024**

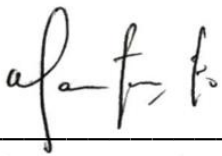
**PROGRAMA COGNITIVO CONDUCTUAL PARA POTENCIAR LAS  
HABILIDADES SOCIALES EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA  
DE LA I.E. 11521 “MARÍA DE LOURDES”**

**APROBACIÓN DE LA TESIS**



Dra. Patricia del Rocio Chavarry Ysla

**Presidente del jurado de tesis**



Dr. Pedro Carlos Perez Martinto

**Secretario del jurado de tesis**



Dr. Juan Carlos Callejas Torres

**Vocal del jurado de tesis**



Universidad  
Señor de Sipán

## DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD

Quien suscribe la **DECLARACIÓN JURADA**, soy **egresada** del Programa de Estudios de **Maestría en Psicología Clínica** de la Universidad Señor de Sipán S.A.C, declaro bajo juramento que soy autora del trabajo titulado:

**PROGRAMA COGNITIVO CONDUCTUAL PARA POTENCIAR LAS  
HABILIDADES SOCIALES EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA I.E.  
11521 "MARÍA DE LOURDES**

El texto de mi trabajo de investigación responde y respeta lo indicado en el Código de Ética del Comité Institucional de Ética en Investigación de la Universidad Señor de Sipán (CIEI USS) conforme a los principios y lineamientos detallados en dicho documento, en relación a las citas y referencias bibliográficas, respetando al derecho de propiedad intelectual, por lo cual informo que la investigación cumple con ser inédito, original y auténtico.

En virtud de lo antes mencionado, firma:

Sandoval Viton Yasmin Delisa	DNI: 76755045	
------------------------------	---------------	--

Pimentel, 15 de marzo de 2024.

# REPORTE DE SIMILITUD TURNITIN

NOMBRE DEL TRABAJO

**26. SANDOVAL VITON-turnitin.docx**

---

RECuento DE PALABRAS

**22968 Words**

RECuento DE CARACTERES

**127707 Characters**

RECuento DE PÁGINAS

**94 Pages**

TAMAÑO DEL ARCHIVO

**406.8KB**

FECHA DE ENTREGA

**Mar 22, 2024 6:11 PM GMT-5**

FECHA DEL INFORME

**Mar 22, 2024 6:12 PM GMT-5**

---

## ● 17% de similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos.

- 15% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 11% Base de datos de trabajos entregados
- 2% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

## ● Excluir del Reporte de Similitud

- Material bibliográfico
- Coincidencia baja (menos de 8 palabras)
- Material citado

## Índice General

Índice general.....	vi
Índice de tabla.....	vii
Índice de figuras .....	ix
Dedicatoria .....	x
Agradecimiento.....	xi
RESUMEN .....	xii
ABSTRACT .....	xiii
<b>I. INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>1</b>
1.1. Realidad problemática.....	1
1.2. Formulación del Problema.....	7
1.3. Justificación e importancia del estudio .....	7
1.4. Objetivos.....	8
1.4.1. Objetivos General.....	8
1.4.2. Objetivos Específicos.....	8
1.5. Hipótesis.....	8
<b>II. MARCO TEÓRICO .....</b>	<b>9</b>
2.1. Trabajos previos .....	9
2.2. Teorías relacionadas al tema.....	13
<b>III. MÉTODO.....</b>	<b>29</b>
3.1. Tipo y Diseño de Investigación .....	29
3.2. Variables, Operacionalización .....	30
3.3. Población, muestreo y muestra .....	30
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad.....	31
3.5. Procedimientos de análisis de datos.....	31
3.6. Criterios éticos.....	32
3.7. Criterios de Rigor científico .....	32
<b>IV. RESULTADOS.....</b>	<b>33</b>
<b>V. DISCUSIÓN.....</b>	<b>42</b>
<b>VI. CONCLUSIONES.....</b>	<b>45</b>
<b>VII. RECOMENDACIONES.....</b>	<b>93</b>
<b>REFERENCIAS .....</b>	<b>94</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>102</b>

## Índice de tablas

<b>Tabla 1.</b> <i>Evolución del enfoque cognitivo-conductual y su dinámica</i> .....	23
<b>Tabla 2.</b> <i>Diseño Pre- Experimental</i> .....	29
<b>Tabla 3.</b> <i>Distribución de acuerdo al nivel de Habilidades Sociales en las estudiantes</i> .....	33
<b>Tabla 4.</b> <i>Distribución según nivel de Habilidades Sociales por dimensión en las escolares</i> .....	34
<b>Tabla 5.</b> <i>Distribución según nivel de percepción de Habilidades Sociales, cuestionario aplicado a los docentes</i> .....	36
<b>Tabla 6.</b> <i>Distribución según nivel de percepción de Habilidades Sociales por dimensión. Cuestionario aplicado a los profesores</i> .....	37
<b>Tabla 7.</b> <i>Distribución según nivel de HS en estudiantes. Aplicado a alumnas y docentes.</i>	39
<b>Tabla 8.</b> <i>Habilidades Sociales por dimensiones. Aplicado a estudiantes y docentes</i> .....	40
<b>Tabla 9.</b> <i>Cuadro síntesis sobre la planeación estratégica del programa</i> .....	54
<b>Tabla 10.</b> <i>Detalle de las actividades realizadas en la sesión 1</i> .....	57
<b>Tabla 11.</b> <i>Detalle de las actividades realizadas en la sesión 2</i> .....	59
<b>Tabla 12.</b> <i>Detalle de las actividades realizadas en la sesión 3</i> .....	61
<b>Tabla 13.</b> <i>Detalle de las actividades realizadas en la sesión 4</i> .....	63
<b>Tabla 14.</b> <i>Detalle de las actividades realizadas en la sesión 5</i> .....	65
<b>Tabla 15.</b> <i>Detalle de las actividades realizadas en la sesión 6</i> .....	67
<b>Tabla 16.</b> <i>Detalle de las actividades realizadas en la sesión 7</i> .....	68
<b>Tabla 17.</b> <i>Detalle de las actividades realizadas en la sesión 8</i> .....	70
<b>Tabla 18.</b> <i>Detalle de las actividades realizadas en la sesión 9</i> .....	72
<b>Tabla 19.</b> <i>Detalle de las actividades realizadas en la sesión 10</i> .....	74
<b>Tabla 20.</b> <i>Detalle de las actividades realizadas en la sesión 11</i> .....	76
<b>Tabla 21.</b> <i>Detalle de las actividades realizadas en la sesión 12</i> .....	78
<b>Tabla 22.</b> <i>Cuadro de actividades realizadas del Programa Cognitivo Conductual</i> .....	80
<b>Tabla 23.</b> <i>Evaluación del Programa Cognitivo Conductual realizado</i> .....	81
<b>Tabla 24.</b> <i>Gastos en servicios de asesoría</i> .....	82
<b>Tabla 25.</b> <i>Gastos de materiales empleados</i> .....	83
<b>Tabla 26.</b> <i>Gastos en servicios de terceros</i> .....	84
<b>Tabla 27.</b> <i>Resumen de gastos</i> .....	84

<b>Tabla 28.</b> <i>Cuadro comparativo: antes/después de la aplicación del programa a las estudiantes</i> .....	87
<b>Tabla 29.</b> <i>Cuadro comparativo: antes/después de la aplicación del programa a los docentes</i> .....	89
<b>Tabla 30.</b> <i>Prueba de normalidad</i> .....	90
<b>Tabla 31.</b> <i>Prueba de hipótesis con T de Student</i> .....	91
<b>Tabla 32.</b> <i>Comparación de rangos entre el pre test y post test</i> .....	91



## Índice de figuras

<b>Figura 1.</b> <i>Distribución de acuerdo al nivel de Habilidades Sociales en estudiantes</i> .....	34
<b>Figura 2.</b> <i>Distribución según nivel de Habilidades Sociales en estudiantes según dimensiones</i> .....	35
<b>Figura 3.</b> <i>Distribución de acuerdo al nivel de percepción de Habilidades Sociales en las estudiantes por parte de los docentes</i> .....	36
<b>Figura 4.</b> <i>Distribución según nivel de percepción de los docentes respecto a las Habilidades Sociales en las estudiantes</i> .....	38
<b>Figura 5.</b> <i>Distribución según nivel de percepción de HS. Aplicado a alumnas y docentes</i>	39
<b>Figura 6.</b> <i>Planificación del aporte práctico</i> .....	86

### **Dedicatoria**

El presente trabajo va dedicado con mucho cariño a mi familia, en especial a mis amados padres, quienes son y serán siempre el impulso para superarme, este logro es de ustedes.

A mi novio Stalin Mijail, por su amor y apoyo incondicional en todo momento, por recordarme que soy capaz y que todo es posible con decisión y esfuerzo.

***Yasmin Delisa***

### **Agradecimiento**

A mi Dios Todopoderoso por su infinita misericordia e iluminarme en el camino para el cumplimiento de la meta.

Al amor de mi vida Stalin Mijail, por su comprensión y animarme día a día a seguir creciendo personal y profesionalmente.

A cada uno de mis docentes por sus enseñanzas, especialmente al Dr. Juan Carlos Callejas Torres, por su paciencia y excelente guía en todo momento. Muy agradecida.

*Yasmin Delisa*

## RESUMEN

El propósito fundamental de este estudio consistió en implementar un programa basado en el enfoque Cognitivo Conductual con el fin de potenciar las habilidades sociales en las estudiantes de secundaria de la I.E. 11521 "María de Lourdes". La muestra de participantes estuvo compuesta por 10 docentes y 33 estudiantes del género femenino, pertenecientes al tercer grado de educación secundaria, con edades que oscilaban entre los 13 y 16 años. Los resultados iniciales del cuestionario previo al tratamiento revelaron un bajo nivel de habilidades sociales (78.79 %).

Como resultado, se efectuó un programa y los hallazgos del cuestionario posterior al tratamiento indicaron que los enfoques basados en la cognición y la conducta pueden representar una vía prometedora para fortalecer el repertorio de las habilidades sociales en la población adolescente. Esto se evidenció en los resultados del cuestionario aplicado después del tratamiento, en donde se observó una diferencia significativa, lo que confirma la efectividad del programa.

**Palabras Clave:** Programa, cognitivo, conductual, potenciar, habilidades.

## ABSTRACT

The fundamental purpose of this study was to implement a program based on the Cognitive Behavioral approach in order to enhance social skills in high school students of the I.E., 11521 "María de Lourdes". The sample of participants was made up of 10 teachers and 33 female students, belonging to the third grade of secondary education, with ages ranging between 13 and 16 years. The initial results of the questionnaire prior to treatment revealed a low level of social skills (78.79%).

As a result, a program was carried out and the findings of the post-treatment questionnaire indicated that cognition- and behavior-based approaches may represent a promising avenue to strengthen the repertoire of social skills in the adolescent population. This was evidenced in the results of the questionnaire applied after the treatment, where a significant difference was observed, confirming the effectiveness of the program.

**Keywords:** Program, cognitive, behavioral, empower, skills.

# **I. INTRODUCCIÓN**

## **1.1. Realidad problemática**

Actualmente nos encontramos frente a un elevado índice de conflictos de tipo social, económico, político y familiar, provocado por una serie de factores que afectan a la población, especialmente, a los niños (as) y adolescentes quienes son los más vulnerables, resultando complejo abordar la temática en relación a las habilidades sociales y, más aún, tras la emergencia debido a la pandemia COVID-19, que disminuyó el contacto social al mínimo siendo esto lo que adquiere mayor relevancia en la adolescencia (Montalvo y Jaramillo, 2022).

De acuerdo con la definición proporcionada por el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2020), se entiende por adolescencia como la etapa que sigue a la niñez y precede a la edad adulta, abarcando aproximadamente desde los 10 hasta los 19 años. Este período se considera crucial en el desarrollo humano, ya que ofrece la posibilidad de obtener conocimientos y destrezas que serán esenciales para la vida adulta.

Durante esta fase de la vida, las habilidades sociales desempeñan un papel significativo al posibilitar que los jóvenes puedan relacionarse de manera satisfactoria con su entorno. Esto les permite establecer vínculos interpersonales saludables y estables, promoviendo así su bienestar emocional y social (Roda, 2022).

Según Mendoza (2022) las define como un conjunto de capacidades que permiten a las personas desenvolverse de manera efectiva en situaciones sociales, esto implica la forma en que expresan sus opiniones, sentimientos o deseos sin infringir los derechos de los demás. Estas habilidades les permiten interactuar de manera respetuosa, establecer límites adecuados y comunicarse de manera clara y asertiva en diversos contextos sociales.

Ramírez et al. (2020) refieren que es la capacidad social determinada para realizar de manera competente una tarea interpersonal.

Castro (2021) son competencias que permiten a las personas desenvolverse e interactuar de manera efectiva en contextos diversos, siendo necesario priorizar su adecuado desarrollo debido a que su insuficiente desarrollo puede llevar a que los adolescentes en la edad adulta

sean proclives a presentar una serie de problemáticas que con el paso del tiempo pueden transformarse en patologías.

Asimismo, es aquel grupo de hábitos que ayudan a otros a tener una percepción apropiada sobre nosotros (Esteves et al., 2020).

La naturaleza social y cooperativa del ser humano implica que la forma en que interactuamos con los demás se aprende y, por lo tanto, puede ser modificada y mejorada a través del entrenamiento. Puede transformarse a través del tiempo debido a influencias externas o acontecimientos que se presentan y, algunas de las herramientas, las puede aprender y hacer parte de sí (Rull, 2019).

Siguiendo lo mencionado anteriormente, se reconoce que el desarrollo y la obtención de habilidades sociales ocurren durante las fases de la niñez y la adolescencia, los investigadores consideran estos períodos como privilegiados para desarrollar comportamientos hábiles y para el desenvolvimiento en diferentes áreas de nuestra vida (Ramírez et al., 2020).

Esteves et al. (2020) la adolescencia se percibe como una etapa crucial en la que las habilidades sociales juegan un papel fundamental en la conducta de cada persona. La familia es vista como el primer modelo para el desarrollo y fortalecimiento de estas habilidades sociales, sin embargo, en numerosos casos el núcleo familiar infringe su función protectora, además la violencia dentro de la dinámica familiar y otras problemáticas afectan al desarrollo típico de los adolescentes, lo que se manifiesta en su conducta, siendo en su mayoría inapropiada (Otamendi, 2019).

Un dato similar fue presentado por el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI, 2020) al exponer resultados en la Encuesta Nacional sobre Relaciones Sociales (ENARES) realizada a cabo entre octubre y diciembre de 2019. Los hallazgos revelaron que el 78,0% de la población de 12 a 17 años, carece de habilidades sociales, lo que se atribuye a problemas relacionados con su entorno familiar y académico debido a que la mayor parte han experimentado violencia tanto física como psicológica en sus hogares y/o centros de estudios, repercutiéndolos física, emocional, intelectual, así como socialmente.

Estrada et al. (2021) enfatizan que la situación en Perú es preocupante, ya que varios estudios sobre adolescentes en educación secundaria indican que la mayoría tienen niveles moderados o inadecuados de desarrollo de habilidades sociales. Esto sugiere la existencia de deficiencias en su desarrollo, que necesitan ser mejoradas y expandidas para que la convivencia escolar y las relaciones interpersonales fomenten condiciones favorables en lograr los aprendizajes deseados.

Según Sosa y Salas (2020) hoy en día los adolescentes se enfrentan a una constante etapa de cambios psicosociales, lo cual los expone a diversos problemas que afectan su integridad lo cual conlleva a que presenten desajuste social.

De igual manera UNICEF (2020) advirtió que los jóvenes atraviesan situaciones sociales específicas que restringen el pleno desarrollo de sus habilidades sociales, identificándose el incremento en la utilización de nuevas tecnologías, siendo un 60% entre los años 2018 y 2019, reflejándose un incremento en la cantidad de adolescentes mermados de habilidades para relacionarse, deteriorándose el respeto a los adultos y sus pares, debido a la ausencia de cortesía percibida.

En el Perú, se han realizado investigaciones con población adolescente, observándose una deficiencia en las habilidades sociales, lo cual ha sido respaldado por Sistema Especializado en Reporte de Casos sobre Violencia Escolar (SISEVE), perteneciente al Ministerio de Educación, habiéndose registrado 48,247 incidencias de violencia entre estudiantes durante el período de septiembre de 2013 a septiembre de 2022 según un informe difundido por dicho sistema. Además, en el mes de octubre de 2022 se registraron 1730 casos de acoso escolar (bullying) y 97 casos de acoso cibernético (ciberbullying). De estas cifras la mayoría corresponde a Lima identificándose 786 casos reportados, le sigue Arequipa, Piura y Callao (RPP Noticias, 2022).

Por otro lado, Rosas (2021) demuestra que entre los años 2011-2020, países como España, Argentina y Brasil han realizado la mayoría de investigaciones en cuanto a habilidades sociales. Vale destacar que solo un pequeño grupo de uno o tres investigadores realizaron los estudios considerados que abordaron dicha temática enfocada en niños, adolescentes y estudiantes universitarios. En nuestro país, la disponibilidad de bibliografía sobre habilidades sociales es limitada en el ámbito nacional, mientras que a nivel internacional



existe una mayor oferta de recursos. Esta disparidad se refleja en la producción científica de las universidades peruanas, donde se observa la falta de investigaciones exhaustivas y análisis en profundidad sobre el tema.

En cuanto a las **manifestaciones** encontradas en la Institución Educativa 11521 "María de Lourdes", distrito Pomalca, las estudiantes de secundaria del 3er grado "C" quienes vienen a ser la población de estudio y, cuyas edades oscilan entre 13 a 16 años aproximadamente, evidencian conductas preocupantes que podrían relacionarse con un bajo repertorio de habilidades sociales, como:

- Relaciones interpersonales negativas entre compañeras
- Conductas rebeldes hacia los padres/tutores y docentes
- Dificultad para expresar sus necesidades e inquietudes
- Irritabilidad
- Inadecuada toma de decisiones
- Bajo rendimiento académico
- Familias disfuncionales
- Autoestima baja
- Inhibición
- Inadecuado control de impulsos
- Conductas disruptivas
- Desmotivación académica
- Presión de grupo
- Consumo de alcohol y cigarrillos

Se aprecia que en esta población posiblemente existe un desarrollo inadecuado de habilidades sociales, resultando un entorno escolar hostil ya que como menciona Cruz (2022) los adolescentes que poseen habilidades sociales eficientes son capaces de generar interacciones saludables favoreciendo un mejor desarrollo de las mismas, por otro lado, cuando estas son deficientes suponen conductas de riesgo.

Asimismo, Abad et al. (2022) asevera que cuando se posee habilidades sociales competentes es posible dar inicio, sostener y finalizar una conversación, manifestar y aceptar emociones positivas, preservar los derechos, realizar pedidos o solicitar algún favor, entre otros. A través de estos comportamientos los estudiantes manifiestan su sentir de manera adecuada a

las circunstancias, aumentando la probabilidad de conservar amistades. Cabe señalar que es posible aprender las habilidades sociales, lo que favorece a disminuir problemas en el salón de clase, fortalecer la autoestima y establecer apropiadas relaciones interpersonales.

En la actualidad, el mejoramiento de estas destrezas, así como las relaciones son fundamentales, a fin de establecer consensos lo cual permitirá evitar conflictos en las interacciones (Cajas et al., 2020).

Autores como Mello et al. (2019) aseveran que en los adolescentes el agrado por la vida será mayor cuando las habilidades sociales están más desarrolladas.

El presidente del CADE, sostiene que después del regreso a las Instituciones Educativas, los escolares evidencian un comportamiento complejo asociado al escaso control emocional que presentan lo que repercute en sus relaciones sociales (RPP Noticias, 2022).

Tras analizar dicha problemática, se ha creído conveniente realizar la siguiente formulación, teniéndose como **problema científico**: Insuficiencias en el proceso cognitivo conductual, limitan las habilidades sociales en las estudiantes del nivel secundario de la I.E 11521 "María de Lourdes".

Como se sabe, los adolescentes atraviesan una fase compleja al experimentar grandes cambios en lo físico y emocional, así como interrogantes que también afectan a su entorno familiar (UNICEF, 2020).

En primer lugar, el impacto de la familia en el tratamiento de las habilidades sociales es significativa, ya que ellos ofrecen los primeros modelos de conducta los cuales son aprendidos y puestos en práctica, al carecer de estas destrezas los adolescentes estarían expuestos a situaciones de riesgo, sin embargo, que las consecuencias sean permanentes se debe a varios factores, considerándose que el enfoque cognitivo conductual permitirá potenciar dichas habilidades, por lo tanto, el **diagnóstico causal** determina lo siguiente:

- Escaso conocimiento y práctica en el desarrollo cognitivo conductual, que limita las habilidades sociales en las adolescentes.
- Insuficiente orientación dinámica y sistemática de los padres/tutores y docentes en el enfoque cognitivo conductual limita las habilidades sociales en las alumnas.

- Falta de ejecución de actividades de psicoeducación respecto al proceso cognitivo conductual, para potenciar las habilidades sociales en las escolares.
- Deficiente capacitación a nivel institucional y familiar en el proceso cognitivo conductual, en el acompañamiento socioemocional para potenciar las habilidades sociales en las escolares.

Se ha observado que, al utilizar la Escala de Habilidades Sociales, en su mayoría los adolescentes muestran nivel medio en estas habilidades, lo cual indica que su desarrollo es limitado. En este sentido, se destaca la importancia de implementar talleres grupales con estudiantes de educación superior para abordar esta situación y promover un mayor desarrollo de las habilidades sociales (Ordoñez, 2019).

Por ende, el **objeto de la investigación** fue el proceso cognitivo conductual.

La terapia cognitivo-conductual (TCC) incluye diversos tratamientos, además de una serie de acciones que integran técnicas del área cognitiva y conductuales, respaldados por evidencia empírica. Este enfoque admite que las percepciones distorsionadas y/o el comportamiento inapropiado causan trastornos mentales (Oltra et al., 2021).

El modelo cognitivo conductual permite comprender cómo las personas ven e interpretan pasivamente sus situaciones cotidianas, asimismo, posee herramientas confiables que permiten desarrollar procedimientos efectivos de evaluación, diagnóstico, formulación e intervención de pensamientos, sentimientos y comportamientos inadecuados que producen malestar y limitan el desenvolvimiento óptimo en las diferentes áreas (Bustos, 2021).

La Terapia Cognitiva Conductual forma parte de un grupo de terapias basadas en la evidencia y, por lo tanto, está respaldada por evidencia científica (Mendoza, 2020).

Todo lo expuesto anteriormente conduce al desarrollo de una problemática presente y, a pesar de lo mencionado por un sinnúmero de autores acerca del proceso cognitivo conductual, resulta evidente que son escasos los referentes prácticos respecto a lo relacionado con el diagnóstico contextual integral, interpretación de contenidos, sistematización formativa integral, desarrollo de actividades preventivas así como la apropiación y generalización para aquellos escolares que presentan dificultades de dominio social, por ende, el **campo de investigación** es la dinámica del proceso cognitivo conductual.

## **1.2. Formulación del Problema**

Insuficiencias en el proceso cognitivo conductual, incide en las habilidades sociales.

## **1.3. Justificación e importancia de la investigación**

En la adolescencia surgen múltiples cambios que afectan las diferentes áreas de la vida y, siendo las habilidades sociales un tema de relevancia debido que al presentarse un déficit en su desarrollo se refleja un factor de riesgo, se identificó un escaso interés en cuanto a la implementación y aplicación de programas que permitan fortalecer estas destrezas, por tal motivo se pretende intervenir en la solución de dicha problemática, identificada en la I.E 11521 “María de Lourdes” mediante la ejecución de un programa de intervención con bases en la TCC a fin que las adolescentes del 3er grado de secundaria aprendan a interactuar de manera óptima en todas las esferas de su vida lo que permitirá establecer relaciones sociales duraderas.

Respecto al **aporte práctico**, se fundamenta en la ejecución de un programa desde el enfoque cognitivo conductual que permitirá potenciar las habilidades sociales de cada estudiante, como parte de ello se iniciará con la aplicación de un pretest con la intención de conocer la calidad del repertorio de tales destrezas y, posterior a la ejecución de dicho programa se medirá los cambios obtenidos a través de un post-test, de ahí que esto permitirá realizar el respectivo tratamiento estadístico y valorar los logros alcanzados tras la aplicación del programa propuesto.

En cuanto al **aporte metodológico** se destaca que para el diseño y, posterior aplicación del presente trabajo se ha recurrido a diferentes fuentes de investigación tomando como principal punto de referencia a uno de los enfoques más reconocidos y empleados para el abordaje de una variedad de problemáticas debido a su efectividad, asimismo la presente investigación resulta ser de gran utilidad para futuros investigadores por lo que contribuirá como marco referencial en sus investigaciones, además estos resultados permitirán establecer el respectivo análisis a la problemática planteada y, posteriormente la realización de nuevos estudios y/o programas desde el mismo enfoque o distinto al que se ha propuesto.

Adicionalmente, el **aporte a nivel social** de este proyecto permitirá que las autoridades del Centro Educativo, principalmente, puedan valorar el índice de las habilidades que poseen

las escolares y tengan en cuenta replantear su plan educativo institucional a fin de implementar estrategias pedagógicas para el fortalecimiento de dichas destrezas en su población estudiantil, garantizando de esta manera relaciones interpersonales saludables y una mejor convivencia escolar.

Por último, la **novedad científica** se encuentra en la dinámica del proceso cognitivo conductual mediante el proceso de evaluación y diagnóstico contextual íntegro, la aplicación del programa cognitivo conductual, interpretación de contenidos, sistematización formativa integral, desarrollo de actividades preventivas, así como la apropiación y generalización para aquellos escolares que presentan dificultades de dominio social.

Sin duda, el enfoque cognitivo conductual según la evidencia científica, ofrece un abanico de soluciones a diferentes problemáticas al generar cambios en los patrones mentales y, por consiguiente, en el comportamiento, siendo así que el programa aplicado contempló diferentes estrategias cognitivas-conductuales que lograron potenciar en las estudiantes sus habilidades sociales, beneficiando su salud mental en general.

## **1.4.Objetivos**

### **1.4.1. Objetivo general**

- Aplicar un programa cognitivo conductual para potenciar las habilidades sociales en estudiantes de secundaria de la I.E. 11521 "María de Lourdes".

### **1.4.2. Objetivos específicos**

- Describir la dinámica del proceso cognitivo conductual y su evolución histórica.
- Determinar el nivel de las habilidades sociales en las estudiantes de secundaria de la I.E. 11521 "María de Lourdes".
- Elaborar un programa cognitivo conductual para potenciar las habilidades sociales en estudiantes de secundaria de la I.E. 11521 "María de Lourdes".
- Corroborar los resultados de la investigación mediante un pre experimento.

## **1.5.Hipótesis**

Si se aplica un programa cognitivo conductual que tenga en cuenta la intencionalidad formativa y su sistematización, entonces se contribuye a potenciar las habilidades sociales en estudiantes de secundaria de la I.E.11521 "María de Lourdes".

## II. MARCO TEÓRICO

### 2.1. Trabajos previos

El análisis de las habilidades sociales en el ámbito clínico está en auge, al guardar relación estrecha con el bienestar psicológico y la salud mental dada su importancia en el área social y relacional de la sociedad, por ello el ser hábil socialmente es un factor protector en la conservación de buenas relaciones con los demás y, también, en el equilibrio emocional (Bustos, 2021).

Las habilidades sociales hacen alusión a las capacidades que nos permiten resolver problemas, comunicarnos de manera efectiva y expresar nuestras ideas, sentimientos y acciones de forma adecuada. Estas habilidades son esenciales para establecer y mantener relaciones interpersonales estables y duraderas (UNICEF, 2022).

Jiménez y Durán (2018) señalan que el concepto de habilidades sociales siempre ha sido un tema muy debatido entre pedagogos y psicólogos en la investigación y comprensión del comportamiento humano inmerso en contextos sociales donde se exteriorizan los recursos aptitudinales y actitudinales de cada individuo para lograr un objetivo o una meta específica y definida.

Se define como habilidades sociales al grupo de conductas exteriorizadas y demostradas durante las relaciones interpersonales, estos comportamientos se enfocan principalmente en dominar las habilidades de comunicación, las cuales requieren autocontrol. En resumen, son las aptitudes que nos permiten actuar y comportarnos de manera adecuada y asertiva en nuestras interacciones con los demás. Estas habilidades nos ayudan a expresar de manera completa, directa y objetiva nuestros sentimientos, creencias, deseos y pensamientos. De este modo, el individuo siente seguridad en las disposiciones que se presenten como los problemas que atraviesa en el día a día o en sus relaciones personales (Zurita, 2018).

A **nivel internacional**, Lara y Lorenzo (2023) llevaron a cabo un estudio, que presentó la posible asociación entre las habilidades sociales y el entorno familiar en 187 estudiantes de 15 años de edad. El estudio se basó en un enfoque cuantitativo, no experimental y un enfoque correlacional. Para evaluar el clima familiar, se empleó la Escala de Clima Familiar, mientras que las habilidades sociales se midieron utilizando la Escala de Habilidades Sociales. Los resultados indicaron que la categoría "promedio" era la más común en las dimensiones del

clima familiar, especialmente en lo que respeta a las relaciones y la estabilidad. En cuanto a H.S., la mayoría de los participantes obtuvieron puntajes en los niveles "medio-alto" y "alto" en la evaluación global. Sin embargo, se observará una predominancia de puntajes bajos en todos los aspectos específicos de las habilidades sociales. Lo sorprendente fue que el análisis de evaluación no reveló una relación estadísticamente significativa ni entre el clima familiar ni entre las habilidades sociales de los participantes examinados.

Pulido y Schambach (2019) tuvieron la finalidad de aumentar el fortalecimiento de programas al interior de las instituciones. Emplearon un diseño de tipo cualitativo con método descriptivo. Concluyen señalando la importancia del desarrollo de dichas destrezas para que niños y adolescentes se adapten a los ambientes en los que están inmersos.

Por otro lado, Rivera et al. (2019) demostraron un resultado efectivo en la aplicación de un programa de HH.SS. donde los estudiantes tienen ciertas deficiencias en ciertos puntos importantes para sus interacciones sociales en el entorno de aprendizaje, y después de la implementación del programa han sido adquiridas o descubiertas por ellos mismos. Concluyó que estas habilidades se pueden enseñar y la necesidad de un proceso continuo de comprensión emocional para el adecuado manejo y control de emociones.

Gavilanes (2022) encontró que los participantes de su investigación evidencian habilidades sociales a nivel medio, no obstante, existen deficiencias relacionadas con habilidades para el manejo del estrés, la interacción con extraños, manejo de situaciones donde sienten que harán el ridículo y situaciones sentimentales. Concluye que existe un grado de deficiencia, siendo factible el diseño de programas con enfoque cognitivo conductual que ayuden a mejorar dichas destrezas.

En un estudio descriptivo realizado por Torres et al. (2020), se examinaron las variables de rendimiento académico y habilidades sociales a 91 escolares de secundaria de entre 16 y 18 años. Los investigadores utilizaron los test EHS y un registro para las calificaciones acumuladas de los participantes como herramientas de medición. Demostrándose en los resultados que el grado de habilidades sociales que dominan posee una influencia en su rendimiento académico.

En cuanto al **ámbito nacional**, Sacaca y Pilco (2022) al realizar su investigación sobre habilidades sociales encontraron que el 35.9% de los estudiantes de secundaria presentaron

baja categoría, un 38.5% categoría media respecto a las áreas de autoestima y asertividad, en cuanto a toma de decisiones y comunicación se ubicaron en el nivel promedio bajo con 43.6%, 33.3% y 41.0%.

Alvarado (2022) tuvo por finalidad indicar la relación entre habilidades sociales y comunicación familiar con adolescentes, los resultados revelaron una correlación altamente significativa entre ambas variables, con un valor de significancia de 0,001. Esto indica que existe una fuerte asociación entre la comunicación familiar y las habilidades sociales en los adolescentes. Además, se observó que tanto las habilidades sociales como la comunicación familiar se ubicaron predominantemente en el nivel medio.

El estudio de Mendoza (2022) evidenció la relación significativa y de débil grado entre las variables resiliencia y habilidades sociales, asimismo, en ambas variables se alcanzó un nivel medio, esto es entre un 48.9%. y 50.3%. demostrándose que a mayor nivel de resiliencia mayor presencia de habilidades sociales.

Rosales et al. (2020) llevaron a cabo estudios con el propósito de evidenciar la efectividad de un programa de crecimiento personal destinado a mejorar las competencias sociales de los estudiantes de nivel secundaria. Se utilizó un diseño experimental pre-experimental. En la evaluación inicial, los participantes obtuvieron un puntaje promedio del 18.3%, mientras que en la evaluación posterior alcanzaron un 30.1%, ubicándose en la categoría de promedio alto.

Jauregui et al. (2020) realizaron una investigación en estudiantes de enfermería de tres universidades peruanas, siendo el objetivo examinar la relación entre la Salud Mental Positiva y las Habilidades Sociales. El estudio fue de naturaleza transversal, descriptivo y correlacional, muestra de 392 participantes. En relación a las HS, se observó que el 57.9% presentó nivel medio, un 36.7% nivel alto y por último un 5.4% nivel bajo. Como resultado, se concluyó que existe una asociación entre la Salud Mental Positiva y las Habilidades Sociales en estos estudiantes.

Respecto a investigaciones realizadas a **nivel regional**, Cornejo (2021) se planteó investigar la relación entre las habilidades sociales y la inteligencia emocional, tuvo enfoque cuantitativo correlacional y diseño transversal no experimental. Tuvo una muestra de 95 estudiantes a los cuales se les aplicó los instrumentos: Lista de Chequeo de Habilidades



Sociales de Goldstein y Cuestionario de Inteligencia Emocional de Mayer y Salovey. Los datos recopilados confirman la existencia de una fuerte relación entre las variables investigadas.

Bances (2019) realizó un análisis que demuestra que las habilidades sociales se desarrollan desde la infancia y son fundamentales para poder relacionarse con los demás correctamente. Estas habilidades son expresiones cognitivas y emocionales que se manifiestan a través del lenguaje, tanto verbal como no verbal. Concluyéndose la complejidad del concepto de habilidades sociales, la existencia de herramientas de evaluación confiables y válidas, así como la escasez de bibliografía científica sobre este tema en nuestro país. Además, se resalta la necesidad de implementar programas para mejorar las habilidades sociales de los infantes y adolescentes lo que permitirá promover la salud mental.

González (2020) en su estudio planteó la existencia de la relación de las habilidades sociales y el funcionamiento familiar de escolares del 3er y 4to grado del nivel secundaria. Concluyó que en cuanto a las variables de estudio si existe relación altamente significativa en cuanto a dichas variables de estudio, esto reflejaría que los lazos y cambios en la familia tienen que ver con aquellas destrezas interpersonales.

Bernal (2020) realizó un estudio para determinar el impacto de un programa realizado en la I.E. “San Francisco”, en el aula de 5to grado del nivel secundario, en relación a la intervención en el desarrollo de habilidades sociales. El estudio se realizó utilizando un enfoque cuantitativo y no experimental, y se trabajó con una población de 50 estudiantes que fueron evaluados mediante el Cuestionario de las cinco habilidades sociales para la vida. Los resultados revelaron en habilidades sociales una predominancia del nivel deficiente, lo que indica notorias dificultades en cuanto a relaciones interpersonales y, bajo fortalecimiento del desarrollo de habilidades. Concluyó que este programa ayudaría a prevenir las malas conductas de los estudiantes, pero además es necesario que la mejora debe darse en cuanto a los métodos de enseñanza.

El estudio que realizó Cuba (2022), fue con la finalidad de analizar y resumir la eficacia de los programas con enfoques cognitivo-conductuales para poder optimizar las habilidades sociales en menores latinoamericanos infractores. Fue una investigación sistemática sin meta análisis. La población se conformó por 250 artículos. Resultando que dichos programas de intervención son eficaces para mejorar las relaciones interpersonales en los infractores

menores. Además, concluye que el 100% de los programas de habilidades sociales analizados tienen un enfoque psicosocial como modelo, el 65% en el manejo de emociones, el 93% de los programas demuestran prácticas en comportamientos asertivos, el 79% en solución de problemas y el 50% está basado en comportamientos empáticos.

## **2.2. Teorías relacionadas al tema**

### **2.2.1. Caracterización del Proceso Cognitivo Conductual y su dinámica**

En este enfoque terapéutico los autores de mayor reconocimiento son el psicoterapeuta cognitivo estadounidense Albert Ellis (1913-2007) y el psicólogo psiquiatra Aaron Temkin Beck (1921-2021) quienes incursionaron al principio en el psicoanálisis y luego en el cognitivismo para lo cual desarrollaron sus enfoques terapéuticos respectivamente (Zaldivar, 2013).

Ubillús (2022) define a la Terapia Cognitivo Conductual (TCC desde este momento) como una forma de comprenderse a uno mismo y a los demás, a la vez darnos cuenta cómo puede afectar lo que pensamos y sentimos, asimismo ayuda a cambiar la manera en que se piensa y actúa permitiendo experimentar una sensación de bienestar.

Viene a ser una forma de terapia de conversación. Se trabaja con el terapeuta o psicoterapeuta de manera estructurada y de sesiones limitadas. La terapia cognitivo-conductual puede ayudar a identificar pensamientos negativos para poder visualizar y responder de manera más efectiva a situaciones difíciles (Mayo Clinic, 2021).

Gillihan (2020) argumenta que la TCC es un poderoso tratamiento psicológico basado en una teoría coherente e integral de emociones y comportamientos relacionados.

Es una modalidad de la psicoterapia en la que se reconoce el papel del aprendizaje humano, así como las influencias ambientales, cognitivas y del lenguaje, y aborda problemas persistentes, emociones destructivas y comportamientos disfuncionales. Se ha convertido en un término genérico utilizado para describir diferentes enfoques de asesoramiento y psicoterapia, que representan tres modalidades de tratamiento, distintas pero complementarias: terapia cognitiva, terapia conductual y terapia de atención; aunque estos

métodos son similares, describen la comunicación del comportamiento disfuncional de diferentes maneras (DiGiuseppe, 2018).

Según Kosovsky (2018) el enfoque cognitivo conductual abarca y enfatiza cuatro factores: situacional, interpersonal, familiar, y cultural, a través de los cuales los terapeutas intervienen con las cogniciones, comportamientos y emociones de los niños en un contexto general, especialmente para niños y adolescentes.

La TCC se puede definir como un modelo de psicoterapia que tiene como objetivo abordar problemas, comportamientos disfuncionales y emociones actuales, priorizando el papel del aprendizaje humano, así como las influencias ambientales, cognitivas y lingüísticas en cuestiones psicológicas (Vernon y Doyle, 2018).

Acuña (2018) indica que la investigación científica es una base principal del enfoque cognitivo-conductual, así como en la práctica científica probada en el tiempo.

La TCC suele ser una terapia breve, interactiva y dirigida hacia un objetivo, se enfoca en la conducta y en los procesos subyacentes, se entiende en diferentes niveles (cognitivo, conductual, emocional y físico), y tiene por objetivo cambiar conductas desadaptadas y de disfunciones mentales (Ruiz et al., 2012).

La TCC contempla que los pensamientos, comportamiento y sentimientos de los pacientes influyen en sus problemas en cuanto a su salud mental (Gómez et al., 2018).

Del Rosario (s.f.) explica que en el campo clínico de la psicología viene a ser una forma de intervención basado en investigaciones científicas contemporáneas y adecuadamente desarrolladas en otros países no obstante con una trascendencia insuficiente.

Además de tratar problemas psicopatológicos, la TCC también entra en el terreno de la filosofía y la cultura, abarcando temas como la insatisfacción personal, problemas de vida, problemas sociales, problemas culturales como costumbres, creencias, costumbres, entre otros, y cuando surgen tales problemas, debemos centrarnos en el pensamiento de la persona, cuál es su forma de pensar sobre su problema, incluso de cómo piensa del mundo (Acuña, 2018).

Respecto al tipo de métodos de intervención, Caballero y Gálvez (2019) afirman sobre TCC que comprende métodos psicoeducativos, cambio en cuanto a pensamiento y comportamiento, y actividades fisiológicas.

Las diferentes técnicas y terapias cognitivo conductual ayudan a los pacientes intervenidos a recuperarse, ya que este es el objetivo principal del especialista (Rodríguez, 2018).

La TCC y la teoría del aprendizaje explican cómo es que se lleva a cabo el proceso de la información y como es que se generan determinados comportamientos en el periodo infantil y adolescente, siendo lo cognitivo conductual la representación de lo externo e interno, asimismo la TCC inicialmente siguió el camino de la teoría de la conducta (clásica y funcional), luego pasó por las teorías cognitivas para finalmente configurarse como modelo cognitivo conductual (Ubillús, 2022).

Stallard (2007) muestra que este enfoque produce resultados positivos en el abordaje general de las problemáticas psicológicas recurrentes en poblaciones jóvenes, centrándose en las siguientes relaciones:

- Cogniciones (nuestros pensamientos)
- Afectos (nuestras emociones)
- Conductas (nuestro comportamiento)

### **2.2.2. Determinación de las tendencias históricas del Proceso cognitivo conductual y su dinámica**

La fundamentación teórica del presente enfoque ha evolucionado en relación de la influencia de múltiples y relevantes investigaciones, entre las cuales tenemos:

#### **Teoría de Iván Pávlov del Condicionamiento Clásico**

Su nombre completo es Iván Petróvich Pávlov. Tras concluir sus estudios de doctorado en el año 1883, continuó estudiando en Alemania, especializándose en el funcionamiento del sistema circulatorio y la fisiología de los intestinos. Durante los siguientes diez años, su trabajo se centró en el estudio del sistema digestivo y el aborto. Esta investigación le valió el mayor reconocimiento en medicina en el año 1904, su mayor aporte a la psicología fue el descubrimiento de una ley conocida como Ley del reflejo condicional. El efecto que tuvo en

investigadores del campo conductual, como Watson, fue crucial para el surgimiento de la terapia conductual (Ruiz et al., 2012).

A través del emparejamiento secuencial, Pávlov estableció que las reacciones se producían como una respuesta natural asociándose a un estímulo específico. La teoría de Pávlov sugiere que las respuestas de emoción, como el miedo, pueden regularse por ciertos eventos y situaciones (Stallard, 2007).

### **Teoría del Conductismo**

Uno de los psicólogos estadounidenses reconocidos en el siglo XX fue John Broadus Watson, fundó la escuela conductista, creyendo que no existe un análisis preciso de los problemas psicológicos y que la psicología es posible, se vio obligado a decir que el comportamiento demostrado es el único tema de la psicología. Sus puntos de vista se hicieron públicos en 1913 cuando publicó lo que los moralistas consideran un "manifiesto" psicológico único. Publicó *Behavior: An Introduction to Comparative Psychology* (El conductismo: Una introducción a la psicología comparativa) en el año 1914, en el que argumentó que la única forma de establecer una conexión entre el comportamiento y la filosofía básica era a través de la observación directa. (Ruiz et al., 2012).

### **Teoría del Condicionamiento Operante - B. F. Skinner**

Como segundo estudio del comportamiento con gran influencia es el trabajo de B.F. Skinner en 1974, quien enfatizó el importante papel de las influencias ambientales en el comportamiento. A esto se llama condicionamiento operante y se enfoca en las conexiones entre antecedentes (condiciones), consecuencias (refuerzo) y comportamiento. De hecho, cuando una determinada conducta aumenta, a menudo porque tiene consecuencias positivas o porque no tiene consecuencias negativas, decimos que la conducta se refuerza o fortalece (Stallard, 2007).

### **Teoría del Aprendizaje Social - Albert Bandura**

En 1977, Bandura realizó diferentes estudios desarrollando una extensión importante de la terapia conductual para explicar el papel mediador de los procesos psicológicos. Se reconoce la importancia del ambiente y se enfatizan las influencias cognitivas correspondientes entre motivación y la respuesta. Su teoría enfatiza que el aprendizaje es posible a través de la

observación de los demás y plantea un modelo de autocontrol basado en el autorrefuerzo, autoobservación y la autoevaluación (Stallard, 2007).

### **Terapia Racional Emotiva - Albert Ellis**

Este modelo propuesto por Ellis sugiere que las emociones y el comportamiento no son causados por eventos o los eventos mismos, sino por cómo interpretamos lo que está sucediendo. De acuerdo con este modelo, cada evento activo es evaluado por pensamientos (racionales o irracionales) que conducen a resultados emocionales, los pensamientos irracionales pueden desencadenar y prolongar el estado emocional negativo. El papel del pensamiento negativo y distorsionado durante el estado depresivo se descubrió durante el trabajo de Aaron Beck, lo que condujo al surgimiento de la terapia cognitiva para la enfermedad de la depresión. Dicho modelo sugiere que los pensamientos desadaptativos sobre uno mismo, el futuro y el mundo (triada cognitiva) crean estímulos psicológicos los cuales producen emociones negativas. Este modelo pone especial énfasis en los llamados conceptos o esquemas centrales, es decir, creencias y hechos estables que se desarrollan e integran durante la infancia. Una vez que estas creencias arraigadas se activan, dan lugar a una secuencia de pensamientos automáticos. Los cuales podrían estar sujetos a sesgos y racionalizaciones que contribuyen a las diversas consecuencias negativas asociadas a la depresión (Stallard, 2007).

### **Terapia Cognitiva de Aaron Beck**

Dentro del campo psicológico, esta terapia se encarga de estudiar y analizar la forma en que los individuos emiten juicios sobre el mundo que les rodea. Se enfoca en significados, emociones y creencias, refiriéndose a lo que usamos para observar nuestras situaciones y actuar en la realidad (Ubillús, 2022). En los 70's en la U. Pensilvania se comenzó a desarrollar "Cognitive Therapy" como una forma de psicoterapia moderna y breve, teniendo como sucursal principal Center for Cognitive Therapy en la U. de Pensilvania-Filadelfia, que actualmente es "Beck Institute for Cognitive Therapy and Research", teniendo como fundador a Aaron T. Beck en el año 1994 (Acuña, 2018).

### **2.2.3. Evolución del enfoque cognitivo conductual y su dinámica**

Según revisión bibliográfica, la evolución respecto a la TCC es presentada en 3 generaciones, en las que se ha considerado los siguientes indicadores:

- Surgimiento de la terapia
- Características
- Principales representantes
- Técnicas utilizadas

#### **2.2.3.1. Primera generación (1950): Surgimiento de la Terapia de Conducta**

En concordancia con lo investigado por Masus (2018) la generación inicial estuvo comprometido con el desarrollo de teoremas de análisis del comportamiento aplicado, aprendizaje y neoconductismo mediacional. Se cree que el comportamiento normal y afectado está conformada y sostenida por los pilares de aprendizaje. En esta etapa se lograron desarrollar las técnicas conductuales, desensibilización sistemática, biorretroalimentación y de exposición.

##### **- Surgimiento de la terapia de conducta en Sudáfrica**

Tuvo como mayor representante a Joseph Wolpe. Planteó la teoría sobre inhibición recíproca como fundamento para el tratamiento de los trastornos neurológicos: desensibilización sistemática, esta vez Wolpe lo normaliza para las personas que usan la comodidad, la libertad y sexualidad como respuestas inconsistentes a la ansiedad. Este proceso es el verdadero comienzo de la moderna terapia cognitiva.

##### **- Surgimiento de la terapia de conducta en Inglaterra**

En Reino Unido, en los años 50, junto con Eysenck, escritores como Yeats y Shapiro utilizaron los principios de la terapia conductual. Utilizaron los métodos de exposición, el método secuencial o práctica negativa. Aquel equipo ha tenido éxito y representa un nuevo enfoque de la terapia conductual con énfasis en la exploración rigurosa. Eysenck profundizó sus estudios teóricos en un gran conjunto de participantes, en cambio, Shapiro (refutó las evaluaciones estándar) se focalizó en los aspectos clínicos de manera individual (resguardo de casos únicos).

- **Surgimiento en EE.UU.**

En este caso la aparición del tratamiento de conducta fue más gradual y difuso. Skinner descartó recurrir a otros mediadores emocionales. Diferenció 2 tipos de respuesta: operante y respondiente, y 2 formas de conducta: tipo R (o R-E) y tipo E (o E-R Pavloviano), en los que el refuerzo está ligado al tipo operante. El reforzamiento se relaciona en respuesta al tipo operante. Skinner desarrolló lo que viene a ser el análisis de conducta aplicado (ingeniería de la conducta), área más importante en la TC.

- **Consideraciones sobre la 1ra generación de exponentes de la terapia de conducta**

Tiene características comunes, entre las cuales podemos encontrar que se obtuvo una gran data sobre investigaciones de aprendizaje, aplicaciones clínicas de las últimas investigaciones y visión del estudio clínico como parte de un programa general de investigación y tratamiento.

La investigación realizada en 1966 en cuanto a la desensibilización sistemática queda marcada en la historia como el primer estudio donde se comprobó que un proceso superior al placebo y al no tratamiento tiene la efectividad. La imposibilidad de encontrar otras explicaciones para el trastorno y un tratamiento adecuado provocó ansiedad y condujo a la búsqueda de otras fuentes de explicación. Debido al éxito de la terapia conductual está surgiendo profesionales más clínicos, poco investigador y con baja formación básica.

**2.2.3.2.Segunda Generación (1970): El rol de los aspectos cognitivos en la Terapia conductual**

Comienza la etapa de distinguir los aspectos sociales y cognitivos. Richard Lazarus es el primero en argumentar que las teorías del aprendizaje no son suficientes y que deben interesarse otras ramas de la mente como la memoria, las emociones y muchas otras; en esta generación surge investigaciones más clínicas y menos científicas. Al desarrollarse secuencias de intervención efectivas se convierte en prioridad (brecha entre hacer clínico, ciencia y ausencia de progreso en teorías de aprendizaje). En esta etapa, las teorías de aprendizaje social y enfoque cognitivos de A. Bandura son las más representativas en el área de terapia de conducta. (Masus, 2018).



## - **El Aprendizaje Social y Albert Bandura**

La contribución de Bandura fue el planteamiento del aprendizaje por medio de la imitación para superar las limitaciones de la experiencia en la adquisición del comportamiento, su teoría de la psicología social destaca la relación de los procesos cognitivos al comportamiento y las actitudes de las personas. Bandura fue un defensor de la psicología y la teoría cognitiva, sus aportaciones terapéuticas se basan en totalidad al aprendizaje vicario y técnicas de manejo emocional; también contribuyó en relación con el término autoeficacia y el tratamiento, teniendo como principales críticas a esta hipótesis son la tautología (actitud-expectativa-comportamiento), además de la distinción entre autoeficacia y expectativas de resultado.

## - **Surgimiento de la Terapia Cognitiva**

Masus (2018) señala que comúnmente a todas las formas de psicología es la comprensión de la cognición como un indicador del comportamiento, sin embargo, los terapeutas cognitivos consideran que el proceso de aprendizaje es altamente complejo comparado con las formaciones de asociaciones E-R.

Las terapias cognitivas se pueden clasificar frecuentemente en:

- a. **Técnicas cognitivas de reestructuración:** Enseñan a los pacientes a lidiar con sus errores, pensar de la manera correcta y mejorar el procesamiento de los datos. Estos involucran la terapia emocional racional (Ellis), la reestructuración racional sistemática (Goldfried), el entrenamiento autodirigido (Meichenbaum) y la terapia cognitiva (Beck). Siendo este último y Ellis los terapeutas cognitivos, más reconocidos.
- b. **Técnicas cognitivas para ayudar a manejar situaciones:** Permiten adquirir habilidades para afrontar satisfactoriamente las diferentes dificultades cotidianas tales como el estrés o dolor. Entre las técnicas se encuentran el entrenamiento de Meichenbaum para manejar el estrés y las técnicas de Suinn que ayudan en el control de la ansiedad. El aporte que hizo Meichenbaum es basado en la utilización del lenguaje como motivador conductual a través de instrucciones propias.
- c. **Técnicas cognitivas para la solución de problemas:** Sirven para adaptar la forma en que la persona resuelve los problemas, facilite un enfoque estructurado para hacer frente a estas circunstancias. Estas técnicas están conformadas por la ciencia personal, la terapia

de problemas interpersonales de D'Zurrilla, Mahoney y Spivack y la terapia de problemas sociales.

#### - **Consideraciones de la 2da generación de investigadores cognitivos**

En la década de 1980, se identificaron cuatro índices de intervención de la generación anterior: análisis de comportamiento aplicado, teoría del aprendizaje social, el conductismo y terapia cognitiva. En ese momento se incrementó el interés por la eficacia y efectividad de las técnicas empleadas. Promoviéndose e innovando en la faceta de la medicina del comportamiento, la sociedad o el campo laboral.

#### **2.2.3.3.Tercera Generación (1980 – hasta la actualidad): Perspectiva de la Terapia Cognitivo Conductual actualmente**

Según Masus (2018), en esta generación de médicos está buscando nuevos tratamientos como la multiplicidad de incentivos y contingencias, teniéndose como objetivo el establecer conexiones entre la investigación básica y las aplicaciones clínicas.

Desde una perspectiva conceptual, se vislumbra un cambio significativo que es reflejado por la condensación de todos los modelos teóricos de la TCC con el desarrollo de nuevas temáticas del análisis de conducta como la derivación de los enfoques cognitivos se ve influenciada tanto por la teoría del aprendizaje constructivista como por las terapias contextuales. La base teórica y conceptual de determinadas técnicas como la técnica de relajación o hipnosis no es clara. El método más común de intervención se basa en la eficacia y efectividad de dictámenes.

#### - **Terapias Cognitivas en el estado actual**

La psicoterapia se organiza en torno a tres metáforas que intentan explicar la naturaleza de la cognición:

- a. Condicionamiento:** La cognición se refiere al comportamiento encubierto y al comportamiento implícito. Por este medio se describen las técnicas de bloqueo de pensamiento o de cautela del terapeuta Mahoney.
- b. Procesamiento de la información:** Consideraban a la mente como semejante a la computadora y, que era el pilar de los modelos de terapia de Beck y Ellis como lo es la

reestructuración cognitiva. Partiendo de una visión epistemológica, estos tratamientos están basados en la existencia de una realidad que es independiente de la persona, que puede ser percibida objetivamente a través del análisis racional y lógico de datos.

- c. **Narración constructiva:** Representa la psicoterapia constructiva, forma parte de la 3ra generación, se tiene como rol del profesional el orientar a su paciente ayudándolo a comprender la creación de su realidad y los resultados de ella.

#### - **El enfoque contextual de la terapia cognitiva**

Conforme al avance de los estudios, este análisis ha recibido varios nombres, como análisis clínico del comportamiento, enfoques contextuales o conductismo contextual. Este enfoque deriva su denominación en el modelo contextual funcional, caracterizado por un entorno radical, se vuelca al estudio del aprendizaje, tratando de explicar sus desarrollos.

Se destacan tres terapias siendo las más importantes:

1. **Psicoterapia funcional-analítica:** Es de utilidad cuando existen problemas recurrentes y difíciles de definir, como en el caso de los problemas de personalidad. Destaca el poder terapéutico de la relación entre el psicólogo-paciente, siendo la practicidad y el intercambio de las respuestas es un componente esencial.
2. **Terapia de aceptación y Compromiso:** Enfocada hacia los trastornos de evitación. Hay intención de suprimir el control de las emociones sobre el comportamiento y los pensamientos, por lo tanto, un intento de dar más importancia a los comportamientos externos.
3. **Terapia de Conducta Dialéctica:** Se fundamenta en las 2 terapias mencionadas anteriormente, tiene como objetivo facilitar maneras apropiadas de expresividad de las emociones en aquellas personas con deficiencias en esta área.

#### - **Consideraciones de la 3ra generación**

La terapia contextual tiene un concepto de conocimiento y comprensión personal que es similar a la propuesta constructivista de la psicoterapia. Estas terapias han demostrado ser de gran ayuda para resolver los trastornos más complejos.

**Tabla 1***Evolución del enfoque cognitivo conductual y su dinámica*

INDICADORES DE ANÁLISIS	GENERACIONES		
	Primera Generación 1950 - 1970	Segunda Generación 1970 - 1980	Tercera Generación 1980 - Actualidad
<b>Surgimiento de la terapia</b>	Surge a partir de teorías como el aprendizaje, neoconductismo mediacional y el estudio conductual aplicado.	Comienza como la etapa de apertura de distinción de los aspectos sociales y cognitivos.	Tiene como finalidad establecer conexiones entre la investigación básica y las aplicaciones clínicas.
<b>Características</b>	Surgen profesionales, más clínicos, menos investigador y escasa formación básica.	Incrementó el interés hacia la efectividad y eficiencia de los métodos empleados, promoviendo áreas como la medicina de la conducta.	Los terapeutas de este periodo buscan nuevas alternativas terapéuticas para resolver los trastornos más complicados.
<b>Principales representantes</b>	Joseph Wolpe, Yates, Shapiro y Eysenck	Albert Bandura	Aaron Beck y Albert Ellis
<b>Técnicas utilizadas</b>	- Técnicas de Exposición - Biofeedback - Técnicas Operantes - Desensibilización Sistemática	- Técnicas de solución de problemas - Técnicas de reestructuración cognitiva - Técnicas para el manejo de situaciones	- Psicoterapia Funcional Analítica - Terapia de Conducta Dialéctica - Terapia de Aceptación y Compromiso

*Nota.* Se aprecia la evolución histórica del proceso cognitivo-conductual y sus indicadores de análisis.

#### **2.2.4. Programa de intervención cognitivo conductual**

Huertas (2018) las técnicas que proporciona este enfoque ofrecen herramientas para obtener experiencias nuevas que permiten la corrección de sesgos cognitivos y suposiciones personales. El fin es descubrir y validar ideas automáticas, asimismo, presentar experiencias vividas y específicas en relación con los supuestos cognitivos del paciente. Con esto, se espera que resulten nuevas destrezas. Entre las técnicas menciona las siguientes:

##### **- Técnicas cognitivas**

Estas técnicas no afectan el comportamiento directamente, pero sí afectan los procesos cognitivos y emocionales básicos. Si los conceptos cognitivos erróneos cambian, los participantes podrán aplicar sus habilidades en la vida.

- a. Reestructuración cognitiva:** Incluye una serie de técnicas que ayudan a los participantes a desarrollar una percepción e interpretación más adaptables de su entorno. Se transmite al participante conciencia de los errores y distorsiones cognitivas que ha cometido para controlar su autoexpresión y su pensamiento negativo.
- b. Técnicas de relajación:** El participante podrá alterar su pensamiento y adoptar nuevas conductas en la medida en que pueda disminuir la ansiedad y, como resultado, controlar la excitación fisiológica que ésta provoca; dicha técnica también puede ser muy útil para controlar las reacciones asociadas con emociones negativas fuertes como la agresividad e ira.
- c. Entrenamiento en resolución de problemas interpersonales:** El propósito general de esta técnica es ayudar a los pacientes a resolver problemas, tomar decisiones y ser acertados. Como objetivos específicos se incluye ayudar a las personas a reconocer un problema cuando surge, prevenir la tendencia a reaccionar impulsivamente ante una situación problemática, promover una variedad de respuestas que puedan ser apropiadas para la situación y establecer un proceso para seleccionar la respuesta más apropiada a una situación determinada.

##### **- Técnicas conductuales**

Estas técnicas se utilizan para establecer y reforzar conductas positivas que promuevan la integración adecuada de las habilidades sociales.

- A. Técnicas de implantación de conductas:** Se utiliza cuando el comportamiento no se halla en el repertorio del paciente.
- **Instrucción verbal:** Incluye una explicación clara y concisa de las normas básicas de conducta que se van a enseñar. Incluye definir el comportamiento durante la sesión, la importancia de dominar una habilidad particular para una persona determinada y cómo hacerlo. Los participantes recibieron descripciones detalladas del comportamiento social hábil, por ejemplo, "Cuando hables, haz contacto visual".
  - **Modelado e imitación:** Es aprender a través de la observación y la imitación. Incluye modelos para realizar las conductas motoras y verbales precisas que se espera el participante mientras éste observa y escucha; y luego haga que los pacientes practiquen el comportamiento observado en el modelo. Esta simulación podrá realizarse en vivo o ser filmada. Para utilizar eficazmente el modelo, es necesario seleccionar modelos con competencia, estatus o prestigio, la complejidad del comportamiento modelado debe corresponder al nivel de comportamiento del participante, se recomienda utilizar refuerzo positivo después de introducir el comportamiento esperado.
  - **Moldeamiento:** Es el refuerzo sistemático e inmediato de valores aproximados para la conducta objetivo (conducta que se desea establecer) hasta que entra en la categoría de conducta, es decir, se vuelve fija. Determine los participantes, elija los comportamientos en los que influyen, elija fuerzas de apoyo poderosas y úselas siempre que el participante muestre signos de acercarse al comportamiento deseado.
  - **Ensayo conductual o "role playing":** Incluye la idea que tiene el participante sobre la habilidad o conducta a aprender; en un entorno simulado, supervisado y estructurado, permitiéndole ganar confianza y seguridad, reduciendo el riesgo de que no esté incorporando a tu repertorio las habilidades aprendidas y aplicándolas en la práctica en situaciones reales. La imitación de una conducta objetivo permite a una persona repetir la conducta sin las consecuencias desagradables que puede causar la falta de habilidad, de esta forma, los aspectos relacionados con el entorno físico se pueden iterar y modelar antes de implementarlos en un contexto del mundo real.

## **B. Técnicas para mantener o incrementar conductas**

Cuando deseamos enfatizar en mantener, incrementar o reforzar el comportamiento seleccionado, denominada conducta blanco.

- **Reforzamiento positivo:** Es una de las técnicas de modificación de conducta, cuyo objetivo es formar las habilidades adquiridas y fortalecerlas, se puede definir como el proceso de retroalimentación que aumenta cuando hay una recompensa o evento beneficioso. En el caso de las habilidades sociales, se aumenta la frecuencia de realización de conductas deseadas. El refuerzo social verbal se utiliza en las sesiones en forma de reconocimiento público y respaldo del comportamiento apropiado por parte de los participantes. Los terapeutas y otras personas refuerzan socialmente la ejecución correcta de las conductas sociales realizadas por los participantes.
- **Economía de fichas:** Se trata de crear un sistema de refuerzo retardado con fichas que recompensen el comportamiento establecido. Los miembros pueden ser recompensados con tokens, que luego se canjearán por recompensas en especie y/o recompensas sociales acordadas originalmente con el equipo. Este sistema tiene las siguientes ventajas: reduce la cantidad de reforzadores y los tokens se distribuyen inmediatamente después del comportamiento esperado, lo que cierra la brecha de tiempo entre la respuesta y la entrega del refuerzo.
- **Retroalimentación o “feedback”:** Se trata de dar a la persona información sobre las habilidades objetivas correctas o incorrectas que ha realizado en la prueba conductual anterior, para modelarlas y alcanzar gradualmente un alto grado de optimización en su nivel de desempeño. Es importante que la persona reciba retroalimentación inmediatamente después de completar la práctica de comportamiento para que sepa qué hizo bien, qué necesita mejorar y qué debe hacerse de manera diferente. El facilitador relata aspectos descalificantes de la actuación del participante, tales como: “El interlocutor juzgó que tu mirada era agresiva, repetirás el comportamiento que acabas de realizar y volverás a hablar con él”. Míralo directamente a los ojos, pero esta vez no mires tan fijamente.

Según Castillejo (2013) indica que la TCC se enfoca en los pensamientos, creencias y suposiciones de las personas, reconociendo que ellas moldean activamente su propio entorno. Se considera que el comportamiento desadaptativo es resultado de cogniciones disfuncionales, y se busca reemplazar estas creencias por pensamientos que moldeen una conducta más adaptable ante diversas situaciones. Sostiene que los procesos de adaptación y cambio ocurren a través de una serie de pasos cognitivos y conductuales, llevando a una

estabilidad cognitiva, emocional y comportamental. Aproximadamente esta psicoterapia generalmente consta de: 10 a 14 sesiones, que incluyen la evaluación inicial en una a dos sesiones. Entre las técnicas utilizadas en la TCC son:

- **Relajación progresiva**

Estos procedimientos se enfocan en disminuir la tensión física en los pacientes, ayudándoles a reconocer y tomar conciencia de la sensación de tensión en su cuerpo.

- **Terapia racional emotiva**

Las emociones como el comportamiento son el resultado de las creencias e interpretaciones de la realidad de una persona, siendo su principal objetivo ayudar al paciente a identificar sus pensamientos inapropiados e ineficaces y sustituirlos por pensamientos racionales y productivos que le permitan alcanzar con éxito metas personales como la felicidad, saber comunicarse con los demás y la satisfacción.

- **Entrenamiento de las habilidades sociales**

Al usuario se le instruyen conductas específicas para que las ponga en práctica y las incorpore a su repertorio de comportamientos. Esto se logra mediante el uso de instrucciones, ensayo conductual, modelado, reforzamiento y retroalimentación.

- **Solución de los problemas**

La finalidad es aprender a distinguir de manera correcta el valor de las situaciones para crear posibles respuestas, elegir una respuesta y dirigirla de modo que aumente la posibilidad de lograr aquel objetivo por lo que se propició una comunicación.

### **2.3. Marco conceptual**

Ander (2016) en su obra, diccionario de psicología, define los siguientes términos:

**Adolescencia:** La etapa de desarrollo entre la niñez y adultez. Este período comienza en la pubertad (10-12 años) y finaliza alrededor de los 19 años, sin embargo, su curso difiere de persona a persona y, en cada momento de la historia.



**Autoestima:** Es la valoración que cada sujeto tiene de sí mismo. Se instaura en base a los sentimientos, imágenes y las ideas que se tiene de uno mismo, teniendo relevancia como se interactúa con los demás.

**Cognición:** Sinónimo de habilidad y conocimiento operativo. El procesamiento, selección, transformación y organización de la información lo realiza el individuo, creándose para él una especie de conocimiento.

**Conducta:** Es la palabra usada indistintamente como sinónimo de comportamiento. Determina cómo se comportan las personas lo que se evidencia por sus acciones, esto a su vez demuestra un tipo de comportamiento.

**Conflicto:** Se refiere a cualquier situación de hostilidad entre dos o más miembros, o dentro de un mismo individuo, debido a un conflicto de intereses, valores u opiniones. El conflicto puede surgir entre individuos, grupos, instituciones, organizaciones, naciones y naciones.

**Inhibición:** Fenómeno psicológico que conduce a un estilo de vida que tiende a impedir que el individuo participe en su entorno, así como a una tendencia a la búsqueda de peligros o amenazas potenciales.

**Necesidad:** Es la sensación que se presenta ante la carencia de algo necesario y, despierta un deseo o anhelo de lograr satisfacción.

**Pensamiento:** Pensar es la actividad cognitiva superior que caracteriza a una persona. Es preciso señalar que existe una variedad de modelos teóricos que explican diferentes ideas o conceptos.

**Psicoterapia:** Conjunto de técnicas, estrategias, y métodos de curación utilizados para distintos tipos de tratamiento a través de un proceso personal (terapeuta - paciente) que tiene como objetivo modificar la conducta que se ha convertido en el problema de la persona que busca ayuda.

**Trastorno:** Es la alteración no grave que comprende ciertos comportamientos o la función fisiológica del sujeto. Manifiesta múltiples síntomas y conductas, siendo reconocibles en el quehacer clínico, mayormente se manifiesta malestar personal.

### III. MÉTODO

#### 3.1. Tipo y Diseño de Investigación

El presente estudio fue de tipo aplicada porque que se elaboró y aplicó un programa cognitivo conductual por lo que se pudo intervenir directamente en la solución a la problemática identificada en la población estudiada.

Haciendo referencia a Hernández et al. (2014) fue mixta debido a que se recopiló información de distintas fuentes académicas y se realizará análisis estadístico previo a la aplicación del programa y al término del mismo.

Según el periodo y grado de manipulación de las variables el proyecto es transversal, esto se debe a que se midió a la variable en un momento determinado y, es experimental porque se midió a la variable sin manipularla.

Diseño experimental y, dentro de este tipo pre experimental, ya que solo existe un grupo de estudio y se aplicaron un pre-test y un post-test.

**Tabla 2**

*Diseño Pre- Experimental*

<b>DISEÑO PRE-EXPERIMENTAL</b>			
	PRE-TEST Y		POST-TEST
	Pre-Test	Estímulo	Post Test
GE	0 <sub>1</sub>	X	0 <sub>2</sub>

*Nota.* Descripción del diseño Pre- Experimental.

De acuerdo a la tabla se tiene que GE: hace referencia al Grupo de estudio, 0<sub>1</sub>: es el Pre-test, X: es el estímulo (Programa Cognitivo Conductual) y 0<sub>2</sub>: es el Post Test.

### **3.2. Variables, Operacionalización**

- **Variable independiente:**

Programa cognitivo conductual

- **Variable dependiente:**

Habilidades sociales

### **3.3. Población y muestra**

Como población se tuvo a 120 alumnas de 3er grado del nivel secundaria de la I.E. 11521 "María de Lourdes".

En lo que respecta a la muestra fue de tipo no probabilístico, puesto que se trabajó con 33 estudiantes de secundaria, género femenino, 3er grado sección "C" quienes evidenciaron déficit en cuanto al repertorio de sus habilidades sociales, demostrado en el cuestionario aplicado.

Con la intención de triangular la información, se consideró también a los 10 docentes de las estudiantes evaluadas.

#### **3.3.1. Criterios de inclusión**

- Estudiantes del género femenino matriculadas en 3° "C" del nivel secundaria del año lectivo 2023.
- Estudiantes de entre 13-16 años de edad.
- Estudiantes que asisten regularmente a la I.E. "María de Lourdes".
- Estudiantes que estén presentes en la aplicación del instrumento.

#### **3.3.2. Criterios de exclusión**

- Escolares que no sean del nivel secundaria, 3° "C" de la I.E. "María de Lourdes".
- Escolares con edades no comprendidas entre 13-16 años.
- Escolares que asistan irregularmente a la I.E. "María de Lourdes".

### **3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad**

#### **Técnicas**

En el presente estudio se emplearon técnicas de observación, como entrevista, y técnicas psicométricas. Los instrumentos empleados en su mayoría fueron medidas estandarizadas y objetivas de muestras de comportamiento (Anastasi y Urbina, 1998).

#### **Instrumentos**

El instrumento que se aplicó al inicio y término del programa de intervención es la **Lista de chequeo de las habilidades sociales**, se detalla a continuación:

Gonzáles (2020) indicó que en el año 1978 Arnold Goldstein creó este instrumento, siendo adaptado por Tomás Ambrosio en 1995 ante las necesidades de los diversos estudios peruanos, pudo obtener confiabilidad, análisis de ítems y eneatis temporales para su muestra conformada por colegiales de secundaria como de estudios superiores, asimismo los ítems permanecieron íntegros. Se llevó a cabo un reajuste de la adaptación en el año 2010 en la ciudad de Lima-Callao por Luis Alberto Sánchez Paucar. La aplicación del instrumento puede ser en dos modalidades: individual y grupal, con un tiempo de 20 minutos aproximadamente. Se obtienen las respuestas según la escala Likert siendo las opciones: nunca, pocas veces, alguna vez, a menudo, siempre. El cuestionario consta de 50 preguntas, cuya puntuación mínima es de 1 punto y 5 puntos como máximo, evaluando 6 dimensiones: Primeras habilidades sociales (PHS), Habilidades sociales avanzadas (HSA), Habilidades relacionadas con los sentimientos (HRS), Habilidades alternativas a la agresión (HAA), Habilidades para hacer frente al estrés (HFE), Habilidades de planificación (HP).

### **3.5. Procedimientos de análisis de datos**

Primero se obtuvo la autorización correspondiente de los directivos de la I.E. en la que se realizó el estudio a fin de obtener información relevante para la presente investigación. Luego, se coordinó con la docente responsable del área de Tutoría y Orientación Educativa - TOE para establecer los horarios de aplicación del instrumento, en este caso, la Lista de

chequeo de las habilidades sociales. El análisis estadístico se realizó empleando el software estadístico SPSS 27, así como el programa de informática Microsoft Excel 2019.

Se hizo uso de técnicas de estadística descriptiva e inferencial para realizar el análisis de los datos recopilados en el estudio. A partir de estos análisis, se elaboraron tablas que presentaban los resultados obtenidos. Luego, se procedió a analizar e interpretar los resultados obtenidos en el estudio. Finalmente, se llevó a cabo la elaboración de la discusión, las conclusiones y las recomendaciones, considerando como punto de inicio los resultados conseguidos.

### 3.6. Criterios éticos

Basada en la información encontrada en The Belmont Report publicado en 1979 se ha considerado los siguientes principios éticos:

- **Respeto a las personas:** Los sujetos pueden libremente decidir si aceptan o no participar en un estudio luego de explicarles en qué consiste, esto se relaciona con el consentimiento informado, es ahí donde aceptan ser parte de la investigación.
- **Beneficencia:** Se recomienda el aumento de los beneficios y disminuir los peligros para los participantes.
- **Justicia:** Garantizar que la investigación se aplique de manera justa y sin riesgos.

### 3.7. Criterios de Rigor científico

Se detalla a continuación con los criterios que se cumplieron:

- **Credibilidad:** Se le denomina autenticidad, siendo de gran importancia al permitir mostrar las experiencias de las personas y los fenómenos de la manera cómo son percibidos.
- **Validez:** Se refiere a la interpretación correcta de los resultados y representa una premisa básica de la investigación cualitativa.
- **Relevancia:** Ayuda en la evaluación del logro de los objetivos propuestos de la investigación, asimismo, explicar si al final se ha obtenido un mejor entendimiento del fenómeno estudiado o tal vez si se dio un efecto positivo en la realidad estudiada.
- **Consistencia:** Este principio asegura la veracidad de los resultados conseguidos en el estudio realizado.

## IV. RESULTADOS

### 4.1. Resultados en tablas y figuras:

En este estudio, se llevó a cabo un diagnóstico del estado actual de la dinámica del proceso cognitivo conductual en las estudiantes de la I.E. 11521 "María de Lourdes", para recopilar información de los aspectos vinculados a las habilidades sociales, mediante la Lista de Chequeo Evaluación de Habilidades Sociales. A fin de recopilar datos con carácter estadístico sobre la dinámica del objeto, se aplicó 01 cuestionario dirigido a la población objetivo de 33 estudiantes y 01 cuestionario a 10 docentes de la I.E., el instrumento aplicado a ambos grupos consta de 50 ítems (Ver Anexo N° 03).

#### 4.1.1. Resultados del pretest sobre la distribución de acuerdo al nivel de Habilidades Sociales de las estudiantes de la I.E. 11521 "María de Lourdes"

**Tabla 3**

*Distribución de acuerdo al nivel de Habilidades Sociales en las estudiantes*

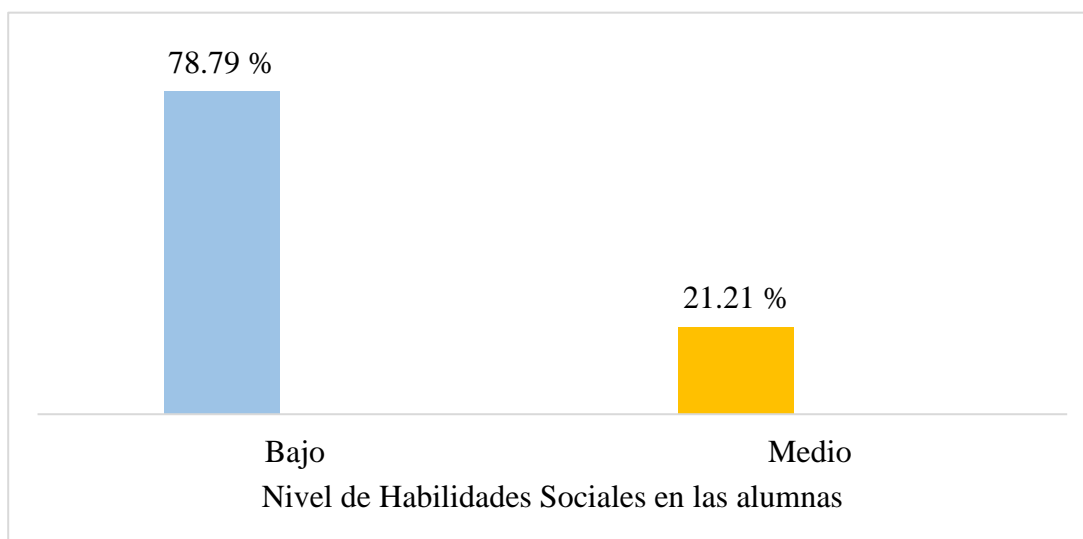
Nivel	Momento de evaluación	
	Pretest	
	fi	%
Bajo	26	78.79 %
Medio	7	21.21 %
<b>Total</b>	<b>33</b>	<b>100.00 %</b>

*Nota.* Niveles de Habilidades Sociales, previos a la aplicación del programa.

Se aprecia que, de la muestra de 33 estudiantes, el 78.79% presentan un nivel bajo en cuanto a sus habilidades sociales y 21.21% presentan un nivel medio.

**Figura 1**

*Distribución de acuerdo al nivel de Habilidades Sociales en estudiantes*



*Nota.* La figura 1 indica los resultados de los niveles de habilidades sociales antes de implementar el programa en el grupo experimental.

**Tabla 4**

*Distribución según nivel de Habilidades Sociales por dimensión en las escolares*

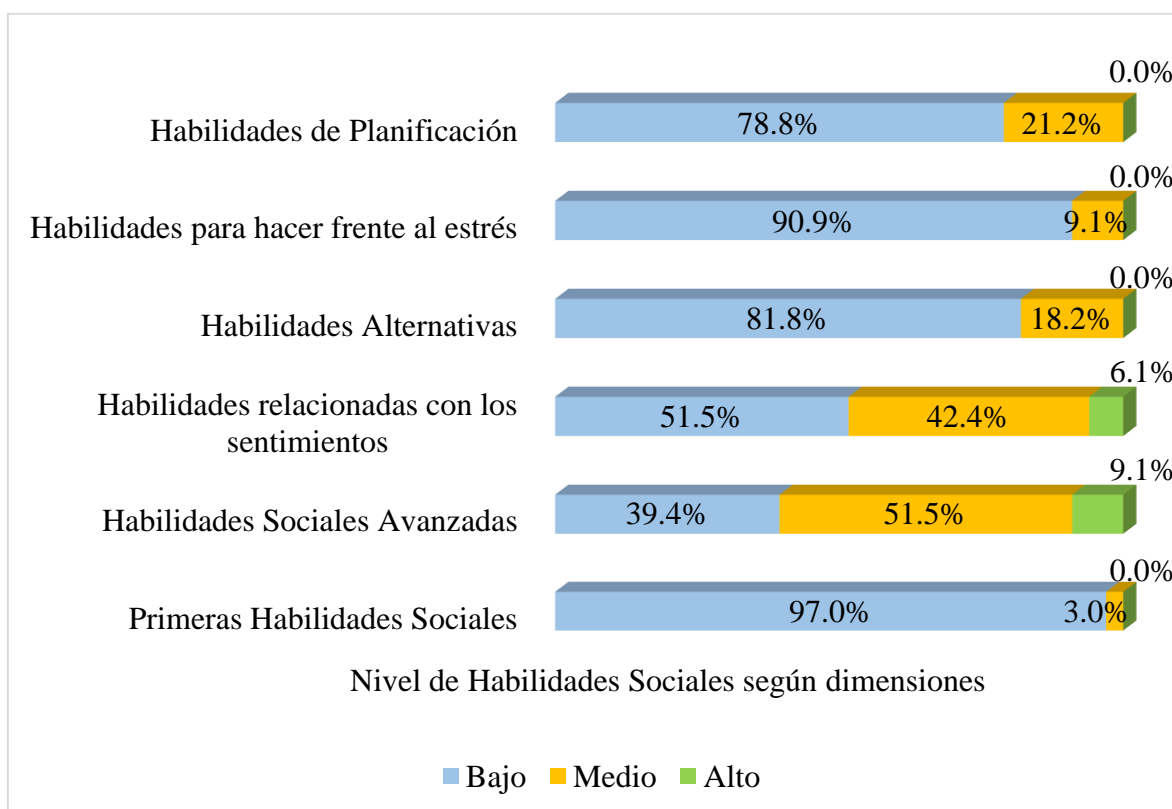
Dimensión	Momento de evaluación		
	Pretest		
	Nivel	fi	%
Primeras habilidades sociales	Bajo	32	97.0%
	Medio	1	3.0%
Habilidades sociales avanzadas	Bajo	13	39.4%
	Medio	17	51.5%
	Alto	3	9.1%
Habilidades relacionadas con los sentimientos	Bajo	17	51.5%
	Medio	14	42.4%
	Alto	2	6.1%
Habilidades alternativas a la agresión	Bajo	27	81.8%
	Medio	6	18.2%
Habilidades para hacer frente al estrés	Bajo	30	90.9%
	Medio	3	9.1%
Habilidades de planificación	Bajo	26	78.8%
	Medio	7	21.2%

*Nota.* Niveles de las dimensiones de Habilidades Sociales antes de la aplicación del programa.

La Tabla 3 presenta la frecuencia y el porcentaje de los niveles en cada una de las dimensiones. Se observa que: En la dimensión "Primeras habilidades sociales" el 97.0% de las escolares se encuentra en un nivel bajo. En "Habilidades para hacer frente al estrés" también predomina un bajo nivel con un 90.9%. En la dimensión "Habilidades alternativas a la agresión" el 81.8% de las participantes alcanzaron un bajo nivel. En "Habilidades de planificación" un 78.8% se encuentra en un nivel bajo. En "Habilidades relacionadas con los sentimientos" el 51.5% de las estudiantes alcanzaron un bajo nivel. En cuanto a "Habilidades sociales avanzadas" el 51.5% se ubica en un nivel intermedio.

**Figura 2**

*Distribución según nivel de Habilidades Sociales en estudiantes según dimensiones*



*Nota.* Se evidencian los niveles de Habilidades Sociales por dimensiones.



#### 4.1.2. Resultados del pretest sobre la distribución según nivel de percepción de Habilidades Sociales en las estudiantes por parte de los docentes

**Tabla 5**

*Distribución según nivel de percepción de Habilidades Sociales, cuestionario aplicado a los docentes*

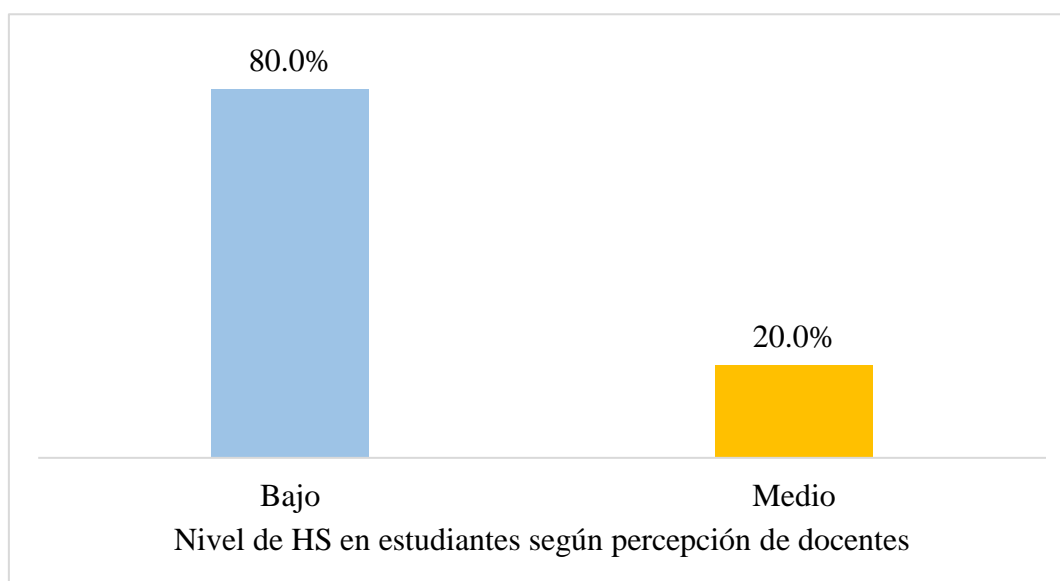
Nivel	fi	%
Bajo	8	80.0%
Medio	2	20.0%
<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100.00%</b>

*Nota.* Distribución de acuerdo al nivel de percepción de HS en las estudiantes según los docentes.

La tabla presenta datos referentes a los niveles de Habilidades Sociales en las escolares según la percepción de los profesores quienes perciben que el 80.0% de las escolares que conforman la muestra en estudio evidenciaron un nivel bajo de Habilidades Sociales, y el 20.0% un nivel medio.

**Figura 3**

*Distribución de acuerdo al nivel de percepción de Habilidades Sociales en las estudiantes por parte de los docentes*



*Nota.* La figura 3 evidencia el nivel de Habilidades Sociales presente en las alumnas de acuerdo al instrumento aplicado a profesores.

**Tabla 6**

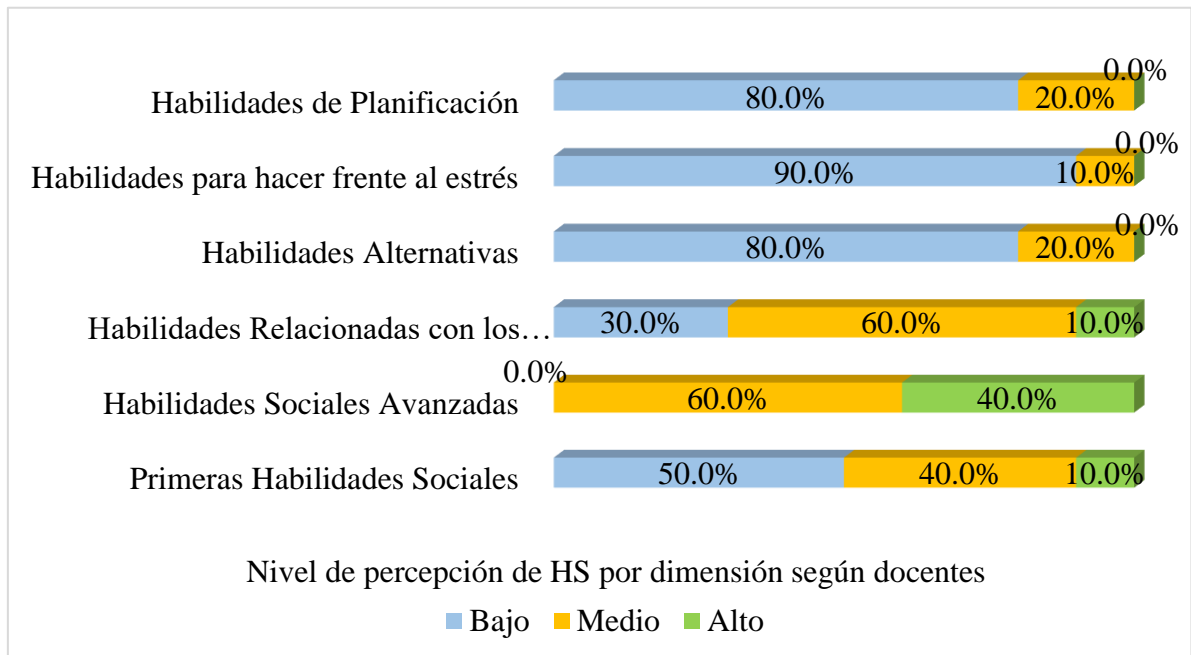
*Distribución según nivel de percepción de Habilidades Sociales por dimensión. Cuestionario aplicado a los profesores*

<b>Dimensión</b>	<b>Nivel</b>	<b>fi</b>	<b>%</b>
Primeras Habilidades Sociales	Bajo	5	50.0%
	Medio	4	40.0%
	Alto	1	10.0%
Habilidades sociales avanzadas	Bajo	0	0.0%
	Medio	6	60.0%
	Alto	4	40.0%
Habilidades relacionadas con los sentimientos	Bajo	3	30.0%
	Medio	6	60.0%
	Alto	1	10.0%
Habilidades alternativas a la agresión	Bajo	8	80.0%
	Medio	2	20.0%
	Alto	0	0.0%
Habilidades para hacer frente al estrés	Bajo	9	90.0%
	Medio	1	10.0%
	Alto	0	0.0%
Habilidades de planificación	Bajo	8	80.0%
	Medio	2	20.0%
	Alto	0	0.0%

*Nota.* Se logra observar los resultados de la distribución según el nivel percepción de Habilidades Sociales en sus 6 dimensiones, aplicado a los docentes.

**Figura 4**

*Distribución según nivel de percepción de los docentes respecto a las Habilidades Sociales en las estudiantes*



*Nota.* Se refleja los resultados por distribución, extraída de los profesores.

De acuerdo con la tabla 5 y figura 4 la percepción de los docentes, en las dimensiones de Habilidades Sociales como Habilidades para hacer frente al estrés, Habilidades alternativas a la agresión, Habilidades de planificación y Primeras habilidades sociales predomina un nivel bajo con porcentajes de 90.0%, 80.0%, 80.0% y 50.0% respectivamente; mientras que en Habilidades sociales avanzadas y Habilidades relacionadas con los sentimientos obtuvieron un nivel medio registrando 60.0%.

**4.1.3. Resumen de resultados sobre las dimensiones de la variable dependiente Habilidades Sociales en estudiantes y profesores. Cuestionario a estudiantes y docentes.**

**Tabla 7**

*Distribución según nivel de HS en estudiantes. Aplicado a alumnas y docentes*

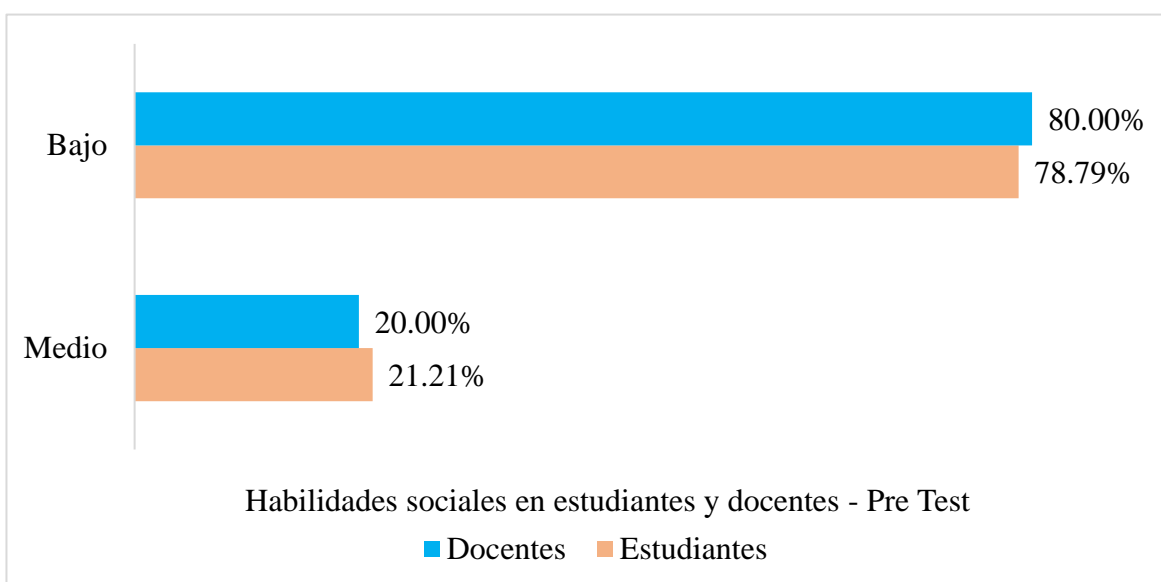
Nivel	Instrumento aplicado para la recolección de información			
	Pretest aplicado a estudiantes		Pretest aplicado a docentes	
	fi	%	fi	%
Habilidades sociales				
Bajo	26	78.79%	8	80.0%
Medio	7	21.21%	2	20.0%
<b>Total</b>	<b>33</b>	<b>100.0%</b>	<b>10</b>	<b>100.0%</b>

*Nota.* Resultados del pretest, aplicado a las estudiantes y docentes.

La tabla 6 indica de manera abreviada los datos resultantes en frecuencias y porcentajes de la variable dependiente HS obtenidos del instrumento aplicado a las estudiantes y docentes.

**Figura 5**

*Distribución según nivel de percepción de HS. Aplicado a alumnas y docentes*



*Nota.* Distribución por nivel de HS según instrumento aplicado a las estudiantes y docentes de la I.E. 11521 "María de Lourdes".

**Tabla 8***Habilidades Sociales por dimensiones. Aplicado a estudiantes y docentes*

Nivel de dimensión	Instrumento de Habilidades sociales			
	Resultados Pretest de estudiantes		Resultados Pretest de docentes	
	fi	%	fi	%
Primeras habilidades sociales				
Bajo	32	97.0 %	5	50.0 %
Medio	1	3.0 %	4	40.0 %
Alto	0	0.00 %	1	10.0 %
Habilidades sociales avanzadas				
Bajo	13	39.4 %	0	0.0 %
Medio	17	51.5 %	6	60.0 %
Alto	3	9.1 %	4	40.0 %
Habilidades relacionadas con los sentimientos				
Bajo	17	51.5 %	3	30.0 %
Medio	14	42.4 %	6	60.0 %
Alto	2	6.1 %	1	10.0 %
Habilidades alternativas a la agresión				
Bajo	27	81.8 %	8	80.0 %
Medio	6	18.2 %	2	20.0 %
Alto	0	0.0 %	0	0.0%
Habilidades para hacer frente al estrés				
Bajo	30	90.9 %	9	90.0%
Medio	3	9.1 %	1	10.0%
Alto	0	0.0%	0	0.0%
Habilidades de planificación				
Bajo	26	78.8 %	8	80.0 %
Medio	7	21.2 %	2	20.0 %
Alto	0	0.0%	0	0.00 %

*Nota.* Se observa los resultados del pretest por dimensiones.

En resumen, se presentó los resultados de la variable Habilidades Sociales obtenidos del instrumento aplicado a los estudiantes y profesores, analizados en sus 6 dimensiones.

Antes de la ejecución del programa en el grupo experimental, se observaron ciertos patrones en los resultados de los niveles de Habilidades Sociales según las diferentes dimensiones, en Primeras habilidades sociales se encontró que el 97.0% de las alumnas se ubicaron en un nivel bajo similar a la apreciación de los docentes ya que el 50.0 % también percibió un bajo nivel,

en Habilidades sociales avanzadas tanto las estudiantes como los docentes percibieron un nivel medio con un 51.5 % y 60.0% respectivamente. Sin embargo, en la dimensión de Habilidades relacionadas con los sentimientos el 51.5 % de las escolares se encontraron en un nivel bajo, contrariamente a los docentes ya que percibieron un nivel medio en esta dimensión con un porcentaje de 60.0%.

Por otro lado, se identificó que, ambos grupos percibían similitud en Habilidades alternativas a la agresión con bajo nivel de 81.8% y 80.0%. Del mismo modo en Habilidades para hacer frente al estrés se ubican en un nivel bajo con 90.9% similar al 90.0% de docentes. Finalmente, tanto el 78.8% de escolares y el 80.0% de docentes en Habilidades de planificación se encuentran en un bajo nivel.

## V. DISCUSIÓN

El análisis del diagnóstico destaca la problemática identificada y subraya la necesidad de desarrollar y llevar a cabo un programa cognitivo-conductual destinado a fortalecer las habilidades sociales en las estudiantes de nivel secundario de la IE 11521 "María de Lourdes". Esto resalta la importancia de abordar de manera efectiva las deficiencias en las habilidades sociales y trabajar en su mejora para el beneficio de las estudiantes y su desarrollo integral.

Después de analizar la información recopilada en la investigación utilizando los instrumentos de obtención de datos, se han identificado similitudes y discrepancias al comparar los resultados con investigaciones previas que abordan temas similares.

Los hallazgos del pre-test reflejan que un alto porcentaje de escolares (78.79%) que cursan el 3° grado de educación secundaria y con edades de 13 a 16 años presentaron un nivel bajo en cuanto a sus habilidades sociales, por ende, se hace visible el problema en las escolares en etapa adolescente, esto se asemeja al resultado obtenido por Lara y Lorenzo (2023) dado que en su investigación predominó un bajo nivel en todos los factores de las habilidades sociales, igualmente Pulido y Schambach (2019) hallaron un bajo nivel y señalaron la necesidad de aplicar programas que fortalezcan las habilidades sociales.

El estudio presentado por Sacaca y Pilco (2022) evidencia que después de aplicar su instrumento lista de evaluación de habilidades sociales, el mayor porcentaje alcanzado ubica a los adolescentes en la categoría bajo con un 35.9%, del mismo modo Cornejo (2021) concluyó que: 87% del alumnado se encontraron con bajo nivel, 4% con nivel medio y solamente 8% obtuvo un nivel alto, cifras que se asemejan con lo encontrado en el presente análisis puesto que el 78.79% de las participantes se ubican en un nivel bajo, el 21.21% nivel medio y 0.0% en nivel alto.

Asimismo, los resultados obtenidos se igualan a la investigación presentada por Bernal (2020) donde se denota un nivel deficiente con un porcentaje de 54.3% lo cual indica notorias dificultades en la población seleccionada en cuanto a relaciones interpersonales y un bajo fortalecimiento en cuanto al desarrollo de dichas habilidades.

Por otro lado, la data obtenida difiere con la investigación de Rivera et al. (2019) quienes luego de evaluar a 25 estudiantes universitarios, determinaron un nivel medio en la prevalencia de habilidades sociales con un porcentaje de 52%, el 48% se ubicó en un nivel medio-alto y, los 3 niveles restantes: nivel bajo, medio-bajo y alto alcanzaron un porcentaje de 0.0%, mientras que las estudiantes seleccionadas para la presente investigación se ubicaron en un nivel bajo (78.79%) seguido del nivel medio (21.21%) y 0.0% en un nivel alto, coincidiendo solo con dicho porcentaje.

Gavilanes (2022) con el objetivo de fortalecer las habilidades sociales, propuso un plan de intervención en 200 adolescentes varones y mujeres con edades comprendidas entre 12 a 18 años, los hallazgos reflejan que el nivel con mayor puntuación es el medio con 64.5%, mientras que el 22.5% se ubican en nivel alto y solo el 13.0% en bajo nivel, estos resultados no se asemejan con el nivel hallado en las estudiantes de la I.E. 11521 "María de Lourdes" quienes presentan un nivel bajo según los resultados del pretest.

Torres et al. (2020) dentro de su estudio concluyeron que, en su mayoría, los escolares evaluados en el manejo de habilidades sociales presentaron una preponderancia del nivel medio al igual que Alvarado (2022) quien en su estudio con adolescentes evidenció que en el nivel medio se ubicaron la mayoría con un 58.33%, un 31.48% en nivel alto y el nivel bajo tan solo con un porcentaje de 10.19%, contrariamente a los resultados que reflejan las participantes del presente estudio cuyo repertorio de habilidades sociales es bajo.

Mendoza (2022) demostró un predominio del nivel medio (50.3%) en su población de 479 escolares de secundaria de ambos géneros similar a Rosales et al. (2020) quienes determinaron que el 18.3% de los estudiantes de los Centros Educativos públicos pertenecientes a las UGEL N° 1 reflejaron un nivel promedio, tales investigaciones difieren también con los resultados encontrados en las participantes del 3er grado de secundaria ya que evidencian un nivel bajo con un porcentaje de 78.79%.

Asimismo, Jauregui et al. (2020) en su investigación empleó como uno de sus instrumentos la escala de Habilidades Sociales, concluyendo que el 57.9% presentó un nivel medio, también Gonzáles (2020) encontró que los adolescentes de manera global, en su mayoría, alcanzaron un nivel medio y, según dimensiones, se encontró que Habilidades sociales



relacionadas con los sentimientos (61,5%) y Habilidades sociales avanzadas (56,0%) fueron las dimensiones en las que obtuvieron altos porcentajes ubicados dentro del dominio medio. Una vez aplicado el instrumento de Goldstein: Lista de chequeo de las habilidades sociales y, luego del procesamiento de datos tales cifras no concuerdan con lo encontrado, debido a que las escolares del 3er grado de secundaria presentaron dominio bajo respecto a su repertorio de habilidades sociales.

Finalmente, mediante los resultados obtenidos en las numerosas investigaciones antes vistas, autores como Bances (2019) y Cuba (2022) tras haber realizado el estudio de poblaciones con similares características a la población seleccionada para esta investigación, se ha encontrado un respaldo sólido respecto a la importancia de emplear estrategias y, ejecutar programas cognitivo conductuales a fin de erradicar conductas inadecuadas, permitiendo fomentar el desarrollo y la práctica de actitudes asertivas en todas las esferas en las que el ser humano es capaz de interactuar.

## **VI. APOORTE PRÁCTICO**

### **“Programa cognitivo conductual para potenciar las habilidades sociales en estudiantes de secundaria de la I.E. 11521 "María de Lourdes”.**

Se plantea el presente programa a manera de respuesta ante una situación problemática relacionada con el déficit de HS, diagnosticado y contrastado desde un punto de vista teórico, empírico y estadístico en las alumnas de la I.E. 11521 "María de Lourdes”, encontrándose así el problema de la presente investigación.

Los estudios acerca del déficit de HS es un tema que ha trascendido muy rápido, considerándose no solo como problema social sino también de salud pública siendo los adolescentes la población de mayor riesgo tal y como lo indica INEI (2020) al exponer alarmantes resultados en la Encuesta Nacional sobre Relaciones Sociales (ENARES) realizada entre octubre y diciembre de 2019 donde los hallazgos revelaron que el 78,0% de la población de 12 a 17 años carece de habilidades sociales, lo cual se atribuye a problemas relacionados con el entorno familiar y académico debido a que la mayor parte han experimentado violencia tanto física como psicológica en sus hogares y/o centros de estudios, repercutiéndolos física, emocional, intelectual, así como socialmente.

Como se sabe, el desarrollo y la obtención de habilidades sociales ocurren durante las fases de la niñez y la adolescencia, los investigadores consideran estos períodos como privilegiados para desarrollar comportamientos hábiles y, para el desenvolvimiento en diferentes áreas de nuestra vida (Ramírez et al., 2020).

Asimismo, Roda (2022) afirma que, durante esta etapa, las habilidades sociales desempeñan un papel significativo al posibilitar que los jóvenes puedan relacionarse de manera satisfactoria con su entorno. Esto les permite establecer vínculos interpersonales saludables y estables, promoviendo así su bienestar emocional y social.

Sin embargo, a nivel nacional, el Ministerio de Educación, a través del portal SÍSEVE registró 48,247 incidencias de violencia entre estudiantes durante el período de septiembre de 2013 a septiembre de 2022 según un informe difundido por dicho sistema. Además, en el mes de octubre de 2022 se registraron 1730 casos de acoso escolar (bullying) y 97 casos de acoso cibernético (ciberbullying). De estas cifras la mayoría corresponde a Lima

identificándose 786 casos reportados, le sigue Arequipa, Piura y Callao (RPP Noticias, 2022).

De igual manera, Estrada et al. (2021) enfatizan que la situación en Perú es preocupante, ya que varios estudios sobre adolescentes en educación secundaria indican que la mayoría tienen niveles moderados o inadecuados de desarrollo de habilidades sociales.

Esto sugiere la existencia de deficiencias en su desarrollo, que necesitan ser mejoradas y expandidas para que la convivencia escolar y las relaciones interpersonales fomenten condiciones favorables en el logro de aprendizajes deseados en las escolares del nivel secundaria de la I.E. 11521 "María de Lourdes".

### **6.1. Fundamentación del aporte práctico**

El programa se realizó con la finalidad de conceptualizar y sistematizar el programa cognitivo conductual para potenciar las habilidades sociales en las escolares en edad adolescente, se entiende que en este periodo de vida hoy en día se enfrentan a una constante etapa de cambios psicosociales, lo cual las expone a diversos problemas que afectan su integridad, conllevando a que presenten déficit de HS (Sosa y Salas, 2020).

De igual manera UNICEF (2020) advirtió que adolescentes atraviesan situaciones sociales específicas que restringen el pleno desarrollo de dichas habilidades, identificándose un incremento en la utilización de nuevas tecnologías, siendo un 60% entre los años 2018 y 2019, reflejándose un incremento en la cantidad de adolescentes mermados de habilidades para relacionarse, deteriorándose el respeto a los adultos y sus pares por la falta de cordialidad visualizada en las redes sociales.

Por lo que, es de suma importancia promover y prevenir la salud mental y la calidad de vida de las escolares con déficit de habilidades sociales, empleando para tal fin un programa desde el enfoque cognitivo conductual.

Es una forma de comprenderse al igual que a los demás, a la vez darnos cuenta cómo puede afectar lo que pensamos y sentimos, además ayuda a cambiar la forma en que se piensa y actúa (Ubillús 2022).

Oltra et al. (2021) la terapia cognitivo-conductual (TCC) incluye diversos tratamientos, además de una serie de acciones que integran técnicas del área cognitiva y conductuales, respaldados por evidencia empírica.

Es un poderoso tratamiento psicológico basado en una teoría coherente e integral de emociones y comportamientos relacionados (Gillihan2020).

La Terapia Cognitivo Conductual forma parte de un grupo de terapias basadas en la evidencia y, por lo tanto, está respaldada por evidencia científica (Mendoza, 2020).

Bustos (2021) permite comprender cómo las personas ven e interpretan las situaciones de su vida cotidiana, posee herramientas confiables que permiten desarrollar procedimientos efectivos como intervención de pensamientos, sentimientos y comportamientos inadecuados que producen malestar y limitan el desenvolvimiento óptimo en diferentes áreas.

Mayo Clinic (2021) es una forma de terapia en la que se trabaja de manera estructurada y de sesiones limitadas con el terapeuta o psicoterapeuta, ayudando a identificar pensamientos negativos para visualizar y responder efectivamente a situaciones difíciles.

DiGiuseppe (2018) es una modalidad de la psicoterapia en la que se reconoce tanto el papel del aprendizaje humano como las influencias ambientales, cognitivas y del lenguaje, y aborda problemas persistentes, emociones destructivas y comportamientos disfuncionales.

Abarca y enfatiza cuatro factores: situacional, interpersonal, familiar, y cultural, mediante los cuales los terapeutas intervienen con las cogniciones, comportamientos y emociones de los niños en un contexto general, especialmente para niños y adolescentes (Kosovsky, 2018).

Gómez et al. (2018) la TCC contempla que los pensamientos, comportamiento y sentimientos de los pacientes influyen en sus problemas en cuanto a su salud mental.

Respecto al tipo de métodos de intervención, comprende métodos psicoeducativos, cambio en cuanto a pensamiento y comportamiento y, actividades fisiológicas (Caballero y Gálvez 2019).

Rodríguez (2018) las diferentes técnicas y terapias cognitivo conductual ayudan a los pacientes intervenidos a recuperarse, ya que este es el objetivo principal del especialista.

En otras palabras, se planteó como fin la creación de un programa cognitivo conductual para la prevención y tratamiento del déficit de HS en las estudiantes, verificando que este contribuya oportunamente como un enfoque integral.

Es conveniente precisar que este enfoque no apunta en el déficit de HS en sí, sino que promueve una serie de actividades alternativas.

## **6.2. Construcción del aporte práctico**

Tras evidenciarse preponderantes niveles bajos en la mayoría de las dimensiones de la variable Habilidades Sociales en las escolares, lo cual fue corroborado por los docentes de la I.E. 11521 "María de Lourdes", se planteó el programa cognitivo conductual con la intención de potenciar las habilidades sociales en las dimensiones: Primeras habilidades sociales, Habilidades sociales avanzadas, Habilidades relacionadas con los sentimientos, Habilidades alternativas a la agresión, Habilidades para hacer frente al estrés y Habilidades de planificación, de este modo, prevenir el avance de la problemática.

Por lo tanto, el programa comprende 6 etapas, las cuales son:

Etapa I: Introducción – Fundamentación

Etapa II: Diagnóstico

Etapa III: Objetivo General

Etapa IV: Planeación estratégica

Etapa V: Instrumentación

Etapa VI: Evaluación

## **Etapa I: Introducción – Fundamentación**

Se precisa la ubicación del entorno al igual que el problema a resolver, además, se presenta la base teórica del enfoque cognitivo conductual que fundamenta el programa planteado.

## **Etapa II: Diagnóstico**

Evidencia la problemática existente en el grupo experimental, explica los datos que son obligatorios para construir el programa, se explicó los síntomas y dudas de los escolares lo que se identificó para determinar tanto objetivos como actividades que se realizaron en cada una de las sesiones del programa. En este punto es preciso hacer uso de herramientas investigativas tales como:

- **Revisión bibliográfica:** Análisis de la literatura del tema en tesis. Se utilizaron fuentes primarias y secundarias (libros, artículos científicos, etc.)
- **Cuestionario:** Se elaboró un cuestionario que fue validado por especialistas, también se realizó una prueba piloto en la que participaron estudiantes del nivel secundario. Las instrucciones y los indicadores de la escala se detallan al comienzo del protocolo de la aplicación del cuestionario, por último, los instrumentos se administraron al grupo que conformó la muestra, 33 estudiantes y 10 docentes seleccionados.
- **Juicio de expertos:** La validación de contenido de la investigación en cuanto a los instrumentos se realizó mediante juicio de profesionales expertos, en la evaluación psicométrica participaron 3 expertos y, los instrumentos están dirigidos tanto a estudiantes como docentes.
- **Construcción metodológica:** en cuanto al desarrollo del programa, se diseñó sesiones que incluyen objetivos claros y precisos, donde se identifica por dimensiones e indicadores, los que a continuación se mencionan:
  - a. Primeras habilidades sociales.** Con los indicadores escuchar, iniciar una conversación, formular una pregunta, mantener una conversación, dar las gracias, presentarse, hacer un cumplido, presentar a otras personas.
  - b. Habilidades sociales avanzadas.** Pedir ayuda a los demás, participar, dar y seguir instrucciones, convencer a los demás, disculparse.

- c. Habilidades para manejar sentimientos.** Conocer sus propios sentimientos, expresar sus sentimientos, comprender lo que sienten los demás, enfrentarse al enfado de otro, autorrecompensarse, expresar afecto, resolver sus miedos.
- d. Habilidades alternativas a la agresión.** Pedir permiso, compartir, ayudar a los demás, negociar, utilizar el autocontrol, defender sus derechos, evitar los problemas con los demás, responder adecuadamente a las bromas y no pelear.
- e. Habilidades para hacer frente al estrés.** Formular una queja, responder ante una queja, resolver la vergüenza, demostrar deportividad al terminar un juego, arreglárselas cuando es dejado de lado, responder a la persuasión, defender a un compañero, responder al fracaso, prepararse para una conversación difícil, enfrentarse a mensajes contradictorios, responder a una acusación y hacer frente a la presión de grupo.
- f. Habilidades de planificación.** Tomar decisiones, establecer un objetivo, discernir sobre la causa de un problema, determinar sus propias habilidades, recoger información, resolver problemas según la importancia, concentrarse en una tarea, tomar la iniciativa.

### **Resultado del diagnóstico:**

#### ***Dimensión Primeras habilidades sociales***

- Frecuentemente no prestan atención a una persona cuando les habla y no se esfuerzan por comprender lo que les dice.
- Son incapaces de iniciar una conversación con otra persona o no pueden mantenerla.
- Evitan hablar con los demás sobre cosas que les agrada o interesa a ambos.
- No eligen la información que necesitan conocer o no la solicitan a la persona indicada.
- Evitan decir a los demás que están agradecidas por algo que hicieron por ellas.
- No se esfuerzan por conocer a otra persona por iniciativa propia.
- No presentan a una nueva persona con los demás.
- Evitan decir a otros lo que les gusta o lo que hacen.

#### ***Dimensión Habilidades sociales avanzadas***

- Rechazan pedir ayuda a los demás cuando la necesitan.
- Prefieren no unirse a un grupo para participar en actividades específicas.

- No explican claramente a los demás cómo realizar una tarea en particular.
- Rechazan prestar atención a las indicaciones, pedir explicaciones y seguir las indicaciones de manera correcta.
- Eluden disculparse cuando han cometido un error que saben que está mal.
- Evitan intentar persuadir a otros de que sus ideas son mejores y más útiles que las de los demás.

#### ***Dimensión Habilidades relacionadas con los sentimientos***

- Evitan esforzarse por comprender y reconocer sus propias emociones.
- No permiten que los demás tengan conocimiento de sus sentimientos.
- No hacen el intento de comprender las emociones de otras personas.
- No hacen el esfuerzo por comprender el enojo de los demás.
- Permiten que otros sepan que se interesan o se preocupan por ellas.
- Cuando experimentan miedo, no reflexionan sobre la razón detrás de ese sentimiento ni intentan tomar medidas para reducirlo.
- No se premian a sí mismas después de llevar a cabo una tarea exitosamente.

#### ***Dimensión Habilidades alternativas a la agresión***

- Desconocen cuando es apropiado solicitar permiso para llevar a cabo una acción y no la solicitan a la persona adecuada.
- No están dispuestos a compartir sus posesiones con otras personas.
- Evitan ayudar a aquellos que lo necesitan.
- Si discrepan con alguien, se niegan a llegar a un acuerdo que beneficie a ambos.
- No controlan su carácter y las cosas se les escapan de las manos.
- No defienden sus derechos al expresar su punto de vista ante los demás.
- Tienen dificultades para lidiar con bromas por parte de otras personas.
- No evitan situaciones que puedan ocasionarles problemas.
- Incapacidad para resolver conflictos sin recurrir a pleitos.

#### ***Dimensión Habilidades para hacer frente al estrés***

- Dificultad para expresar calmadamente su incomodidad a los demás cuando han realizado algo que no les agrada.



- No escuchan a los demás y sobre todo no responden tranquilamente al momento de quejarse de ellas.
- Evitan expresar elogios sinceros a los demás por su desempeño en juegos o actuaciones.
- En situaciones incómodas, no hacen nada para reducir su vergüenza o su sensación de incomodidad.
- Les resulta difícil determinar si las han excluido de alguna actividad y como mejorar su situación.
- Evitan expresarse cuando sienten que alguien ha sido tratado injustamente.
- Cuando alguien intenta persuadirlas, consideran la posición de esa persona en lugar de su propia perspectiva antes de tomar una decisión.
- No comprenden por qué han fracasado en una situación particular.
- No identifican ni resuelven la confusión que surge cuando los demás les explican algo, pero luego actúan de manera contradictoria.
- No comprenden como responder cuando las acusan de algo, y no consideran la mejor manera de interactuar con la persona que las acusó.
- Les resulta complicado planificar la mejor manera de expresar su punto de vista, lo que conduce a conversaciones problemáticas.

### ***Dimensión Habilidades de planificación***

- Si experimentan aburrimiento, no se esfuerzan por encontrar actividades interesantes para realizar.
- Cuando surge un problema, no intentan identificar su causa.
- Evitan tomar decisiones realistas sobre sus preferencias antes de empezar una tarea.
- No determinan de manera realista su capacidad para llevar a cabo una tarea antes de iniciarla.
- Tienen dificultades para determinar qué información necesitan y cómo obtenerla.
- No determinan de manera realista cuál de sus dificultades es la más significativa y cuál debería abordarse primero.
- Les resulta complicado analizar diferentes opciones y seleccionar la que les proporcionará una mayor satisfacción.
- No pueden ignorar las distracciones y prestar atención en lo que desean realizar.

### **Etapa III: Planteamiento del Objetivo General**

Se establece el objetivo general del Programa Cognitivo Conductual: Sistematizar el proceso cognitivo conductual a través del diagnóstico de las primeras habilidades sociales, HS. avanzadas, H. relacionadas con los sentimientos, H. alternativas a la agresión, H. para hacer frente al estrés y H. de planificación, para la prevención y tratamiento del déficit de habilidades sociales en las estudiantes del 3er grado de secundaria de la I.E. 11521 "María de Lourdes".

### **Etapa IV: Planeación estratégica**

De acuerdo con los resultados del diagnóstico realizado a partir de la aplicación del pretest aplicado tanto a las estudiantes como a los docentes, se hallaron indicadores de nivel bajo concernientes con las dimensiones que tienen un impacto en la salud mental de las escolares en la I.E. 11521 "María de Lourdes" como dificultad para: empezar una conversación, pedir ayuda, conocer sus propios sentimientos, autocontrolarse, entre otros problemas de índole emocional y conductual que afectan tanto el desarrollo personal como social de las adolescentes.

Por ende, se plantea un programa cognitivo conductual que está enfocado a la prevención y el tratamiento del déficit de HHSS, cada sesión se planificó estratégicamente.

### **Síntesis de la planeación estratégica**

Este programa está dividido en 6 fases, cada una de ellas dinamizan una dimensión, asimismo se cuenta con 12 sesiones, cada una centrada en abordar los indicadores correspondientes a esa dimensión. El tratamiento se lleva a cabo desde una perspectiva con enfoque de la TCC, determinándose de la siguiente manera:

#### **- 1ra Etapa: Contextualización integral de las Habilidades Sociales**

Primera Fase: Primeras habilidades sociales.

Segunda Fase: Habilidades sociales avanzadas.

Tercera Fase: Habilidades relacionadas con los sentimientos.

- **2da Etapa: Sistematización del desarrollo del proceso cognitivo conductual**

Cuarta Fase: Habilidades alternativas a la agresión.

Quinta Fase: Habilidades para hacer frente al estrés.

Sexta Fase: Habilidades de planificación.

**Tabla 9**

*Cuadro síntesis sobre la planeación estratégica del programa*

<b>PRIMERA FASE:</b>		
<b>DIMENSIÓN PRIMERAS HABILIDADES SOCIALES</b>		
<b>Objetivo General:</b> Sistematizar el tema de las habilidades sociales, a la vez promover un clima de cordialidad y respeto entre las participantes.		
<b>Indicadores:</b> Escuchar, iniciar una conversación, mantener una conversación, formular una pregunta, dar las gracias, presentarse, presentar a otras personas, hacer un cumplido.		
<b>Sesión 1</b>	<b>Título:</b> “El punto de partida”	<b>Objetivo:</b> Psicoeducar a las estudiantes acerca de la importancia de la comunicación y la escucha activa.
<b>Sesión 2</b>	<b>Título:</b> “Siendo asertivas”	<b>Objetivo:</b> Entrenar a las alumnas en el empleo de la comunicación asertiva.
<b>SEGUNDA FASE:</b>		
<b>DIMENSIÓN HABILIDADES SOCIALES AVANZADAS</b>		
<b>Objetivo General:</b> Reforzar los vínculos sociales para la mejora de las habilidades colaborativas.		
<b>Indicadores:</b> Pedir ayuda, participar, dar instrucciones, seguir instrucciones, disculparse, convencer a los demás.		
<b>Sesión 3</b>	<b>Título:</b> “Todas para una y una para todas”	<b>Objetivo:</b> Promover el trabajo en equipo para generar vínculos de cooperación que conlleven al cumplimiento de metas o

		actividades de manera mucho más rápida.
<b>Sesión 4</b>	<b>Título:</b> “Me pongo en tus zapatos”	<b>Objetivo:</b> Desarrollar la capacidad de empatía para fomentar la práctica del respeto y la solidaridad a través de la comprensión de las emociones y los sentimientos de los demás.
<b>TERCERA FASE:</b>		
<b>DIMENSIÓN HABILIDADES RELACIONADAS CON LOS SENTIMIENTOS</b>		
<b>Objetivo General:</b> Fortalecer la autoestima para desarrollar el respeto y aceptación de uno mismo y los demás.		
<b>Indicadores:</b> Conocer los sentimientos propios, expresar los sentimientos propios, comprender los sentimientos de los demás, enfrentarse al enfado de otro, expresar afecto, resolver el miedo, autorrecompensarse.		
<b>Sesión 5</b>	<b>Título:</b> “Cambiando de chip”	<b>Objetivo:</b> Identificar y cambiar pensamientos y creencias irracionales para fomentar una buena autoestima.
<b>Sesión 6</b>	<b>Título:</b> “Cuidarme es quererme”	<b>Objetivo:</b> Promover prácticas de autocuidado en las estudiantes.
<b>CUARTA FASE:</b>		
<b>DIMENSIÓN HABILIDADES ALTERNATIVAS A LA AGRESIÓN</b>		
<b>Objetivo General:</b> Entrenar a las participantes en el control de sus impulsos.		
<b>Indicadores:</b> Pedir permiso, compartir algo, ayudar a los otros, negociar, utilizar el autocontrol, defender los propios derechos, responder a las bromas, evitar los problemas con los demás, no entrar en peleas.		
<b>Sesión 7</b>	<b>Título:</b> “Respiro, yo tengo el control”	<b>Objetivo:</b> Fomentar la práctica de la técnica de relajación para el control de emociones.
<b>Sesión 8</b>	<b>Título:</b> “Pensando antes de actuar”	<b>Objetivo:</b> Entrenar a las escolares en el uso de autoinstrucciones.

<b>QUINTA FASE:</b>		
<b>DIMENSIÓN HABILIDADES PARA HACER FRENTE AL ESTRÉS</b>		
<b>Objetivo General:</b> Desarrollar habilidades en las estudiantes para el manejo adecuado del estrés.		
<b>Indicadores:</b> Formular una queja, responder ante una queja, demostrar deportividad después de un juego, resolver la vergüenza, arreglárselas cuando es dejado de lado, defender a un amigo, responder a la persuasión, responder al fracaso, enfrentarse a mensajes contradictorios, responder a una acusación, prepararse para una conversación difícil, hacer frente a la presión de grupo.		
<b>Sesión 9</b>	<b>Título:</b> “Tomando una pausa”	<b>Objetivo:</b> Reforzar el empleo de la técnica de respiración en situaciones estresantes.
<b>Sesión 10</b>	<b>Título:</b> “Superando los desafíos”	<b>Objetivo:</b> Desarrollar las estrategias de afrontamiento para la regulación de emociones.
<b>SEXTA FASE:</b>		
<b>HABILIDADES DE PLANIFICACIÓN</b>		
<b>Objetivo General:</b> Promover la elaboración del proyecto de vida, destacando la influencia de los valores para la toma de decisiones y logro de metas.		
<b>Indicadores:</b> Tomar una decisión, discernir sobre la causa de un problema, establecer un objetivo, determinar las propias habilidades, recoger información, resolver problemas según la importancia, tomar la iniciativa, concentrarse en una tarea.		
<b>Sesión 11</b>	<b>Título:</b> “Valores y Decisiones”	<b>Objetivo:</b> Psicoeducar a las escolares respecto a la influencia de los valores en la toma de decisiones.
<b>Sesión 12</b>	<b>Título:</b> “Hacia un nuevo horizonte”	<b>Objetivo:</b> Motivar a que las estudiantes se planteen metas y realicen acciones para su cumplimiento.

*Nota.* Se describen las fases del programa.

**Tabla 10**

*Detalle de las actividades realizadas en la sesión 1*

<b>SESIÓN 1</b>				
<b>Momento</b>	<b>Descripción de actividades</b>	<b>Recursos</b>	<b>Técnica empleada</b>	<b>Tiempo</b>
Inicio	<p><b><i>Presentación inicial:</i></b></p> <p>Se brinda la bienvenida a las estudiantes y se explica en qué consiste el programa a realizar, destacando la importancia de las habilidades sociales, asimismo se establecen las normas de convivencia para fomentar un ambiente de respeto y armonía. Luego se procede a realizar una dinámica rompe hielo titulada “La pelota preguntona” donde al azar se lanzará la pelota y cada participante deberá mencionar su nombre y, a través de un gesto que realice, el resto debe adivinar cuál es su hobby.</p>	<p><b><i>Humanos:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Alumnas</li> <li>-Psicóloga responsable del programa</li> <li>-Docente tutora</li> </ul> <p><b><i>Materiales:</i></b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Instrucción verbal</li> <li>-Modelado</li> <li>-Retroalimentación.</li> <li>-Reforzamiento positivo</li> </ul>	10 min.
Desarrollo	<p><b><i>Exposición del tema:</i></b></p> <p>Se lleva a cabo la introducción del tema respecto a la temática: La comunicación y la escucha activa. Al culminar la exposición del tema, de manera voluntaria se pide levantar la mano quien desee dar respuesta a las preguntas siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué son las Habilidades sociales?</li> <li>- ¿Las habilidades sociales tienen alguna importancia?</li> <li>- ¿Cuál es la diferencia entre oír y escuchar?</li> </ul> <p>La psicóloga agradecerá y pedirá aplausos para las voluntarias y pasará a complementar las respuestas brindadas.</p> <p>Luego se pedirá la participación voluntaria de 4 estudiantes, se da la indicación que solo una</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Pelota</li> <li>-Laptop</li> <li>-Memoria USB</li> <li>-Proyector</li> <li>-Hojas de colores</li> <li>-Caja</li> <li>-Lista de asistencia</li> </ul>		30 min.

	<p>estudiante se quede en el aula y las 3 participantes restantes vayan al patio. A la estudiante que se quedó se le contará una historia sin opción a repetírsela y luego hará lo mismo con una de las compañeras voluntarias. El auditorio debe limitarse en todo momento solo a escuchar y observar.</p> <p>A una señal se le pide a una de las voluntarias que ingrese y se le informará que su compañera le contará una historia para que ella a su vez se la cuente a una siguiente compañera y así sucesivamente se desarrollará la actividad.</p> <p>La última participante voluntaria deberá contar a todo el auditorio la historia que le fue contada, la historia seguramente se distorsionó, es ahí donde se reflexionará acerca de la importancia de escuchar, asimismo se les indica practicar lo aprendido en el taller.</p>	-Lapiceros		
Cierre	<p>A través de la estrategia “Lluvia de ideas” se solicita que cada participante exprese lo que más resaltó de la sesión y la encargada reforzará algunos puntos.</p> <p>Finalmente, se les brinda las palabras de agradecimiento, indicando que se anoten en la lista de asistencia.</p>			05 min.

*Nota.* Descripción detallada de la primera sesión.

**Tabla 11***Detalle de las actividades realizadas en la sesión 2*

<b>SESIÓN 2</b>				
<b>Momento</b>	<b>Descripción de actividades</b>	<b>Recursos</b>	<b>Técnica empleada</b>	<b>Tiempo</b>
Inicio	<p><b>Presentación inicial</b></p> <p>Se brinda las palabras de bienvenida a las participantes y se les invita a participar de la dinámica llamada “El saludo silencioso” en la cual deben desplazarse silenciosamente por diferentes partes del salón y, a través de un gesto, saludar a las compañeras con las que se crucen.</p>	<p><b>Humanos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Alumnas</li> <li>-Psicóloga responsable del programa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Retroalimentación</li> <li>-Rol playing</li> <li>-Instrucción verbal</li> </ul>	05 min.
Desarrollo	<p><b>Exposición del tema:</b></p> <p>Se brinda un breve resumen de la sesión anterior y, antes de la presentación del tema de la sesión, la encargada pedirá la participación de 6 integrantes a quienes las agrupará en parejas y les indicará que dramaticen la escena siguiente: “Mirella fue al salón de belleza y al llegar a su hogar se da cuenta que su hermana Esmeralda se ha puesto el vestido nuevo que iba a estrenar en su cita con Carlos”.</p> <p>A una pareja se le indicará que responda pasivamente, es decir, experimenta cólera, pero sin manifestar nada.</p> <p>La siguiente pareja, en cambio, tendrá que dar una respuesta agresiva al punto de insultar, gritar y golpear. Por último, la tercera pareja expresará su enfado adecuadamente.</p> <p>Posteriormente, la facilitadora preguntará: - ¿Qué podemos observar en las situaciones presentadas?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Docente tutora</li> </ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Cartulina con la temática de la sesión</li> <li>-Papelotes</li> <li>-Plumones Gruesos</li> <li>-Limpiatipo</li> <li>-Lista de asistencia</li> <li>-Lapiceros</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Reforzamiento positivo</li> </ul>	35 min.



	<p>- ¿Cuáles creen que son las diferencias?</p> <p>Una vez recogidas las intervenciones, a continuación, se presenta la temática en relación a: Los estilos de comunicación los cuales son: agresivo, pasivo y asertivo con el fin de fortalecer la comunicación asertiva y la manera que interactúan las estudiantes.</p> <p>Seguidamente, de manera aleatoria se distribuye a las estudiantes para formar 5 grupos de 6 integrantes. Después a cada uno de los grupos se le brinda 1 papelote y 2 plumones gruesos y se les indica que intercambien opiniones para identificar y escribir en el papelote una situación en la que hayan empleado cada uno de los estilos de comunicación para luego escenificar el estilo de comunicación que recomiendan utilizar de acuerdo a lo expuesto por la facilitadora.</p>			
Cierre	<p>La responsable del programa indica emplear la asertividad dentro y fuera de su I.E. por lo que representa una alternativa saludable frente a una conducta inadecuada y favorece las relaciones interpersonales.</p> <p>Por último, se agradece a las participantes y se les pide anotarse en la lista de asistencia.</p>			05 min.

*Nota.* Descripción detallada de la segunda sesión.

**Tabla 12**

*Detalle de las actividades realizadas en la sesión 3*

<b>SESIÓN 3</b>				
<b>Momento</b>	<b>Descripción de actividades</b>	<b>Recursos</b>	<b>Técnica empleada</b>	<b>Tiempo</b>
Inicio	<p><b><i>Presentación inicial</i></b></p> <p>Se saluda a las participantes y se pide que de manera espontánea mencionen lo que se trabajó en la sesión anterior, se refuerza lo manifestado.</p> <p>Luego, se realizará la dinámica “Mensajes positivos” para lo cual se forma un círculo y la facilitadora dirigiéndose a una participante le dirá una frase positiva acompañado de un gesto lo cual la participante repetirá con la compañera de al lado debiendo agregar una nueva frase y gesto y así sucesivamente.</p> <p>Cuando se culmina la actividad se pregunta cómo se sintieron y se les motiva a continuar con esta buena práctica entre compañeras.</p>	<p><b><i>Humanos:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Alumnas</li> <li>-Psicóloga responsable del programa</li> <li>-Docente tutora</li> </ul> <p><b><i>Materiales:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Laptop</li> <li>-Memoria</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Retroalimentación</li> <li>-Modelado</li> <li>-Instrucción verbal</li> <li>-Entrenamiento en resolución de problemas</li> <li>-Reforzamiento positivo</li> </ul>	05 min.
Desarrollo	<p><b><i>Exposición del tema</i></b></p> <p>Se comienza realizando la presentación, con la exposición del tema: El trabajo en equipo, en la cual se enfatizará la definición, ventajas, importancia, así como la diferencia del trabajo en equipo y el trabajo grupal.</p> <p>Posteriormente, se les mostrará un video acorde a lo antes expuesto. Al término del mismo la facilitadora pedirá opiniones.</p> <p>A continuación, se procede a formar 5 equipos de manera aleatoria y se les indica que elijan un nombre creativo para su equipo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>USB</li> <li>-Proyector</li> <li>-Ficha</li> <li>-Papelotes</li> <li>-Hojas de colores</li> <li>-Plumones delgados</li> </ul>		30 min.

	<p>Luego, se brindará una ficha sobre un caso práctico a resolver para lo cual las integrantes de cada equipo deberán intercambiar opiniones, asimismo, se les entregará, papelotes, hojas de colores y plumones delgados a fin que puedan desarrollar las 2 actividades encomendadas. Al finalizar, las integrantes de cada equipo deberán comentar el trabajo realizado.</p>	<p>-Periódicos y/o revistas</p> <p>-Lista de asistencia</p> <p>-Lapiceros</p>		
Cierre	<p>A cada equipo se les hará entrega de periódicos y/o revistas indicándoles que solo con esos materiales deberán elaborar la torre más grande que puedan para lo cual deben trabajar en equipo a fin de compartir ideas y apoyarse entre todas para cumplir exitosamente con la actividad.</p> <p>Finalmente, se les pide que expresen a través de 1 palabra su opinión sobre la sesión realizada, asimismo se les agradece por su colaboración y se les pide anotarse en la lista de asistencia.</p>			10 min.

*Nota.* Descripción detallada de la tercera sesión.

**Tabla 13**

*Detalle de las actividades realizadas en la sesión 4*

<b>SESIÓN 4</b>				
<b>Momento</b>	<b>Descripción de actividades</b>	<b>Recursos</b>	<b>Técnica empleada</b>	<b>Tiempo</b>
Inicio	<p><b>Presentación inicial:</b> Se brinda las palabras de bienvenida, pidiendo que alguien brinde un comentario sobre lo que recuerda que se trabajó en la anterior sesión, pasando después a complementar el aporte de las participantes.</p> <p>Seguidamente, se agrupa al azar a las participantes de 2 en 2 para que participen en la dinámica “Soy una obra de arte”, para ello se les indica que una hará el papel de modelo y la otra de escultora.</p> <p>La modelo debe permitir que la escultora le mueva sus brazos, piernas, etc. para poder crear una escultura.</p> <p>Una vez culminada la escultura, ambas intercambian roles.</p> <p>La facilitadora indaga como se sintieron las participantes con la actividad realizada.</p>	<p><b>Humanos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Alumnas</li> <li>-Psicóloga responsable del programa</li> <li>-Docente tutora</li> </ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Laptop</li> <li>-Memoria USB</li> <li>-Proyector</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Retroalimentación</li> <li>-Instrucción verbal</li> <li>-Role playing</li> <li>-Reforzamiento positivo</li> </ul>	10 min.
Desarrollo	<p><b>Exposición del tema:</b></p> <p>Luego de ello, a modo de introducción al tema, se le brindará a cada una de las participantes una ficha en la cual deben completar los datos siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- En la primera línea, anotar su nombre.</li> <li>- En la segunda línea, escribir el nombre de una compañera.</li> <li>- En la tercera línea, anotar una acción que en ese momento desean que realice la compañera seleccionada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Ficha</li> <li>-Pizarra</li> <li>-Papelotes</li> <li>-Plumones gruesos</li> <li>-Limpiatipo</li> </ul>		30 min.

	<p>Se recogen las fichas y se les explica que la segunda parte de esa actividad radica en ponerse en el lugar de la otra persona, por lo tanto, cada una deberá hacer lo que quiso que hiciera la compañera a la que habían anotado.</p> <p>Una vez culminada las participaciones, se da inicio a la presentación del tema: La empatía, las características que presentan las personas empáticas, los beneficios y se hace hincapié en las recomendaciones para fomentarla. Asimismo, se proyecta un video alusivo al tema para reforzar lo antes expuesto.</p>	<p>-Lista de asistencia</p> <p>-Lapiceros</p>		
Cierre	<p>Se pegará un papelote en la pizarra y se pedirá que de manera ordenada se acerquen y anoten lo que aprendieron con el taller realizado.</p> <p>La facilitadora finalmente recomienda a las estudiantes practicar la empatía especialmente al interior del aula, así como todo lo que vienen aprendiendo en las sesiones anteriores. Se despide dándoles palabras de agradecimiento e indicando que se registren en la hoja de asistencia.</p>			05 min.

*Nota.* Descripción detallada de la cuarta sesión.

**Tabla 14**

*Detalle de las actividades realizadas en la sesión 5*

<b>SESIÓN 5</b>				
<b>Momento</b>	<b>Descripción de actividades</b>	<b>Recursos</b>	<b>Técnica empleada</b>	<b>Tiempo</b>
Inicio	<p><b><i>Presentación inicial:</i></b></p> <p>La psicóloga a cargo del programa saluda a las participantes y les pregunta que recuerdan sobre lo trabajo en el taller anterior, les pide que las que deseen opinar levanten su mano.</p> <p>Luego, se les invita a formar un círculo para participar de la dinámica “Mi mejor cualidad” en la que la psicóloga con un corazón de cartulina en la mano, pedirá a una estudiante que mencione la mejor cualidad que posee y, en seguida, va a pasar el corazón a la compañera del lado derecho para que haga la misma actividad y así sucesivamente, las cualidades mencionadas van a anotarse alrededor de la pizarra dejando un espacio en el centro donde será pegado el corazón por la última participante luego de mencionar su cualidad.</p> <p>A continuación, la profesional indagará si les resultó fácil o difícil realizar la actividad.</p>	<p><b><i>Humanos:</i></b></p> <p>-Alumnas</p> <p>-Psicóloga responsable del programa</p> <p>-Docente tutora</p> <p><b><i>Materiales:</i></b></p> <p>-Laptop</p> <p>-Memoria USB</p> <p>-Proyector</p> <p>-Corazón de cartulina</p>	<p>-Retroalimentación</p> <p>-Instrucción verbal</p> <p>-Reestructuración cognitiva</p> <p>-Modelado</p> <p>-Reforzamiento positivo</p>	05 min.
Desarrollo	<p><b><i>Exposición del tema:</i></b></p> <p>A través de diapositivas se presenta la exposición relacionada a: La autoestima y su importancia, asimismo, se abordará el tema: Pensamientos y creencias irracionales.</p> <p>Luego se trabajará una ficha de manera individual en la que se les guiará para que identifiquen sus pensamientos y creencias</p>	<p>-Limpiatipo</p> <p>-Pizarra</p> <p>-Plumón de pizarra</p>		30 min.

	<p>distorsionadas relacionadas con la manera en cómo se perciben así mismas para posteriormente dar paso a la adopción de un pensamiento racional que contribuya a incrementar su autoestima.</p> <p>En seguida, se proyectará 2 videos motivacionales acerca de Lizzie Velásquez a quien en algún momento tacharon como “la mujer más fea del mundo” por padecer una rara enfermedad y el segundo video sobre Nicholas James Vujicic quien es un orador motivacional que carece de extremidades del cuerpo.</p> <p>Luego de observar los videos se les pide que hagan un comentario y, a través de preguntas, se conlleva a que reflexionen sobre ellas mismas, también se les motiva a seguir el ejemplo de los personajes del video antes visto.</p>	<p>-Ficha de trabajo</p> <p>-Lista de asistencia</p> <p>-Lapiceros</p>		
Cierre	<p>Se desarrolla la dinámica “Soy especial”, donde se forma un círculo y cada participante abrazándose a sí misma y con los ojos cerrados irá repitiendo en voz alta las frases positivas que la psicóloga les irá indicando.</p> <p>Para finalizar la psicóloga encargada agradece a las participantes y solicita que se anoten en la lista de asistencia.</p>			10 min.

*Nota.* Descripción detallada de la quinta sesión.

**Tabla 15**

*Detalle de las actividades realizadas en la sesión 6*

<b>SESIÓN 6</b>				
<b>Momento</b>	<b>Descripción de actividades</b>	<b>Recursos</b>	<b>Técnica empleada</b>	<b>Tiempo</b>
Inicio	<p><b><i>Presentación inicial:</i></b></p> <p>Se brinda las palabras de bienvenida a las participantes y se inicia con la dinámica “Dame un autógrafo”, para ello se procede a repartir una hoja de color a cada alumna en la cual se les pedirá que anoten su nombre y se les indica que intercambien sus hojas entre compañeras para que así todas se escriban algo positivo, luego cada una leerá su hoja y manifestará como se sintió.</p> <p>Por otro lado, se solicitará que las participantes voluntariamente, expliquen lo que se trabajó la sesión anterior, luego la psicóloga complementará los comentarios.</p>	<p><b><i>Humanos:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Alumnas</li> <li>-Psicóloga responsable del programa</li> <li>-Docente tutora</li> </ul> <p><b><i>Materiales:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Laptop</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Retroalimentación</li> <li>-Instrucción verbal</li> <li>-Reforzamiento positivo</li> </ul>	05 min.
Desarrollo	<p><b><i>Exposición del tema:</i></b></p> <p>Mediante diapositivas se presenta el tema: El autocuidado, cuáles son sus beneficios y recomendaciones.</p> <p>Tras la exposición se les brindará una hoja en la cual plasmarán cuáles son las prácticas de autocuidado que se comprometen a realizar en su vida cotidiana.</p> <p>Se pedirá que dos participantes compartan sus trabajos, se complementan sus respuestas de ser necesario y se les agradecerá por su participación, asimismo, se les pide que al llegar a su casa peguen sus hojas en su cuarto o un lugar visible que deseen a modo de recordatorio.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Memoria USB</li> <li>-Proyector</li> <li>-Ficha de trabajo</li> <li>-Lista de asistencia</li> <li>-Lapiceros</li> </ul>		30 min.



Cierre	<p>Mediante la dinámica “Lluvia de ideas” se pide que cada una de las estudiantes realice un comentario sobre lo que cree que más resaltó de la sesión.</p> <p>La facilitadora realiza una breve síntesis del taller e indica que practiquen lo que anotaron y que cada vez que realicen alguna acción positiva se autorrecompensen, por último, pide fuertes aplausos para todas y que se anoten en la lista de asistencia.</p>			10 min.
--------	--	--	--	---------

*Nota.* Descripción detallada de la sexta sesión.

**Tabla 16**

*Detalle de las actividades realizadas en la sesión 7*

<b>SESIÓN 7</b>				
<b>Momento</b>	<b>Descripción de actividades</b>	<b>Recursos</b>	<b>Técnica empleada</b>	<b>Tiempo</b>
Inicio	<p><b>Presentación inicial:</b></p> <p>La psicóloga a cargo del programa saluda a las estudiantes y las motiva a participar de la dinámica “Estatuas humanas”, empezará dando la instrucción que todas deben caminar en el aula moviendo y soltando sus brazos, relajando su cuello y cabeza. Pasado un determinado tiempo se dirá una palabra y cada participante tendrá que reflejar lo que significa esa palabra. Ejemplo: la psicóloga dice “paz” y todas las participantes de inmediato deberán asumir posturas que reflejen su interpretación de “paz”, sin necesidad de hablar.</p>	<p><b>Humanos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Alumnas</li> <li>-Psicóloga responsable del programa</li> <li>-Docente tutora</li> </ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Laptop</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Retroalimentación</li> <li>-Modelado de</li> <li>-Técnica de relajación</li> <li>-Instrucción verbal</li> </ul>	05 min.

Desarrollo	<p><b>Exposición del tema:</b></p> <p>La facilitadora brinda un breve resumen sobre el tema trabajado en el taller anterior y después da inicio a la presentación de las diapositivas donde se abarca la temática relacionada con el control de impulsos, se enfatizará que existen distintas reacciones ante diversas situaciones y se subrayará que gran parte de esas respuestas están vinculadas a nuestros pensamientos, asimismo se proyecta un video para reforzar la exposición.</p> <p>En seguida, se realizará la técnica de relajación profunda, antes de ello se les proporcionará una explicación acerca de los beneficios de dicha técnica y el procedimiento a seguir, luego se colocará una música suave de fondo y se les indicará paso a paso a fin que puedan ejecutar el ejercicio.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Memoria USB</li> <li>-Proyector</li> <li>-Hojas de colores</li> <li>-Plumones delgados</li> <li>-Pizarra</li> <li>-Limpiatipo</li> <li>-Lista de asistencia</li> <li>-Lapiceros</li> </ul>		30 min.
Cierre	<p>Se realiza la dinámica “Blog informativo” para lo cual se repartirán hojas en las que cada alumna debe anotar su experiencia sobre la realización del ejercicio y fundamentar si recomiendan practicarlo, luego deberán pegar sus hojas en la pizarra y se les pide a todas que pasen a leer las diferentes notas que se han colgado.</p> <p>Para finalizar, la responsable del programa resalta la importancia de practicar este ejercicio, especialmente, ante situaciones de tensión y así evitar actuar inadecuadamente, adicionalmente indica que se registren en la asistencia.</p>			10 min.

*Nota.* Descripción detallada de la séptima sesión.

**Tabla 17**

*Detalle de las actividades realizadas en la sesión 8*

<b>SESIÓN 8</b>				
<b>Momento</b>	<b>Descripción de actividades</b>	<b>Recursos</b>	<b>Técnica empleada</b>	<b>Tiempo</b>
Inicio	<p><b><i>Presentación inicial:</i></b></p> <p>Se saluda a las asistentes al taller, asimismo se realiza una breve síntesis del taller realizado anteriormente, luego se procederá a invitarlas a realizar una dinámica titulada “¡A levantarse!” donde a las participantes se les forma en parejas y se les pide que se sienten en el piso espalda con espalda y entrelacen los brazos, a una determinada orden intentarán ponerse de pie las dos al mismo tiempo sin soltarse. Ya de pie, buscan otra pareja que haya logrado levantarse y vuelven a realizar el mismo ejercicio entre las cuatro, luego en grupos de ocho, hasta que todas estén de espaldas, con los brazos entrelazados y todas se puedan levantar.</p>	<p><b><i>Humanos:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Alumnas</li> <li>-Psicóloga responsable del programa</li> <li>-Docente tutora</li> </ul> <p><b><i>Materiales:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Laptop</li> <li>-Proyector</li> <li>-Memoria USB</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Retroalimentación</li> <li>-Autoinstrucciones</li> <li>-Instrucción verbal</li> <li>-Reforzamiento positivo</li> </ul>	05 min.
Desarrollo	<p><b><i>Exposición del tema:</i></b></p> <p>Se empieza con la exposición sobre el tema Autoinstrucciones, se les recordará que existen distintas reacciones ante una variedad de situaciones y, que gran parte de esas reacciones están influenciadas por nuestros pensamientos, es decir, que la situación no necesariamente es la que genera un malestar sino nuestros pensamientos, por ello, es fundamental reconocer los pensamientos que activan una emoción negativa. Luego se procede a brindarles una</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Ficha de Autoinstrucciones</li> <li>-Papelotes</li> <li>-Plumones gruesos</li> <li>-Limpiatipo</li> </ul>		30 min.

	<p>ficha con algunos ejemplos de autoinstrucciones.</p> <p>La psicóloga responsable pasa a formar 5 equipos, a cada uno le hace entrega de un papelote y plumones, indicándoles que escriban una lista de situaciones y cuáles serían las autoinstrucciones que usarían para cada caso, para ello pueden utilizar los ejemplos de la ficha que se les entregó o crear sus propias autoinstrucciones.</p>	<p>-Lista de asistencia</p> <p>-Lapiceros</p>		
Cierre	<p>Se desarrolla la dinámica “Programas Radiales” para lo cual cada equipo prepara una especie de emisión radial de 1 minuto y medio, en ese tiempo deben comentar algún/os aspecto/s de la actividad que desarrollaron.</p> <p>Para cerrar la sesión, la psicóloga agradece a todas por su participación y añade que todas se anoten en la asistencia.</p>			10 min.

*Nota.* Descripción detallada de la octava sesión.

**Tabla 18**

*Detalle de las actividades realizadas en la sesión 9*

<b>SESIÓN 9</b>				
<b>Momento</b>	<b>Descripción de actividades</b>	<b>Recursos</b>	<b>Técnica empleada</b>	<b>Tiempo</b>
Inicio	<p><b>Presentación inicial:</b></p> <p>Se saluda a las asistentes y brevemente se realiza un resumen del anterior taller, en seguida, la responsable pedirá a las estudiantes su colaboración para el desarrollo de la dinámica “Gira y diviértete” en la que formarán un círculo tomadas de las manos, luego empezarán a girar mientras cantan una canción en común. En un determinado momento o cuando se les observe distraídas, se les dará una indicación, por ejemplo: "Equipos de 5 personas", el equipo que no esté completo o tenga más personas será eliminado. El ejercicio se repetirá sucesivamente y así hasta quedar solo algunas ganadoras.</p>	<p><b>Humanos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Alumnas</li> <li>-Psicóloga responsable del programa</li> <li>-Docente tutora</li> </ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Cartulina con la temática de la sesión</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Retroalimentación</li> <li>-Modelado</li> <li>-Técnica de relajación</li> <li>-Reforzamiento positivo</li> <li>-Instrucción verbal</li> </ul>	05 min.
Desarrollo	<p><b>Exposición del tema:</b></p> <p>Se lleva a cabo la presentación del tema: El estrés, se indica que para gestionarlo adecuadamente es recomendable aplicar la técnica de relajación. La psicóloga pedirá que una participante voluntariamente salga al frente a realizar dicha técnica mientras las demás repiten lo observado.</p> <p>Durante el proceso la psicóloga guiará a la estudiante voluntaria, al finalizar le agradecerá por su colaboración, le hará entrega de un premio sorpresa y pedirá a la audiencia fuertes aplausos para todas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-1 premio sorpresa</li> <li>-Hojas de colores</li> <li>-Caja de cartón</li> <li>-Lista de asistencia</li> </ul>		30 min.

Cierre	<p>A través de la dinámica “Mensajes anónimos” las alumnas comentarán cómo se sintieron al realizar el ejercicio, si es que tuvieron alguna dificultad para realizarlo y alguna sugerencia que deseen brindar.</p> <p>Para ello se les dará 1 hoja de color, al término de su actividad la doblarán y colocarán dentro de una caja.</p> <p>Posteriormente, se mezclarán las hojas y se irá pidiendo que cada alumna saque una hoja y la lea en voz alta.</p> <p>Al final la psicóloga reforzará algunos puntos de importancia o despejará dudas, solicitará aplausos para todas por su colaboración en el desarrollo del taller y les pide que se anoten en la lista de asistencia.</p>	-Lapiceros		10 min.
--------	---	------------	--	---------

*Nota.* Descripción detallada de la novena sesión.

**Tabla 19**

*Detalle de las actividades realizadas en la sesión 10*

<b>SESIÓN 10</b>				
<b>Momento</b>	<b>Descripción de actividades</b>	<b>Recursos</b>	<b>Técnica empleada</b>	<b>Tiempo</b>
Inicio	<p><b>Presentación inicial:</b> Se saluda a las asistentes al taller y, al azar, se distribuye a las escolares en 2 filas para llevar a cabo la dinámica ¡Stop!</p> <p>La encargada del programa irá dando indicaciones que cada equipo debe realizar, por ejemplo, ordenarse en forma ascendente o descendente según: la inicial de su primer, su estatura, su edad, etc.</p> <p>El equipo que termina primero dirá: ¡Stop! e irá sumando puntos y el equipo con menos puntos debe cumplir el reto que el equipo ganador escoja.</p>	<p><b>Humanos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Alumnas</li> <li>-Psicóloga responsable del programa</li> <li>-Docente tutora</li> </ul> <p><b>Materiales:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Retroalimentación</li> <li>-Role playing</li> <li>-Instrucción verbal</li> <li>-Reforzamiento positivo</li> </ul>	05 min.
Desarrollo	<p><b>Exposición del tema:</b></p> <p>Se realiza una pequeña síntesis del taller anterior, después a través de la presentación de diapositivas, se abordará la temática de Estrategias de afrontamiento y se reforzará la exposición con un pequeño video.</p> <p>Luego de ello la psicóloga al azar formará 5 equipos, a cada uno se le brindará 1 papelote y 2 plumones gruesos para que creen una pequeña historia sobre alguna situación estresante o frustrante y qué acciones realizarían según lo aprendido, asimismo deberán escenificarlo.</p> <p>La psicóloga reforzará algunos puntos importantes y solicitará aplausos para todas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Laptop</li> <li>-Proyector</li> <li>-Memoria USB</li> <li>-Papelotes</li> <li>-Plumones</li> <li>-Limpiatipo</li> <li>-Lista de asistencia</li> </ul>		30 min.
Cierre	<p>En la última parte del taller se llevará a cabo la dinámica titulada “Escondiendo objetos”,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Lapiceros</li> </ul>		10 min.

	<p>que consiste en que una participante salga del aula, mientras las demás estudiantes esconden un objeto, por ejemplo, una cartuchera, un cuaderno, una galleta, etc. Cuando la participante ingresa debe buscar el objeto y las demás la van guiando con la palabra “Frío” cuando esté muy lejos del objeto, cuando esté cerca dirán “Tibio” y “Caliente” cuando se encuentre muy cerca. Se debe establecer un tiempo límite, por ejemplo, no puede tardar más de 2 minutos en encontrar lo que se escondió. Luego se indica que otra participante salga del aula y se sigue el mismo proceso.</p> <p>En caso se escondan golosinas y las participantes logran encontrarlas, se las pueden quedar.</p> <p>La psicóloga felicitará a todas las estudiantes por su valiosa participación y las motivará a continuar participando activamente y, sobre todo, a aplicar todo lo aprendido a fin de tener relaciones interpersonales saludables.</p> <p>Por último, pide dar fuertes aplausos para todas e indica que registren su asistencia.</p>			
--	---	--	--	--

*Nota.* Descripción detallada de la décima sesión.



**Tabla 20**

*Detalle de las actividades realizadas en la sesión 11*

<b>SESIÓN 11</b>				
<b>Momento</b>	<b>Descripción de actividades</b>	<b>Recursos</b>	<b>Técnica empleada</b>	<b>Tiempo</b>
Inicio	<p><b><i>Presentación inicial:</i></b></p> <p>La responsable del programa saluda a las participantes y pedirá que una participante comente lo trabajado en la sesión anterior, luego complementará esa respuesta.</p> <p>Acto seguido las invita a ser partícipes de la dinámica “El boom” que consiste en que cada una de las escolares harán un conteo rápido omitiendo el número impar o según la indicación de la facilitadora, es decir, a la participante que le toque decir el número impar en vez de decirlo lo reemplazará por la palabra “BOOM”. Quien tarde en decir la respuesta o se quede callada perderá, al final solo quedará 1 ganadora.</p> <p>La psicóloga felicitará a la ganadora y le brindará 1 premio sorpresa, asimismo, pedirá aplausos para todas.</p>	<p><b><i>Humanos:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Alumnas</li> <li>-Psicóloga responsable del programa</li> <li>-Docente tutora</li> </ul> <p><b><i>Materiales:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-1 premio sorpresa</li> <li>-Laptop</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Retroalimentación</li> <li>-Reforzamiento positivo</li> <li>-Instrucción verbal</li> <li>-Entrenamiento en resolución de problemas</li> </ul>	05 min.
Desarrollo	<p><b><i>Exposición del tema:</i></b></p> <p>A continuación, se presenta la exposición de la temática: Los valores y la toma de decisiones, enfatizando los pasos para tomar una acertada decisión.</p> <p>Se pasará a formar 5 equipos y se les entregará 1 papelote, 2 plumones gruesos y 1 ficha con un caso práctico a fin que apliquen lo aprendido en el taller y, se evidencie, por lo tanto, cuál sería la mejor decisión a tomar según el caso.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Memoria USB</li> <li>-Proyector</li> <li>-Ficha</li> <li>-Papelotes</li> <li>-Plumones gruesos</li> </ul>		30 min.

	Al finalizar, se pide a los equipos que pasen al frente y expongan su trabajo.	-Pizarra		
Cierre	Mediante la dinámica “Lluvia de ideas” se pide que las participantes expresen cuál es su aprendizaje con el taller realizado. La psicóloga resalta la importancia de darse un tiempo para analizar y así tomar la mejor decisión, les brinda sus palabras de agradecimiento pidiendo que cada día apliquen lo aprendido de las sesiones, finalmente solicita que se anoten en la lista de asistencia.	-Limpiatipo -Lista de asistencia -Lapiceros		10 min.

*Nota.* Descripción detallada de la undécima sesión.

**Tabla 21***Detalle de las actividades realizadas en la sesión 12*

<b>SESIÓN 12</b>				
<b>Momento</b>	<b>Descripción de actividades</b>	<b>Recursos</b>	<b>Técnica empleada</b>	<b>Tiempo</b>
Inicio	<b><i>Presentación inicial:</i></b> La facilitadora saluda a las estudiantes y les agradece por su asistencia a la última sesión del taller, asimismo da un breve alcance de lo que se trabajará en la sesión.	<b><i>Humanos:</i></b> -Alumnas  -Psicóloga responsable del programa  -Docente tutora	-Retroalimentación  -Instrucción verbal  -Reforzamiento positivo	05 min.
Desarrollo	<b><i>Exposición del tema:</i></b> La psicóloga responsable del programa a través de diapositivas realiza un breve repaso de los temas trabajados en las anteriores sesiones, posteriormente, abarcará la temática relacionada con: Proyecto de vida. En esta sesión se motivará a que las escolares se propongan metas a corto plazo, mediano plazo y largo plazo en las diversas áreas de su vida, por ejemplo, a nivel personal, familiar, social, escolar, resaltando la necesidad de realizar un conjunto de tareas o acciones a fin de alcanzarlas.  Luego, a las participantes se les facilitará una ficha para que a partir de ese momento se les anime a elaborar su proyecto de vida, tomando conciencia de aquello que desean lograr. Se les irá guiando para el cumplimiento de esta actividad.  Al cabo de un tiempo, se pedirá que 1 voluntaria pase al frente y comparta el avance de su proyecto de vida. Tras su participación se le agradecerá por su colaboración.	<b><i>Materiales:</i></b> -Laptop  -Memoria USB  -Proyector  -Ficha de trabajo  -Cuestionario (Postest)  -Lista de asistencia		40 min.

	<p>Asimismo, a las participantes se les pedirá que al llegar a su hogar peguen la ficha en su cuarto o en un espacio que deseen, además que cada día amplíen su lista de metas y realicen las acciones necesarias para alcanzarlas.</p> <p>A continuación, se les explica que se les entregará un cuestionario el que deberán responder con sinceridad.</p>	-Lapiceros		
Cierre	<p>En la parte final del taller se desarrollará la dinámica denominada “Me voy de paseo y me llevo...”, para lo cual todas se sentarán en un círculo. La facilitadora empezará hablando: “Me voy de paseo y me llevo un abrazo” y abraza a la persona de su lado derecho. Y esa estudiante tendrá que decir “Me voy de paseo y me llevo un abrazo y un apretón de mano” y le da a la persona de su derecha un apretón de manos y un abrazo. La consigna es que cada persona debe repetir lo que ya se dijo y añadir una nueva acción. Se continúa alrededor del círculo hasta que todas hayan participado.</p> <p>Posteriormente, la psicóloga manifestará su gratitud a las escolares por su colaboración constante en las diferentes sesiones del presente programa aplicado para el potenciamiento de las habilidades sociales y además las motivará a aplicar en su día a día todo lo aprendido para gozar de relaciones interpersonales saludables.</p> <p>Asimismo, pide fuertes aplausos para todas e indica que se anoten en la lista de asistencia.</p>			15 min.

*Nota.* Descripción detallada de la duodécima sesión.

## Etapa V: Instrumentación

El programa fue realizado a través de un proceso de recopilación y selección de información detallada sobre el enfoque cognitivo conductual para la prevención y tratamiento del déficit de Habilidades Sociales al igual que la planificación estratégica, además fue fundamental contar con la aprobación y permiso de las autoridades de la I.E. seleccionada, los docentes del 3er grado de secundaria y la coordinadora de TOE, contribuyendo todo ello a que se logre estructurar y aplicar el programa a las estudiantes.

**Tabla 22**

*Cuadro de actividades realizadas del Programa Cognitivo Conductual*

<b>N°</b>	<b>Responsable</b>	<b>Actividad</b>	<b>Producto</b>	<b>Plazo a ejecutar</b>
1	Investigadora	Solicitar la autorización al encargado de la dirección de la Institución educativa.	Documento de autorización para la ejecución del proyecto.	Diciembre
2	Director de la Institución educativa	Informe de las estudiantes y profesores.	Informe del programa a realizar, entregado al sub director, los docentes del 3er grado de secundaria y la coordinadora de TOE.	Diciembre
3	Investigadora	Aplicación del instrumento (Pretest): Lista de Chequeo Evaluación de Habilidades Sociales, a escolares y docentes.	Diagnóstico del actual estado de las habilidades sociales.	Abril
4	Investigadora	Construcción y aplicación del Programa Cognitivo Conductual para potenciar las Habilidades Sociales en estudiantes de secundaria de la I.E. 11521 "María de Lourdes".	Programa con 12 sesiones para potenciar las habilidades sociales.	Mayo
5	Investigadora	Aplicación del instrumento (Post-test): Lista de Chequeo	Diagnóstico del estado de las Habilidades Sociales	Julio

		Evaluación de Habilidades Sociales, a las estudiantes y docentes.	posterior a la aplicación de un programa cognitivo conductual.
6	Investigadora	Corroboración de la efectividad del Programa Cognitivo Conductual para potenciar las Habilidades Sociales en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa 11521 "María de Lourdes".	Corroboración de los resultados a través de la comparación inductiva y deductiva de los resultados.

*Nota.* Detalle de las actividades realizadas del programa cognitivo conductual.

**Tabla 23**

*Evaluación del Programa Cognitivo Conductual realizado*

<b>Etapas</b>	<b>Información de logro</b>	<b>Juicio de medición</b>	<b>Evidencias</b>
Contextualización integral de las Habilidades Sociales	Socialización y deducción de las definiciones relacionadas a las habilidades sociales	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El 90% de las beneficiadas evaluaron como óptimo el desarrollo de cada una de las fases, además lograron conceptualizar cada una de sus dimensiones.</li> <li>- El 89% de las beneficiadas se sensibilizaron sobre la importancia de las habilidades sociales, además abordaron tanto las técnicas como habilidades de la TCC de manera grupal.</li> <li>- El 100% de los docentes participaron de las evaluaciones y señalaron lo importante que es el tratamiento del déficit de las habilidades sociales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fotos</li> <li>- Registro de asistencia.</li> </ul>

Sistematización del desarrollo del proceso cognitivo conductual	Aprendizaje acerca de las herramientas del enfoque cognitivo conductual.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El 90% de las participantes lograron sensibilizarse sobre la importancia de mantener relaciones interpersonales saludables, asimismo calificaron como eficaces las estrategias estudiadas para la prevención y tratamiento.</li> <li>- 90% de las beneficiarias manifestaron la adquisición de nuevas herramientas y técnicas para el fortalecimiento de sus habilidades sociales.</li> <li>- El 89% de las participantes señalaron que han mejorado en la identificación y modificación de pensamientos o creencias distorsionadas en relación a ellas y su entorno (reestructuración cognitiva).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fotos</li> <li>- Registro de asistencia.</li> </ul>
---	--	--	--

*Nota.* Datos respecto a la estimación y evaluación del programa cognitivo conductual por las beneficiarias, establecidos en el juicio de medición.

**Tabla 24**

*Gastos en servicios de asesoría*

<b>Clasificador (Código MEF)</b>	<b>Detalle</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Valor</b>	<b>Total S/</b>
2.3.2	Asesor estadístico	03	200.00	600.00
<b>Total</b>				<b>S/ 600.00</b>

*Nota.* Cuadro detalle de los gastos realizados por servicios de asesoría.

**Tabla 25***Gastos de materiales empleados*

<b>Clasificador (Código MEF)</b>	<b>Detalle</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Valor</b>	<b>Total S/</b>
2.3.1 5	Paquete de papel bond	02	18.00	36.00
	Memoria USB 64 GB	01	60.00	60.00
	Pelota	01	5.00	5.00
	Paquete de sobres manila	01	12.00	12.00
	Paquete de papel bond de color	01	18.00	18.00
	Caja de lapiceros	01	18.00	18.00
	Corrector	03	2.00	6.00
	Caja de lápices	01	9.80	9.80
	Borrador	03	1.00	3.00
	Tajador	02	1.00	2.00
	Engrapador	01	7.00	7.00
	Caja de grapas	04	3.00	8.00
	Caja de plumones	02	15.00	30.00
	Papelotes	50	0.50	25.00
	Limpiatipo	03	2.50	7.50
	Cartulinas	25	1.00	25.00
<b>Total</b>				<b>S/ 272.30</b>

*Nota.* Cuadro detalle de gastos en materiales.



**Tabla 26***Gastos en servicios de terceros*

<b>Clasificador (Código MEF)</b>	<b>Detalle</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Valor</b>	<b>Total S/</b>
2.3.2	Impresión	500	0.30	150.00
	Internet/mes	8	50.00	400.00
	Consumo de energía eléctrica/mes	8	15.00	120.00
	Viáticos/mes	8	200	1600.00
	Otros	1	100	100.00
<b>Total</b>				<b>S/ 2300.70</b>

*Nota.* Cuadro detalle de gastos de servicios empleados.**Tabla 27***Resumen de gastos*

<b>Clasificador (Código MEF)</b>	<b>Detalle</b>	<b>Total S/</b>
2.3.2	Servicios de asesoría	600
2.3.1 5	Materiales	272.30
2.3.2	Servicios de terceros	2300.70
<b>Total</b>		<b>S/ 3172.00</b>

*Nota.* Gasto total utilizado en la presente investigación.

## **Etapa VI: Criterios de Evaluación**

En cuanto al criterio en relación a la evaluación para abordar el déficit de las habilidades sociales en las escolares, se entregó y brindó la información sobre el formato de consentimiento informado, con lo cual se evidencia la aceptación tanto de estudiantes como docentes participantes y su compromiso con el proceso de evaluación, que se basa en tres criterios específicos, que se mencionan a continuación:

### **- 1ª etapa:**

A través de la primera evaluación de la Lista de Chequeo Evaluación de Habilidades Sociales se ha obtenido el resultado que refleja el estado actual de las estudiantes en relación con la temática investigada. El objetivo principal de esta evaluación es diagnosticar el estado actual de la dinámica del proceso cognitivo-conductual, asimismo centrándose en la recopilación de información relacionada con las habilidades sociales en las estudiantes de la Institución Educativa 11521 "María de Lourdes". Las instrucciones se encuentran especificadas al inicio del instrumento y las puntuaciones se alternan entre:

- ✓ Marca 1 - Si nunca utilizas bien la habilidad,
- ✓ Marca 2 - Si utilizas muy pocas veces la habilidad,
- ✓ Marca 3 - Si utilizas alguna vez bien la habilidad,
- ✓ Marca 4 - Si utilizas a menudo bien la habilidad y
- ✓ Marca 5 - Si utilizas siempre bien la habilidad.

### **- 2ª etapa:**

Durante la fase de implementación, se llevó a cabo la evaluación de las sesiones del programa, con el propósito de estimar su efectividad. En esta etapa, se recopilaron las experiencias de las participantes a medida que se realizaba la ejecución del programa, por otro lado, en cada sesión la investigadora planteó preguntas sobre la temática abordada con la intención de fortalecer los aprendizajes y despejar dudas. Al término del programa se presentó un resumen final y se motivó a las participantes que aplicaran lo aprendido en su vida diaria.

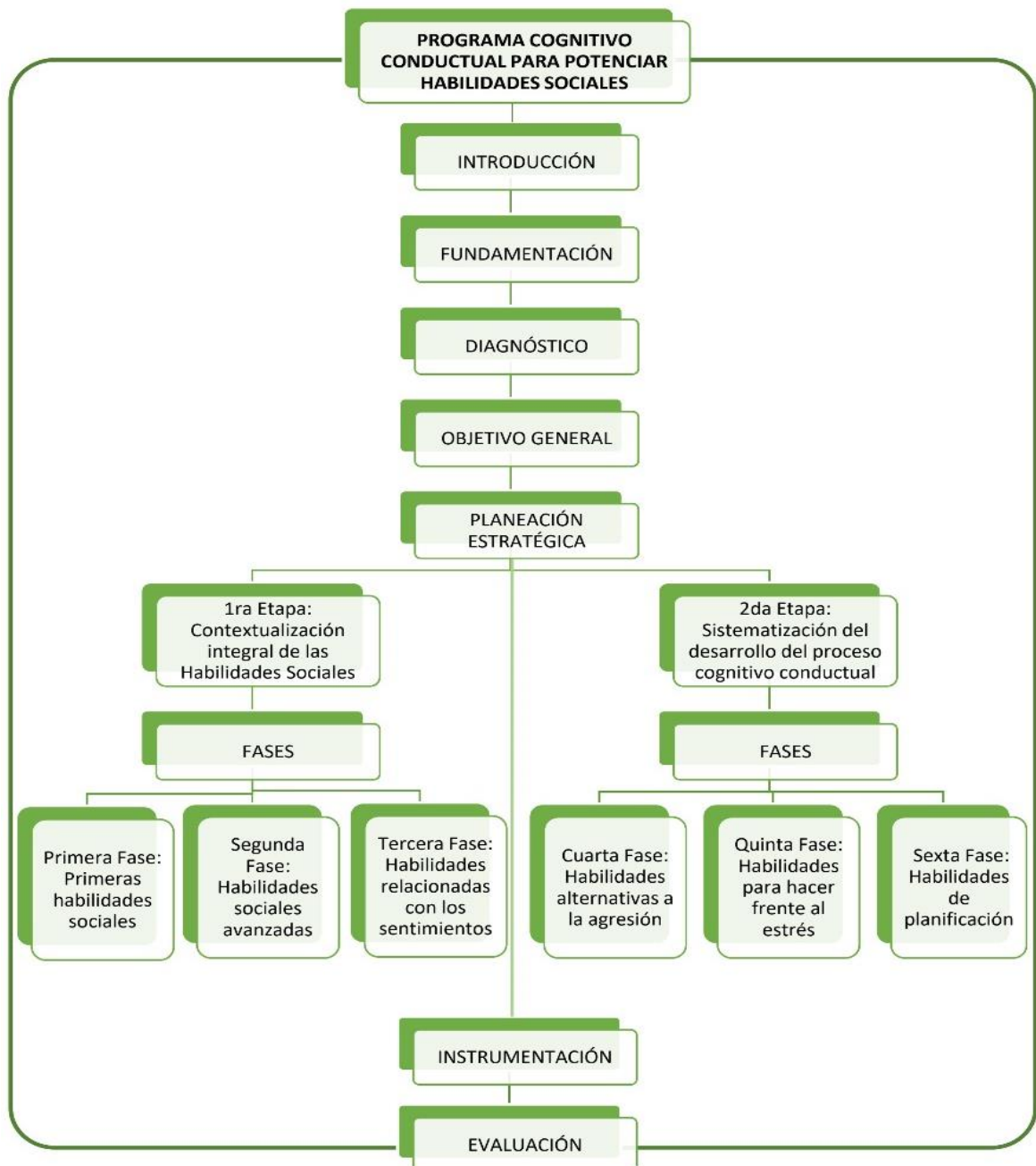
### **- 3ª etapa:**

El propósito consiste en llevar a cabo una evaluación tanto de las sesiones como del conocimiento adquirido en cada una de ellas. Esta evaluación se realizará al concluir el

programa, mediante la aplicación de un post-test, una vez que se hayan completado las 12 sesiones diseñadas para potenciar las habilidades sociales.

**Figura 6**

*Planificación del aporte práctico*



*Nota.* La figura anterior muestra la estructura del programa cognitivo conductual ejecutado en la presente investigación.

## VII. VALORACIÓN Y CORROBORACIÓN DE LOS RESULTADOS

### 7.1. Resultados del postest sobre la distribución según nivel de Habilidades Sociales en estudiantes de secundaria de la I.E. 11521 "María de Lourdes"

**Tabla 28**

*Cuadro comparativo: antes/después de la aplicación del programa a las estudiantes*

Nivel de dimensión	Momentos de evaluación			
	Antes de la ejecución del Programa		Después de la ejecución del Programa	
	fi	%	fi	%
Primeras habilidades sociales				
Bajo	32	97.0 %	4	12.12%
Medio	1	3.0 %	19	57.58%
Alto	0	0.0 %	10	30.30%
Habilidades sociales avanzadas				
Bajo	13	39.4 %	9	27.27%
Medio	17	51.5 %	12	36.36%
Alto	3	9.1 %	12	36.36%
Habilidades relacionadas con los sentimientos				
Bajo	17	51.5 %	7	21.21%
Medio	14	42.4 %	12	36.36%
Alto	2	6.1 %	14	42.42%
Habilidades alternativas a la agresión				
Bajo	27	81.8 %	4	12.12%
Medio	6	18.2 %	17	51.52%
Alto	0	0.0 %	12	36.36%
Habilidades para hacer frente al estrés				
Bajo	30	90.9 %	4	12.12%
Medio	3	9.1 %	18	54.55%
Alto	0	0.0%	11	33.33%
Habilidades de planificación				
Bajo	26	78.8 %	5	15.15%
Medio	7	21.2 %	20	60.61%
Alto	0	0.0%	8	24.24%

*Nota.* Cuadro comparativo antes y después de la ejecución del programa a las estudiantes.

Los datos obtenidos en cuanto al nivel de habilidades sociales, tanto antes como después de la aplicación del programa al grupo experimental, muestran diferencias significativas. Antes de la implementación del programa, en la dimensión de Primeras habilidades sociales la mayoría de las estudiantes (97.0%) se encontraban en el nivel bajo, sin embargo, después de completar el post-test se observó un cambio significativo, con un predominio en el nivel medio, que abarcó al 57.58% de las participantes.

En cuanto a la dimensión Habilidades para hacer frente al estrés, en el pretest, se identificó que un alto porcentaje de las estudiantes (90.9%) se ubicaba en el nivel bajo. Esto dio a notar una mejora notable después de la aplicación del programa, ya que los resultados del post-test indicaron que la mayoría se encontraba en el nivel medio (54.55%).

En la dimensión de Habilidades alternativas a la agresión, inicialmente, un 81.8% de las estudiantes se encontraban en el nivel bajo, pero después de la implementación del programa, este porcentaje disminuyó, ubicándose un 51.52% en el nivel medio. En cuanto a la dimensión de Habilidades de planificación, un 78.8% de las alumnas se situaban en el nivel bajo antes del programa, pero después de su ejecución, el 60.61% de ellas demostraron un nivel medio en esta dimensión. En lo que respecta a Habilidades relacionadas con los sentimientos el 51.5% estaba en el nivel bajo inicialmente y, posteriormente, el 42.42% alcanzó un nivel alto después de completar el programa.

En lo concerniente a Habilidades sociales avanzadas, un 51.5% se encontraba en el nivel medio antes del programa, pero después de su implementación, el 36.36% logró un nivel alto. Estos resultados reflejan un cambio positivo y significativo tanto en el pensamiento como en la conducta de las escolares, después de la aplicación del programa cognitivo-conductual.

**Tabla 29***Cuadro comparativo: antes/después de la aplicación del programa a los docentes*

Nivel de dimensión	Momento de evaluación			
	Antes de la ejecución del Programa		Después de la ejecución del Programa	
	fi	%	fi	%
Primeras habilidades sociales				
Bajo	5	50.0%	2	20.0%
Medio	4	40.0%	4	40.0%
Alto	1	10.0%	4	40.0%
Habilidades sociales avanzadas				
Bajo	0	0.0%	0	0.0%
Medio	6	60.0%	2	20.0%
Alto	4	40.0%	8	80.0%
Habilidades relacionadas con los sentimientos				
Bajo	3	30.0%	0	0.0%
Medio	6	60.0%	6	60.0%
Alto	1	10.0%	4	40.0%
Habilidades alternativas a la agresión				
Bajo	8	80,0 %	0	0.0%
Medio	2	20,0 %	8	80.0%
Alto	0	0,0 %	2	20.0%
Habilidades para hacer frente al estrés				
Bajo	9	90,0%	0	0.0%
Medio	1	10,0%	8	80.0%
Alto	0	0,0 %	2	20.0%
Habilidades de planificación				
Bajo	8	80,0%	3	30.0%
Medio	2	20,0 %	5	50.0%
Alto	0	0,0 %	2	20.0%

*Nota.* Cuadro de análisis de datos antes y después de aplicarse el programa, perspectiva de los docentes respecto a las escolares.

Los datos presentados en la tabla 28 indican un aumento significativo en las habilidades sociales en sus 6 dimensiones, lo que confirma la efectividad del programa en términos de los cambios logrados. Los docentes notaron un cambio en su percepción de las estudiantes,

ya que las dimensiones de Habilidades para hacer frente al estrés, Habilidades alternativas a la agresión, Habilidades de planificación y Primeras habilidades sociales mostraron porcentajes bajos en el pretest, con un 90.0%, 80.0%, 80.0% y 50.0%, respectivamente. Estos porcentajes aumentaron en el post-test, ya que en la dimensión Habilidades para hacer frente al estrés y Habilidades alternativas a la agresión, el 80.0% de las participantes alcanzaron un nivel medio, al igual que en la dimensión Habilidades de planificación con un 50.0%. En la dimensión Primeras habilidades sociales, después del programa, el 40.0% de las estudiantes logró un nivel alto.

En cuanto a las dimensiones Habilidades sociales avanzadas y Habilidades relacionadas con los sentimientos, en el pretest predominó un nivel medio con un 60.0% en ambos casos. Después de la aplicación del programa, en la dimensión Habilidades sociales avanzadas el 80.0% de las participantes alcanzó un nivel alto. En cuanto a Habilidades relacionadas con los sentimientos en el post-test, predominó el nivel medio con un 60.0%.

**Tabla 30**

*Prueba de normalidad*

	Shapiro -Wilk		
	Estadístico	Gl	Sig.
Habilidades sociales (pre-test)	.968	33	.430
Habilidades sociales (post-test)	.954	33	.176

*Nota.* Información obtenida del cuestionario de habilidades sociales.

El valor de significancia obtenido es superior a .05 tanto en los datos del pretest (.430) como en los del post-test (.176). En consecuencia, se puede concluir que los datos muestran una distribución normal. Dado este resultado, se decide utilizar la prueba de la T de Student para muestras relacionadas.

**Tabla 31***Prueba de hipótesis con T de Student*

		95% IC		t	gl	Sig. (bilateral)
		Inferior	Superior			
Par 1	pretest – post test	-65.394	-47.151	-12.566	32	.000

*Nota.* Información obtenida del cuestionario de habilidades sociales.

De acuerdo a lo encontrado con la prueba “T de Student” para muestras relacionadas, se acepta la hipótesis, dado que es evidente la diferencia entre los datos previos y posteriores a la aplicación del programa, lo que confirma la eficiencia del programa aplicado.

**Tabla 32***Comparación de rangos entre el pre test y post test*

	<b>Rangos</b>	<b>fi</b>	<b>%</b>
Post test - Pretest	Negativos	0 <sup>a</sup>	0
	Positivos	33 <sup>b</sup>	100
	Empates	0 <sup>c</sup>	0
	Total	33	100

*Nota.* Cuadro de comparaciones de rangos.

En la tabla 32 se aprecia que, de la totalidad de alumnas encuestadas, el 100% tuvo un rango positivo, esto quiere decir que los puntajes del post test son mayores a los del pre test.



## VIII. CONCLUSIONES

- Se argumentó el proceso cognitivo conductual con fundamento científico y metodológico, sistematizando además su evolución histórica para lo cual se recurrió a una diversidad de fuentes de información científica en cuanto a terapia cognitiva conductual que ayudaron a potenciar las habilidades sociales en las escolares de la I.E. N° 11521 “María de Lourdes”.
- Al realizar el diagnóstico del estado actual de la dinámica del proceso cognitivo-conductual en las estudiantes de tercer grado de secundaria, se aprecia que el 78.79% presenta dificultades, coincidiendo con la valoración de los docentes en un 80.0%. Posterior a la aplicación del programa, las estudiantes presentaron niveles medios (48.48%) y altos (33.33%) de HH. SS, semejante a la percepción de los docentes con un 50,00% (nivel medio) y 30,00% (nivel alto).
- El programa cognitivo-conductual fue diseñado con el propósito de mejorar las habilidades sociales de las estudiantes. Este programa se dividió en 2 etapas y se estructuró en 6 fases, cada una de las cuales comprendía 12 sesiones. Aunque cada sesión tenía objetivos independientes, estaban interrelacionados de manera que el 89% de las participantes lograron transformar pensamientos negativos en positivos. Además, el 90% de las beneficiarias evaluaron el programa cognitivo-conductual de manera positiva, destacando la eficacia de las técnicas utilizadas para fortalecer sus habilidades sociales.
- Los datos resultantes de la presente investigación se verificaron mediante la ejecución de un pre experimento, empleándose un pretest y post test donde se constataron los datos resultantes, teniéndose que el 80% de las participantes evidenciaron notables cambios tanto en el pensamiento como en el repertorio de sus habilidades sociales.

## **IX. RECOMENDACIONES**

- Gestionar la ejecución del programa cognitivo conductual al resto de la población estudiantil del nivel secundaria en la I.E. N° 11521 “María de Lourdes” a fin de evaluar el impacto del cambio alcanzado.
- Aplicar el programa cognitivo conductual en las demás Instituciones Educativas de la localidad que presenten una población y realidad problemática semejante a la del presente estudio, evaluando el proceso de mejora logrado.
- Realizar seguimiento a las estudiantes que fueron partícipes de la presente investigación, con el fin de corroborar la práctica de las técnicas y herramientas impartidas a lo largo de la aplicación del programa cognitivo conductual.
- Disponer de 1 profesional de psicología en cada Institución Educativa con el fin de diagnosticar y velar por la salud mental de los estudiantes, contribuyendo así a su formación integral.

## REFERENCIAS

- Abad, L., Moreno, P., Peláez, V., Huerta, D., Valls, A., Martínez, R., Ibáñez, A. y Mengod, P. (2022). Problemas escolares en la adolescencia. *Pediatría Integral*, 26 (4), 222–228.  
[https://pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2022/06/Pediatria-Integral-XXVI-4\\_WEB.pdf#page=49](https://pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2022/06/Pediatria-Integral-XXVI-4_WEB.pdf#page=49)
- Acuña, F. J. (2018). *Terapia cognitivo conductual aplicada a primigestas con ansiedad clínicamente significativa* [Tesis de maestría, Universidad de Panamá]. Repositorio Institucional Digital de la Universidad de Panamá.  
<http://up-rid.up.ac.pa/1317/1/francia%20acu%C3%B1a.pdf>
- Alfárez, A. (2016). *Las caras de la psicología* (Informe No. 5). Universidad Cooperativa de Colombia.  
<http://dx.doi.org/10.16925/greylit.1467>
- Alvarado, L.S. (2022). *Comunicación familiar y habilidades sociales en adolescentes de una Institución Educativa, Cañete, 2020* [Tesis de pregrado, Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote]. Repositorio Institucional ULADECH Católica.  
<http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/28435>
- Anastasi, A. y Urbina, S. (1998). *Test Psicológicos*. Prentice Hall.  
<https://books.google.com.py/books?id=FV01zgFuk0cC&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>
- Ander, E. (2016). *Diccionario de Psicología* (3.ªed.). Brujas.  
<http://104.207.147.154:8080/handle/54000/1214>
- Bances, R. (2019). *Habilidades sociales: una revisión teórica del concepto* [Tesis de grado, Universidad Señor de Sipán]. Repositorio Institucional USS.  
<https://hdl.handle.net/20.500.12802/6098>
- Bernal, K. A. (2020). *Programa de intervención para desarrollar habilidades sociales en adolescentes del quinto grado de secundaria de la Institución Educativa “San Francisco”* [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio de tesis de la Universidad César Vallejo.  
<https://hdl.handle.net/20.500.12692/49388>
- Bustos, V. A. (2021). *Psicología Clínica Enfoques e investigación*. Editorial Bonaventuriana.

- [https://www.researchgate.net/profile/Viana-Bustos-Arcon/publication/358667704\\_Psicologia\\_clinica\\_Enfoques\\_e\\_investigacion/links/620e5ec74be28e145c9b13bf/Psicologia-clinica-Enfoques-e-investigacion.pdf#page=114](https://www.researchgate.net/profile/Viana-Bustos-Arcon/publication/358667704_Psicologia_clinica_Enfoques_e_investigacion/links/620e5ec74be28e145c9b13bf/Psicologia-clinica-Enfoques-e-investigacion.pdf#page=114)
- Caballero, N. P. y Gálvez, C. L. (2019). *Manual de intervenciones cognitivo-conductuales aplicadas a enfermedades crónicas*. Manual Moderno. <https://books.google.com.pe/books?id=YaZ8DwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>
- Cajas, V., Paredes, M. A., Pasquel, L. y Pasquel, A. F. (2020). Habilidades sociales en Engagement y desempeño académico en estudiantes universitarios. *Comuni@cción: Revista de Investigación en Comunicación y Desarrollo*, 11(1), 77-88. <https://www.redalyc.org/journal/4498/449870437007/449870437007.pdf>
- Calvo, M., Sorribes, F. y Lega, L. (2017). *Terapia racional emotiva conductual: una versión teórico-práctica actualizada*. Paidós [https://books.google.com.pe/books?id=c6i4DgAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs\\_ge\\_summary\\_r&cad=0#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.pe/books?id=c6i4DgAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false)
- Castillejo, A. (2013). “*Tratamiento cognitivo conductual con perspectiva de género para víctimas de violencia conyugal*” [Tesis de grado, Universidad Nacional Autónoma de México].  
Repositorio Institucional de la UNAM. <https://repositorio.unam.mx/contenidos/134469>
- Castro, B. N. (2021). *Habilidades Sociales en Adolescentes* [Tesis de grado, Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo]. Repositorio de tesis de la Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo -UPAGU. <http://repositorio.upagu.edu.pe/bitstream/handle/UPAGU/1523/TRABAJO%20DE%20INVESTIGACION%20CASTRO%20GARC%20BRIGITTE%20NATHALIE.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
- Cornejo, D.A. (2021). *Inteligencia emocional y habilidades sociales en una Institución Educativa pública de Chiclayo, 2019* [Tesis de grado, Universidad Señor de Sipán]. Repositorio Institucional USS. <https://hdl.handle.net/20.500.12802/10006>

- Cuba, J. (2022). *Efectividad de los programas de intervención cognitivo conductual para mejorar habilidades sociales en menores infractores latinoamericanos, 2011-2021: Una revisión sistemática* [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio de tesis de la Universidad César Vallejo. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/110630>
- Chinchay, M. (7 de noviembre de 2022). *Las cifras del acoso escolar en el Perú: más de 1700 casos de bullying se han reportado en lo que va del 2022*. RPP Noticias. <https://rpp.pe/peru/actualidad/las-cifras-del-acoso-escolar-en-el-peru-mas-de-1700-casos-de-bullying-se-han-reportado-en-lo-que-va-del-2022-noticia-1444694?ref=rpp>
- Del rosario (s.f.). *Definición de terapia cognitivo-conductual y características actuales*. Universidad Nacional Federico Villarreal. <https://lideraunfv.jimdo.com/app/download/9591172550/PROCESO+DE+LA+TERAPIA+COGNITIVA.pdf?t=1520531266>
- DiGiuseppe, R., Venezia, R. y Gotterbarn, R. (2018). *¿Qué es la terapia cognitiva conductual?* APA Psycnet. <https://psycnet.apa.org/record/2017-42211-001>
- Esteves A.R., Paredes R. P., Calcina C.R y Yapuchura C.R. (2020). Habilidades Sociales en adolescentes y Funcionalidad Familiar. *Comuni@ccion: Revista de Investigación en Comunicación y Desarrollo*, 11(1), 16-27. [http://www.scielo.org.pe/pdf/comunica/v11n1/en\\_2226-1478-comunica-11-01-16.pdf](http://www.scielo.org.pe/pdf/comunica/v11n1/en_2226-1478-comunica-11-01-16.pdf)
- Estrada, E. G., Zuloaga, M. C., Gallegos, N. A. y Mamani, H. J. (2021). Adicción a internet y habilidades sociales en adolescentes peruanos de educación secundaria. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 40(1),74-80. [http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev\\_aavft/article/view/22349](http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_aavft/article/view/22349)
- Estrada, E. G., Mamani, H. J. y Mamani, M. (2022). Efficacy Of A Psychoeducational Program To Develop Social Skills In Peruvian Adolescents. *Revista Conrado*, 18(86), 32-38. <http://scielo.sld.cu/pdf/rc/v18n86/1990-8644-rc-18-86-32.pdf>

- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (6 de abril de 2022). *Desarrollo de documento técnico para la evaluación y entrenamiento en habilidades sociales Para niños, niñas y adolescentes*.  
<https://www.unicef.org/peru/desarrollo-de-documento-tecnico-para-la-evaluacion-y-entrenamiento-en-habilidades-sociales-nna#:~:text=Las%20habilida>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (10 de julio 2020). *¿Qué es la adolescencia? Tanto escuchamos y hablamos sobre los adolescentes y sus transgresiones, pero realmente, ¿cómo son? ¿Qué piensan y sienten? ¿Qué tiene de especial y diferente esta etapa?* <https://www.unicef.org/uruguay/que-es-la-adolescencia>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (3 de setiembre de 2020). *UNICEF advierte que muchos de los países más ricos del mundo están fallando a los niños y niñas*.  
<https://news.un.org/es/story/2020/09/1479942>
- Gavilanes, C. M. (2022). *Plan de intervención para fortalecer habilidades sociales en adolescentes de una unidad educativa* [Tesis de maestría, Pontificia Universidad Católica de Ecuador]. Repositorio PUCESA.  
<https://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/3600>
- Gillihan, S. J. (2020). *Terapia Cognitivo Conductual Fácil*. Sirio.  
[https://books.google.com.pe/books?id=--\\_0DwAAQBAJ&lpg=PP1&dq=manual%20de%20t%C3%A9cnicas%20y%20terapias%20cognitivo%20conductuales&hl=es&pg=PP1#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.pe/books?id=--_0DwAAQBAJ&lpg=PP1&dq=manual%20de%20t%C3%A9cnicas%20y%20terapias%20cognitivo%20conductuales&hl=es&pg=PP1#v=onepage&q&f=false)
- Gómez, A., Becerra, A. L., Tron, R. y Hernández, P. (2018). Intervención cognitivo-conductual en cuidados paliativos pediátricos: un caso clínico. *Psicooncología*, 15(2), 385–398.  
<https://doi.org/10.5209/PSIC.61444>
- Goldstein, A. (1989). *Habilidades sociales y autocontrol en la adolescencia. Un programa de enseñanza*. Ediciones Martínez Roca, S. A.
- Goldstein, A. (1980). *Lista de chequeo de habilidades sociales (lchs)*. Projective Way.
- Gonzales, H. T. (2020). *Funcionamiento familiar y habilidades sociales en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa – Cayaltí* [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio de la Universidad César Vallejo.  
<https://hdl.handle.net/20.500.12692/42849>

- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. (6ª ed.). Mc Graw Hill Education.
- Instituto Nacional de Estadística e Informática. (14 de julio de 2020). *INEI presentó resultados de la Encuesta Nacional sobre Relaciones Sociales 2019*. <https://m.inei.gov.pe/prensa/noticias/inei-presento-resultados-de-la-encuesta-nacional-sobre-relaciones-sociales-2019-12304/>
- Jauregui, K., Huyhua, S., Zegarra, R., Espinoza, T. y Zeladita, J. (2020). Association between positive mental health and social skills in nursing students. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental*, 1(28), 134-145. <https://doi.org/10.19131/rpesm.352>
- Jiménez, W. A. y Durán, J. M. (2018). *Acoso escolar y habilidades sociales: aproximación a la problemática*. Fundación Universitaria Los Libertadores. <https://elibro.net/es/lc/bibsipan/titulos/197004>
- Kosovsky, R. (2018). El abordaje de las terapias cognitivas en niños, adolescentes y familias. *Intersecciones Psi*, 12(27), 1-26. [http://intersecciones.psi.uba.ar/revista\\_ed\\_num\\_27.pdf#page=12](http://intersecciones.psi.uba.ar/revista_ed_num_27.pdf#page=12)
- Lara, A.E y Lorenzo, E. (2023). Family climate and social skills in adolescent students from Riobamba. *Revista Eugenio Espejo*, 17(1), 8-15. <https://www.redalyc.org/journal/5728/572873891003/>
- Masus, B. (13 de mayo 2018). *Historia de la Terapia Cognitivo Conductual*. Psicología UNED. <https://psicologia.isipedia.com/tercero/tecnicas-de-intervencion-cognitivo-conductuales/01-historia-de-la-terapia-cognitivo-conductual>
- Mayo Clinic. (29 de julio de 2021). *Terapia cognitivo conductual*. <https://www.mayoclinic.org/es-es/tests-procedures/cognitive-behavioral-therapy/about/pac-20384610>
- Mendoza, C.E. (2022). *Habilidades Sociales y Resiliencia en estudiantes de una Institución Educativa en el distrito de Lurín* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio de la Universidad Autónoma del Perú. <https://hdl.handle.net/20.500.13067/1974>

- Mendoza, I. M., (2020). *Terapia Cognitivo Conductual: Actualidad, Tecnología* [Tesis de pregrado, Universidad Peruana Cayetano Heredia]. Repositorio institucional de la Universidad Peruana Cayetano Heredia. [https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/8907/Terapia\\_MendozaFernandez\\_Ingrid.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/8907/Terapia_MendozaFernandez_Ingrid.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Mello, L.T.N., Trintin V. y Andretta I. (2019). Relation between social skills and life satisfaction by adolescents and use of applications for communication. *Quaderns de Psicologia*, 21(1), 1-13. <https://doi.org/10.5565/rev/qpsicologia.1463>
- Montalvo, D. E. y Jaramillo, A. E. (2022). Habilidades sociales y autoconcepto en adolescentes durante el aislamiento social por pandemia de COVID-19. *Revista Eugenio Espejo*, 16(3), 47-53. [http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?pid=S2661-67422022000300047&script=sci\\_arttext](http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?pid=S2661-67422022000300047&script=sci_arttext)
- Observatori de Bioètica i Dret (1979). *El Informe Belmont*. UB. <http://www.bioeticayderecho.ub.edu/archivos/norm/InformeBelmont.pdf>
- Oltra, A., Salamanca, P., Veras, S. H., & Sierra-García, P. (2021). Intervención psicológica online en un caso de sintomatología fóbica infantil desde la terapia de juego cognitivo conductual durante el confinamiento por covid-19. *Acción Psicológica*, 18(1), 93–106. <https://doi.org/10.5944/ap.18.1.29455>
- Ordoñez, M. A. (2019). *Depresión y habilidades sociales en adolescentes de Bachillerato de la Unidad Educativa “Julio María Matovelle” de la ciudad de Quito, en el año 2018* [Tesis de pregrado, Universidad Tecnológica Indoamérica]. DSpace Universidad Indoamerica. <https://cutt.ly/SCEDxCV>
- Otamendi, M.A. (2019). “Juvenicidio armado”: homicidios de jóvenes y armas de fuego en América Latina. *Salud Colectiva*, 15(1), 1-16. <https://www.scielosp.org/article/scol/2019.v15/e1690/>
- Pulido, M. L. y Shambach V. C. (2019). *Habilidades sociales desarrolladas en niños, niñas y adolescentes entre 11 y 15 años mediante los programas educativos ofrecidos en la Fundación Levántate y Anda de la localidad de Barrios Unidos entre el segundo semestre del año 2018 y primer semestre del 2019* [Tesis de pregrado, Corporación



- Universitaria Minuto de Dios]. Repositorio institucional UNIMINUTO.  
<https://hdl.handle.net/10656/7750>
- Ramírez, A. A., Martínez, P. C., Cabrera, J. B., Buestán, P.A., Torracchi, E. y Carpio, M.G. (2020). Habilidades sociales y agresividad en la infancia y adolescencia. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(2), 209-218.  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=55969799012>
- Rivera, J., Moreno, M. E., Pérez, A., Lay, N., Rocha, G., Parra, M., Duran, S.E., García, J., Redondo, O. y Torres, E. (2019). Programa de entrenamiento para desarrollar habilidades sociales en estudiantes universitarios. *Revista Espacios*, 40(3), 10-25.  
<https://hdl.handle.net/11323/7334>
- Roda, C. (1 agosto de 2022). *Cómo trabajar las habilidades sociales en adolescentes*. La mente es maravillosa.  
<https://lamenteesmaravillosa.com/como-trabajar-habilidades-sociales-adolescentes/>
- Rodríguez, E. (2018). Manual de técnicas de Intervención Cognitivo Conductuales. *Avances en Psicología*, 26(1), 115-117.  
<https://revistas.unife.edu.pe/index.php/avancesenpsicologia/article/download/1132/1071>
- Rosales, R., Guizado, F., Salvatierra, A., Juño, K.M. y Mescua, A.U. (2020). Programa de desarrollo personal para el desarrollo de habilidades sociales en los estudiantes de secundaria. *Revista Científica Digital de Psicología PSIQUEMAG*, 9(1),102-117.  
<http://revistas.ucv.edu.pe/index.php/psiquemag/article/view/209>
- Rosas, A. R. (2021). Habilidades sociales: Instrumentos de evaluación. *Revista Polo del conocimiento*, 6(4), 337-357.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7926998>
- Ruiz, M. Á., Díaz, M. I. y Villalobos, A. (2012). *Manual de Técnicas y Terapias Cognitivo Conductuales*. Desclée de Brouwer.  
<https://clea.edu.mx/biblioteca/files/original/304ecb650075d21dd0e2ed615276c34d.pdf>
- Rull, Á. (23 de octubre de 2019). *Mejorar tus habilidades sociales te ayudará a ser feliz*. El periódico.  
<https://www.elperiodico.com/es/serfeliz/20191023/mejorar-habilidades-sociales-ser-feliz-7687170>

- Sacaca, L. y Pilco, R. (2022). Habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria. *Revista Estudios Psicológicos*, 2(4), 109-120.  
<https://estudiospsicologicos.com/index.php/rep/article/view/88/156>
- Stallard, P. (2007). *Pensar bien-Sentirse bien: Manual práctico de terapia cognitivo-conductual para niños y adolescentes*. Desclée de Brouwer.  
[https://tuvntana.files.wordpress.com/2015/06/pensar\\_bien\\_-\\_sentirse\\_bien\\_\\_ma\\_-\\_stallard\\_paul1.pdf](https://tuvntana.files.wordpress.com/2015/06/pensar_bien_-_sentirse_bien__ma_-_stallard_paul1.pdf)
- Sosa, S.S., y Salas, E. (2020). Resiliencia y habilidades sociales en estudiantes secundarios de San Luis de Shuaro, La Merced. *Comuni@ccion: Revista de Investigación en Comunicación y Desarrollo*, 11(1), 40-50.  
<https://comunicacionunap.com/index.php/rev/article/view/394/208>
- Torres, S.E., Hidalgo, G.A. y Suarez, K.V. (2020). Habilidades sociales y rendimiento académico en adolescentes de secundaria. *Horizontes Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 4(15), 267-276.  
[http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2616-79642020000300009&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2616-79642020000300009&script=sci_arttext)
- Ubillús, J. J. (2022). *Programa cognitivo conductual para disminuir la dependencia emocional en las mujeres víctimas de violencia del distrito de Jumbilla* [Tesis de maestría, Universidad Señor de Sipán]. Repositorio Institucional USS.  
<https://hdl.handle.net/20.500.12692/42849>
- Vernon A. y Doyle, K. (2018). *Cognitive Behavior Therapies: A guidebook for practitioners*. American Counseling Association.  
<https://www.counseling.org/Publications/FrontMatter/78135-FM.PDF>
- Zurita, T. D. L. C. (2018). *Habilidades sociales y dinamización de grupos: MF1027\_3* (2a. ed.). IC Editorial.  
<https://elibro.net/es/lc/bibsipan/titulos/59188>

## ANEXOS

### Anexo 1: Operacionalización de las variables (Enfoque mixto)

VARIABLE INDEPENDIENTE	DIMENSIONES	INDICADORES
Programa Cognitivo Conductual	Introducción - Fundamentación del aporte de la investigación	Contexto y ubicación de la problemática a resolver. Ideas y puntos de partida que fundamentan la propuesta. Teoría en que se fundamenta la propuesta.
	Diagnóstico	Evidencia la problemática existente del grupo experimental, explica datos que son necesarios para construir el programa, explicó la sintomatología en las escolares lo que se identificó para determinar tanto objetivos como actividades que se llevaron a cabo en cada una de las sesiones del programa.
	Planteamiento del Objetivo General	Sistematizar el proceso cognitivo conductual para potenciar las habilidades sociales en estudiantes de secundaria de la I.E 11521 "María de Lourdes".
	Planeación estratégica	Etapa 1: Contextualización integral de las Habilidades Sociales -Fase I: Primeras habilidades sociales -Fase II: Habilidades sociales avanzadas -Fase III: Habilidades relacionadas con los sentimientos  Etapa 2: Sistematización del desarrollo del proceso cognitivo conductual -Fase IV: Habilidades alternativas a la agresión -Fase V: Habilidades para hacer frente al estrés -Fase VI: Habilidades de planificación
	Instrumentación	Cronograma de ejecución de cada fase Descripción de la fase Responsables Fechas de implementación de las fases
	Evaluación	Descripción de lo evaluado Patrones de logro

VARIABLE DEPENDIENTE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN	FUENTES DE VERIFICACIÓN
Habilidades Sociales	Conglomeración de destrezas que le permiten a las personas actuar eficientemente en situaciones sociales lo que involucra la manera en que expresan sus opiniones, sentimientos o deseos sin vulnerar los derechos de otros.	Habilidades que ayudan a las personas a desenvolverse e interactuar en distintos contextos.	Primeras habilidades sociales	Escuchar	Lista de chequeo de habilidades sociales	Estudiantes de una I.E. del nivel secundaria, mantienen edades que oscilan entre los 13 a 16 años, del género femenino.  Docentes de las estudiantes del 3er grado de secundaria.
				Iniciar una conversación		
				Mantener una conversación		
				Formular una pregunta		
				Dar las gracias		
				Presentarse		
				Presentar a otras personas		
				Hacer un cumplido		
			Habilidades sociales avanzadas	Pedir ayuda		
				Participar		
				Dar instrucciones		
				Seguir instrucciones		
				Disculparse		
			Habilidades para manejar sentimientos	Convencer a los demás		
				Conocer los sentimientos propios		
				Expresar los sentimientos propios		
				Comprender los sentimientos de los demás		
				Enfrentarse al enfado de otro		
				Expresar afecto		
				Resolver el miedo		
			Autorrecompensarse			
Habilidades alternativas a la agresión	Pedir permiso					
	Compartir algo					
	Ayudar a los otros					
	Negociar					
	Utilizar el autocontrol					
Defender los propios derechos						

				Responder a las bromas			
				Evitar los problemas con los demás			
				No entrar en peleas			
			Habilidades para hacer frente al estrés	Formular una queja			
				Responder ante una queja			
				Demostrar deportividad después de un juego			
				Resolver la vergüenza			
				Arreglárselas cuando es dejado de lado			
				Defender a un amigo			
				Responder a la persuasión			
				Responder al fracaso			
				Enfrentarse a mensajes contradictorios			
				Responder a una acusación			
				Prepararse para una conversación difícil			
				Hacer frente a la presión de grupo			
				Habilidades de planificación	Tomar una decisión		
			Discernir sobre la causa de un problema				
			Establecer un objetivo				
			Determinar las propias habilidades				
			Recoger información				
			Resolver problemas según la importancia				
			Tomar la iniciativa				
			Concentrarse en una tarea				

**Anexo 2: Matriz de consistencia (Enfoque cuantitativo)**

Formulación del Problema	Objetivos		Técnicas e Instrumentos	
<p>Insuficiencias en el proceso cognitivo conductual, incide en las habilidades sociales.</p>	<p><b>Objetivo General</b></p> <p>Aplicar un programa cognitivo conductual para potenciar las habilidades sociales en estudiantes de secundaria de la I.E 11521 "María de Lourdes".</p> <p><b>Objetivos específicos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Describir la dinámica del proceso cognitivo conductual y su evolución histórica.</li> <li>- Determinar el nivel de las habilidades sociales en las estudiantes de secundaria de la I.E 11521 "María de Lourdes".</li> <li>- Elaborar un programa cognitivo conductual para potenciar las habilidades sociales en estudiantes de secundaria de la I.E 11521 "María de Lourdes".</li> <li>- Corroborar los resultados de la investigación mediante un pre experimento.</li> </ul>		<p><b>Técnicas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Encuesta</li> <li>- Observación</li> <li>- Análisis documental</li> <li>- Aplicación de Test Psicológico</li> </ul> <p><b>Instrumentos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cuestionario</li> <li>- Ficha de observación</li> <li>- Ficha bibliográfica</li> </ul>	
<b>Diseño de la Investigación</b>	<b>Población y muestra</b>		<b>VARIABLES Y DIMENSIONES</b>	
Investigación será de tipo aplicada, enfoque mixto,	<b>Población</b>	<b>Muestra</b>	<b>Variable independiente</b>	<b>Dimensiones</b>

transversal, con diseño pre experimental (pre test y post test)	Conformada por 120 estudiantes del 3er grado de secundaria de la I.E 11521 "María de Lourdes", género femenino con un intervalo de edad entre los 13 a 16 años. Con la intención de triangular la información, se consideró también a los 10 docentes de las estudiantes del 3er grado de secundaria.	Se trabajó con 33 estudiantes del 3° "C", pertenecientes a una I.E del nivel secundaria, mantienen edades que oscilan entre los 13 a 16 años, del género femenino. Así también, se obtuvo información de 10 docentes, con la finalidad de triangular los datos.	Programa Cognitivo Conductual	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Introducción-Fundamentación del aporte de la investigación</li> <li>- Diagnóstico</li> <li>- Planteamiento del Objetivo General</li> <li>- Planeación estratégica o Sistema de procedimiento</li> <li>- Instrumentación</li> <li>- Evaluación</li> </ul>
			<b>Variable dependiente</b>	<b>Dimensiones</b>
			Habilidades sociales	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Primeras habilidades sociales</li> <li>- Habilidades sociales avanzadas</li> <li>- Habilidades relacionadas con los sentimientos</li> <li>- Habilidades alternativas a la agresión</li> <li>- Habilidades para hacer frente al estrés</li> <li>- Habilidades de planificación</li> </ul>

### Anexo 03: Instrumentos



## LISTA DE CHEQUEO EVALUACIÓN DE HABILIDADES SOCIALES

**OBJETIVO:** El presente instrumento está dirigido a alumnas de secundaria con déficit de habilidades sociales de la I.E 11521 "María de Lourdes", cuyo propósito es diagnosticar el estado actual de la dinámica del proceso cognitivo conductual, asimismo se enfoca en recabar información acerca de aspectos que guardan estrecha relación con las habilidades sociales en las estudiantes de la I.E 11521 "María de Lourdes".

**INSTRUCCIÓN:** A continuación, encontrarás una lista de habilidades sociales que las adolescentes como tú pueden poseer en mayor o menor grado y que hace que ustedes sean más o menos capaces. Deberás calificar tus habilidades marcando cada una de las habilidades que se describen a continuación, de acuerdo a los siguientes puntajes:

Marca **1** si **nunca** utilizas bien la habilidad.

Marca **2** si utilizas **muy pocas** veces la habilidad.

Marca **3** si utilizas **alguna vez** bien la habilidad.

Marca **4** si utilizas **a menudo** bien la habilidad.

Marca **5** si utilizas **siempre** bien la habilidad.

**ESCALA DE MEDICIÓN:** Lickert

Variable Dependiente		Escala de medición				
DIMENSIÓN I: PRIMERAS HABILIDADES SOCIALES		1	2	3	4	5
<b>PHS 1.1</b>	¿Prestas atención a la persona que te está hablando y haces un esfuerzo para comprender lo que te está diciendo?					
<b>PHS 1.2</b>	¿Inicias una conversación con otras personas y luego puedes mantenerla por un momento?					
<b>PHS 1.3</b>	¿Hablas con otras personas sobre cosas que interesan a ambos?					



<b>PHS 1.4</b>	¿Eliges la información que necesitas saber y la solicitas a la persona adecuada?					
<b>PHS 1.5</b>	¿Les dices a los demás que estás agradecida con ellos por algo que hicieron por ti?					
<b>PHS 1.6</b>	¿Te esfuerzas por conocer nuevas personas por propia iniciativa?					
<b>PHS 1.7</b>	¿Presentas a nuevas personas con otros(as)?					
<b>PHS 1.8</b>	¿Dices a los demás lo que te gusta de ellos o de lo que hacen?					
<b>DIMENSIÓN II: HABILIDADES SOCIALES AVANZADAS</b>		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>HSA 2.1</b>	¿Pides ayuda cuando la necesitas?					
<b>HSA 2.2</b>	¿Te integras a un grupo para participar en una determinada actividad?					
<b>HSA 2.3</b>	¿Explicas con claridad a los demás cómo hacer una tarea específica?					
<b>HSA 2.4</b>	¿Prestas atención a las instrucciones, pides explicaciones y llevas adelante las indicaciones correctamente?					
<b>HSA 2.5</b>	¿Pides disculpas a los demás cuando has hecho algo que sabes que no está bien?					
<b>HSA 2.6</b>	¿Intentas persuadir a los demás en cuanto a que tus ideas son mejores y que serán de mayor utilidad que las de las otras personas?					
<b>DIMENSIÓN III: HABILIDADES RELACIONADAS CON LOS SENTIMIENTOS</b>		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>HRS 3.1</b>	¿Intentas comprender y reconocer las emociones que experimentas?					
<b>HRS 3.2</b>	¿Permites que los demás conozcan lo que sientes?					
<b>HRS 3.3</b>	¿Intentas comprender lo que sienten los demás?					
<b>HRS 3.4</b>	¿Intentas comprender el enfado de otras personas?					
<b>HRS 3.5</b>	¿Permites que los demás sepan que tú te interesas o te preocupas por ellos?					

<b>HRS 3.6</b>	¿Cuándo sientes miedo, piensas porqué lo sientes, y luego intentas hacer algo para disminuirlo?								
<b>HRS 3.7</b>	¿Te das a ti misma una recompensa después de hacer algo bien?								
<b>DIMENSIÓN IV: HABILIDADES ALTERNATIVAS A LA AGRESIÓN</b>		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>			
<b>HA 4.1</b>	¿Sabes cuándo es necesario pedir permiso para hacer algo y luego lo solicitas a la persona indicada?								
<b>HA 4.2</b>	¿Compartes tus cosas con los demás?								
<b>HA 4.3</b>	¿Ayudas a quien lo necesita?								
<b>HA 4.4</b>	¿Si tú y alguien están en desacuerdo sobre algo, tratas de llegar a un acuerdo que satisfaga a ambos?								
<b>HA 4.5</b>	¿Controlas tu carácter de modo que no se te escapan las cosas de las manos?								
<b>HA 4.6</b>	¿Defiendes tus derechos dando a conocer a los demás cuál es tu punto de vista?								
<b>HA 4.7</b>	¿Conservas el control cuando los demás te hacen bromas?								
<b>HA 4.8</b>	¿Te mantienes al margen de situaciones que te pueden ocasionar problemas?								
<b>HA 4.9</b>	¿Encuentras otras formas para resolver situaciones difíciles sin tener que pelearte?								
<b>DIMENSIÓN V: HABILIDADES PARA HACER FRENTE AL ESTRÉS</b>		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>			
<b>HHFE 5.1</b>	¿Les dices a los demás de modo claro y sin enojo, cuando ellos han hecho algo que no te gusta?								
<b>HHFE 5.2</b>	¿Intentas escuchar a los demás y responder imparcialmente cuando ellos se quejan por ti?								
<b>HHFE 5.3</b>	¿Expresas un halago sincero a los demás por la forma en que han jugado?								
<b>HHFE 5.4</b>	¿Haces algo que te ayude a sentir menos vergüenza o a estar menos cohibida?								
<b>HHFE 5.5</b>	¿Determinas si te han dejado de lado en alguna actividad y, luego, haces algo para sentirte mejor en esa situación?								
<b>HHFE 5.6</b>	¿Manifiestas a los demás cuando sientes que un (a) amigo(a) no ha sido tratado(a) de manera justa?								
<b>HHFE 5.7</b>	¿Si alguien está tratando de convencerte de algo, piensas en la posición de esa persona y luego en la propia antes de decidir qué hacer?								

<b>HHFE 5.8</b>	¿Intentas comprender la razón por la cual has fracasado en una situación particular?						
<b>HHFE 5.9</b>	¿Reconoces y resuelves la confusión que se produce cuando los demás te explican una cosa, pero dicen y hacen otra?						
<b>HHFE 5.10</b>	¿Comprendes qué y porqué has sido acusada y luego piensas en la mejor forma de relacionarte con la persona que hizo la acusación?						
<b>HHFE 5.11</b>	¿Planificas la mejor forma para exponer tu punto de vista, antes de una conversación problemática?						
<b>HHFE 5.12</b>	¿Decides lo que deseas hacer cuando los demás quieren que hagas otra cosa distinta?						
<b>DIMENSIÓN VI: HABILIDADES DE PLANIFICACIÓN</b>		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	
<b>HP 6.1</b>	¿Si te sientes aburrida, intentas encontrar algo interesante que hacer?						
<b>HP 6.2</b>	¿Si surge un problema, intentas determinar que lo causó?						
<b>HP 6.3</b>	¿Tomas decisiones realistas sobre lo que te gustaría realizar antes de comenzar una tarea?						
<b>HP 6.4</b>	¿Determinas de manera realista qué tan bien podrías realizar una tarea antes de comenzarla?						
<b>HP 6.5</b>	¿Determinas lo que necesitas saber y cómo conseguir la información?						
<b>HP 6.6</b>	¿Determinas de forma realista cuál de tus dificultades es la más importante y cuál debería solucionarse primero?						
<b>HP 6.7</b>	¿Analizas entre varias posibilidades y luego eliges la que te hará sentir mejor?						
<b>HP 6.8</b>	¿Eres capaz de ignorar distracciones y solo prestas atención a lo que quieres hacer?						

## LISTA DE CHEQUEO EVALUACIÓN DE HABILIDADES SOCIALES

**OBJETIVO:** El presente instrumento está dirigido a los docentes de las alumnas de secundaria con déficit de habilidades sociales de la I.E. 11521 "María de Lourdes", cuyo propósito es diagnosticar el estado actual de la dinámica del proceso cognitivo conductual, asimismo se enfoca en recabar información acerca de aspectos que guardan estrecha relación con las habilidades sociales en las estudiantes de la I.E. 11521 "María de Lourdes".

**INSTRUCCIÓN:** A continuación, encontrarás una lista de habilidades sociales que las adolescentes pueden poseer en mayor o menor grado y que hace que sean más o menos capaces. Deberás calificar las habilidades de las estudiantes marcando cada una de las habilidades que se describen a continuación, de acuerdo a los siguientes puntajes:

Marca **1** si **nunca** utilizan bien la habilidad.

Marca **2** si utilizan **muy pocas** veces la habilidad.

Marca **3** si utilizan **alguna vez** bien la habilidad.

Marca **4** si utilizan **a menudo** bien la habilidad.

Marca **5** si utilizan **siempre** bien la habilidad.

**ESCALA DE MEDICIÓN:** Likert

Variable Dependiente		Escala de medición				
DIMENSIÓN I: PRIMERAS HABILIDADES SOCIALES		1	2	3	4	5
<b>PHS 1.1</b>	¿Las estudiantes prestan atención a la persona que les habla y hacen un esfuerzo para comprender lo que les está diciendo?					
<b>PHS 1.2</b>	¿Las estudiantes inician una conversación con otras personas y luego pueden mantenerla por un momento?					
<b>PHS 1.3</b>	¿Las estudiantes hablan con otras personas sobre cosas que interesan a ambos?					
<b>PHS 1.4</b>	¿Las estudiantes eligen la información que necesitan saber y la solicitan a la persona adecuada?					

<b>PHS 1.5</b>	¿Las estudiantes les dicen a los demás que están agradecidas con ellos por algo que hicieron por ellas?					
<b>PHS 1.6</b>	¿Las estudiantes se esfuerzan por conocer nuevas personas por propia iniciativa?					
<b>PHS 1.7</b>	¿Las estudiantes presentan a nuevas personas con otros(as)?					
<b>PHS 1.8</b>	¿Las estudiantes les dicen a los demás lo que les gusta de ellos o de lo que hacen?					
<b>DIMENSIÓN II: HABILIDADES SOCIALES AVANZADAS</b>		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>HSA 2.1</b>	¿Las estudiantes piden ayuda cuando lo necesitan?					
<b>HSA 2.2</b>	¿Las estudiantes se integran a un grupo para participar en una determinada actividad?					
<b>HSA 2.3</b>	¿Las estudiantes explican con claridad a los demás cómo hacer una tarea específica?					
<b>HSA 2.4</b>	¿Las estudiantes prestan atención a las instrucciones, piden explicaciones y llevan adelante las indicaciones correctamente?					
<b>HSA 2.5</b>	¿Las estudiantes piden disculpas a los demás cuando han hecho algo que saben que no está bien?					
<b>HSA 2.6</b>	¿Las estudiantes intentan persuadir a los demás en cuanto a que sus ideas son mejores y que serán de mayor utilidad que las de las otras personas?					
<b>DIMENSIÓN III: HABILIDADES RELACIONADAS CON LOS SENTIMIENTOS</b>		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>HRS 3.1</b>	¿Las estudiantes intentan comprender y reconocer las emociones que experimentan?					
<b>HRS 3.2</b>	¿Las estudiantes permiten que los demás conozcan lo que sienten?					
<b>HRS 3.3</b>	¿Las estudiantes intentan comprender lo que sienten los demás?					
<b>HRS 3.4</b>	¿Las estudiantes intentan comprender el enfado de otras personas?					
<b>HRS 3.5</b>	¿Las estudiantes permiten que los demás sepan que se interesan o se preocupan por ellos?					
<b>HRS 3.6</b>	¿Las estudiantes cuando sienten miedo, piensan porqué lo sienten, y luego intentan hacer algo para disminuirlo?					

<b>HRS</b> <b>3.7</b>	¿Las estudiantes se dan a sí mismas una recompensa después de hacer algo bien?					
<b>DIMENSIÓN IV: HABILIDADES ALTERNATIVAS A LA AGRESIÓN</b>		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>HA</b> <b>4.1</b>	¿Las estudiantes saben cuándo es necesario pedir permiso para hacer algo y luego lo solicitan a la persona indicada?					
<b>HA</b> <b>4.2</b>	¿Las estudiantes comparten sus cosas con los demás?					
<b>HA</b> <b>4.3</b>	¿Las estudiantes ayudan a quien lo necesita?					
<b>HA</b> <b>4.4</b>	¿Si las estudiantes y alguien están en desacuerdo sobre algo, tratan de llegar a un acuerdo que satisfaga a ambos?					
<b>HA</b> <b>4.5</b>	¿Las estudiantes controlan su carácter de modo que no se les escapen las cosas de las manos?					
<b>HA</b> <b>4.6</b>	¿Las estudiantes defienden sus derechos dando a conocer a los demás cuál es su punto de vista?					
<b>HA</b> <b>4.7</b>	¿Las adolescentes conservan el control cuando los demás les hacen bromas?					
<b>HA</b> <b>4.8</b>	¿Las alumnas se mantienen al margen de situaciones que les pueden ocasionar problemas?					
<b>HA</b> <b>4.9</b>	¿Las estudiantes encuentran otras formas para resolver situaciones difíciles sin tener que pelearse?					
<b>DIMENSIÓN V: HABILIDADES PARA HACER FRENTE AL ESTRÉS</b>		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>HHFE</b> <b>5.1</b>	¿Las estudiantes les dicen a los demás de modo claro y sin enojo, cuando ellos han hecho algo que no les gusta?					
<b>HHFE</b> <b>5.2</b>	¿Las adolescentes intentan escuchar a los demás y responder imparcialmente cuando ellos se quejan por ellas?					
<b>HHFE</b> <b>5.3</b>	¿Las alumnas expresan un halago sincero a los demás por la forma en que han jugado?					
<b>HHFE</b> <b>5.4</b>	¿Las estudiantes hacen algo que les ayude a sentir menos vergüenza o a estar menos cohibidas?					
<b>HHFE</b> <b>5.5</b>	¿Las alumnas determinan si les han dejado de lado en alguna actividad y, luego, hacen algo para sentirse mejor en esa situación?					
<b>HHFE</b> <b>5.6</b>	¿Las adolescentes manifiestan a los demás cuando sienten que un (a) amigo(a) no ha sido tratado(a) de manera justa?					
<b>HHFE</b> <b>5.7</b>	¿Cuándo alguien está tratando de convencerlas de algo, las estudiantes piensan en la posición de esa persona y luego en la propia antes de decidir qué hacer?					
<b>HHFE</b> <b>5.8</b>	¿Las adolescentes intentan comprender la razón por la cual han fracasado en una situación particular?					

<b>HHFE 5.9</b>	¿Las alumnas reconocen y resuelven la confusión que se produce cuando los demás les explican una cosa, pero dicen y hacen otra?					
<b>HHFE 5.10</b>	¿Las estudiantes comprenden qué y porqué han sido acusadas y luego piensan en la mejor forma de relacionarse con la persona que hizo la acusación?					
<b>HHFE 5.11</b>	¿Las adolescentes planifican la mejor forma para exponer su punto de vista, antes de una conversación problemática?					
<b>HHFE 5.12</b>	¿Las alumnas deciden lo que desean hacer cuando los demás quieren que hagan otra cosa distinta?					
<b>DIMENSIÓN VI: HABILIDADES DE PLANIFICACIÓN</b>		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>HP 6.1</b>	¿Las estudiantes cuando se sienten aburridas, intentan encontrar algo interesante que hacer?					
<b>HP 6.2</b>	¿Si surge un problema, las adolescentes intentan determinar que lo causó?					
<b>HP 6.3</b>	¿Las alumnas toman decisiones realistas sobre lo que les gustaría realizar antes de comenzar una tarea?					
<b>HP 6.4</b>	¿Las estudiantes determinan de manera realista qué tan bien podrían realizar una tarea antes de comenzarla?					
<b>HP 6.5</b>	¿Las adolescentes determinan lo que necesitan saber y cómo conseguir la información?					
<b>HP 6.6</b>	¿Las alumnas determinan de forma realista cuál de sus dificultades es la más importante y cuál debería solucionarse primero?					
<b>HP 6.7</b>	¿Las estudiantes analizan entre varias posibilidades y luego eligen la que les hará sentir mejor?					
<b>HP 6.8</b>	¿Las alumnas son capaces de ignorar distracciones y solo prestan atención a lo que quieren hacer?					

## Anexo 04: Validación y confiabilidad de instrumentos

### CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA VARIABLE HABILIDADES SOCIALES

**Instrumento 1:** Lista de chequeo Evaluación de Habilidades Sociales

**Experto 1:** Mg. Hilda Tathiana Gonzáles Montenegro

**Lista de chequeo Evaluación de Habilidades Sociales dirigida a alumnas  
de secundaria con déficit de habilidades sociales**

<b>1. NOMBRE DEL JUEZ</b>		Mg. Hilda Tathiana Gonzáles Montenegro
<b>2.</b>	<b>PROFESIÓN</b>	Psicóloga
	<b>GRADO ACADÉMICO (máximo)</b>	Magister
	<b>EXPERIENCIA PROFESIONAL (AÑOS)</b>	06 años
	<b>CARGO</b>	Psicóloga I.E.P. "Beata Imelda"
<p><b>Título de la Investigación:</b> Programa cognitivo conductual para potenciar las habilidades sociales en estudiantes de secundaria de la I.E 11521 "María de Lourdes".</p>		
<b>3. DATOS DEL TESISISTA</b>		
<b>3.1</b>	<b>NOMBRES APELLIDOS Y</b>	Yasmin Delisa Sandoval Vitón
<b>3.2</b>	<b>PROGRAMA DE POSTGRADO</b>	Maestría en Psicología Clínica
<b>4. INSTRUMENTO EVALUADO</b>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guía de entrevista ( )</li> <li>2. Cuestionario (X)</li> <li>3. Lista de Cotejo ( )</li> <li>4. Diario de campo ( )</li> <li>5. Ficha documental</li> </ol>
<b>5. OBJETIVO DEL INSTRUMENTO</b>		<p><b>General:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diagnosticar el estado actual de la dinámica del proceso cognitivo conductual con la finalidad de recabar información acerca de aspectos que guardan estrecha relación con las habilidades sociales en las estudiantes de la I.E 11521 "María de Lourdes".</li> </ul> <p><b>Específicos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diagnosticar la dimensión Primeras habilidades sociales en las estudiantes.</li> <li>- Diagnosticar la dimensión Habilidades sociales avanzadas en las estudiantes.</li> <li>- Diagnosticar la dimensión Habilidades</li> </ul>



	<p>relacionadas con los sentimientos en las estudiantes.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diagnosticar la dimensión Habilidades alternativas a la agresión en las estudiantes.</li> <li>- Diagnosticar la dimensión Habilidades para hacer frente al estrés en las estudiantes.</li> <li>- Diagnosticar la dimensión Habilidades de planificación en las estudiantes.</li> </ul>
--	--

A continuación, se le presentan los indicadores en forma de preguntas o propuestas para que Ud. evalúe los ítems de acuerdo a la pertinencia, relevancia y claridad, para ello debe marcar con un aspa (X) en “SÍ” si está de ACUERDO o en “NO” si está en DESACUERDO, si está en DESACUERDO por favor especifique sus sugerencias.

DIMENSIÓN / ÍTEMS		Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
Nº	DIMENSIÓN I: PRIMERAS HABILIDADES SOCIALES	SÍ	NO	SÍ	NO	SÍ	NO	
PHS 1.1	¿Prestas atención a la persona que te está hablando y haces un esfuerzo para comprender lo que te está diciendo?	X		X		X		
PHS 1.2	¿Inicias una conversación con otras personas y luego puedes mantenerla por un momento?	X		X		X		
PHS 1.3	¿Hablas con otras personas sobre cosas que interesan a ambos?	X		X		X		
PHS 1.4	¿Eliges la información que necesitas saber y la solicitas a la persona adecuada?	X		X		X		
PHS 1.5	¿Les dices a los demás que estás agradecida con ellos por algo que hicieron por ti?	X		X		X		
PHS 1.6	¿Te esfuerzas por conocer nuevas personas por propia iniciativa?	X		X		X		
PHS 1.7	¿Presentas a nuevas personas con otros(as)?	X		X		X		

<b>PHS 1.8</b>	¿Dices a los demás lo que te gusta de ellos o de lo que hacen?	X		X		X		
<b>Nº</b>	<b>DIMENSIÓN II: HABILIDADES SOCIALES AVANZADAS</b>	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>	
<b>HSA 2.1</b>	¿Pides ayuda cuando la necesitas?	X		X		X		
<b>HSA 2.2</b>	¿Te integras a un grupo para participar en una determinada actividad?	X		X		X		
<b>HSA 2.3</b>	¿Explicas con claridad a los demás como hacer una tarea específica?	X		X		X		
<b>HSA 2.4</b>	¿Prestas atención a las instrucciones, pides explicaciones y llevas adelante las indicaciones correctamente?	X		X		X		
<b>HSA 2.5</b>	¿Pides disculpas a los demás cuando has hecho algo que sabes que no está bien?	X		X		X		
<b>HSA 2.6</b>	¿Intentas persuadir a los demás en cuanto a que tus ideas son mejores y que serán de mayor utilidad que las de las otras personas?	X		X		X		
<b>Nº</b>	<b>DIMENSIÓN III: HABILIDADES RELACIONADAS CON LOS SENTIMIENTOS</b>	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>	
<b>HRS 3.1</b>	¿Intentas comprender y reconocer las emociones que experimentas?	X		X		X		
<b>HRS 3.2</b>	¿Permites que los demás conozcan lo que sientes?	X		X		X		
<b>HRS 3.3</b>	¿Intentas comprender lo que sienten los demás?	X		X		X		
<b>HRS 3.4</b>	¿Intentas comprender el enfado de otras personas?	X		X		X		
<b>HRS 3.5</b>	¿Permites que los demás sepan que tú te interesas o te preocupas por ellos?	X		X		X		

<b>HRS 3.6</b>	¿Cuándo sientes miedo, piensas por qué lo sientes, y luego intentas hacer algo para disminuirlo?	X		X		X		
<b>HRS 3.7</b>	¿Te das a ti misma una recompensa después de hacer algo bien?	X		X		X		
<b>Nº</b>	<b>DIMENSIÓN IV: HABILIDADES ALTERNATIVAS A LA AGRESIÓN</b>	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>	
<b>HA 4.1</b>	¿Sabes cuándo es necesario pedir permiso para hacer algo y luego lo solicitas a la persona indicada?	X		X		X		
<b>HA 4.2</b>	¿Compartes tus cosas con los demás?	X		X		X		
<b>HA 4.3</b>	¿Ayudas a quien lo necesita?	X		X		X		
<b>HA 4.4</b>	¿Si tú y alguien están en desacuerdo sobre algo, tratas de llegar a un acuerdo que satisfaga a ambos?	X		X		X		
<b>HA 4.5</b>	¿Controlas tu carácter de modo que no se te escapen las cosas de las manos?	X		X		X		
<b>HA 4.6</b>	¿Defiendes tus derechos dando a conocer a los demás cuál es tu punto de vista?	X		X		X		
<b>HA 4.7</b>	¿Conservas el control cuando los demás te hacen bromas?	X		X		X		
<b>HA 4.8</b>	¿Te mantienes al margen de situaciones que te pueden ocasionar problemas?	X		X		X		
<b>HA 4.9</b>	¿Encuentras otras formas para resolver situaciones difíciles sin tener que pelearte?	X		X		X		
<b>Nº</b>	<b>DIMENSIÓN V: HABILIDADES PARA HACER FRENTE AL ESTRÉS</b>	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>	

<b>HHFE 5.1</b>	¿Les dices a los demás de modo claro y sin enojo, cuando ellos han hecho algo que no te gusta?	X		X		X		
<b>HHFE 5.2</b>	¿Intentas escuchar a los demás y responder imparcialmente cuando ellos se quejan por ti?	X		X		X		
<b>HHFE 5.3</b>	¿Expresas un halago sincero a los demás por la forma en que han jugado?	X		X		X		
<b>HHFE 5.4</b>	¿Haces algo que te ayude a sentir menos vergüenza o a estar menos cohibida?	X		X		X		
<b>HHFE 5.5</b>	¿Determinas si te han dejado de lado en alguna actividad y, luego, haces algo para sentirte mejor en esa situación?	X		X		X		
<b>HHFE 5.6</b>	¿Manifiestas a los demás cuando sientes que un (a) amigo(a) no ha sido tratado(a) de manera justa?	X		X		X		
<b>HHFE 5.7</b>	¿Si alguien está tratando de convencerte de algo, piensas en la posición de esa persona y luego en la propia antes de decidir qué hacer?	X		X		X		
<b>HHFE 5.8</b>	¿Intentas comprender la razón por la cual has fracasado en una situación particular?	X		X		X		
<b>HHFE 5.9</b>	¿Reconoces y resuelves la confusión que se produce cuando los demás te explican una cosa, pero dicen y hacen otra?	X		X		X		
<b>HHFE 5.10</b>	¿Comprendes qué y porqué has sido acusada y luego piensas en la mejor forma de relacionarte con la	X		X		X		

	persona que hizo la acusación?							
<b>HHFE 5.11</b>	¿Planificas la mejor forma para exponer tu punto de vista, antes de una conversación problemática?	X		X		X		
<b>HHFE 5.12</b>	¿Decides lo que deseas hacer cuando los demás quieren que hagas otra cosa distinta?	X		X		X		
<b>Nº</b>	<b>DIMENSIÓN VI. HABILIDADES DE PLANIFICACIÓN</b>	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>	
<b>HP 6.1</b>	¿Si te sientes aburrida, intentas encontrar algo interesante que hacer?	X		X		X		
<b>HP 6.2</b>	¿Si surge un problema, intentas determinar que lo causó?	X		X		X		
<b>HP 6.3</b>	¿Tomas decisiones realistas sobre lo que te gustaría realizar antes de comenzar una tarea?	X		X		X		
<b>HP 6.4</b>	¿Determinas de manera realista qué tan bien podrías realizar una tarea antes de comenzarla?	X		X		X		
<b>HP 6.5</b>	¿Determinas lo que necesitas saber y cómo conseguir la información?	X		X		X		
<b>HP 6.6</b>	¿Determinas de forma realista cuál de tus dificultades es la más importante y cuál debería solucionarse primero?	X		X		X		
<b>HP 6.7</b>	¿Analizas entre varias posibilidades y luego eliges la que te hará sentir mejor?	X		X		X		
<b>HP 6.8</b>	¿Eres capaz de ignorar distracciones y solo prestas atención a lo que quieres hacer?	X		X		X		

El presente instrumento es: SUFICIENTE.


Opinión de aplicabilidad:

Aplicable [X]

Aplicable después de corregir [ ]

No aplicable [ ]

17 de diciembre del 2022.

  
-----  
Mag. Hilda Tathiana Gonzales Montenegro  
PSICÓLOGA  
C.P.s.P 30095  
  
Sello y Firma del Juez

<sup>1</sup>Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup>Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

**Nota: Suficiencia, cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión, de la cantidad de afirmaciones (Sí) está en un 90% a 100%**

**Lista de chequeo Evaluación de Habilidades Sociales dirigida a los docentes de las alumnas de secundaria con déficit de habilidades sociales**

<b>1. NOMBRE DEL JUEZ</b>		Mg. Hilda Tathiana Gonzáles Montenegro
<b>2.</b>	<b>PROFESIÓN</b>	Psicóloga
	<b>GRADO ACADÉMICO (máximo)</b>	Magister
	<b>EXPERIENCIA PROFESIONAL (AÑOS)</b>	06 años
	<b>CARGO</b>	Psicóloga I.E.P. “Beata Imelda”
<p><b>Título de la Investigación:</b> Programa cognitivo conductual para potenciar las habilidades sociales en estudiantes de secundaria de la I.E 11521 "María de Lourdes".</p>		
<b>3. DATOS DEL TESISISTA</b>		
<b>3.1</b>	<b>NOMBRES APELLIDOS Y</b>	Yasmin Delisa Sandoval Vitón
<b>3.2</b>	<b>PROGRAMA POSTGRADO DE</b>	Maestría en Psicología Clínica
<b>4. INSTRUMENTO EVALUADO</b>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guía de entrevista ( )</li> <li>2. Cuestionario (X)</li> <li>3. Lista de Cotejo ( )</li> <li>4. Diario de campo ( )</li> <li>5. Ficha documental</li> </ol>
<b>5. OBJETIVO DEL INSTRUMENTO</b>		<p><b>General:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diagnosticar el estado actual de la dinámica del proceso cognitivo conductual con la finalidad de recabar información acerca de aspectos que guardan estrecha relación con las habilidades sociales en las estudiantes de la I.E 11521 "María de Lourdes".</li> </ul> <p><b>Específicos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diagnosticar la dimensión Primeras habilidades sociales en las estudiantes.</li> <li>- Diagnosticar la dimensión Habilidades sociales avanzadas en las estudiantes.</li> <li>- Diagnosticar la dimensión Habilidades relacionadas con los sentimientos en las estudiantes.</li> <li>- Diagnosticar la dimensión Habilidades alternativas a la agresión en las estudiantes.</li> <li>- Diagnosticar la dimensión Habilidades para hacer frente al estrés en las estudiantes.</li> <li>- Diagnosticar la dimensión Habilidades de planificación en las estudiantes.</li> </ul>

A continuación, se le presentan los indicadores en forma de preguntas o propuestas para que Ud. evalúe los ítems de acuerdo a la pertinencia, relevancia y claridad, para ello debe marcar con un aspa (X) en “SÍ” si está de ACUERDO o en “NO” si está en DESACUERDO, si está en DESACUERDO por favor especifique sus sugerencias.

DIMENSIÓN / ÍTEMS		Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
N°	<b>DIMENSIÓN I: PRIMERAS HABILIDADES SOCIALES</b>	SÍ	NO	SÍ	NO	SÍ	NO	
<b>PHS 1.1</b>	¿Las estudiantes prestan atención a la persona que les habla y hacen un esfuerzo para comprender lo que les está diciendo?	X		X		X		
<b>PHS 1.2</b>	¿Las estudiantes inician una conversación con otras personas y luego pueden mantenerla por un momento?	X		X		X		
<b>PHS 1.3</b>	¿Las estudiantes hablan con otras personas sobre cosas que interesan a ambos?	X		X		X		
<b>PHS 1.4</b>	¿Las estudiantes eligen la información que necesitan saber y la solicitan a la persona adecuada?	X		X		X		
<b>PHS 1.5</b>	¿Las estudiantes les dicen a los demás que están agradecidas con ellos por algo que hicieron por ellas?	X		X		X		
<b>PHS 1.6</b>	¿Las estudiantes se esfuerzan por conocer nuevas personas por propia iniciativa?	X		X		X		
<b>PHS 1.7</b>	¿Las estudiantes presentan a nuevas personas con otros(as)?	X		X		X		
<b>PHS 1.8</b>	¿Las estudiantes les dicen a los demás lo que les gusta de ellos o de lo que hacen?	X		X		X		



<b>N°</b>	<b>DIMENSIÓN II: HABILIDADES SOCIALES AVANZADAS</b>	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>	
<b>HSA 2.1</b>	¿Las estudiantes piden ayuda cuando lo necesitan?	X		X		X		
<b>HSA 2.2</b>	¿Las estudiantes se integran a un grupo para participar en una determinada actividad?	X		X		X		
<b>HSA 2.3</b>	¿Las estudiantes explican con claridad a los demás cómo hacer una tarea específica?	X		X		X		
<b>HSA 2.4</b>	¿Las estudiantes prestan atención a las instrucciones, piden explicaciones y llevan adelante las indicaciones correctamente?	X		X		X		
<b>HSA 2.5</b>	¿Las estudiantes piden disculpas a los demás cuando han hecho algo que saben que no está bien?	X		X		X		
<b>HSA 2.6</b>	¿Las estudiantes intentan persuadir a los demás en cuanto a que sus ideas son mejores y que serán de mayor utilidad que las de las otras personas?	X		X		X		
<b>N°</b>	<b>DIMENSIÓN III: HABILIDADES RELACIONADAS CON LOS SENTIMIENTOS</b>	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>	
<b>HRS 3.1</b>	¿Las estudiantes intentan comprender y reconocer las emociones que experimentan?	X		X		X		
<b>HRS 3.2</b>	¿Las estudiantes permiten que los demás conozcan lo que sienten?	X		X		X		
<b>HRS 3.3</b>	¿Las estudiantes intentan comprender lo que sienten los demás?	X		X		X		

<b>HRS 3.4</b>	¿Las estudiantes intentan comprender el enfado de otras personas?	X		X		X		
<b>HRS 3.5</b>	¿Las estudiantes permiten que los demás sepan que se interesan o se preocupan por ellos?	X		X		X		
<b>HRS 3.6</b>	¿Las estudiantes cuando sienten miedo, piensan porqué lo sienten, y luego intentan hacer algo para disminuirlo?	X		X		X		
<b>HRS 3.7</b>	¿Las estudiantes se dan a sí mismas una recompensa después de hacer algo bien?	X		X		X		
<b>Nº</b>	<b>DIMENSIÓN IV: HABILIDADES ALTERNATIVAS A LA AGRESIÓN</b>	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>	
<b>HA 4.1</b>	¿Las estudiantes saben cuándo es necesario pedir permiso para hacer algo y luego lo solicitan a la persona indicada?	X		X		X		
<b>HA 4.2</b>	¿Las estudiantes comparten sus cosas con los demás?	X		X		X		
<b>HA 4.3</b>	¿Las estudiantes ayudan a quien lo necesita?	X		X		X		
<b>HA 4.4</b>	¿Si las estudiantes y alguien están en desacuerdo sobre algo, tratan de llegar a un acuerdo que satisfaga a ambos?	X		X		X		
<b>HA 4.5</b>	¿Las estudiantes controlan su carácter de modo que no se les escapan las cosas de las manos?	X		X		X		
<b>HA 4.6</b>	¿Las estudiantes defienden sus derechos dando a conocer a los demás cuál es su punto de vista?	X		X		X		
<b>HA 4.7</b>	¿Las adolescentes conservan el control	X		X		X		

	cuando los demás les hacen bromas?							
<b>HA 4.8</b>	¿Las alumnas se mantienen al margen de situaciones que les pueden ocasionar problemas?	X		X		X		
<b>HA 4.9</b>	¿Las estudiantes encuentran otras formas para resolver situaciones difíciles sin tener que pelearse?	X		X		X		
<b>N°</b>	<b>DIMENSIÓN V: HABILIDADES PARA HACER FRENTE AL ESTRÉS</b>	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>	
<b>HHFE 5.1</b>	¿Las estudiantes les dicen a los demás de modo claro y sin enojo, cuando ellos han hecho algo que no les gusta?	X		X		X		
<b>HHFE 5.2</b>	¿Las adolescentes intentan escuchar a los demás y responder imparcialmente cuando ellos se quejan por ellas?	X		X		X		
<b>HHFE 5.3</b>	¿Las alumnas expresan un halago sincero a los demás por la forma en que han jugado?	X		X		X		
<b>HHFE 5.4</b>	¿Las estudiantes hacen algo que les ayude a sentir menos vergüenza o a estar menos cohibidas?	X		X		X		
<b>HHFE 5.5</b>	¿Las alumnas determinan si les han dejado de lado en alguna actividad y, luego, hacen algo para sentirse mejor en esa situación?	X		X		X		
<b>HHFE 5.6</b>	¿Las adolescentes manifiestan a los demás cuando sienten que un (a) amigo(a) no ha sido tratado(a) de manera justa?	X		X		X		

<b>HHFE 5.7</b>	¿Cuándo alguien está tratando de convencerlas de algo, las estudiantes piensan en la posición de esa persona y luego en la propia antes de decidir qué hacer?	X		X		X		
<b>HHFE 5.8</b>	¿Las adolescentes intentan comprender la razón por la cual han fracasado en una situación particular?	X		X		X		
<b>HHFE 5.9</b>	¿Las alumnas reconocen y resuelven la confusión que se produce cuando los demás les explican una cosa, pero dicen y hacen otra?	X		X		X		
<b>HHFE 5.10</b>	¿Las estudiantes comprenden qué y porqué han sido acusadas y luego piensan en la mejor forma de relacionarse con la persona que hizo la acusación?	X		X		X		
<b>HHFE 5.11</b>	¿Las adolescentes planifican la mejor forma para exponer su punto de vista, antes de una conversación problemática?	X		X		X		
<b>HHFE 5.12</b>	¿Las alumnas deciden lo que desean hacer cuando los demás quieren que hagan otra cosa distinta?	X		X		X		
<b>Nº</b>	<b>DIMENSIÓN VI. HABILIDADES DE PLANIFICACIÓN</b>	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>	
<b>HP 6.1</b>	¿Las estudiantes cuando se sienten aburridas, intentan encontrar algo interesante que hacer?	X		X		X		
<b>HP 6.2</b>	¿Si surge un problema, las adolescentes intentan determinar que lo causó?	X		X		X		
<b>HP 6.3</b>	¿Las alumnas toman decisiones realistas sobre lo que les gustaría	X		X		X		

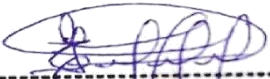

	realizar antes de comenzar una tarea?							
<b>HP 6.4</b>	¿Las estudiantes determinan de manera realista qué tan bien podrían realizar una tarea antes de comenzarla?	X		X		X		
<b>HP 6.5</b>	¿Las adolescentes determinan lo que necesitan saber y cómo conseguir la información?	X		X		X		
<b>HP 6.6</b>	¿Las alumnas determinan de forma realista cuál de sus dificultades es la más importante y cuál debería solucionarse primero?	X		X		X		
<b>HP 6.7</b>	¿Las estudiantes analizan entre varias posibilidades y luego eligen la que les hará sentir mejor?	X		X		X		
<b>HP 6.8</b>	¿Las alumnas son capaces de ignorar distracciones y solo prestan atención a lo que quieren hacer?	X		X		X		

El presente instrumento es: SUFICIENTE.

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable [X] Aplicable después de corregir [ ] No aplicable [ ]

17 de diciembre del 2022.

  
 -----  
 Mag. Hilda Tathiana Gonzales Montenegro  
 PSICÓLOGA  
 C.P.S.P 30095  
  
 Sello y Firma del Juez

<sup>1</sup>Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup>Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

**Nota: Suficiencia, cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión, de la cantidad de afirmaciones (Sí) está en un 90% a 100%**

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO  
QUE MIDE LA VARIABLE HABILIDADES SOCIALES**

**Instrumento 1:** Lista de chequeo Evaluación de Habilidades Sociales

**Experto 2:** Mg. Luis Miguel Quiroga Juárez

**Lista de chequeo Evaluación de Habilidades Sociales dirigida a alumnas  
de secundaria con déficit de habilidades sociales**

<b>1. NOMBRE DEL JUEZ</b>		Mg. Luis Miguel Quiroga Juárez
<b>2.</b>	<b>PROFESIÓN</b>	Psicólogo
	<b>GRADO ACADÉMICO (máximo)</b>	Magister
	<b>EXPERIENCIA PROFESIONAL (AÑOS)</b>	06 años
	<b>CARGO</b>	Psicólogo I.E. "Monseñor Juan Tomis Stack"
<p><b>Título de la Investigación:</b> Programa cognitivo conductual para potenciar las habilidades sociales en estudiantes de secundaria de la I.E 11521 "María de Lourdes".</p>		
<b>3. DATOS DEL TESISISTA</b>		
<b>3.1</b>	<b>NOMBRES APELLIDOS</b>	<b>Y</b> Yasmin Delisa Sandoval Vitón
<b>3.2</b>	<b>PROGRAMA POSTGRADO</b>	<b>DE</b> Maestría en Psicología Clínica
<b>4. INSTRUMENTO EVALUADO</b>		1. Guía de entrevista ( ) 2. Cuestionario (X) 3. Lista de Cotejo ( ) 4. Diario de campo ( ) 5. Ficha documental
<b>5. OBJETIVO DEL INSTRUMENTO</b>		<p><b>General:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diagnosticar el estado actual de la dinámica del proceso cognitivo conductual con la finalidad de recabar información acerca de aspectos que guardan estrecha relación con las habilidades sociales en las estudiantes de la I.E 11521 "María de Lourdes".</li> </ul>

	<p><b>Específicos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diagnosticar la dimensión Primeras habilidades sociales en las estudiantes.</li> <li>- Diagnosticar la dimensión Habilidades sociales avanzadas en las estudiantes.</li> <li>- Diagnosticar la dimensión Habilidades relacionadas con los sentimientos en las estudiantes.</li> <li>- Diagnosticar la dimensión Habilidades alternativas a la agresión en las estudiantes.</li> <li>- Diagnosticar la dimensión Habilidades para hacer frente al estrés en las estudiantes.</li> <li>- Diagnosticar la dimensión Habilidades de planificación en las estudiantes.</li> </ul>
--	--

A continuación, se le presentan los indicadores en forma de preguntas o propuestas para que Ud. evalúe los ítems de acuerdo a la pertinencia, relevancia y claridad, para ello debe marcar con un aspa (X) en “SÍ” si está de ACUERDO o en “NO” si está en DESACUERDO, si está en DESACUERDO por favor especifique sus sugerencias.

DIMENSIÓN / ÍTEMS		Pertinencia <sub>1</sub>		Relevancia <sub>2</sub>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
N°	DIMENSIÓN I: PRIMERAS HABILIDADES SOCIALES	SÍ	NO	SÍ	NO	SÍ	NO	
PHS 1.1	¿Prestas atención a la persona que te está hablando y haces un esfuerzo para comprender lo que te está diciendo?	X		X		X		
PHS 1.2	¿Inicias una conversación con otras personas y luego puedes mantenerla por un momento?	X		X		X		
PHS 1.3	¿Hablas con otras personas sobre cosas que interesan a ambos?	X		X		X		
PHS 1.4	¿Eliges la información que necesitas saber y la solicitas a la persona adecuada?	X		X		X		
PHS 1.5	¿Les dices a los demás que estás agradecida con ellos por algo que hicieron por ti?	X		X		X		

<b>PHS 1.6</b>	¿Te esfuerzas por conocer nuevas personas por propia iniciativa?	X		X		X		
<b>PHS 1.7</b>	¿Presentas a nuevas personas con otros(as)?	X		X		X		
<b>PHS 1.8</b>	¿Dices a los demás lo que te gusta de ellos o de lo que hacen?	X		X		X		
<b>N°</b>	<b>DIMENSIÓN II: HABILIDADES SOCIALES AVANZADAS</b>	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>	
<b>HSA 2.1</b>	¿Pides ayuda cuando la necesitas?	X		X		X		
<b>HSA 2.2</b>	¿Te integras a un grupo para participar en una determinada actividad?	X		X		X		
<b>HSA 2.3</b>	¿Explicas con claridad a los demás como hacer una tarea específica?	X		X		X		
<b>HSA 2.4</b>	¿Prestas atención a las instrucciones, pides explicaciones y llevas adelante las indicaciones correctamente?	X		X		X		
<b>HSA 2.5</b>	¿Pides disculpas a los demás cuando has hecho algo que sabes que no está bien?	X		X		X		
<b>HSA 2.6</b>	¿Intentas persuadir a los demás en cuanto a que tus ideas son mejores y que serán de mayor utilidad que las de las otras personas?	X		X		X		
<b>N°</b>	<b>DIMENSIÓN III: HABILIDADES RELACIONADAS CON LOS SENTIMIENTOS</b>	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>	
<b>HRS 3.1</b>	¿Intentas comprender y reconocer las emociones que experimentas?	X		X		X		
<b>HRS 3.2</b>	¿Permites que los demás conozcan lo que sientes?	X		X		X		



<b>HRS 3.3</b>	¿Intentas comprender lo que sienten los demás?	X		X		X		
<b>HRS 3.4</b>	¿Intentas comprender el enfado de otras personas?	X		X		X		
<b>HRS 3.5</b>	¿Permites que los demás sepan que tú te interesas o te preocupas por ellos?	X		X		X		
<b>HRS 3.6</b>	¿Cuándo sientes miedo, piensas por qué lo sientes, y luego intentas hacer algo para disminuirlo?	X		X		X		
<b>HRS 3.7</b>	¿Te das a ti misma una recompensa después de hacer algo bien?	X		X		X		
<b>Nº</b>	<b>DIMENSIÓN IV: HABILIDADES ALTERNATIVAS A LA AGRESIÓN</b>	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>	
<b>HA 4.1</b>	¿Sabes cuándo es necesario pedir permiso para hacer algo y luego lo solicitas a la persona indicada?	X		X		X		
<b>HA 4.2</b>	¿Compartes tus cosas con los demás?	X		X		X		
<b>HA 4.3</b>	¿Ayudas a quien lo necesita?	X		X		X		
<b>HA 4.4</b>	¿Si tú y alguien están en desacuerdo sobre algo, tratas de llegar a un acuerdo que satisfaga a ambos?	X		X		X		
<b>HA 4.5</b>	¿Controlas tu carácter de modo que no se te escapan las cosas de las manos?	X		X		X		
<b>HA 4.6</b>	¿Defiendes tus derechos dando a conocer a los demás cuál es tu punto de vista?	X		X		X		
<b>HA 4.7</b>	¿Conservas el control cuando los demás te hacen bromas?	X		X		X		
<b>HA 4.8</b>	¿Te mantienes al margen de situaciones que te pueden ocasionar problemas?	X		X		X		

<b>HA 4.9</b>	¿Encuentras otras formas para resolver situaciones difíciles sin tener que pelearte?	X		X		X		
<b>N°</b>	<b>DIMENSIÓN V: HABILIDADES PARA HACER FRENTE AL ESTRÉS</b>	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>	
<b>HHFE 5.1</b>	¿Les dices a los demás de modo claro y sin enojo, cuando ellos han hecho algo que no te gusta?	X		X		X		
<b>HHFE 5.2</b>	¿Intentas escuchar a los demás y responder imparcialmente cuando ellos se quejan por ti?	X		X		X		
<b>HHFE 5.3</b>	¿Expresas un halago sincero a los demás por la forma en que han jugado?	X		X		X		
<b>HHFE 5.4</b>	¿Haces algo que te ayude a sentir menos vergüenza o a estar menos cohibida?	X		X		X		
<b>HHFE 5.5</b>	¿Determinas si te han dejado de lado en alguna actividad y, luego, haces algo para sentirte mejor en esa situación?	X		X		X		
<b>HHFE 5.6</b>	¿Manifiestas a los demás cuando sientes que un (a) amigo(a) no ha sido tratado(a) de manera justa?	X		X		X		
<b>HHFE 5.7</b>	¿Si alguien está tratando de convencerte de algo, piensas en la posición de esa persona y luego en la propia antes de decidir qué hacer?	X		X		X		
<b>HHFE 5.8</b>	¿Intentas comprender la razón por la cual has fracasado en una situación particular?	X		X		X		
<b>HHFE 5.9</b>	¿Reconoces y resuelves la confusión que se produce cuando los demás te explican una	X		X		X		

	cosa, pero dicen y hacen otra?							
<b>HHFE 5.10</b>	¿Comprendes qué y porqué has sido acusada y luego piensas en la mejor forma de relacionarte con la persona que hizo la acusación?	X		X		X		
<b>HHFE 5.11</b>	¿Planificas la mejor forma para exponer tu punto de vista, antes de una conversación problemática?	X		X		X		
<b>HHFE 5.12</b>	¿Decides lo que deseas hacer cuando los demás quieren que hagas otra cosa distinta?	X		X		X		
<b>Nº</b>	<b>DIMENSIÓN VI. HABILIDADES DE PLANIFICACIÓN</b>	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>	
<b>HP 6.1</b>	¿Si te sientes aburrída, intentas encontrar algo interesante que hacer?	X		X		X		
<b>HP 6.2</b>	¿Si surge un problema, intentas determinar que lo causó?	X		X		X		
<b>HP 6.3</b>	¿Tomas decisiones realistas sobre lo que te gustaría realizar antes de comenzar una tarea?	X		X		X		
<b>HP 6.4</b>	¿Determinas de manera realista qué tan bien podrías realizar una tarea antes de comenzarla?	X		X		X		
<b>HP 6.5</b>	¿Determinas lo que necesitas saber y cómo conseguir la información?	X		X		X		
<b>HP 6.6</b>	¿Determinas de forma realista cuál de tus dificultades es la más importante y cuál debería solucionarse primero?	X		X		X		
<b>HP 6.7</b>	¿Analizas entre varias posibilidades y luego	X		X		X		

	eliges la que te hará sentir mejor?							
<b>HP 6.8</b>	¿Eres capaz de ignorar distracciones y solo prestas atención a lo que quieres hacer?	X		X		X		

El presente instrumento es: SUFICIENTE.

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable [X] Aplicable después de corregir [ ] No aplicable [ ]

21 de diciembre del 2022.



Mag. Luis Miguel Quiroga Juárez  
 PSICÓLOGO  
 C.P.s.P. 30096

Sello y Firma del Juez

<sup>1</sup>Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup>Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

**Nota: Sufficiencia, cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión, de la cantidad de afirmaciones (Sí) está en un 90% a 100%**

**Lista de chequeo Evaluación de Habilidades Sociales dirigida a los docentes de las alumnas de secundaria con déficit de habilidades sociales**

<b>1. NOMBRE DEL JUEZ</b>		Mg. Luis Miguel Quiroga Juárez
<b>2.</b>	<b>PROFESIÓN</b>	Psicólogo
	<b>GRADO ACADÉMICO (máximo)</b>	Magister
	<b>EXPERIENCIA PROFESIONAL (AÑOS)</b>	06 años
	<b>CARGO</b>	Psicólogo I.E. "Monseñor Juan Tomis Stack"
<p><b>Título de la Investigación:</b> Programa cognitivo conductual para potenciar las habilidades sociales en estudiantes de secundaria de la I.E 11521 "María de Lourdes".</p>		
<b>3. DATOS DEL TESISISTA</b>		
<b>3.1</b>	<b>NOMBRES APELLIDOS</b>	<b>Y</b> Yasmin Delisa Sandoval Vitón
<b>3.2</b>	<b>PROGRAMA POSTGRADO</b>	<b>DE</b> Maestría en Psicología Clínica
<b>4. INSTRUMENTO EVALUADO</b>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guía de entrevista ( )</li> <li>2. Cuestionario (X)</li> <li>3. Lista de Cotejo ( )</li> <li>4. Diario de campo ( )</li> <li>5. Ficha documental</li> </ol>
<b>5. OBJETIVO DEL INSTRUMENTO</b>		<p><b>General:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diagnosticar el estado actual de la dinámica del proceso cognitivo conductual con la finalidad de recabar información acerca de aspectos que guardan estrecha relación con las habilidades sociales en las estudiantes de la I.E 11521 "María de Lourdes".</li> </ul> <p><b>Específicos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diagnosticar la dimensión Primeras habilidades sociales en las estudiantes.</li> <li>- Diagnosticar la dimensión Habilidades sociales avanzadas en las estudiantes.</li> <li>- Diagnosticar la dimensión Habilidades relacionadas con los sentimientos en las estudiantes.</li> <li>- Diagnosticar la dimensión Habilidades alternativas a la agresión en las estudiantes.</li> <li>- Diagnosticar la dimensión Habilidades para hacer frente al estrés en las estudiantes.</li> <li>- Diagnosticar la dimensión Habilidades de planificación en las estudiantes.</li> </ul>

A continuación, se le presentan los indicadores en forma de preguntas o propuestas para que Ud. evalúe los ítems de acuerdo a la pertinencia, relevancia y claridad, para ello debe marcar con un aspa (X) en “SÍ” si está de ACUERDO o en “NO” si está en DESACUERDO, si está en DESACUERDO por favor especifique sus sugerencias.

DIMENSIÓN / ÍTEMS		Pertinencia <sub>1</sub>		Relevancia <sub>2</sub>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
N°	<b>DIMENSIÓN I: PRIMERAS HABILIDADES SOCIALES</b>	SÍ	NO	SÍ	NO	SÍ	NO	
<b>PHS 1.1</b>	¿Las estudiantes prestan atención a la persona que les habla y hacen un esfuerzo para comprender lo que les está diciendo?	X		X		X		
<b>PHS 1.2</b>	¿Las estudiantes inician una conversación con otras personas y luego pueden mantenerla por un momento?	X		X		X		
<b>PHS 1.3</b>	¿Las estudiantes hablan con otras personas sobre cosas que interesan a ambos?	X		X		X		
<b>PHS 1.4</b>	¿Las estudiantes eligen la información que necesitan saber y la solicitan a la persona adecuada?	X		X		X		
<b>PHS 1.5</b>	¿Las estudiantes les dicen a los demás que están agradecidas con ellos por algo que hicieron por ellas?	X		X		X		
<b>PHS 1.6</b>	¿Las estudiantes se esfuerzan por conocer nuevas personas por propia iniciativa?	X		X		X		
<b>PHS 1.7</b>	¿Las estudiantes presentan a nuevas personas con otros(as)?	X		X		X		
<b>PHS 1.8</b>	¿Las estudiantes les dicen a los demás lo que les gusta de ellos o de lo que hacen?	X		X		X		

N°	<b>DIMENSIÓN II: HABILIDADES SOCIALES AVANZADAS</b>	SÍ	NO	SÍ	NO	SÍ	NO	
<b>HSA 2.1</b>	¿Las estudiantes piden ayuda cuando lo necesitan?	X		X		X		
<b>HSA 2.2</b>	¿Las estudiantes se integran a un grupo para participar en una determinada actividad?	X		X		X		
<b>HSA 2.3</b>	¿Las estudiantes explican con claridad a los demás cómo hacer una tarea específica?	X		X		X		
<b>HSA 2.4</b>	¿Las estudiantes prestan atención a las instrucciones, piden explicaciones y llevan adelante las indicaciones correctamente?	X		X		X		
<b>HSA 2.5</b>	¿Las estudiantes piden disculpas a los demás cuando han hecho algo que saben que no está bien?	X		X		X		
<b>HSA 2.6</b>	¿Las estudiantes intentan persuadir a los demás en cuanto a que sus ideas son mejores y que serán de mayor utilidad que las de las otras personas?	X		X		X		
N°	<b>DIMENSIÓN III: HABILIDADES RELACIONADAS CON LOS SENTIMIENTOS</b>	SÍ	NO	SÍ	NO	SÍ	NO	
<b>HRS 3.1</b>	¿Las estudiantes intentan comprender y reconocer las emociones que experimentan?	X		X		X		
<b>HRS 3.2</b>	¿Las estudiantes permiten que los demás conozcan lo que sienten?	X		X		X		
<b>HRS 3.3</b>	¿Las estudiantes intentan comprender lo que sienten los demás?	X		X		X		

<b>HRS 3.4</b>	¿Las estudiantes intentan comprender el enfado de otras personas?	X		X		X		
<b>HRS 3.5</b>	¿Las estudiantes permiten que los demás sepan que se interesan o se preocupan por ellos?	X		X		X		
<b>HRS 3.6</b>	¿Las estudiantes cuando sienten miedo, piensan porqué lo sienten, y luego intentan hacer algo para disminuirlo?	X		X		X		
<b>HRS 3.7</b>	¿Las estudiantes se dan a sí mismas una recompensa después de hacer algo bien?	X		X		X		
<b>Nº</b>	<b>DIMENSIÓN IV: HABILIDADES ALTERNATIVAS A LA AGRESIÓN</b>	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>	
<b>HA 4.1</b>	¿Las estudiantes saben cuándo es necesario pedir permiso para hacer algo y luego lo solicitan a la persona indicada?	X		X		X		
<b>HA 4.2</b>	¿Las estudiantes comparten sus cosas con los demás?	X		X		X		
<b>HA 4.3</b>	¿Las estudiantes ayudan a quien lo necesita?	X		X		X		
<b>HA 4.4</b>	¿Si las estudiantes y alguien están en desacuerdo sobre algo, tratan de llegar a un acuerdo que satisfaga a ambos?	X		X		X		
<b>HA 4.5</b>	¿Las estudiantes controlan su carácter de modo que no se les escapan las cosas de las manos?	X		X		X		
<b>HA 4.6</b>	¿Las estudiantes defienden sus derechos dando a conocer a los demás cuál es su punto de vista?	X		X		X		
<b>HA 4.7</b>	¿Las adolescentes conservan el control	X		X		X		



	cuando los demás les hacen bromas?							
<b>HA 4.8</b>	¿Las alumnas se mantienen al margen de situaciones que les pueden ocasionar problemas?	X		X		X		
<b>HA 4.9</b>	¿Las estudiantes encuentran otras formas para resolver situaciones difíciles sin tener que pelearse?	X		X		X		
<b>N°</b>	<b>DIMENSIÓN V: HABILIDADES PARA HACER FRENTE AL ESTRÉS</b>	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>	
<b>HHFE 5.1</b>	¿Las estudiantes les dicen a los demás de modo claro y sin enojo, cuando ellos han hecho algo que no les gusta?	X		X		X		
<b>HHFE 5.2</b>	¿Las adolescentes intentan escuchar a los demás y responder imparcialmente cuando ellos se quejan por ellas?	X		X		X		
<b>HHFE 5.3</b>	¿Las alumnas expresan un halago sincero a los demás por la forma en que han jugado?	X		X		X		
<b>HHFE 5.4</b>	¿Las estudiantes hacen algo que les ayude a sentir menos vergüenza o a estar menos cohibidas?	X		X		X		
<b>HHFE 5.5</b>	¿Las alumnas determinan si les han dejado de lado en alguna actividad y, luego, hacen algo para sentirse mejor en esa situación?	X		X		X		
<b>HHFE 5.6</b>	¿Las adolescentes manifiestan a los demás cuando sienten que un (a) amigo(a) no ha sido tratado(a) de manera justa?	X		X		X		

<b>HHFE 5.7</b>	¿Cuándo alguien está tratando de convencerlas de algo, las estudiantes piensan en la posición de esa persona y luego en la propia antes de decidir qué hacer?	X		X		X		
<b>HHFE 5.8</b>	¿Las adolescentes intentan comprender la razón por la cual han fracasado en una situación particular?	X		X		X		
<b>HHFE 5.9</b>	¿Las alumnas reconocen y resuelven la confusión que se produce cuando los demás les explican una cosa, pero dicen y hacen otra?	X		X		X		
<b>HHFE 5.10</b>	¿Las estudiantes comprenden qué y porqué han sido acusadas y luego piensan en la mejor forma de relacionarse con la persona que hizo la acusación?	X		X		X		
<b>HHFE 5.11</b>	¿Las adolescentes planifican la mejor forma para exponer su punto de vista, antes de una conversación problemática?	X		X		X		
<b>HHFE 5.12</b>	¿Las alumnas deciden lo que desean hacer cuando los demás quieren que hagan otra cosa distinta?	X		X		X		
<b>N°</b>	<b>DIMENSIÓN VI. HABILIDADES DE PLANIFICACIÓN</b>	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>	
<b>HP 6.1</b>	¿Las estudiantes cuando se sienten aburridas, intentan encontrar algo interesante que hacer?	X		X		X		
<b>HP 6.2</b>	¿Si surge un problema, las adolescentes intentan determinar que lo causó?	X		X		X		
<b>HP 6.3</b>	¿Las alumnas toman decisiones realistas sobre lo que les gustaría	X		X		X		


	realizar antes de comenzar una tarea?						
<b>HP 6.4</b>	¿Las estudiantes determinan de manera realista qué tan bien podrían realizar una tarea antes de comenzarla?	X		X		X	
<b>HP 6.5</b>	¿Las adolescentes determinan lo que necesitan saber y cómo conseguir la información?	X		X		X	
<b>HP 6.6</b>	¿Las alumnas determinan de forma realista cuál de sus dificultades es la más importante y cuál debería solucionarse primero?	X		X		X	
<b>HP 6.7</b>	¿Las estudiantes analizan entre varias posibilidades y luego eligen la que les hará sentir mejor?	X		X		X	
<b>HP 6.8</b>	¿Las alumnas son capaces de ignorar distracciones y solo prestan atención a lo que quieren hacer?	X		X		X	

El presente instrumento es: SUFICIENTE.

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable [X] Aplicable después de corregir [ ] No aplicable [ ]

21 de diciembre del 2022.

  
 Mag. Luis Miguel Quiroga Juárez  
 PSICÓLOGO  
 C.P.s.P. 30096

Sello y Firma del Juez

<sup>1</sup>Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup>Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

**Nota: Suficiencia, cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión, de la cantidad de afirmaciones (Sí) está en un 90% a 100%**

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO  
QUE MIDE LA VARIABLE HABILIDADES SOCIALES**

**Instrumento 1:** Lista de chequeo Evaluación de Habilidades Sociales

**Experto 3:** Mg. Luis David Ruiz Morales

**Lista de chequeo Evaluación de Habilidades Sociales dirigida a alumnas  
de secundaria con déficit de habilidades sociales**

<b>1. NOMBRE DEL JUEZ</b>		Mg. Luis David Ruiz Morales
<b>2.</b>	<b>PROFESIÓN</b>	Psicólogo
	<b>GRADO ACADÉMICO (máximo)</b>	Magister
	<b>EXPERIENCIA PROFESIONAL (AÑOS)</b>	06 años
	<b>CARGO</b>	Coordinador de la red de salud Lambayeque
<p><b>Título de la Investigación:</b> Programa cognitivo conductual para potenciar las habilidades sociales en estudiantes de secundaria de la I.E 11521 "María de Lourdes".</p>		
<b>3. DATOS DEL TESISISTA</b>		
<b>3.1</b>	<b>NOMBRES APELLIDOS</b>	<b>Y</b> Yasmin Delisa Sandoval Vitón
<b>3.2</b>	<b>PROGRAMA POSTGRADO</b>	<b>DE</b> Maestría en Psicología Clínica
<b>4. INSTRUMENTO EVALUADO</b>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guía de entrevista ( )</li> <li>2. Cuestionario (X)</li> <li>3. Lista de Cotejo ( )</li> <li>4. Diario de campo ( )</li> <li>5. Ficha documental</li> </ol>
<b>5. OBJETIVO DEL INSTRUMENTO</b>		<p><b>General:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diagnosticar el estado actual de la dinámica del proceso cognitivo conductual con la finalidad de recabar información acerca de aspectos que guardan estrecha relación con las habilidades sociales en las estudiantes de la I.E 11521 "María de Lourdes".</li> </ul> <p><b>Específicos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diagnosticar la dimensión Primeras habilidades sociales en las estudiantes.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diagnosticar la dimensión Habilidades sociales avanzadas en las estudiantes.</li> <li>- Diagnosticar la dimensión Habilidades relacionadas con los sentimientos en las estudiantes.</li> <li>- Diagnosticar la dimensión Habilidades alternativas a la agresión en las estudiantes.</li> <li>- Diagnosticar la dimensión Habilidades para hacer frente al estrés en las estudiantes.</li> <li>- Diagnosticar la dimensión Habilidades de planificación en las estudiantes.</li> </ul>
--	--

A continuación, se le presentan los indicadores en forma de preguntas o propuestas para que Ud. evalúe los ítems de acuerdo a la pertinencia, relevancia y claridad, para ello debe marcar con un aspa (X) en “SÍ” si está de ACUERDO o en “NO” si está en DESACUERDO, si está en DESACUERDO por favor especifique sus sugerencias.

DIMENSIÓN / ÍTEMS		Pertinencia <sub>1</sub>		Relevancia <sub>2</sub>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
Nº	DIMENSIÓN I: PRIMERAS HABILIDADES SOCIALES	SÍ	NO	SÍ	NO	SÍ	NO	
PHS 1.1	¿Prestas atención a la persona que te está hablando y haces un esfuerzo para comprender lo que te está diciendo?	X		X		X		
PHS 1.2	¿Inicias una conversación con otras personas y luego puedes mantenerla por un momento?	X		X		X		
PHS 1.3	¿Hablas con otras personas sobre cosas que interesan a ambos?	X		X		X		
PHS 1.4	¿Eliges la información que necesitas saber y la solicitas a la persona adecuada?	X		X		X		
PHS 1.5	¿Les dices a los demás que estás agradecida con ellos por algo que hicieron por ti?	X		X		X		
PHS 1.6	¿Te esfuerzas por conocer nuevas personas por propia iniciativa?	X		X		X		

<b>PHS 1.7</b>	¿Presentas a nuevas personas con otros(as)?	X		X		X		
<b>PHS 1.8</b>	¿Dices a los demás lo que te gusta de ellos o de lo que hacen?	X		X		X		
<b>N°</b>	<b>DIMENSIÓN II: HABILIDADES SOCIALES AVANZADAS</b>	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>	
<b>HSA 2.1</b>	¿Pides ayuda cuando la necesitas?	X		X		X		
<b>HSA 2.2</b>	¿Te integras a un grupo para participar en una determinada actividad?	X		X		X		
<b>HSA 2.3</b>	¿Explicas con claridad a los demás como hacer una tarea específica?	X		X		X		
<b>HSA 2.4</b>	¿Prestas atención a las instrucciones, pides explicaciones y llevas adelante las indicaciones correctamente?	X		X		X		
<b>HSA 2.5</b>	¿Pides disculpas a los demás cuando has hecho algo que sabes que no está bien?	X		X		X		
<b>HSA 2.6</b>	¿Intentas persuadir a los demás en cuanto a que tus ideas son mejores y que serán de mayor utilidad que las de las otras personas?	X		X		X		
<b>N°</b>	<b>DIMENSIÓN III: HABILIDADES RELACIONADAS CON LOS SENTIMIENTOS</b>	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>	
<b>HRS 3.1</b>	¿Intentas comprender y reconocer las emociones que experimentas?	X		X		X		
<b>HRS 3.2</b>	¿Permites que los demás conozcan lo que sientes?	X		X		X		
<b>HRS 3.3</b>	¿Intentas comprender lo que sienten los demás?	X		X		X		
<b>HRS 3.4</b>	¿Intentas comprender el enfado de otras personas?	X		X		X		

<b>HRS 3.5</b>	¿Permites que los demás sepan que tú te interesas o te preocupas por ellos?	X		X		X		
<b>HRS 3.6</b>	¿Cuándo sientes miedo, piensas por qué lo sientes, y luego intentas hacer algo para disminuirlo?	X		X		X		
<b>HRS 3.7</b>	¿Te das a ti misma una recompensa después de hacer algo bien?	X		X		X		
<b>Nº</b>	<b>DIMENSIÓN IV: HABILIDADES ALTERNATIVAS A LA AGRESIÓN</b>	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>	
<b>HA 4.1</b>	¿Sabes cuándo es necesario pedir permiso para hacer algo y luego lo solicitas a la persona indicada?	X		X		X		
<b>HA 4.2</b>	¿Compartes tus cosas con los demás?	X		X		X		
<b>HA 4.3</b>	¿Ayudas a quien lo necesita?	X		X		X		
<b>HA 4.4</b>	¿Si tú y alguien están en desacuerdo sobre algo, tratas de llegar a un acuerdo que satisfaga a ambos?	X		X		X		
<b>HA 4.5</b>	¿Controlas tu carácter de modo que no se te escapen las cosas de las manos?	X		X		X		
<b>HA 4.6</b>	¿Defiendes tus derechos dando a conocer a los demás cuál es tu punto de vista?	X		X		X		
<b>HA 4.7</b>	¿Conservas el control cuando los demás te hacen bromas?	X		X		X		
<b>HA 4.8</b>	¿Te mantienes al margen de situaciones que te pueden ocasionar problemas?	X		X		X		
<b>HA 4.9</b>	¿Encuentras otras formas para resolver situaciones difíciles sin tener que pelearte?	X		X		X		

N°	DIMENSIÓN V: HABILIDADES PARA HACER FRENTE AL ESTRÉS	SÍ	NO	SÍ	NO	SÍ	NO	
<b>HHFE 5.1</b>	¿Les dices a los demás de modo claro y sin enojo, cuando ellos han hecho algo que no te gusta?	X		X		X		
<b>HHFE 5.2</b>	¿Intentas escuchar a los demás y responder imparcialmente cuando ellos se quejan por ti?	X		X		X		
<b>HHFE 5.3</b>	¿Expresas un halago sincero a los demás por la forma en que han jugado?	X		X		X		
<b>HHFE 5.4</b>	¿Haces algo que te ayude a sentir menos vergüenza o a estar menos cohibida?	X		X		X		
<b>HHFE 5.5</b>	¿Determinas si te han dejado de lado en alguna actividad y, luego, haces algo para sentirte mejor en esa situación?	X		X		X		
<b>HHFE 5.6</b>	¿Manifiestas a los demás cuando sientes que un (a) amigo(a) no ha sido tratado(a) de manera justa?	X		X		X		
<b>HHFE 5.7</b>	¿Si alguien está tratando de convencerte de algo, piensas en la posición de esa persona y luego en la propia antes de decidir qué hacer?	X		X		X		
<b>HHFE 5.8</b>	¿Intentas comprender la razón por la cual has fracasado en una situación particular?	X		X		X		
<b>HHFE 5.9</b>	¿Reconoces y resuelves la confusión que se produce cuando los demás te explican una cosa, pero dicen y hacen otra?	X		X		X		



<b>HHFE 5.10</b>	¿Comprendes qué y porqué has sido acusada y luego piensas en la mejor forma de relacionarte con la persona que hizo la acusación?	X		X		X		
<b>HHFE 5.11</b>	¿Planificas la mejor forma para exponer tu punto de vista, antes de una conversación problemática?	X		X		X		
<b>HHFE 5.12</b>	¿Decides lo que deseas hacer cuando los demás quieren que hagas otra cosa distinta?	X		X		X		
<b>Nº</b>	<b>DIMENSIÓN VI. HABILIDADES DE PLANIFICACIÓN</b>	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>	
<b>HP 6.1</b>	¿Si te sientes aburrida, intentas encontrar algo interesante que hacer?	X		X		X		
<b>HP 6.2</b>	¿Si surge un problema, intentas determinar que lo causó?	X		X		X		
<b>HP 6.3</b>	¿Tomas decisiones realistas sobre lo que te gustaría realizar antes de comenzar una tarea?	X		X		X		
<b>HP 6.4</b>	¿Determinas de manera realista qué tan bien podrías realizar una tarea antes de comenzarla?	X		X		X		
<b>HP 6.5</b>	¿Determinas lo que necesitas saber y cómo conseguir la información?	X		X		X		
<b>HP 6.6</b>	¿Determinas de forma realista cuál de tus dificultades es la más importante y cuál debería solucionarse primero?	X		X		X		
<b>HP 6.7</b>	¿Analizas entre varias posibilidades y luego eliges la que te hará sentir mejor?	X		X		X		

<b>HP 6.8</b>	¿Eres capaz de ignorar distracciones y solo prestas atención a lo que quieres hacer?	X		X		X		
-------------------	--	---	--	---	--	---	--	--

El presente instrumento es: SUFICIENTE.

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable [X]

Aplicable después de corregir [ ]

No aplicable [ ]

18 de diciembre del 2022.



Sello y Firma del Juez

<sup>1</sup>Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup>Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

**Nota: Suficiencia, cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión, de la cantidad de afirmaciones (Sí) está en un 90% a 100%**

**Lista de chequeo Evaluación de Habilidades Sociales dirigida a los docentes de las alumnas de secundaria con déficit de habilidades sociales**

<b>1. NOMBRE DEL JUEZ</b>		Mg. Luis David Ruiz Morales
<b>2.</b>	<b>PROFESIÓN</b>	Psicólogo
	<b>GRADO ACADÉMICO (máximo)</b>	Magister
	<b>EXPERIENCIA PROFESIONAL (AÑOS)</b>	06 años
	<b>CARGO</b>	Coordinador de la red de salud Lambayeque
<p><b>Título de la Investigación:</b> Programa cognitivo conductual para potenciar las habilidades sociales en estudiantes de secundaria de la I.E 11521 "María de Lourdes".</p>		
<b>3. DATOS DEL TESISISTA</b>		
<b>3.1</b>	<b>NOMBRES APELLIDOS</b>	<b>Y</b> Yasmin Delisa Sandoval Vitón
<b>3.2</b>	<b>PROGRAMA POSTGRADO</b>	<b>DE</b> Maestría en Psicología Clínica
<b>4. INSTRUMENTO EVALUADO</b>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guía de entrevista ( )</li> <li>2. Cuestionario (X)</li> <li>3. Lista de Cotejo ( )</li> <li>4. Diario de campo ( )</li> <li>5. Ficha documental</li> </ol>
<b>5. OBJETIVO DEL INSTRUMENTO</b>		<p><b>General:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diagnosticar el estado actual de la dinámica del proceso cognitivo conductual con la finalidad de recabar información acerca de aspectos que guardan estrecha relación con las habilidades sociales en las estudiantes de la I.E 11521 "María de Lourdes".</li> </ul> <p><b>Específicos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diagnosticar la dimensión Primeras habilidades sociales en las estudiantes.</li> <li>- Diagnosticar la dimensión Habilidades sociales avanzadas en las estudiantes.</li> <li>- Diagnosticar la dimensión Habilidades relacionadas con los sentimientos en las estudiantes.</li> <li>- Diagnosticar la dimensión Habilidades alternativas a la agresión en las estudiantes.</li> <li>- Diagnosticar la dimensión Habilidades para hacer frente al estrés en las estudiantes.</li> <li>- Diagnosticar la dimensión Habilidades de planificación en las estudiantes.</li> </ul>

A continuación, se le presentan los indicadores en forma de preguntas o propuestas para que Ud. evalúe los ítems de acuerdo a la pertinencia, relevancia y claridad, para ello debe marcar con un aspa (X) en “SÍ” si está de ACUERDO o en “NO” si está en DESACUERDO, si está en DESACUERDO por favor especifique sus sugerencias.

DIMENSIÓN / ÍTEMS		Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
N°	<b>DIMENSIÓN I: PRIMERAS HABILIDADES SOCIALES</b>	SÍ	NO	SÍ	NO	SÍ	NO	
<b>PHS 1.1</b>	¿Las estudiantes prestan atención a la persona que les habla y hacen un esfuerzo para comprender lo que les está diciendo?	X		X		X		
<b>PHS 1.2</b>	¿Las estudiantes inician una conversación con otras personas y luego pueden mantenerla por un momento?	X		X		X		
<b>PHS 1.3</b>	¿Las estudiantes hablan con otras personas sobre cosas que interesan a ambos?	X		X		X		
<b>PHS 1.4</b>	¿Las estudiantes eligen la información que necesitan saber y la solicitan a la persona adecuada?	X		X		X		
<b>PHS 1.5</b>	¿Las estudiantes les dicen a los demás que están agradecidas con ellos por algo que hicieron por ellas?	X		X		X		
<b>PHS 1.6</b>	¿Las estudiantes se esfuerzan por conocer nuevas personas por propia iniciativa?	X		X		X		
<b>PHS 1.7</b>	¿Las estudiantes presentan a nuevas personas con otros(as)?	X		X		X		
<b>PHS 1.8</b>	¿Las estudiantes les dicen a los demás lo que les gusta de ellos o de lo que hacen?	X		X		X		

N°	<b>DIMENSIÓN II: HABILIDADES SOCIALES AVANZADAS</b>	SÍ	NO	SÍ	NO	SÍ	NO	
<b>HSA 2.1</b>	¿Las estudiantes piden ayuda cuando lo necesitan?	X		X		X		
<b>HSA 2.2</b>	¿Las estudiantes se integran a un grupo para participar en una determinada actividad?	X		X		X		
<b>HSA 2.3</b>	¿Las estudiantes explican con claridad a los demás cómo hacer una tarea específica?	X		X		X		
<b>HSA 2.4</b>	¿Las estudiantes prestan atención a las instrucciones, piden explicaciones y llevan adelante las indicaciones correctamente?	X		X		X		
<b>HSA 2.5</b>	¿Las estudiantes piden disculpas a los demás cuando han hecho algo que saben que no está bien?	X		X		X		
<b>HSA 2.6</b>	¿Las estudiantes intentan persuadir a los demás en cuanto a que sus ideas son mejores y que serán de mayor utilidad que las de las otras personas?	X		X		X		
N°	<b>DIMENSIÓN III: HABILIDADES RELACIONADAS CON LOS SENTIMIENTOS</b>	SÍ	NO	SÍ	NO	SÍ	NO	
<b>HRS 3.1</b>	¿Las estudiantes intentan comprender y reconocer las emociones que experimentan?	X		X		X		
<b>HRS 3.2</b>	¿Las estudiantes permiten que los demás conozcan lo que sienten?	X		X		X		
<b>HRS 3.3</b>	¿Las estudiantes intentan comprender lo que sienten los demás?	X		X		X		

<b>HRS 3.4</b>	¿Las estudiantes intentan comprender el enfado de otras personas?	X		X		X		
<b>HRS 3.5</b>	¿Las estudiantes permiten que los demás sepan que se interesan o se preocupan por ellos?	X		X		X		
<b>HRS 3.6</b>	¿Las estudiantes cuando sienten miedo, piensan porqué lo sienten, y luego intentan hacer algo para disminuirlo?	X		X		X		
<b>HRS 3.7</b>	¿Las estudiantes se dan a sí mismas una recompensa después de hacer algo bien?	X		X		X		
<b>Nº</b>	<b>DIMENSIÓN IV: HABILIDADES ALTERNATIVAS A LA AGRESIÓN</b>	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>	
<b>HA 4.1</b>	¿Las estudiantes saben cuándo es necesario pedir permiso para hacer algo y luego lo solicitan a la persona indicada?	X		X		X		
<b>HA 4.2</b>	¿Las estudiantes comparten sus cosas con los demás?	X		X		X		
<b>HA 4.3</b>	¿Las estudiantes ayudan a quien lo necesita?	X		X		X		
<b>HA 4.4</b>	¿Si las estudiantes y alguien están en desacuerdo sobre algo, tratan de llegar a un acuerdo que satisfaga a ambos?	X		X		X		
<b>HA 4.5</b>	¿Las estudiantes controlan su carácter de modo que no se les escapan las cosas de las manos?	X		X		X		
<b>HA 4.6</b>	¿Las estudiantes defienden sus derechos dando a conocer a los demás cuál es su punto de vista?	X		X		X		
<b>HA 4.7</b>	¿Las adolescentes conservan el control	X		X		X		

	cuando los demás les hacen bromas?							
<b>HA 4.8</b>	¿Las alumnas se mantienen al margen de situaciones que les pueden ocasionar problemas?	X		X		X		
<b>HA 4.9</b>	¿Las estudiantes encuentran otras formas para resolver situaciones difíciles sin tener que pelearse?	X		X		X		
<b>N°</b>	<b>DIMENSIÓN V: HABILIDADES PARA HACER FRENTE AL ESTRÉS</b>	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>	
<b>HHFE 5.1</b>	¿Las estudiantes les dicen a los demás de modo claro y sin enojo, cuando ellos han hecho algo que no les gusta?	X		X		X		
<b>HHFE 5.2</b>	¿Las adolescentes intentan escuchar a los demás y responder imparcialmente cuando ellos se quejan por ellas?	X		X		X		
<b>HHFE 5.3</b>	¿Las alumnas expresan un halago sincero a los demás por la forma en que han jugado?	X		X		X		
<b>HHFE 5.4</b>	¿Las estudiantes hacen algo que les ayude a sentir menos vergüenza o a estar menos cohibidas?	X		X		X		
<b>HHFE 5.5</b>	¿Las alumnas determinan si les han dejado de lado en alguna actividad y, luego, hacen algo para sentirse mejor en esa situación?	X		X		X		
<b>HHFE 5.6</b>	¿Las adolescentes manifiestan a los demás cuando sienten que un (a) amigo(a) no ha sido tratado(a) de manera justa?	X		X		X		

<b>HHFE 5.7</b>	¿Cuándo alguien está tratando de convencerlas de algo, las estudiantes piensan en la posición de esa persona y luego en la propia antes de decidir qué hacer?	X		X		X		
<b>HHFE 5.8</b>	¿Las adolescentes intentan comprender la razón por la cual han fracasado en una situación particular?	X		X		X		
<b>HHFE 5.9</b>	¿Las alumnas reconocen y resuelven la confusión que se produce cuando los demás les explican una cosa, pero dicen y hacen otra?	X		X		X		
<b>HHFE 5.10</b>	¿Las estudiantes comprenden qué y porqué han sido acusadas y luego piensan en la mejor forma de relacionarse con la persona que hizo la acusación?	X		X		X		
<b>HHFE 5.11</b>	¿Las adolescentes planifican la mejor forma para exponer su punto de vista, antes de una conversación problemática?	X		X		X		
<b>HHFE 5.12</b>	¿Las alumnas deciden lo que desean hacer cuando los demás quieren que hagan otra cosa distinta?	X		X		X		
<b>N°</b>	<b>DIMENSIÓN VI. HABILIDADES DE PLANIFICACIÓN</b>	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>	
<b>HP 6.1</b>	¿Las estudiantes cuando se sienten aburridas, intentan encontrar algo interesante que hacer?	X		X		X		
<b>HP 6.2</b>	¿Si surge un problema, las adolescentes intentan determinar que lo causó?	X		X		X		
<b>HP 6.3</b>	¿Las alumnas toman decisiones realistas sobre lo que les gustaría	X		X		X		



	realizar antes de comenzar una tarea?							
<b>HP 6.4</b>	¿Las estudiantes determinan de manera realista qué tan bien podrían realizar una tarea antes de comenzarla?	X		X		X		
<b>HP 6.5</b>	¿Las adolescentes determinan lo que necesitan saber y cómo conseguir la información?	X		X		X		
<b>HP 6.6</b>	¿Las alumnas determinan de forma realista cuál de sus dificultades es la más importante y cuál debería solucionarse primero?	X		X		X		
<b>HP 6.7</b>	¿Las estudiantes analizan entre varias posibilidades y luego eligen la que les hará sentir mejor?	X		X		X		
<b>HP 6.8</b>	¿Las alumnas son capaces de ignorar distracciones y solo prestan atención a lo que quieren hacer?	X		X		X		

El presente instrumento es: SUFICIENTE.

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable [X]

Aplicable después de corregir [ ]

No aplicable [ ]

18 de diciembre del 2022.

Sello y Firma del Juez


<sup>1</sup>Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup>Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

**Nota: Suficiencia, cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión, de la cantidad de afirmaciones (Sí) está en un 90% a 100%**

## Anexo 05: Carta de autorización



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA. N° 11521**  
**"MARÍA DE LOURDES"**  
*LOURDES...ESCUELA QUE INVESTIGA...ESCUELA...QUE INNOVA...*

"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"


Pomalca, 13 de diciembre del 2022

Quien suscribe:  
Mgtr. Jorge Benavides Carranza,  
Director de la I.E. 11521 "María de Lourdes"

**AUTORIZA:** Permiso para recojo de información para ejecución de proyecto de investigación

Por el presente, el que suscribe, Mgtr. Jorge Benavides Carranza, director de la I.E. 11521 "María de Lourdes", identificado con DNI N° 27437116, **AUTORIZO** a la estudiante: Bach. Yasmin Delisa Sandoval Vitón, de la Maestría en Psicología Clínica y autora de la investigación denominada PROGRAMA COGNITIVO CONDUCTUAL PARA POTENCIAR LAS HABILIDADES SOCIALES EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA I.E. 11521 "MARÍA DE LOURDES", al uso de dicha información única y exclusivamente para contribuir a la elaboración de investigación con fines académicos, se solicita, garantice la absoluta confidencialidad de la información recabada.

Atentamente,



Mg. Jorge Benavides Carranza  
DNI N° 27437116  
DIRECTOR

**CALLE APOLINARIO SALCEDO MZ A SECTOR 8**  
**Pomalca**

## Anexo 06: Evidencias de la aplicación de la investigación







## Anexo 07: Acta de aprobación del Informe de Tesis



### ACTA DE APROBACIÓN DEL INFORME DE TESIS

El **DOCENTE** Dr. Juan Carlos Callejas Torres, del curso de **Seminario de Tesis II**, asimismo el **Asesor ESPECIALISTA** Dr. Juan Carlos Callejas Torres.

#### APRUEBAN:

La Tesis: PROGRAMA COGNITIVO CONDUCTUAL PARA POTENCIAR LAS HABILIDADES SOCIALES EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA I.E. 11521 "MARÍA DE LOURDES".

Presentado por: Bach. Yasmin Delisa Sandoval Vitón de la Maestría en Psicología Clínica.

Pimentel, 11 de setiembre de 2023

*Dr. Juan Carlos Callejas Torres*  
Orcid 0000-0001-8919-1322  
Renacyt P0098518  
Scopus Author ID 57222188256

---

Dr. Juan Carlos Callejas Torres  
**Docente de Curso**

*Dr. Juan Carlos Callejas Torres*  
Orcid 0000-0001-8919-1322  
Renacyt P0098518  
Scopus Author ID 57222188256

---

Dr. Juan Carlos Callejas Torres  
**Asesor Especialista**

## Anexo 08: Acta de revisión de similitud de la investigación



### ACTA DE SEGUNDO CONTROL DE REVISIÓN DE SIMILITUD DE LA INVESTIGACIÓN

Yo, **NILA GARCÍA CLAVO**, Jefe de Unidad de Investigación y Responsabilidad Social de Posgrado, he realizado el segundo control de originalidad de la investigación, el mismo que está dentro de los porcentajes establecidos para el nivel de Posgrado según la Directiva de similitud vigente en USS; además certifico que la versión que hace entrega es la versión final del informe titulado: **PROGRAMA COGNITIVO CONDUCTUAL PARA POTENCIAR LAS HABILIDADES SOCIALES EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA I.E. 11521 "MARÍA DE LOURDES"** elaborado por el (la) estudiante **SANDOVAL VITON YASMIN DELISA**.

Se deja constancia que la investigación antes indicada tiene un índice de similitud del **17%** verificable en el reporte final del análisis de originalidad mediante el software de similitud TURNITIN. Por lo que se concluye que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio y cumple con lo establecido en la Directiva sobre índice de similitud de los productos académicos de investigación vigente.

Pimentel, 19 de marzo de 2024



**USS**  
Dra. García Clavo Nila  
Jefe de Unidad de Investigación  
y Responsabilidad Social - Posgrado  
DNI N° 43815291