



**FACULTAD DE HUMANIDADES
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE
PSICOLOGÍA**

TESIS

**PROGRAMA “FASTUOSA” EN HABILIDADES
SOCIALES EN ADOLESCENTES FÉMINAS –
CHICLAYO, 2017.**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADAS EN PSICOLOGÍA**

Autoras:

**Bach. Bernal Guerrero, Kimberlyn Astrid
Bach. Quesquén Cumpa, Brenda Esther Alejandra**

Asesor:

Dr. Abanto Vélez Walter Iván

Línea de Investigación:

Psicología y desarrollo de habilidades

Pimentel, 18 de octubre de 2017.

**PROGRAMA “FASTUOSA” EN HABILIDADES SOCIALES EN
ADOLESCENTES FÉMINAS – CHICLAYO, 2017.**

Aprobación de la Tesis

Dr. Walter Iván Abanto Vélez
Asesor metodólogo

Mg. Yolanda Castro Yoshida
Presidente del jurado de tesis

Mg. Milagritos del Rocío Torres Curo
Secretario del jurado de tesis

Mg. Doris del Milagro Cerna Diaz
Vocal del jurado de tesis

DEDICATORIA

A Dios, por habernos concedido salud e iluminarnos en la realización de nuestros objetivos. A nuestros amados abuelos, padres y hermanos; por ser el pilar fundamental de nuestra formación, quienes a su vez contribuyeron con la realización de este trabajo.

Las autoras

AGRADECIMIENTO

*A quienes contribuyeron con esta investigación.
Por el apoyo, confianza y orientación.*

Las autoras

INDICE

RESUMEN	vii
INTRODUCCIÓN	ix
CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	
1.1. Situación problemática	11
1.2. Formulación del problema	13
1.3. Delimitación del problema	13
1.4. Justificación e importancia de la investigación	14
1.5. Limitaciones de la investigación	16
1.6. Objetivos de Investigación	16
1.6.1. Objetivo General	16
1.6.2. Objetivos Específicos	16
CAPITULO II: MARCO TEÓRICO	
2.1. Antecedentes de la Investigación	18
2.2. Bases teóricas científicas	19
TEORIAS	
2.2.1. Perspectiva psicoanalítica	19
2.2.2. Perspectiva conductual	19
2.2.3. Psicología grupal	20
2.2.4. Aprendizaje social	21
2.2.5. Perspectiva gestáltica	22
HABILIDADES SOCIALES	
2.2.6. Aproximaciones al concepto de habilidades sociales	24
2.2.7. Historia de las habilidades sociales	25
2.2.8. Entrenamiento en habilidades sociales	26
2.2.9. Características en la socialización	27
2.2.10. Dimensiones en el desarrollo de habilidades sociales	27
2.2.11. Funciones de las habilidades sociales	29
ADOLESCENCIA	
2.2.12. Conceptualización	29
2.2.13. Características de la adolescencia	32
2.2.14. Perspectivas de caracterización de la adolescencia	32
PROGRAMA DE HABILIDADES SOCIALES	
2.2.15. Procedimiento de instauración	41
2.3. Definición de términos básicos	
2.3.1. Habilidades sociales	46
2.3.2. Programa	46
2.3.3. Adolescentes	46
2.3.4. Fastuosa	47
2.3.5. Asertividad	47
2.3.6. Empatía	47
2.3.7. Autoestima	47
2.3.8. Manejo de emociones	47
2.3.9. Toma de decisiones	47

CAPITULO III: MARCO METODOLÓGICO	
3.1. Tipo y diseño de investigación	49
3.2. Población y muestra	50
3.3. Hipótesis	51
3.4. Variables	52
3.5. Operacionalización de variables	53
3.6. Abordaje metodológico, técnicas e instrumentos de recolección de datos	
3.6.1. Abordaje metodológico	54
3.6.2. Técnicas de recolección de datos	55
3.6.3. Instrumentos de recolección de datos	56
3.7. Procedimiento para la recolección de datos	57
3.8. Análisis estadísticos e interpretación de datos	58
3.9. Criterios éticos	59
CAPÍTULO IV: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS	
4.1. Resultados en tablas y gráficos	61
4.2. Discusión de resultados	67
CAPÍTULO V: PROPUESTA DE INVESTIGACIÓN	70
CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	
6.1. Conclusiones	138
6.2. Recomendaciones	139
CAPÍTULO V: REFERENCIAS	141
ANEXOS	

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo establecer la influencia del programa “Fastuosa” en Habilidades Sociales en Adolescentes Fémimas. La investigación fue de tipo cuantitativo y diseño cuasi experimental, con muestreo no probabilístico por conveniencia y una muestra constituida por 35 adolescentes fémimas de una institución educativa de la ciudad de Chiclayo, a quienes se les evaluó mediante el Cuestionario de las 5 Habilidades Sociales para la Vida (C5HS) de 2013. Los resultados obtenidos del grupo control y experimental, se evidencia que la distribución que existe de la evaluación de habilidades sociales se diferencia significativamente, mostrando en los grupos control y experimental un nivel deficiente de habilidades sociales de 11.4% en el grupo experimental y 48.6% en el grupo control, lo que afirma un cambio en habilidades sociales del grupo experimental. Las diferenciación se obtuvo mediante un nivel de significancia de $P < 0.01$, resultados que evidencian la disimilitud entre los grupos de estudio y evidenciando la influencia del programa de intervención.

Palabras clave: habilidades sociales, autoestima, asertividad, toma de decisiones, empatía, manejo de emociones.

ABSTRACT

The present research had as objective to establish the influence of the program "Fastuosa" in Social Skills in Adolescents. The research was of quantitative type and quasi-experimental design, with non-probabilistic sampling for convenience and a sample constituted by 35 female adolescents of an educational institution of the city of Chiclayo, who were evaluated by means of the Questionnaire of the 5 Social Skills for the Life (C5HS) in 2013. The results obtained from the control and experimental groups show that the distribution of social skills assessment is significantly different, showing a poor social skills level of 11.4% in the control and experimental groups. The experimental group and 48.6% in the control group, which affirms a change in social skills of the experimental group. Differentiation was obtained by a level of significance of $P < 0.01$, results that evidenced the dissimilarity between the study groups and evidencing the influence of the intervention program.

Key words: social skills, self-esteem, assertiveness, decision making, empathy, managing emotions.

INTRODUCCIÓN

La presente investigación tuvo como objetivo establecer la influencia del programa “Fastuosa” en habilidades sociales en adolescentes féminas – Chiclayo, 2017. Frente a ello, la presente investigación ha sido desarrollada en base a una secuencia clara y coherente, de la base teórica a la aplicación práctica, que se presenta de la siguiente manera.

En el Capítulo I, se plantea la situación problemática, la formulación del problema, la delimitación del problema, justificación e importancia de la investigación, las limitaciones y los objetivos de investigación.

En cuanto al Capítulo II, se detalla el marco teórico, los antecedentes de la investigación, las bases teóricas de las variables y definición de términos de estudio.

En lo que respecta al Capítulo III, se da a conocer el marco metodológico, explicando el tipo y diseño de investigación, la población y muestra, hipótesis, operacionalización de variables, el abordaje metodológico, las técnicas e instrumentos utilizados, la recolección de datos, el análisis estadístico y finalmente los criterios éticos y científicos.

En el Capítulo IV, se evidencian los resultados de la investigación que estarán puntualmente descritos, donde se muestran tablas y datos estadísticos, posteriormente se muestra la discusión de resultados.

Para finalizar, en el Capítulo V se detallan las conclusiones y recomendaciones, referencias utilizadas y los anexos donde también se presenta nuestra propuesta de investigación.

CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Situación problemática

Las conductas sociales se adquieren a través de los aprendizajes obtenidos durante las diferentes etapas de vida en el individuo. Durante la adolescencia, estas conductas influyen notoriamente para establecer relaciones con los demás, expresarse y actuar de manera adecuada o inadecuada dentro de un entorno nuevo. Es por ello, que se reconoce a la habilidad social del alumnado como factor importante en la prevención y desarrollo de nuevas capacidades que trabajen en fin de evitar conflictos en las instituciones, hogares o escenarios de contexto social, dando paso a la práctica de una comunicación eficaz y asertiva, la adecuada toma de decisiones, la efectiva resolución de conflictos, originando actitudes que prevelezcan la armoniosa convivencia y adecuada interrelación con su par. La problemática radica en la poca o escasa importancia que se le brinda al trabajo de promoción y fortalecimiento de habilidades sociales en el alumnado por parte de las instituciones, ignorando muchas veces el rol fundamental que ejerce el aula de clases a nivel socio emocional y cognitivo.

El Fondo de las Naciones Unidas para la infancia (UNICEF) refiere que, actualmente los peruanos entre 12 y 18 años equivalen al 13% de la población total actual, donde un 49,3% representan al género femenino. El Centro de Estadísticas Emergencia Mujer (SEEM) informa acerca del modo de corrección que tienen los padres utilizando la violencia física y psicológica hacia sus hijos adolescentes, equivalente a un 49% y son ellos mismos quienes consideran esta violencia como una forma de educar habitual y común. Asimismo, la Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito (UNODC) y la Comisión Interamericana para el control y abuso de Drogas (CICAD) mediante informe señala que, aproximadamente el 54% los adolescentes están involucrados en

delitos relacionados con violencia, 28% atentando el cuerpo y la salud, 17.2% cometieron delitos en contra de la libertad sexual, 39% señala haber sido partícipe de diversas faltas entre ellas robos, peleas y pandillaje. Por lo mencionado, podemos decir que todo ello constituye una desviación en las actitudes, comportamientos y sentimientos expresados por los adolescentes, que genera desequilibrios y alteraciones en la interacción social, perjudicando el desarrollo personal y académico. En referencia a ello, diferentes estudios relacionan tanto el nivel socioeconómico de las familias, la metodología de enseñanza en las instituciones educativas como las percepciones de los estudiantes sobre su entorno y, por lo tanto, la manera de cómo reaccionan frente a estos estímulos (Benitez, Gimenez y Osicka, 2000). Para los adolescentes, el proceso de socialización del que forman parte, está estrechamente vinculado a comportamientos y conductas sociales, aprendidas por medio de interacciones sociales. Como lo menciona Schaffer (1990), estas interacciones involucran diferentes modelos con diversa complejidad. Tanto la familia, las instituciones educativas y diferentes grupos sociales proporcionan experiencias en habilidades sociales, aprendiendo de lo que se observa, se siente y se hace. Por ende, el contexto del que sean partícipes determinará la experiencia positiva o negativa provocando interacciones donde se pongan en práctica las habilidades sociales de manera sana o disfuncional.

Existen escasas investigaciones en cuanto a las habilidades sociales en el género femenino. Sin embargo, existen índices que determinan el papel que desempeña el género femenino, tal como lo menciona el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI), existe diferenciación de géneros, donde en el Departamento de Lambayeque en cuanto a los índices de participación política,

trabajo y educación refleja un 58.8% en las mujeres y un 80.3% en los hombres, denotando un desequilibrio entre ambos. En relación con la diversidad de cambios que enfrenta nuestra sociedad, es necesario una implementación de políticas que involucren y fomenten el desarrollo de habilidades sociales, y frenar la diferencia significativa para los próximos años, entre ambos géneros y su desenvolvimiento en la sociedad.

Por lo anteriormente mencionado, resultó necesario un fortalecimiento de habilidades y destrezas que permitieran a los adolescentes descubrir y potenciar los aspectos más relevantes que figuran dentro de la personalidad y la interacción con los demás, tales como el manejo de emociones, liderazgo, autonomía, comunicación, entre otras habilidades sociales, que faciliten resultados convenientes y beneficiosos que repliquen en el cumplimiento de objetivos y metas que contribuyan con el aprendizaje y desarrollo personal.

1.2. Formulación del problema

¿El Programa “Fastuosa” influye en las Habilidades Sociales de las adolescentes féminas?

1.3. Delimitación del problema:

Para definir la problemática de manera apropiada y uniforme, Sabino (1992), señala que se debe tener en cuenta el tiempo, espacio y contenido de la investigación. Según el tiempo, el estudio tuvo una duración de un año aproximadamente, iniciando en el mes de agosto del año 2016 y finalizando en el mes de julio del presente año. Según el espacio, la investigación se llevó a cabo en la Institución Educativa “Nuestra Señora del Rosario” de la Ciudad de Chiclayo, departamento de Lambayeque – Perú. Según el contenido, la finalidad

de esta investigación fue conocer la influencia del Programa “FASTUOSA “en Habilidades Sociales en adolescentes féminas.

1.4. Justificación e importancia de la investigación

La importancia de poder desarrollar un programa de habilidades sociales en adolescentes féminas radica en la cantidad de casos abordados debido a las dificultades en el campo cognitivo y de interrelación, podemos afirmar que las habilidades sociales abarcan todas aquellas conductas favorables en las relaciones interpersonales, mostrándose como conductas adquiridas a través del aprendizaje, formando así, parte de un factor indispensable en cuanto a la relación positiva y asertiva con los otros, enfocándonos en el desenvolvimiento conveniente y respeto hacia los demás, la adecuada toma de decisiones; el poseer estas capacidades influye en la reacción que se tenga frente a las adversidades o situaciones nuevas, asimismo posibilita la comunicación fluida abarcando el contexto socio- emocional y la resolución de conflictos , el reconocimiento de dichas habilidades van a permitir dar a conocer el grado de inserción a nivel social en nuestro entorno, aprendiendo también a desarrollar nuevas capacidades en mejora de nuestro crecimiento personal con una óptima calidad de vida.

Consideramos que el desarrollo de un programa resultó pertinente para establecer la importancia de nuestro estudio; este programa se ejecutó en favor de las adolescentes féminas con el sólido objetivo de fortalecer el desarrollo de sus habilidades sociales, de otro modo, sin el adecuado desarrollo de este componente, como consecuencia aumentará la dificultad dentro del entorno, influyendo la misma, en la competencia social y emocional, lo cual se puede observar en conductas pasivo – agresivas, en una baja autoestima y conductas

disruptivas, evidenciando una inadecuada adaptación en el medio, además de problemas conductuales.

A través de este programa se mejoró la competencia social y las habilidades sociales de las adolescentes féminas, reduciendo las conductas que afectan la calidad de vida en las mismas, evitando un bajo rendimiento en las distintas competencias curriculares a nivel escolar, fortaleciendo el comportamiento asertivo y las distintas capacidades intelectuales, emocionales y sociales. El desarrollo de este programa se llevó a cabo a través de una metodología participativa y dinámica en favor del aprendizaje significativo de las mismas y en su práctica.

Por lo general, no se toma como factor importante las habilidades sociales en los adolescentes, y cuando se observa en ellos conductas anómalas o distintas a las que se esperan, inmediatamente asumen que se trata de un adolescente “rebelde”, “sin causa” y que no tiene interés en la mejora. Esta inadecuada percepción de la realidad problemática es el resultado de una notable falta de información y conocimiento sobre la misma, así como también su reflejo en el campo práctico, es por ello, que a través del desarrollo del programa para el fortalecimiento de las habilidades sociales, no sólo se brindó información diversa, sino también se puso en práctica en forma de retroalimentación.

Por lo expuesto, consideramos que la viabilidad de nuestro proyecto se encontró pertinente en la realidad problemática existente, en el interés por parte del grupo investigador con respecto a las habilidades sociales de nuestras adolescentes féminas.

1.5 Limitaciones de la investigación

Durante la ejecución de esta investigación nos enfrentamos a diversas limitaciones, tales como, coordinaciones para establecer horarios de trabajo con la población, escasez de investigaciones como antecedentes para el presente estudio y dificultades para acceder a material referido a las habilidades sociales relacionadas con el género femenino y su abordaje.

1.6. Objetivos de la investigación

1.6.1. Objetivo general

Establecer la influencia del programa “Fastuosa” en habilidades sociales en adolescentes féminas – Chiclayo, 2017.

1.6.2. Objetivos específicos

Conocer el nivel de habilidades sociales del grupo control y grupo experimental antes de la aplicación del programa “Fastuosa” en adolescentes féminas – Chiclayo, 2017.

Conocer el nivel de habilidades sociales del grupo control y grupo experimental después de la aplicación del programa “Fastuosa” en adolescentes féminas – Chiclayo, 2017.

Conocer si existen diferencias en el nivel de habilidades sociales por dimensiones en adolescentes féminas del grupo control y grupo experimental después de la aplicación del programa “Fastuosa” – Chiclayo, 2017.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de estudios:

Gordillo y Núñez (2002) en su trabajo de investigación que tuvo como objetivo determinar en el desarrollo de una sana autoestima y la adecuada capacidad interpersonal participando en diversas actividades de grupo; la cual se utilizó en estudiantes adolescentes del 2° grado del nivel secundario de Educación Básica regular de la Institución Educativa “ San José”; con lo cual llega a la conclusión que la habilidades formaran parte del constructo personal de los estudiantes, siempre que tenga reforzamiento de sus padres y profesores o de las personas más significativas para su desempeño.

Pérez, Fernández, Rodríguez, y de la Barra (2005) en su trabajo de investigación que tuvo por objetivo evaluar los efectos de la aplicación del programa del Juego del Buen Comportamiento (JBC) de conducta disruptiva. El cual se trabajó con 45 alumnos de dos instituciones educativas municipales del Sector Oriente Chile, en contraste con grupo que no recibió intervención conformado por 104 escolares, para la cual se utilizó el cuestionario para profesores “Observación del comportamiento en la sala de clases” (TOCA) y el Cuestionario Pediátrico de Síntomas (PSC), con lo cual se llegó a las siguientes conclusiones: se observa que la evolución del grupo control y grupo de estudio son distintas en relación a los factores de desobediencia y/o agresión, deficiencia cognitiva e inmadurez emocional, los estudiantes que presentan problemas en estos tres factores y que fueron intervenidos mostraron una mejora significativa en relación al grupo control.

Ramos y Redondo (2004) en su trabajo de investigación, tuvo como objetivo describir y analizar la percepción que se tiene acerca de las conductas agresivas. La presente investigación se trabajó con jóvenes y su desenvolvimiento

interpersonal en los Liceos, se utilizó como instrumento un cuestionario de preguntas estructuradas, con lo cual se llega a la conclusión que las agresiones y la violencia percibida por los jóvenes parecen remitir no solo a las condiciones a priori o externas de estos Liceos, como las características socio-económicas de los sectores a los que atienden, sino que más bien forman parte de sus mismas bases, lo que hace pensar en un sistema educativo, una estructura y organización dinamizada entorno a esta práctica.

2.2. Base teórica científicas

TEORÍAS

2.2.1. Perspectiva psicoanalítica

Barra (1998) menciona esta perspectiva desarrollada por Sigmund Freud y, hace referencia a un enfoque clínico y de psicoterapia, con una distinción de una psicología individual que radique en interacciones en psicología social. Considerando que los fenómenos de estudio se basan principalmente en los rasgos y características personales.

De acuerdo a lo que menciona esta teoría, la personalidad adulta tiene bases en las experiencias de la etapa infantil, exteriorizando necesidades que no fueron satisfechas y representan una fijación o frustración que posteriormente busque ser compensada, aquello evidencia un mejor alcance de un desarrollo psicológico.

2.2.2. Perspectiva conductual

Las conductas expresadas por los individuos son tomadas en cuenta como conductas sociales y estas son aprendidas a lo largo del desarrollo del individuo. Considera factores como la imitación, producto de la observación y análisis de

las características a emitir. Aquello funciona como un estímulo y genera una respuesta de la experiencia ya aprendida. (Barra, 1998)

2.2.3. Psicología grupal

La base de la formación de grupos radica principalmente en los vínculos libidinales de los que los integran, de las identificaciones entre ellos. Un grupo primario constituye la unión de personas integradas por un fin común, percepciones comunes e incluso ideales frente a un líder, manifestaciones del equilibrio entre el ello, yo y súper yo; todos estos factores determinantes para la sobrevivencia del grupo.

Las conductas sociales pueden ser explicadas bajo factores como la imitación, mediante observación y aprendizaje continuo de comportamientos y actitudes del grupo social al que pertenecen los individuos.

Se distinguen tres procesos dentro del aprendizaje social, aquel que está vinculado a las respuestas de personas frente a un mismo estímulo, sin necesariamente funcionar producto a la imitación; otro relacionado a los modelos conductuales de personas que representen los ideales de quien observa, ajustando sus conductas y respuestas priorizando las señales emitidas por el modelo; y finalmente la reproducción de respuestas de la conducta modelo que generalizan y discriminan características como mecanismos de asociación a futuras respuestas.

Por lo mencionado, al hablar de la conducta de imitación cabe señalar que las respuestas emitidas por el individuo deben estar presentes en el repertorio conductual, ser asociadas con los estímulos del entorno y las necesidades requeridas.

2.2.4. Aprendizaje social

Bandura (1982), denomina a la "Teoría del aprendizaje social" como un determinante en el desempeño y enriquecimiento de factores conductuales y sociales, señalando las conductas imitadas por los individuos como una forma de aprendizaje mediante un modelo a seguir y su posterior ejecución, para ello, menciona tres momentos, en primer lugar la observación a través de la integración cognitiva del modelo a seguir, la discriminación de lo observado y la modificación en base a intereses propios y, finalmente las respuestas aprendidas facilitan la reacción a otros modelos expuestos. El proceso que menciona Bandura para el aprendizaje social o por observación:

2.2.4.1. Atención

Percepción y exploración de conductas modelo.

2.2.4.2. Retención

Codificación de la conducta observada y transformada simbólicamente en modelos que formarán parte del repertorio conductual.

2.2.4.3. Producción

Regulan la manifestación para posteriormente emitir respuestas.

2.2.4.4. Motivación

Determinante a elección de si se produce o no la conducta observada. Asimismo, Homans (1961) aporta proposiciones a la teoría conductual, mencionando el control de los estímulos y la generalización de los contextos en los que se presente, la frecuencia del reforzamiento y el valor que el individuo le atribuya a las conductas observadas.

La teoría del aprendizaje social, de Albert Bandura, está basada en los principios del condicionamiento operante desarrollados por Skinner (1938), quien parte de que la conducta está regulada por las consecuencias del medio en el que se desarrolla dicho comportamiento. El esquema de cómo aprendemos según este modelo es estímulo, respuesta y consecuencia. Con base en este esquema, nuestra conducta está en función de ciertos antecedentes y consecuencias que, en caso de ser positivas, refuerzan el comportamiento. Las habilidades sociales se adquieren mediante:

Reforzamiento positivo y directo de las habilidades.

Aprendizaje vicario o aprendizaje observacional, mediante el desarrollo de expectativas cognitivas respecto a las situaciones interpersonales.

Retroalimentación interpersonal.

Estos principios del aprendizaje social permiten estructurar el entrenamiento en habilidades sociales, de manera que éste cumpla las siguientes condiciones: que sepamos qué conductas nos demanda una situación concreta; que tengamos oportunidad de observarlas y de ejecutarlas; que tengamos referencias acerca de lo efectivo o no de nuestra ejecución; que mantengamos los logros alcanzados; que las respuestas aprendidas se hagan habituales en nuestro repertorio.

2.2.5. Perspectiva gestáltica

Hace referencia a los factores perceptivos y la resolución de conflictos de las que forman parte los individuos, la relación parte-todo que plantea que las partes

no existen independientemente sino que conforman una sola unidad, por lo tanto, la integración de éstas y su organización.

Los gestaltistas refieren que la conducta humana es integrada y orientada hacia el logro de objetivos, por ende, la atención enfocada en estos aspectos es sumamente relevante al momento de evaluar y expresar conductas según como perciba su realidad frente a estímulos del entorno y su interrelación.

2.2.5.1. Disonancia cognitiva

Festinger (1957) menciona a la teoría de la disonancia cognitiva como un principio de equilibrio cognitivo en cuanto a las decisiones, su evaluación y manifestación, considerando principalmente que el proceso en gran medida genera disconformidad y por ende, requiere mecanismos que reduzcan las presiones. Las expresiones mediante influencia generan cambios en el comportamiento y actitudes, aquellos elementos que los conforman son cogniciones que el individuo ya conoce de su accionar y su entorno. Esta teoría también sugiere a la motivación como componente importante para efectos deseables en las interrelaciones, aquello que reduzca los niveles de discrepancia entre conductas y actitudes manifiestas.

HABILIDADES SOCIALES

2.2.6. Aproximaciones al concepto de habilidades sociales

Al hacer referencia a las habilidades sociales, principalmente hablamos de la capacidad que posee un individuo para realizar diferentes acciones frente a determinados estímulos y contextos en los que se desenvuelva.

La exteriorización de estas acciones denotará el nivel de habilidades sociales y por lo tanto, la consecuencia de las mismas, siendo ésta favorable o desfavorable según el entorno y su intercambio. Bajo este concepto, se considera a las habilidades sociales dentro de las capacidades y destrezas puestas en práctica mediante la interacción social.

Por lo mencionado, tomaremos diversas conceptualizaciones acerca de las habilidades sociales:

Según Caballo (1989) define a las habilidades sociales como conductas expresadas por el individuo en un contexto social, involucrando sentimientos, emociones, actitudes que se ajustan a determinado contexto y han de provocar diferentes respuestas a la situación, resolviendo problemas inmediatos y a la vez minimizando dificultades futuras.

Asimismo, Monjas (1999) señala que las habilidades sociales involucra un conjunto de acciones y/o conductas que serán asimiladas a lo largo del ciclo de vida, que no constituye un rasgo de personalidad, por ende, éstas son complejas en un contexto social, donde la interrelación ha de desempeñar un papel importante en cuanto a las respuestas emitidas.

Michelson y Cols (1993) agrupan diferentes características que forman parte de las habilidades sociales, mencionando que éstas se adquieren a lo largo del tiempo mediante aprendizaje continuo, conductas que son manifestadas tanto

por medio del lenguaje verbal como por el lenguaje no verbal, generando una respuesta a los estímulos en diferentes contextos que supone a largo plazo un reforzamiento en cuanto a cómo reacciona el individuo ante diferentes situaciones complicadas, ejerciendo también una correspondencia adecuada y sensata.

Podemos afirmar, entonces que, sintetizando las diversas definiciones de diferentes autores, las habilidades sociales son aquellas conductas aprendidas manifiestas en contextos sociales, que constituyen diferentes elementos que generan respuesta.

Se consideran estas definiciones por ser las que más aportan a esta investigación y la identificación de las habilidades sociales en las adolescentes y, de tal manera, contribuir con los objetivos planteados.

2.2.7. Historia de las habilidades sociales.

Al hablar de la aparición del término y el desarrollo de las habilidades sociales es explorar los años sesenta y setenta, donde se generaban indicios acerca de la socialización e interacción entre las personas. Es por ello, que diversas investigaciones se basaban en las diferentes técnicas que fortalezcan y entrenen las habilidades sociales asertivas (Salter, 1949).

La terminología acerca de las conductas asertivas, tuvo su aparición siendo relacionada con la habilidad social (Wolpe, 1958). Concepto donde se conceptualizan los comportamientos y conductas expresadas hacia los demás de manera adecuada, sin caer en la ansiedad dirigida de manera inoportuna.

En otro contexto, Moreno (1959), en sus trabajos de psicoterapia y psicodrama sustentaba la influencia que tenía el aprendizaje por ensayo de la

conducta, siendo reflejados en las actitudes y comportamientos que generaba el día a día

Otras investigaciones importantes estuvieron a cargo de Zigles y Phillips (1961), quienes deducen y hacen mención en la competencia social como componente importante para el desencadenamiento de conductas positivas o negativas en las personas y, por lo tanto, según el nivel de habilidades sociales que posean.

Golstein (1980) estructura las habilidades sociales como un proceso gradual que consta de las habilidades sociales primeras, las avanzadas, las que son relacionadas con los sentimientos, las relacionadas a la agresión y las que enfrentan el estrés y son parte de procesos de planificación.

2.2.8. Entrenamiento en habilidades sociales

Al hacer referencia al proceso y adquisición de habilidades sociales es necesario saber cómo se refuerzan y se pierden las conductas que son consideradas apropiadas, por lo tanto, cabe resaltar el papel importante en la niñez y la socialización (García, Rodríguez y Cabeza, 1999).

En diversos estudios se encontró relación entre los comportamientos socialmente habilidosos en la primera etapa y su posterior desempeño en las próximas etapas como funcionamiento social y psicológico (Pérez y Santamaría, 1999).

Sin embargo, cabe mencionar que la infancia no es determinante en el entrenamiento y adquisición de habilidades sociales, si bien es cierto equivale a un periodo crucial, las etapas posteriores desencadenarán una modificación, extinción o aparición de habilidades sociales, proceso que se da mediante

mecanismos de aprendizaje, tales como reforzamientos, modelado, desarrollo de habilidades cognitivas, etc.

2.2.9. Características en la socialización

La diversidad en cuanto a intereses de las personas para mantener o no interacciones con los demás grupos; así como diferenciar las respuestas adecuadas a estímulos dificultosos. Factores como la inseguridad, insatisfacción, ansiedad entre otras dificultará el proceso de socialización.

2.2.9.1 Influencia del entorno

La apertura, motivación y desenvolvimiento que tengan las personas con los grupos sociales será determinante para la expresión de conductas habilidosas.

2.2.9.2 Ausencia de adecuadas habilidades sociales.

Existen estas conductas debido a que los individuos a lo largo del proceso de desarrollo no las han adquirido o reforzado; habilidades que por aislamiento no han sido puestas en práctica.

2.2.10. Dimensiones en el desarrollo de habilidades sociales.

Dewerick (1986) estima dos dimensiones importantes:

2.2.10.1. Dimensión ambiental

El ambiente donde el individuo se desenvuelve le permite adquirir, fortalecer o eliminar diversos comportamientos con los que socializa e interactúa, permitiéndole generar un aprendizaje significativo tipo ensayo y error que produzca una interacción como oportunidad de reflejar habilidades sociales acertadas.

- **Familia:** Compone los primeros modelos significativos en la vida del individuo, a lo largo de la infancia y posteriores etapas de la evolución, a través de la observación de los miembros que la componen.
- **Escuela:** La socialización en este entorno genera ensayo de comportamientos en las interacciones con grupos externos a su contexto inicial, tales como maestros, compañeros, amigos, etc.
- **Colectivo social:** El desenvolvimiento del individuo en contextos diferentes generará nuevas formas de socialización, lo que hacer referencia a la adaptación a nuevas reglas, restricciones o modelos de comportamiento para lograr la aceptación de los grupos.

2.2.10.2. Dimensión personal

- **Cognición:** La aptitud e inteligencia es determinante para la adquisición y practica de las habilidades sociales asertivas, componentes que asociándolos a factores psicológicos generen respuestas relacionadas con el juicio, planificación y búsqueda de soluciones tanto a corto como a largo plazo.
- **Afecto:** Capacidades relacionadas con la expresión de emociones y sentimientos que forman parte del desenvolvimiento y asociación con demás factores, manifestando equilibrio o desequilibrio en el manejo y control en situaciones complejas.
- **Conducta:** La manifestación propiamente dicha en las interacciones, rasgos como empatía, afabilidad, afectuosidad, entre otros que formen parte del repertorio conductual.

2.2.11. Funciones de las habilidades sociales

Monjas (1993) menciona las funciones de las habilidades sociales en la amplitud del campo en el que se manifiestan.

- Los individuos somos seres sociales por naturaleza, y a lo largo de nuestro proceso de desarrollo requerimos de la adaptación social para el desenvolvimiento adecuado.
- Las actitudes y comportamientos de los demás deben compensar nuestro accionar.
- La búsqueda del control de comportamientos y emociones frente a situaciones adversas.
- Las interacciones generan aprendizajes conjuntos de empatía, colaboración, toma de decisiones, etc.
- La interacción y el apoyo emocional fomentan la expresión de sentimientos, refugio en situaciones complejas, ayuda, la reciprocidad que comparten los grupos, etc.

Lo antes expuesto, informa acerca de la importancia de las habilidades sociales no sólo a nivel colectivo, sino en el aprendizaje, fortalecimiento y desarrollo psicológico a nivel individual.

ADOLESCENCIA

2.2.12. Conceptualización

A lo largo de la vida, el ser humano, atraviesa etapas que están compuestas por un sinnúmero de factores, que determinan la conducta del mismo, generándose a su vez ciertas crisis de adaptación ante determinados procesos; una de estas crisis posee gran influencia en cuanto a la adolescencia. Es difícil establecer una

definición concreta de este periodo evolutivo, sin embargo, diversos autores la explican en términos generales desde distintas perspectivas.

Según la OMS, define adolescencia como la etapa que transcurre entre los once y diecinueve años, divide esta misma en dos fases tales como, la adolescencia temprana que comprende de 12 a 14 años y la adolescencia tardía comprende de 15 a 19 años; presentando cambios a nivel físico, estructural-anatómico y procesos de modificación en la personalidad, sin embargo el proceso de cambios es versátil y varía de acuerdo a las características extrínsecas e intrínsecas.

Hall (1904), señala que la adolescencia es una etapa compuesta por factores emocionales sobresalientes, los cuales se evidencian en incalculables tensiones, inestabilidad, emoción y pasión en el individuo; esta aclaración aporta al entendimiento de la adolescencia y la toma como una etapa cualitativa dentro del nuevo desarrollo.

Octavio Fernández Mouján, psicoanalista especializado en adolescencia, señala que las etapas que componen la adolescencia tienen división de acuerdo a su edad:

- La pubertad que abarca desde los 11 hasta los 14 años aproximadamente, presenta crisis centrada en el cuerpo.
- Mediana adolescencia, abarca de los 14 a los 18 años, el centro de la crisis está en los aspectos psicológicos respecto del mundo interno.
- Fin de la adolescencia, abarca desde los 18 hasta los 21 años el deseo y el miedo pasan por la necesidad de ocupar y asumir nuevos roles en la sociedad.

Tomando en cuenta la división de las etapas según la edad del adolescente, el inicio de las dificultades durante este proceso de identidad y adaptación empieza con los cambios a nivel físico, la construcción y definición de un rol frente a las situaciones nuevas, seguido de cambios psicoemocionales que influirán en las relaciones con los padres y el entorno en el que comienzan a desenvolverse tras estos cambios.

Papalia (1990) refiere que, durante esta etapa, el adolescente percibe nuevas sensaciones en el ámbito social, debido a la amplitud que surge de acuerdo a las experiencias de interacción que empieza a tener con su entorno, estas mismas experiencias van a permitir al individuo generar nuevos retos que deberá asumir e ir superando y dar paso al buen desarrollo de campos cognitivo-sociales.

Los cambios que se generan a nivel neurofisiológico como capacidades sensoriales, habilidades motrices; capacidades mentales tales como el lenguaje, la memoria, el pensamiento, tiene también gran repercusión durante el proceso de desarrollo cognitivo- emocional en el adolescente.

El individuo genera nueva conciencia de sí mismo teniendo como base experiencias ya vividas en etapas como la infancia y niñez, pero también hace referencia a sus nuevas interacciones otorgando diferentes significados que hagan posible un adecuado proceso de maduración y desarrollo.

Durante la presencia de esta etapa evolutiva, se muestra un estilo distinto de visualizar la realidad y la forma en la que interactuamos con ella; se conoce también la capacidad de afrontar ciertos conflictos a través de manifestaciones

ya sean armoniosas o de confrontación, todo dependerá de la percepción que tiene cada adolescente.

Papalia, Wenkos y Duskin, (2001) señalan que esta etapa posee un proceso unificado debido a los cambios que presenta el adolescente en el ámbito biológico, psicológico y conductual, hacen referencia también, a los cambios que surgen en la personalidad y su interrelación con el medio, convirtiéndose en un periodo de inestabilidad.

2.2.13. Características de la adolescencia

La diversidad de cambios y características que afronta el individuo durante esta etapa se enfoca desde una perspectiva integral del mismo.

2.2.14. Perspectivas de caracterización de la adolescencia

2.2.14.1 Perspectiva biológica

Es importante conocer el rol fundamental que el adolescente le asigna a los cambios en cuanto a sus funciones biológicas, evidenciados de manera notable en su apariencia, durante este proceso se toman elementos tales como autoimagen, autovaloración y autoconsciencia, para formar parte de la imagen que el individuo empieza a construir de sí mismo.

Esta etapa se caracteriza por la variedad de cambios físicos, el apresurado crecimiento, desarrollo de sistemas, órganos reproductores, logrando así el adecuado desarrollo de su madurez física.

2.2.14.2. Cambios Somáticos

Aún no se determina con exactitud las causas biológicas frente a determinados cambios en la adolescencia, sin embargo, es notable el

crecimiento acelerado por el que atraviesa el organismo tanto femenino como masculino; en las mujeres se presenta un cambio notable en cuanto al ensanchamiento de caderas, mientras que por otro lado en el organismo masculino es notorio el crecimiento en el ancho de los hombros.

Tanto en el hombre como en la mujer es notorio el volumen en cuanto a masa muscular, sin embargo en los varones es más evidente, así también el sistema óseo atraviesa diversos cambios, las dimensiones y formas del rostro.

2.2.14.3. Cambios fisiológicos

Richardson y Short (1979) manifiestan que la primera menstruación o menarquia en las adolescentes, indica la madurez sexual de la mujer, resaltando que cada organismo posee un desarrollo interno diferente. En el caso de los varones un indicador de su formación a nivel sexual es la presencia de espermatozoides en la orina.

Papalia (1998) señala que el desarrollo interno a nivel sexual en los varones no implica la misma significación a nivel emocional que se le atribuye a la menstruación en el caso de las mujeres.

2.2.14.4 Perspectiva psicológica

Aspecto cognitivo

Según Piaget (1972) refiere que la madurez cognitiva trabaja con el pensamiento abstracto, lo cual ocurre durante la adolescencia.

Es decir, los individuos que atraviesan esta etapa, empiezan a formar nuevas ideas, percepciones y sensaciones a raíz de factores observables en su entorno, este hecho se da frente a distintas situaciones, personajes u objetos en concreto, pueden imaginar un sinfín de posibilidades, reacciones, escenarios, replanteando un problema de forma metodológica.

Piaget, propone su teoría sobre los estadios del desarrollo cognitivo de la infancia a la adolescencia, ubicando a los adolescentes en el último estadio: la etapa de las operaciones formales. Cuyas características son:

- Se razona no sólo sobre lo real, sino sobre lo posible: lo real es sólo una parte de lo posible

El Individuo razona en función a lo observable, sin embargo, también añade situaciones que imagina y cree posible.

- Razonamiento hipotético-deductivo

Es un factor indispensable en cuanto refiere a un conocimiento científico. Se aleja del ensayo y error y de la manipulación directa de los objetos. Se permite formular nuevas hipótesis para explicar un suceso y comprobarlo.

- Carácter proposicional del pensamiento

Durante la adolescencia se usan distintos elementos de comunicación (verbales) que van a servir de medio en cuanto a la expresión de hipótesis y razonamientos. Las entidades importantes en su razonamiento son las afirmaciones o enunciados que contienen datos de la realidad.

Aspecto moral

Para el adolescente asumir un rol frente a la sociedad, implica una búsqueda constante y desesperada de su identidad, dar respuesta a la infinidad de preguntas que se hace con respecto a “quién es” y “que busca”. Este dilema no se resuelve del todo durante la adolescencia, prevalece durante las distintas etapas por los que atraviesa el ser humano.

La influencia que ejercen los cambios por los que atraviesa el adolescente, involucra una toma de consciencia más profunda frente a las decisiones y

acciones ante situaciones nuevas, aprendiendo a discernir entre lo “adecuado” e “inadecuado” y regulando su comportamiento, a través del reconocimiento de dichas actitudes expuestas en su medio.

Kohlberg (1968) elaboró seis etapas en el desarrollo del juicio moral, correspondiendo al periodo de la adolescencia, a partir del Nivel III y los dos últimos tipos:

Nivel III: La moralidad de los principios morales auto aceptados; comprende de los 13 años hasta la juventud).

Durante este nivel el individuo reconoce la probabilidad de conflicto entre normas socialmente establecidas y pretende decidir entre ellas.

En adelante el autocontrol será primordial, tanto en la reflexión como el razonamiento y discernimiento entre lo que está bien y no está bien.

Tipo 5: Moralidad de contrato de los derechos individuales y de la ley aceptada democráticamente. Los adolescentes consideran el uso de razón y la valoración del bienestar en el medio. Reconocen que surgen conflictos entre lo establecido y las necesidades humanas, destacando lo mejor para la sociedad.

Tipo 6: Moralidad de los principios éticos universales. Los adolescentes actúan de acuerdo a sus propias perspectivas sin tener en cuenta normas establecidas u opiniones del resto.

Aspecto afectivo

Álvarez (2010) refiere que el adolescente va construyendo el concepto de sí mismo, seguido de su identidad, en base a experiencias pasadas, situaciones vividas en las primeras etapas de su desarrollo que marcarán el aprovechamiento de las mismas para enfrentar experiencias nuevas.

De esta forma, el individuo comienza a forjar una autonomía emocional basada en las expectativas que le genera adaptarse al nuevo medio, seguido del impetuoso deseo en cuanto a la toma de decisiones sobre distintos contextos como estudios, identidad sexual, familia, etc.

Alcázar (2000) manifiesta que en lo que respecta al clima afectivo en el adolescente se vislumbra con mayor énfasis la constante búsqueda de nuevas experiencias en beneficio de su reafirmación frente al medio, evidenciándose en conductas egocéntricas y figurantes, así como también inestables, desconfiadas y cambiantes, teniendo como núcleo de esta etapa el mismo.

Durante esta etapa, se desencadenan una serie de nuevas emociones y sensaciones, así como también sentimientos muchas veces desconcertantes para el adolescente, ya que pasa de querer estar completamente solo y aislado a querer relacionarse con los demás, frente a esto se genera un conflicto interno evidenciado de formas inadecuadas de adaptación durante el proceso de socialización, teniendo consecuencias marcadas en su desenvolvimiento futuro.

Los vínculos afectivos son influyentes en el proceso por el que atraviesa el adolescente, ya que se muestran poco duraderos; se evidencia la constante ambivalencia frente a la relación con los adultos, en especial con sus padres, ya que surgen diferencias frente a ciertas ideas u opiniones y al mismo tiempo buscan adaptarse a ellos, tratando de encontrar un modelo al cual regirse.

Por otro lado, surge la necesidad de expresar y recibir afecto por parte de alguien que sea significativo para el adolescente, abriendo paso así a los “enamoramientos”, a lo largo de esta etapa se evidencia la necesidad de entrega que les permita expresarse a nivel emocional. Sin embargo, es necesario

conocer que el crecimiento desde esta perspectiva se desarrolla paralelamente con el aprendizaje, ya que a medida que conozcan los cambios que atraviesan, desarrollan nuevas capacidades y habilidades que pondrán en práctica frente a estas nuevas situaciones.

Es indispensable conocer la función que ejercen el desarrollo de las habilidades sociales durante esta etapa, su conocimiento permitirá el adecuado seguimiento a las nuevas conductas por parte del adolescente y la intervención en reajuste de ciertas actitudes no hábiles.

2.2.14.5 Perspectiva social

Esta perspectiva nos muestra la importancia de las relaciones que ejerzan los adolescentes en esta nueva etapa, exponiéndose a distintos escenarios y frente a diferentes estilos de vida.

En este proceso de búsqueda de identidad, de adaptación y pertenencia al entorno nuevo al que el adolescente se ve expuesto, juega un rol importante la familia, los amigos y la escuela; por un lado los padres no solo modifican la percepción que tienen frente al adolescente sino también la de ellos mismos como padres de un hijo o hija que afronta un periodo de evolución, dejando de ser un niño o niña para convertirse en un individuo más independiente, siendo esta la primera referencia para su desenvolvimiento en el entorno nuevo para él.

Por otro lado, los amigos y la escuela forman parte de un gran apoyo a nivel social, originando así un proceso de identificación que dependerá de la conducta del adolescente. Las expresiones más claras son la inseguridad, la agresividad, la ansiedad y el temor continuo a iniciar nuevas relaciones sociales, lo cual se

ve reflejado en conductas pasivas, tímidas, retraídas o la dificultad de generar nuevos lazos amicales.

Es inevitable el rol protagónico que asume el grupo social durante la adolescencia, el cual actuará facilitando o dificultado el proceso, colocando la necesidad de pertenencia y aceptación, como prioridades intrínsecas del nuevo estilo de vida en el que se ve envuelto el adolescente; dicho grupo social se caracteriza por facilitar en él, la aceptación de diferencias individuales, generando a su vez la creación de estrategias y habilidades para su relación.

El medio social trabaja entorno a nuevas formas de canalizar y actuar frente a conflictos, al miedo con lo desconocido, tanto de sí mismo como de lo que el adolescente planea a futuro, tomando decisiones pertinentes o no pertinentes permitiéndole a su vez generar un estado de autonomía.

Entre los factores de la institucionalización que aportan a la construcción de la personalidad e identidad del adolescente, se hace evidente la formación de la autoestima. El sufrimiento de la carencia desencadena en lo siguiente (UNICEF, 2000):

- **Falta de seguridad:**

El adolescente percibe y experimenta nuevas sensaciones, al estar expuesto a la inseguridad, éstas actúan de forma negativa y perjudican el buen desempeño del individuo en su medio, así mismo la carencia de afecto que se ve reflejado en conductas agresivas, de culpa u otros sentimientos que son factores consecuentes a un bajo nivel de autoestima.

- **Falta de reconocimiento de la propia identidad:**

Cuando el proceso de creación de identidad en los adolescentes carece de modelos adecuados y factibles pautas de desenvolvimiento, durante esta etapa se ve reflejado en cierta incertidumbre o frustración frente a episodios que forman parte de la socialización.

- **Falta de derecho, respeto y comprensión:**

El adolescente pretende dar a conocer los diversos estados de ánimos según crea conveniente, la problemática radica en la falta de importancia frente a ciertos conflictos que se generan a raíz de la inadecuada capacidad de afrontamiento, cóleras reprimidas, temores ridiculizados, tristezas vagas, notándose así la carencia de respeto y comprensión frente a estas vivencias.

También se percibe cierto grado de desestabilidad emocional cuando se le atribuye al adolescente diferentes responsabilidades que no concuerdan con la etapa o las capacidades que el adolescente aún no ha desarrollado.

Falta de confianza en sí mismo que le dificulte trabajar con su potencial, la inseguridad disminuye el protagonismo, ciertas carencias de afecto pueden ser factor principal para desencadenar en el adolescente la puesta en práctica de aquellos mecanismos de defensa frente a su medio, usando estos como medida de protección ante posibles ataques de su exterior.

Bonet (1994), manifiesta que el adolescente desarrolla una buena autoestima bajo ciertos factores predominantes: aprecio, aceptación, afecto y atención.

Así mismo Requena (1994), señala que las relaciones interpersonales del adolescente dependerán del rol que desempeñe dentro de su entorno social, el cual a su vez va estar ligado a la adecuada definición que tenga de sí mismo y la influencia del medio en el que va desarrollándose; esto se logra a partir de la aceptación y adaptación a las nuevas vivencias sin afectar características propias.

A raíz de la dificultad en la adaptación al medio, el adolescente es que se ve expuesto a conductas tales como el aislamiento, la depresión, trastornos alimenticios, el cutting, el ciberbullying, el alcoholismo, la delincuencia, la vagancia o la prostitución y hasta el suicidio.

PROGRAMA DE HABILIDADES SOCIALES

2.2.15. Procedimiento de instauración de las habilidades sociales

2.2.15.1. Identificación de la situación social actual del sujeto

Durante este proceso, el terapeuta requiere que el paciente exteriorice aquellas dificultades en las distintas áreas relacionadas a la conducta, como alcance tomo experiencias vividas por el adolescente.

Caballo (1986) propone algunos elementos que permitirán registrar y determinar complicaciones durante el proceso de socialización, tales como entrevistas, autoregistros, inventarios en habilidades sociales o situaciones parecidas.

Es importante conocer el origen de la dificultad que se presenta durante este proceso ya que la intervención puede depender del tipo de dificultad.

2.2.15.2. Evaluación de los factores que evitan comportamientos socialmente habilidosos.

A continuación, se ejecutará el análisis de los distintos factores influyentes en aquellas conductas ausentes de habilidades sociales en los adolescentes, como ansiedad condicionada, cogniciones desadaptativas, discriminación errónea o déficit en habilidades.

Restructuración cognitiva

Se recomienda generar en el paciente interés frente a la terapia. Teniendo en cuenta los distintos factores sociales y afectivos que determinan los

comportamientos en el adolescente, es importante que estos logren tener una visión de apoyo por parte del EHS, más que una actividad impuesta.

En primera instancia se trabaja con la construcción de creencias que se enfoque en el respeto hacia los propios derechos y los de los demás.

Bower y Bower (1976) refieren que los derechos humanos tienen como misión formar en el individuo un trato de igualdad, visto desde una perspectiva moral.

En segunda instancia, se enfoca en la clasificación de los adolescentes según su entendimiento las distintas reacciones ya sean asertivas, agresivas y pasivas, siendo estos expuestos a situaciones simuladas, de modo tal que reconozcan sus reacciones frente a dichas situaciones. El fin de esta instancia es dar a conocer en los adolescentes las ventajas de reaccionar asertivamente, ejerciendo toma de conciencia frente a las maneras más adecuadas de responder a una situación nueva en comparación con ciertas reacciones, de esa manera se puede permitir al individuo una libre forma de expresión.

En tercera instancia, se toma la reestructuración de pensamiento en el adolescente, se le pide al individuo detectar los factores que le impidan una conducta socialmente adecuada.

Se conoce la importancia de la definición de las habilidades sociales, así como también de su repercusión en un determinado contexto social. Variando según la situación. De tal forma ocurre con el área cognitiva en el individuo, se consideran específicas ciertas conductas frente a la circunstancia en la que se encuentre.

Toda técnica cognitiva que haga uso de ciertas herramientas con el objetivo de realizar un proceso de autoevaluación antes creencias, pensamientos, sentimientos, ideas y acciones, posee la facultad de influir en su comportamiento social.

Ensayo conductual

El ensayo conductual desarrolla un rol importante en el proceso de EHS, ya que se torna más práctico, así mismo permite que el adolescente trabaje conductas adecuadas gracias a modelos expuestos y observables, el objetivo de dicha técnica es adquirir y reforzar conductas que el adolescente ya poseía o requiera fortalecer.

El ensayo de conducta es el más usado dentro del proceso de EHS, ya que busca que el individuo adopte conductas adecuadas y eficientes frente a situaciones nuevas a las que se ve expuesto durante la adolescencia, este paso se deberá llevar a cabo dentro de terapia.

Caballo (2007) explica este proceso como la escenificación por parte del adolescente de ciertas situaciones que se presentan durante la convivencia a diario. Se le pide al paciente (actor principal) que describa la situación “problema”, actuando frente a esta tal cual lo haría si estuviese en dicha situación, es importante que los entrenadores se aseguren de que el paciente (actor principal) escenifique tal cual va narrando y se rija a ese papel, sin justificar ciertos episodios.

Es importante tener en cuenta ciertas consideraciones durante el uso del ensayo de conducta:

- Se debe limitar a una situación a ensayar.

- La situación establecida debe coincidir con el factor en que el paciente tiene dificultad para accionar.
- Es necesario identificar situaciones en las que el paciente pueda estar vulnerable.
- Establecer que se realizaran acciones simuladas sobre la conducta asertiva, permitiéndose así elegir cual serpa la mejor reacción frente a situaciones específicas.

Modelado

El modelado es un proceso de exposición, donde el individuo a través de la observación de cierto modelo de conducta adecuada, va permitir fortalecer y desarrollar nuevos aprendizajes en beneficio del mismo.

Uno de los beneficios de esta técnica es que muestra comportamientos no verbales y para lingüísticos de situaciones específicas durante el proceso de socialización del individuo. Cabe recalcar que este tipo de técnica no debe ser utilizado con el fin de imponer conductas, sino de guiar y reforzar las más adecuadas y pertinentes durante este proceso de interrelación, teniendo como recurso importante el tiempo, ya que, a mayor exposición, más resultados positivos.

Las instrucciones/ aleccionamiento.

Aleccionar implica enseñar, amaestrar sobre un tema en específico. Aleccionamiento es un alcance que va permitir informar a los individuos sobre conductas o comportamientos y posibles consecuencias de las mismas. Siendo esto importantes para que el paciente conozca lo que necesita.

Por otro lado el término instrucciones, implica mucho más, pues abarca lo anterior y añade información sobre el EHS o factores que lo componen.

La forma en la que se vaya mostrando la información tiene que ver mucho con las características que componen al sujeto, así como también los medios que use el terapeuta.

Lo básico de esta técnica es que puede ser usada como alcance principal de modificación de conducta, como una herramienta de otras técnicas del EHS.

La retroalimentación y/o reforzamiento

Dos técnicas que destacan en el EHS son la retroalimentación y el reforzamiento. Funciona en base a la unión de ambos, trabajando una retroalimentación que a su vez puede ser reforzada en la conducta del individuo.

La retroalimentación involucra una respuesta a la conducta y/o accionar de un sujeto, dentro de un intercambio social, se da por parte de quien la recibe y la capta.

La retroalimentación forma parte muy importante del proceso de comunicación, pues va generar seguridad al recibir el mensaje y respuesta por parte de este receptor. Como fin del EHS está el emitir una respuesta positiva frente a situaciones nuevas.

El reforzamiento en términos generales es “aparejamiento de un comportamiento o resultado deseado con una recompensa o con un castigo.

Twentyman y Zimering (1979) señalan que el tipo de reforzamiento más usado en los EHS es el verbal (dar ánimos, alabanzas, etc.) debido a que el reconocimiento social es eficiente en la mayoría de las personas. Es importante destacar que no solo se refuerza verbalmente, sino también de manera no verbal, a partir de los gestos, la expresión facial, aplauso, etc.

En cuanto al trabajo con adolescentes cabe señalar que es necesaria la autorecompensa lo que se evidenciará en frases o actos agradables hacia ellos, generando así una aceptación del adecuado uso de sus habilidades.

De tal forma que no se sientan dependientes al medio y se pueda mantener conductas asertivas.

Ensayar las nuevas conductas en las interacciones de la vida real

Después de todo lo adquirido dentro del EHS, es importante que el individuo proceda a ponerlo en práctica, exponiéndose a situaciones cotidianas (medios de interacción) para garantizar que dichos aprendizajes en habilidades han sido aprendidos, notándose así nuevas respuestas de interacción más asertiva.

2.3. Definición de términos básicos

2.3.1. Habilidades sociales:

Hace referencia a un conjunto de capacidades que el individuo adquiere y van a dar paso al adecuado desarrollo a nivel de acción o conducta frente a situaciones nuevas en determinados escenarios sociales.

2.3.2. Programa:

Involucra toda aquella agrupación de actividades planificadas y/o estructuradas que posteriormente serán ejecutadas por un grupo específico de personas, con un fin determinado.

2.3.3. Adolescentes:

Protagonistas de una etapa que abarca desde la pubertad hasta el total desarrollo del organismo, intervienen factores físicos, psicológicos y sociales que son determinantes.

2.3.4. Fastuosa:

El término fastuosa hace referencia al adjetivo de algo o alguien que es majestuoso, con lujo y guarda relación directa con todo aquello que causa admiración por su grandeza.

2.3.5. Asertividad:

Es la habilidad de dar a conocer ideas, emociones, percepciones y sentimientos de manera clara, amable, abierta, directa y franca, evitando atentar contra los demás, negociando puntos de vista, aceptando y dando a conocer críticas en beneficio del crecimiento personal.

2.3.6. Empatía:

Es la capacidad de poder ponerse en el lugar del otro, sin perder autonomía, permitiéndose así saber lo que siente e intervenir de manera positiva, con apoyo y búsqueda de soluciones.

2.3.7. Autoestima:

Engloba la valoración positiva de uno mismo, trabajando con factores intrínsecos y extrínsecos, pensamientos, sensaciones, percepciones sobre el desenvolvimiento personal, grado de amor propio.

2.3.8. Manejo de Emociones:

Es la capacidad de poder identificar, controlar y modificar estados a nivel emocional, dirigiendo y equilibrando emociones de manera asertiva.

2.3.9. Toma de decisiones:

Es el proceso a través del cual se puede identificar situación problema, analizarla, proponer distintos alcances en cuanto a solución, evaluar de manera profunda ventajas y desventajas, para posteriormente decidir adecuadamente y autoevaluar.

CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO

3.1. Tipo y diseño de investigación

Tipo de investigación

Por su naturaleza, la presente investigación fue cuantitativa ya que proporcionó datos estadísticos que mediante la recolección, procesamiento y análisis de datos nos permitan corroborar la información en cuanto a la hipótesis planteada.

Por su finalidad, fue aplicada ya que hizo uso de la comprensión e investigación de las distintas teorías en relación a las variables para su posterior utilización, con el fin de modificar ciertas conductas en beneficio de la población

Por su alcance temporal, fue transversal ya que se centró en un momento específico y tiempo definido.

Diseño de la investigación

Según Campbell y Stanley (1973) el diseño cuasi – experimental se rige a situaciones de ámbito social, teniendo en cuenta el control de variables y las condiciones experimentales; por lo tanto, la presente investigación es de diseño cuasi - experimental ya que consiste en la introducción de una variable dependiente e independiente en una población específica, con el objetivo de controlar el aumento o disminución de estas variables según su efecto en las conductas observadas.

01	x	02
03		04

Dónde:

X: Programa “Fastuosa”

01: Pre Evaluación Grupo Experimental

02: Post Evaluación Grupo Experimental

03: Pre Evaluación Grupo Control

04: Pre Evaluación Grupo Control

3.2. Población y muestra

Población

La población total de adolescentes femeninas fue de 1486 de una Institución Educativa de la ciudad de Chiclayo.

Muestra

La muestra estuvo constituida por 35 adolescentes femeninas de una Institución Educativa de la Ciudad de Chiclayo.

Población	Quinto grado "E"	Quinto grado "F"
ADOLESCENTES FÉMINAS	35	35

Muestreo

En esta investigación se utilizó un muestreo No probabilístico por Conveniencia, ya que se seleccionará a las alumnas de una Institución Educativa de la ciudad de Chiclayo, por la viabilidad y acceso al trabajo a realizar.

3.3. Hipótesis

Hi= El Programa “Fastuosa” en Habilidades Sociales influyó en las adolescentes féminas de una institución educativa de la ciudad de Chiclayo.

Ho= El Programa “Fastuosa” en Habilidades Sociales no influyó en las adolescentes féminas de una institución educativa de la ciudad de Chiclayo.

3.4. Variables

La presente investigación titulada “PROGRAMA ‘FASTUOSA’ EN HABILIDADES SOCIALES EN ADOLECENTES FEMINAS”, presenta variables clasificadas de la siguiente manera:

Según su naturaleza es cuantitativa, porque para encontrar resultados es necesario utilizar valores numéricos.

Programa de Habilidades Sociales

Según su causalidad es independiente porque funciona como estímulo en la variable dependiente, en esta investigación serían “adolescentes féminas”.

Adolescentes Fémimas

Según su causalidad es dependiente porque funciona como respuesta a la variable independiente, en esta investigación sería “Programa en Habilidades Sociales”.

Según su extensión temática, es genérica porque tiene una teoría extensa, posee clasificación variada, amplios enfoques teóricos, por ende, es necesario que se organice según el interés de la investigación.

Según su extensión poblacional, es estándar porque las variables de estudio están enfocadas a temáticas viables a diversos tipos de población, por ende, es de factible acceso no importando diferencia de condición social- económica.

3.5. Operacionalización de variables

VARIABLE	PROCESO	INDICADORES
<p>PROGRAMA "FASTUOSA" Este programa está basado en la teoría de Aprendizaje social de Albert Bandura.</p>	ATENCIÓN	Actividades basadas en autodiagnóstico
		Actividades basadas en autoestima
		Actividades basadas en identidad
		Actividades basadas en estilos de vida saludable
	RETENCIÓN	Actividades basadas en planificación
		Actividades basadas en toma de decisiones
		Actividades basadas en asertividad
	PRODUCCIÓN	Actividades basadas en comunicación
		Actividades basadas en creatividad
		Actividades basadas en empatía
	MOTIVACIÓN	Actividades basadas en resolución de conflictos
		Actividades basadas en control de emociones
		Actividades basadas en fortalezas

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	INSTUMENTO
HABILIDADES SOCIALES	AUTOESTIMA	Autopercepción	1, 4, 9, 16, 18, 23, 26	Cuestionario de las 5 Habilidades Sociales Para la Vida (C5HS)
		Autovaloración		
		Aceptación		
	ASERTIVIDAD	Expresión de ideas	3, 6, 8, 15, 25, 27, 33	
		Autorespeto		
	TOMA DE DECISIONES	Estrategias de solución	11, 13, 20, 24, 28, 32	
		Afrontamiento de problemas		
	EMPATÍA	Capacidad cognitiva	5, 12, 17, 21, 29, 31, 35	
		Capacidad afectiva		
	MANEJO DE EMOCIONES	Autoreconocimiento	2, 7, 10, 14, 19, 22, 34	
Autocontrol				

3.6. Abordaje metodológico, técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.6.1. Abordaje metodológico

Investigación cuantitativa hipotética – deductiva.

El proceso que se llevó a cabo en la presente investigación cuantitativa proporcionó datos estadísticos que mediante la recolección, procesamiento y análisis de datos nos permitan corroborar la información en cuanto a la hipótesis planteada. Esta investigación es hipotética – deductiva, ya que a partir del análisis e interpretación de los datos recolectados permitió probar la hipótesis formulada. Los resultados de la investigación proporcionaron el nivel de efectividad y, por ende, posibilitó el planteamiento de las conclusiones y futuras propuestas de intervención (Pérez, 2010).

3.6.2. Técnicas de recolección de datos

La técnica a utilizar es la encuesta, considerando el cuestionario como uno de los instrumentos que nos brindó información diversa en cuanto a lo que se desea evaluar. Este instrumento determina la variabilidad específica de la variable de estudio, en este caso, las diferentes habilidades sociales que poseen los grupos de estudio mediante el cuestionario de Las 5 Habilidades Sociales Para la vida (C5HS).

3.6.3. Instrumentos de recolección de datos

FICHA TÉCNICA:

El Cuestionario de las 5 Habilidades Sociales Para la Vida (C5HS) es un instrumento clínico, fue publicado en el año 2013, bajo el asesoramiento del Dr. Edmundo Arévalo Luna, tiene como procedencia la Escuela de Psicología de la

Universidad Señor de Sipán, así mismo tiene por autores a Aguilar Kelvin, Díaz Lorena, Huertas Angélica, Piñella Brian, Rojas Yasari, Távara Priscilla y Vásquez Isabel ;este instrumento es de aplicación individual ,y colectiva y tiene por objetivo evaluar el nivel de las Habilidades Sociales en Adultos tempranos, entre las edades de 15 a 20 años ya sea en el campo clínico , educativo y organizacional; en cuanto al tiempo de aplicación no hay tiempo límite se encuentra en función de la comprensión de las instrucciones y tolerancia del adulto temprano; sin embargo de acuerdo a los datos de la población de referencia, el tiempo aproximado es de 15 a 20 minutos, finalmente ofrece como tipos de normas baremos y percentiles.

Validez:

Para la normalización se aplicó una muestra a 2500 sujetos entre varones y mujeres de 15 a 25 años.

El método utilizado para hallar la validez fue el del ítem- test el cual consiste en correlacionar cada ítem con el puntaje total.

Confiabilidad:

El método utilizado fue el Coeficiente de Consistencia Interna o Método de las Mitades, el cual consiste en dividir la prueba en mitades equivalentes donde se obtienen dos puntajes de cada persona. La confiabilidad de división por mitades proporciona una medida de la consistencia del contenido muestreado, pero no de la estabilidad temporal de las puntuaciones.

3.8. Análisis estadísticos e interpretación de datos

Para la obtención de resultados, análisis e interpretación de datos se siguió el siguiente proceso:

Etapa 1: Se trabajó con el programa estadístico Statistical Package For The Social SPSS versión 23.0

Etapa 2: Se instaló y corroboró la efectividad del programa para el análisis de datos.

Etapa 3: El análisis y recolección de datos mediante el programa SPSS y Microsoft Excel, fueron de utilidad para determinar la veracidad de la hipótesis planteada, agrupando las puntuaciones y analizando la variable de estudio.

3.9. Criterios Éticos

Según el código de ética del psicólogo del Perú, consideramos los siguientes puntos:

Responsabilidad

Como profesionales en psicología reconocemos la relevancia del trabajo y la responsabilidad en ella, ya que está estrechamente ligada con la integridad de terceras personas, manteniendo atención en cada aspecto que forme parte de proceso, teniendo consideración tanto en el estudio como en el desarrollo de las personas.

Competencia

Como profesionales en psicología regiremos este proceso manteniendo la merecida competencia profesional, fomentando el interés y rechazando prácticas por terceros ajenos al propósito planteado. Reconocemos nuestras diferencias y

por ende, las de las personas, fomentando la comprensión en cada una de las partes a fin de asegurar el desarrollo óptimo de la investigación.

Normas legales y morales

Como profesionales en psicología nos mantenemos informados de las disposiciones legales vigentes, directivas y reglamentos que establezcan el respeto pertinente a las personas involucradas, evitando cualquier tipo de daño al público y profesión, respetando y acatando lo ya establecido.

Confidencialidad

Como profesionales en psicología respetamos a la persona y su integridad, salvaguardando en todo momento la información proporcionada, desde inicio, desarrollo y fin de esta investigación. Cuidaremos los datos que han sido proporcionados y los resultados que se hayan obtenido, evitando perjudicar a las personas involucradas.

Declaraciones públicas

Como profesionales en psicología nos atenemos a las reglas establecidas en los servicios profesionales, tomando en cuenta que posterior a la investigación, se detallen el análisis sin caer en la exageración o evaluación desmedida de los resultados.

Bienestar del cliente

Como profesionales en psicología reconocemos nuestra relación con las demás personas involucradas, guardando respeto y la confianza depositada mutuamente; informando en todo momento acerca del proceso que involucra la

investigación. Asimismo, nos aseguramos de propiciar el ambiente adecuado para el desarrollo de la intervención.

Utilización de técnicas de diagnóstico

Como profesionales de psicología haremos uso adecuado de los métodos de recolección de datos a fin de lograr un diagnóstico pertinente para la intervención planteada, contribuyendo al logro de objetivos y el desarrollo de las personas involucradas.

Actividades de investigación

Como profesionales de psicología, al realizar una investigación somos conscientes y asumimos la responsabilidad que ésta implica, respetando la integridad de las personas, la evaluación y detalle de los resultados a obtener. Asimismo, se ha de informar a todos los participantes en ella, de cada uno de los aspectos que serán trabajados durante el proceso, facilitando así la comprensión y compromiso de la intervención.

3.10. Criterios de Rigor Científico

Según la Escuela Técnica Superior de Ingenieros de Telecomunicación Universidad de Valladolid (s.f.), menciona que el rigor científico de las investigaciones cuantitativas corresponde a los siguientes puntos:

Valor de verdad

Hace referencia al proceso de validez interna, trabajado con dos elementos similares como la realidad problemática y los datos recogidos.

Aplicabilidad

Hace referencia al proceso de validez externa, aplicando los resultados obtenidos en la investigación frente a individuos o poblaciones específicas.

Consistencia

Es el grado de fiabilidad interna o solidez que poseen ciertos instrumentos con las mismas medidas en los mismos contextos.

Neutralidad

Es el grado de fiabilidad externa, mostrándose objetivo frente a la perspectiva del investigador.

CAPÍTULO IV: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

4.1. Resultados en tablas y gráficos

Tabla 1:

Nivel de habilidades sociales del grupo control y grupo experimental antes de la aplicación del programa “Fastuosa”.

NIVELES	GRUPO CONTROL		GRUPO EXPERIMENTAL	
	ESTUDIANTES	%	ESTUDIANTES	%
DEFICIENTE	18	51.4	19	54.3
REGULAR	14	40	12	34.3
BUENA	1	2.8	3	8.6
MUY BUENA	2	5.7	1	2.8
TOTAL	35	100	35	100

Nota: Resultados obtenidos del software estadístico SPSS versión 23.

En los puntajes obtenidos del grupo control y experimental, se evidencia que la distribución que existe de la evaluación de habilidades sociales se asemeja entre ambos, evidenciándose en los grupos control y experimental un nivel deficiente de 54.3% en el grupo experimental y 51.4% en el grupo control. Asimismo, denota porcentajes significativos en el nivel regular en ambos grupos, lo que manifiesta un déficit de habilidades sociales para la vida.

Tabla 2:

Nivel de habilidades sociales del grupo control y grupo experimental después de la aplicación del programa "Fastuosa".

NIVELES	GRUPO CONTROL		GRUPO EXPERIMENTAL	
	ESTUDIANTES	%	ESTUDIANTES	%
DEFICIENTE	17	48.6	4	11.4
REGULAR	16	45.7	11	31.4
BUENA	0	0	14	40
MUY BUENA	2	5.7	6	17.1
TOTAL	35	100	35	100

Nota: Resultados obtenidos del software estadístico SPSS versión 23.

En los puntajes obtenidos del grupo control y experimental, se evidencia que la distribución que existe de la evaluación de habilidades sociales se distingue significativamente entre ambos, evidenciándose en los grupos control y experimental un nivel muy bueno de 17.1% en el grupo experimental y 5.7% en el grupo control. Asimismo, denota porcentajes diferenciados en cuanto al nivel deficiente en ambos grupos, lo que manifiesta un cambio en habilidades sociales del grupo experimental.

Tabla 3:

Resultados de la evaluación de habilidades sociales por dimensiones del grupo control y grupo experimental antes de la aplicación del programa "Fastuosa".

GRUPOS DE ESTUDIOS		Nº	Media	Desviación típ.	Error típ. de la media
ASERTIVIDAD	EXPERIMENTAL	35	21.09	5.853	1.023
	CONTROL	35	25.39	5.068	843
EMPATÍA	EXPERIMENTAL	35	23.42	5.358	867
	CONTROL	35	22.08	5.28	951
AUTOESTIMA	EXPERIMENTAL	35	23.57	9.285	1.537
	CONTROL	35	22.15	9.089	1.838
MANEJO DE EMOCIONES	EXPERIMENTAL	35	21.8	7.797	1.321
	CONTROL	35	23.16	8.383	1.429
TOMA DE DECISIONES	EXPERIMENTAL	35	21.17	4.418	791
	CONTROL	35	22.31	4.997	845
TOTAL GENERAL	EXPERIMENTAL	35	110.73	21.014	3.534
	CONTROL	35	118	24.361	4.154

En la tabla se observa que el grupo experimental y el grupo control no evidencian diferencias significativas antes de la aplicación del programa "Fastuosa" en adolescentes féminas.

	I	gl	Sig (bilateral)	RESULTADO
ASERTIVIDAD	-1.071	68	0.289	P> 0.05 NO EXISTEN DIFERENCIAS SIGNIFICATIVAS
COMUNICACIÓN	-520	68	0.62	P> 0.05 NO EXISTEN DIFERENCIAS SIGNIFICATIVAS
AUTOESTIMA	-355	68	0.781	P> 0.05 NO EXISTEN DIFERENCIAS SIGNIFICATIVAS
SOLUCIÓN DE PROBLEMAS	-687	68	0.429	P> 0.05 NO EXISTEN DIFERENCIAS SIGNIFICATIVAS
TOMA DE DECISIONES	0.03	68	0.949	P> 0.05 NO EXISTEN DIFERENCIAS SIGNIFICATIVAS
GENERAL	-0.667	68	0.436	P> 0.05 NO EXISTEN DIFERENCIAS SIGNIFICATIVAS

Tabla 4:

Resultados de la evaluación de habilidades sociales por dimensiones del grupo control y grupo experimental después de la aplicación del programa "Fastuosa".

GRUPOS DE ESTUDIOS		Nº	Media	Desviación típ.	Error típ. de la media
ASERTIVIDAD	EXPERIMENTAL	35	38.52	6.711	1.139
	CONTROL	35	23.98	5.643	951
EMPATÍA	EXPERIMENTAL	35	36.05	7.710	1.301
	CONTROL	35	22.13	4.453	763
AUTOESTIMA	EXPERIMENTAL	35	36.33	8.936	1.491
	CONTROL	35	26.51	7.240	1.637
MANEJO DE EMOCIONES	EXPERIMENTAL	35	37.71	9.371	1.740
	CONTROL	35	25.81	6.792	1.313
TOMA DE DECISIONES	EXPERIMENTAL	35	35.63	7.956	1.233
	CONTROL	35	23.88	4.623	763
TOTAL GENERAL	EXPERIMENTAL	35	184.15	20.073	3.422
	CONTROL	35	123.73	18.039	3.051

En la tabla se observa que el grupo experimental y el grupo control evidencian diferencias significativas después de la aplicación del programa "Fastuosa" en adolescentes féminas.

	I	gl	Sig (bilateral)	RESULTADO
ASERTIVIDAD	9.702	68	000	P < 0.01 EXISTEN DIFERENCIAS SIGNIFICATIVAS
COMUNICACIÓN	9.286	68	000	P < 0.01 EXISTEN DIFERENCIAS SIGNIFICATIVAS
AUTOESTIMA	5.208	68	000	P < 0.01 EXISTEN DIFERENCIAS SIGNIFICATIVAS
SOLUCIÓN DE PROBLEMAS	6.324	68	000	P < 0.01 EXISTEN DIFERENCIAS SIGNIFICATIVAS
TOMA DE DECISIONES	7.682	68	000	P < 0.01 EXISTEN DIFERENCIAS SIGNIFICATIVAS
GENERAL	13.704	68	000	P < 0.01 EXISTEN DIFERENCIAS SIGNIFICATIVAS

4.2. Discusión de resultados

Una de las problemáticas vistas en el campo educativo, de interés público y en especial por agentes educadores, son las altas cifras en casos abordados debido a las dificultades en el campo cognitivo y de interrelación que se evidencian en conductas de desadaptación dentro de los salones de clase, la interacción cumple un rol fundamental en el desarrollo del individuo dentro de un medio social, a nivel de problemática, los comportamientos cotidianos están basados en la falta de asertividad, baja autoestima, inadecuada resolución de conflictos , falta de conciencia entorno a la toma de decisiones y estas actitudes se asumen como parte de un desarrollo “adecuado” del sujeto, ignorando las distintas posibilidades de mejora en cuanto a prevención y promoción de Habilidades Sociales; es el mal manejo de habilidades sociales considerado uno de los factores causales de las conductas expuestas por parte de los estudiantes, la escasez de dominio en el tema de los educadores, el poco alcance a los estudiantes sobre el manejo de sus habilidades, los expone a conductas erróneas y que en muchos casos se vean expuestos a tomar esto como fin de justificar acciones según sus intereses. Esta realidad por la que atraviesan muchas instituciones educativas constituye un fenómeno complejo de naturaleza psicosocial que constituye un problema de salud pública.

Según tabla N°1 se muestra la percepción que poseen las estudiantes respecto a las Habilidades Sociales, según la evaluación del pre test en el que accionan presentan niveles de similitud tanto en el grupo control como en el grupo experimental, teniendo niveles deficientes de un 51.4% y 54.3% respectivamente, evidenciando moderados y significativos déficit de habilidades sociales para la vida, aquello que las pone en riesgo frente a situaciones

complejas y dificultosas. Por ende, lo que resalta de las estudiantes es que en su gran mayoría carecen de habilidades sociales que sirva en ellas como un beneficioso alcance en la interacción con sus semejantes. Datos que se asemejan con la investigación de Caicay, Dávila y Fernández (2003) donde los resultados obtenidos en la evaluación pre test evidenciaron niveles bajos y muy bajos de habilidades sociales en los grupos de investigación, reflejando similitudes significativas entre sus puntuaciones del grupo experimental y grupo control. En el mismo sentido, Zigles y Phillips (1961) deducen y hacen mención en la competencia social como componente importante para el desencadenamiento de conductas positivas o negativas en las personas y, por lo tanto, según el nivel de habilidades sociales que posean.

La forma en la que las estudiantes se desenvuelven a diario dentro de un entorno escolar, es parte de su desarrollo y crecimiento cognitivo e interpersonal, en el mismo sentido Caballo (2002) refiere que las relaciones interpersonales del adolescente dependerán del rol que desempeñe dentro de su entorno social, el cual a su vez va estar ligado a la adecuada influencia del medio en el que va desarrollándose. Percepción que es compartida por Pérez (2008) quien señala que existen distintos intentos dentro del entorno escolar por manejar tema de conflictos interpersonales y sociales; durante este proceso se detecta a la escuela como principal agente portador de conflictos a consecuencia de las interacciones.

Posterior a la aplicación del programa "Fastuosa" en habilidades sociales, la tabla N° 2 muestra los puntajes reflejados en el post test, el grupo experimental frente al grupo control presenta diferencias altamente significativas, con puntajes deficientes de habilidades sociales de 11.4% y 48.6% respectivamente. Aquello

corroborar lo mencionado por López (2009), donde se expone que la elaboración y ejecución de propuestas que promuevan la mejora de calidad de vida enfocadas al desarrollo de habilidades sociales se evidencia de manera fructífera al analizar los resultados obtenidos. Estos datos coinciden con lo hallado por Rodríguez y de la Barra (2005) quienes afirman que al finalizar la intervención, se logró disminuir conductas desadaptativas y poco comunicativas, logrando así constituir un elemento importante en la prevención de conductas inadecuadas en adelante, Pades (2003) señala que los resultados de su investigación muestran que los individuos sometidos al Entrenamiento en Habilidades Sociales mejoraron conductas. Por consiguiente se corroboró la hipótesis en donde se plantea que el programa de habilidades sociales "FASTUOSA" influye positivamente en las adolescente féminas.

Dichos resultados corroboraron lo manifestado por Caballo (1989) quien señala que las habilidades sociales son conductas expresadas por el individuo en un contexto social, involucrando sentimientos, emociones, actitudes que se ajustan a determinado contexto y una vez aprendidas han de provocar diferentes respuestas a la situación, resolviendo problemas inmediatos y a la vez minimizando dificultades futuras, en el mismo sentido López (2009) indican que para la efectividad en cuanto al aprendizaje de las habilidades sociales es necesaria una metodología distinta a la utilizada académicamente, añadiendo distintos métodos de intervención, como el modelado, las instrucciones, el reforzamiento, la retroalimentación, refuerzo positivo, que suponen una activa y dinámica participación, lo que coincide con lo aplicado en el presente programa de intervención.

CAPÍTULO V: PROPUESTA DE INVESTIGACIÓN



Programa "FASTUOSA"

HABILIDADES SOCIALES EN
ADOLESCENTES FÉMINAS

ASERTIVIDAD

COMUNICACIÓN

EMPATÍA

INTERACCIÓN SOCIAL

PLANIFICACIÓN

EXPRESIÓN

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

MANEJO DE CRISIS

RESPONSABLES:

- BERNAL GUERRERO KIMBERLYN ASTRID
 - QUESQUÉN CUMPA BRENDA ESTHER ALEJANDRA
- 

PROGRAMA “FASTUOSA”

I. DATOS INFORMATIVOS:

Población Beneficiaria	: Estudiantes de la I.E. “Nuestra Señora del Rosario”
N° total de asistentes	: 35
N° de sesiones a desarrollar	: 14
Tiempo por sesión	: 45 minutos
Duración del programa	: 2 meses aproximadamente
Fecha de inicio	: 25 de abril de 2017
Director del Centro	: Rvda. Madre Elizabeth Checa Carlín
Responsables	: Bernal Guerrero Kimberlyn Astrid Quesquén Cumpa Brenda Esther Alejandra

II. ANTECEDENTES:

Las conductas sociales se adquieren a través de los aprendizajes obtenidos durante las diferentes etapas de vida en el individuo. Durante la adolescencia, estas conductas influyen notoriamente para establecer relaciones con los demás, expresarse y actuar de manera adecuada o inadecuada dentro de un entorno nuevo. Es por ello, que se reconoce a la habilidad social del alumnado como factor importante en la prevención y desarrollo de nuevas capacidades que trabajen en fin de evitar conflictos en las instituciones, hogares o escenarios de contexto social, dando paso a la práctica de una comunicación eficaz y asertiva, la adecuada toma de decisiones, la efectiva resolución de conflictos, originando actitudes que prevalezcan la armoniosa convivencia y adecuada interrelación con su par. La problemática radica en la poca o escasa importancia que se le brinda al trabajo de promoción y fortalecimiento de habilidades sociales en el alumnado por parte de las instituciones, ignorando muchas veces el rol fundamental que ejerce el aula de clases a nivel socio emocional y cognitivo.

III. FUNDAMENTACIÓN:

La importancia de poder desarrollar un programa de habilidades sociales en adolescentes féminas radica en la cantidad de casos abordados debido a las dificultades en el campo cognitivo y de interrelación, podemos afirmar que las habilidades sociales abarcan todas aquellas conductas favorables en las relaciones interpersonales, mostrándose como conductas adquiridas a través del aprendizaje, formando así, parte de un factor indispensable en cuanto a la relación positiva y asertiva con los otros, enfocándonos en el desenvolvimiento conveniente y respeto hacia los demás, la adecuada toma de decisiones; el poseer estas capacidades influye en la reacción que se tenga frente a las adversidades o situaciones nuevas, asimismo posibilita la comunicación fluida abarcando el contexto socio- emocional y la resolución de conflictos, el reconocimiento de dichas habilidades van a permitir dar a conocer el grado de inserción a nivel social en nuestro entorno, aprendiendo también a desarrollar nuevas capacidades en mejora de nuestro crecimiento personal con una óptima calidad de vida.

IV. OBJETIVOS:

OBJETIVO GENERAL:

Incrementar el nivel de habilidades sociales de adolescentes féminas.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Reconocer sus facultades y debilidades mediante un autodiagnóstico.
- Identificar y fortalecer cualidades positivas.
- Lograr que las participantes adquieran conocimientos básicos acerca de los estilos de vida saludables.
- Fortalecer en las participantes las relaciones interpersonales con los de su entorno
- Conocer la importancia de realizar un proyecto de vida.
- Conseguir que las participantes se relacionen adecuadamente a través de la comunicación positiva.
- Incorporar la práctica de conductas asertivas en la vida cotidiana de las participantes.
- Orientar a las participantes a fortalecer su empatía, para que logren comprender y entender a los demás.
- Construir un espacio de exploración y generador de capacidades expresivas, incluyendo la creatividad como técnica.
- Incorporar la práctica de conductas asertivas en la vida cotidiana de las participantes.
- Proporcionar técnicas de relajación para el uso adecuado de la respiración en situaciones de crisis.
- Lograr que las participantes reconozcan cuales son los factores que influyen en la toma de decisiones.
- Concientizar la importancia y características de la colaboración e integración para la solución de problemas.

V. PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES GENERALES

ACTIVIDADES CENTRALES

- Las investigadoras nos apersonamos a la institución educativa a fin de coordinar con los responsables a cargo de la población de estudio. En un primer momento, se expone la propuesta de intervención y posterior a ello se explora acerca de la problemática; posterior a ello, se coordina el trabajo conjunto, la aceptación y el establecimiento de un cronograma de trabajo.

ACTIVIDADES CENTRALES

- El programa consta de 14 sesiones, las cuales se realizarán mediante dinámicas participativas y que generen impacto en la población de estudio, fomentando el interés, compromiso y desenvolvimiento adecuado para el éxito de la intervención.
- Las sesiones contarán con una estructura dinámica, con actividades que fomenten la participación y en todo momento se evalúen los indicadores de trabajo.

ACTIVIDADES FINALES

- En la finalización del programa se realizará una retroalimentación que corrobore el avance y éxito de lo ya trabajado.

- Los resultados generales serán expuestos a la población de estudio y se generará un análisis de ellos.
- Se evaluará mediante el Cuestionario de las 5 habilidades sociales para la vida (C5HS).

VI. TEMATICA A DESARROLLAR :

Nº SESIÓN	TEMAS O DENOMINACIÓN DEL TALLER	FECHA TENTATIVA
1	¿QUIÉN SOY Y ADÓNDE VOY?	25/04/2017
2	“ACEPTO QUIEN SOY”	27/04/2017
3	“MI ESTILO DE VIDA”	05/05/2017
4	“MI IDENTIDAD”	09/05/2017
5	“PLANIFICO MI PROYECTO DE VIDA”	11/05/2017
6	“MI COMUNICACIÓN MEJORA”	16/05/2017
7	“APRENDO A EXPRESARME ASERTIVAMENTE”	24/05/2017
8	“EN TU LUGAR”	26/05/2017
9	“DESPIERTO MI CREATIVIDAD”	30/05/2017
10	“APRENDO A RESOLVER MIS PROBLEMAS”	06/06/2017
11	“MI RESPIRACIÓN COMO RECURSO EN CRISIS”	09/06/2017
12	“SOY RESPONSABLE DE MIS DECISIONES”	13/06/2017
13	“NOS INTEGRAMOS Y SOLUCIONAMOS”	16/06/2017
14	“RETROALIMENTACIÓN DE NUESTRO TRABAJO”	20/06/2017

VII. METODOLOGÍA

"Fastuosa" es un proyecto de intervención que busca fortalecer las habilidades sociales en adolescentes féminas mediante un modelo de psicosocial de aprendizaje conjunto que trabaja las conductas, comportamientos, sentimientos y actitudes de la población de estudio, brindando herramientas dinámicas y de participación activa a fin de optimizar la investigación.

VIII. RECURSOS

RECURSOS HUMANOS

- Practicantes de psicología
- Adolescentes féminas

RECURSOS MATERIALES

- Papel bond
- Cartulinas
- Lapiceros
- Plumones
- Proyector
- Laptop
- Papelotes
- Cintas

IX. EVALUACIÓN

Se evaluó en cada una de las sesiones la autoevaluación y coevaluación como medios de reflexión mediante dinámicas participativas y retroalimentación del tema tratado y sobre su actuación en su desarrollo.

Para fines de la investigación se evaluó en un primer momento el nivel de habilidades sociales en las estudiantes tanto del grupo control como el grupo experimental para tener una línea base acerca de la influencia que tuvo el programa en el grupo experimental, posterior a ello fue evaluado el nivel de habilidades sociales a ambos grupos en el post test.

X. CRONOGRAMA

ACTIVIDADES	S	O	N	D	A	M	J	J
Análisis del Contexto	X							
Elaboración del Proyecto		X	X					
Elaboración de Talleres			X					
Elaboración del Material			X	X	X			
Primera Sesión					X			
Segunda Sesión						X		
Tercera Sesión						X		
Cuarta Sesión						X		
Quinta Sesión						X		
Sexta Sesión						X		
Séptima Sesión						X		
Octava Sesión						X		
Novena Sesión							X	

Décima Sesión							X	
Onceava Sesión							X	
Treceava Sesión							X	
Catorceava Sesión							X	
Informe de investigación								X

SESIÓN N° 01:
“¿QUIÉN SOY Y ADÓNDE VOY?”

I. DATOS INFORMATIVOS:

Población Beneficiaria : Estudiantes de la I.E. “Nuestra Señora del Rosario”
 N° total de asistentes : 35
 Tiempo de la sesión : 45 minutos
 Fecha de inicio : 25 de abril de 2017
 Director del Centro : Rvda. Madre Elizabeth Checa Carlín
 Responsables : Bernal Guerrero Kimberlyn Astrid
 Quesquén Cumpa Brenda Esther Alejandra

II. FUNDAMENTACIÓN:

El autodiagnóstico es una gran alcance en cuanto al replanteamiento de metas u objetivos propios, va permitir el análisis, conocimiento y evaluación personal, así como también de desenvolvimiento frente al medio en el que se desarrolla el individuo. Para luego replantear las actitudes o conductas que puedan estar generando situaciones adversas.

Es por ello que se trabaja con esta sesión, ya que para el adolescente, este, es un gran alcance en cuanto al conocimiento personal, va permitir que prevenga conductas posteriores que generen conflicto o le afecten de alguna manera.

III. OBJETIVO:

Reconocer sus facultades y debilidades mediante un autodiagnóstico.

IV. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:

TITULO	OBJETIVO	ACTIVIDADES	METODOLOGIA	EVALUACIÓN	MATERIALES
“¿QUIÉN SOY Y ADÓNDE VOY?”	Reconocer sus facultades y debilidades mediante un autodiagnóstico.	<ul style="list-style-type: none"> • Dinámica de Presentación • Autobiografía • Aplicar pre-test • FODA • Dinámica de Salida 	<ul style="list-style-type: none"> • Técnicas de grupo • Exposición del tema • Lluvia de Ideas • Técnicas conductuales 	<ul style="list-style-type: none"> • Puntualidad • Participación activa • Trabajo en equipo • Lluvia de ideas 	Anexos (1 y 2)

V. DESARROLLO DEL TEMA

1. Dinámica de Presentación:

“Con las partes de mi cuerpo”

La facilitadora invita a formar dos círculos (uno dentro del otro) con igual número de personas y pide que se miren frente a frente. Se pide que se presenten con la mano y digan su nombre, qué hace, que le gusta y que no le gusta. Inmediatamente la facilitadora da la señal para que se rueden los círculos cada uno en sentido contrario, de tal forma que le toque otra persona enfrente.

La facilitadora pide que se saluden dándose un abrazo y pregunten a la otra persona las mismas preguntas que hicieron antes, después vuelven a girar de nuevo y esta vez se saludan con los pies, posteriormente con los codos, los hombros, etc.

En esta dinámica se desea integrar al grupo y motivar al desarrollo de la sesión, el objetivo es abrirles las puertas para que se conozcan a sí mismas y encuentren respuestas a sus cometidos mediante la introspección y autoevaluación.

Luego de la dinámica planteada se les preguntará a las integrantes cómo se sintieron y que concluyen con el ejercicio, durante la lluvia de ideas se planteará el desarrollo del auto conocimiento mediante una autobiografía.

2. Realizando mi autobiografía ¿para qué?

La autobiografía es el relato de la vida de quien lo escribe. Es un género literario donde el autor, el narrador y el protagonista son la misma persona. Aunque no abunda en la historia, se puede encontrar en diferentes momentos. Leer una autobiografía significa conocer y comprender a una persona, pero también significa conocer su tiempo y su cultura. Como ejercicio de introspección, la autobiografía da cuenta de nuestros cambios lo mismo que de lo que permanece en nosotros; nos permite reconocer y valorar las diversas identidades que conviven en nuestro ser; nos ayuda a identificar nuestras luchas internas, nuestras certezas y contradicciones.

3. ¿Así soy yo?:

Posteriormente a la explicación se le entregarán unos formatos (Anexo 2) en los cuales plasmarán sus cualidades, defectos, aspectos a mejorar y todo con respecto a un conocimiento de sí mismo, de sus capacidades y debilidades. Esto ayudará a la persona a un mejor conocimiento de sí mismo en base a lo siguiente podrán realizar su análisis FODA. Luego procederán a exponer algunos integrantes como se sintieron y que localizaron mediante su análisis.

4. Aplicación de pre-test:

Cuestionario de Habilidades Sociales para la Vida.

5. DESARROLLO DEL TEMA

Explicación del tema a cargo de las facilitadoras (Anexo 1 y 2)

6. Dinámica de despedida:

“Alto y siga”

La facilitadora solicita dos voluntarios para desempeñar los papeles de policía y vigilante. Al resto de los participantes los divide en cuatro grupos con el mismo número de personas. Identificando a cada miembro de un grupo con un determinado color de etiqueta autoadhesiva. La facilitadora solicita a las participantes se pongan de pie y coloca a los grupos lo más separados posible unos de otros, representando los puntos cardinales. ejemplo: el subgrupo Norte frente al subgrupo Sur; el subgrupo Este frente al subgrupo Oeste. La facilitadora indica a las participantes que, a la cuenta de tres, los subgrupos deberán intercambiarse de sitio; los que están al Norte, con los del Sur, y los del Este con los del Oeste. Ganará el subgrupo que llegue primero con el mayor número de sus integrantes. Así mismo, indica al policía que en cualquier momento puede dar la voz de ¡Alto! y todos deberán parar inmediatamente. Aquéllas que no lo hagan quedarán fuera del juego y significarán bajas para su subgrupo. El policía y el vigilante decidirán quienes son los que no obedecieron la voz de ¡Alto! Una vez hecho esto, el policía da la voz de ¡Siga! y continúa la carrera. El Vigilante hace el papel de juez para declarar las ganadoras y solicita aplausos al grupo ganador.

En esta dinámica se esclarece la importancia de llegar siempre primero a una meta determinada, y si el objetivo es comunitario llevar juntos un solo camino hasta culminar su propósito es lo más ideal, para ello el conocimiento de cada integrante es fundamental y si el recorrido a seguir es individual cabe resaltar la importancia de un conocimiento básico de sí mismo tomando en cuenta un autodiagnóstico de sus fortalezas y debilidades.

ANEXO 1

Ficha Informativa FODA

¿QUÉ ES EL FODA?:

El análisis FODA es una herramienta que permite conformar un cuadro de la situación actual de la empresa u organización, permitiendo de esta manera obtener un diagnóstico preciso que permita en función de ello tomar decisiones acordes con los objetivos y políticas formulados.

El término FODA es una sigla conformada por las primeras letras de las palabras Fortalezas, Oportunidades, Debilidades y Amenazas.

De entre estas cuatro variables, tanto fortalezas como debilidades son internas de la organización, por lo que es posible actuar directamente sobre ellas.

En cambio, las oportunidades y las amenazas son externas, por lo que en general resulta muy difícil poder modificarlas.

- Fortalezas: son las capacidades especiales con que cuenta la empresa, y por los que cuenta con una posición privilegiada frente a la competencia. Recursos que se controlan, capacidades y habilidades que se poseen, actividades que se desarrollan positivamente, etc.
- Oportunidades: son aquellos factores que resultan positivos, favorables, explotables, que se deben descubrir en el entorno en el que actúa la empresa, y que permiten obtener ventajas competitivas.
- Debilidades: son aquellos factores que provocan una posición desfavorable frente a la competencia. Recursos de los que se carece, habilidades que no se poseen, actividades que no se desarrollan positivamente, etc.
- Amenazas: son aquellas situaciones que provienen del entorno y que pueden llegar a atentar incluso contra la permanencia de la organización.

Se les entregara un pequeño formato en donde tendrán que llenar con respecto a sus intereses cuáles son sus fortalezas, oportunidades y debilidades y amenazas según crean correspondiente.

ANEXO 2

FODA

Haré mi diagnóstico personal, utilizare aun técnica muy conocida y sencilla llamada FODA, recordare quien soy, como soy, donde y con quien vivo.

Llenaré los espacios que hay en cada figura de acuerdo a la leyenda correspondiente.

FORTALEZAS

●
●
●
●
●

Son las características positivas que tengo y que sirven para facilitar o impulsar cualquier meta que quiero lograr

DEBILIDADES

●
●
●
●
●

Son las características personales, que impiden, obstaculizan o bloquean cualquier meta que quiera lograr.

OPORTUNIDADES

●
●
●
●
●

Es todo el apoyo externo que recibo y que me sirve para facilitar o impulsar cualquier meta que quiero lograr

AMENAZAS

●
●
●
●
●

Son las condiciones externas que impiden obstaculizan o bloquean la meta que quiero lograr

SESIÓN N° 02:
“ACEPTO QUIEN SOY”

I. DATOS INFORMATIVOS:

Población Beneficiaria : Estudiantes de la I.E. “Nuestra Señora del Rosario”
 N° total de asistentes : 35
 Tiempo de la sesión : 2 horas
 Fecha de inicio : 27 de abril de 2017
 Director del Centro : Rvda. Madre Elizabeth Checa Carlín
 Responsables : Bernal Guerrero Kimberlyn Astrid
 Quesquén Cumpa Brenda Esther Alejandra

II. FUNDAMENTACIÓN:

La autoestima es la valoración positiva que se tiene de sí mismo, el grado de amor propio va depender de lo mucho o poco que conozcas de ti y repercutirá en las relaciones interpersonales a las que estés expuesto frente a un medio determinado.

Se requiere de esta sesión, ya que es importante que las adolescentes trabajen en la construcción del propio concepto teniendo en cuenta ciertas pautas que faciliten el oportuno desarrollo de la misma, así también la constante autoexploración y manejo de nuevos elementos mientras más se exponga al medio nuevo.

III. OBJETIVO:

Identificar y fortalecer cualidades positivas.

IV. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:

TITULO	OBJETIVO	ACTIVIDADES	METODOLOGIA	EVALUACIÓN	MATERIALES
“ACEPTO QUIEN SOY”	Identificar y fortalecer cualidades positivas.	<ul style="list-style-type: none"> • Dinámica de presentación • Explicación • Trabajo grupal 	<ul style="list-style-type: none"> • Técnicas de grupo • Exposición del tema • Lluvia de Ideas 	<ul style="list-style-type: none"> • Puntualidad • Participación activa • Trabajo en equipo 	Hojas de papel Plumones Anexos (1)

V. DESARROLLO DEL TEMA

1. Dinámica Inicial

Las facilitadoras darán a cada participante una hoja y un plumón en la cual se les pedirá que hagan un dibujo con la cual se identifiquen (ejm. un animal), luego podrá su nombre y finalmente escribirá 3 cualidades (ejm. chistoso, amable), una vez que han terminado se les pedirá que se acerquen a otras personas y les pregunten porque han dibujado ese objeto, animal, etc. Y además el porqué de esas cualidades y como mínimo tendrán que preguntar a 5 personas que no conozcan.

2. Exposición del tema

Desarrollo del tema a cargo de las facilitadoras (Anexo 1 y 2)

3. Trabajo grupal

Muchos hemos crecido con la idea de que no es "correcto" el auto elogio o, para el caso, elogiar a otros. Con este ejercicio se intenta cambiar esa actitud al hacer que equipos de dos personas compartan algunas cualidades personales entre sí. En este ejercicio, cada persona le da a su compañera la respuesta a una, dos o las tres dimensiones siguientes sugeridas:

- Dos atributos físicos que me agradan de mí mismo.
- Dos cualidades de personalidad que me agradan de mí mismo.
- Una capacidad o pericia que me agradan de mí mismo.

Se explica que cada comentario debe ser positivo. No se permiten comentarios negativos. (Dado que la mayor parte de las personas no ha experimentado este encuentro positivo, quizá necesiten un ligero empujón para que puedan iniciar el ejercicio).

4. Trabajo grupal

- 1) Las facilitadoras expondrán al grupo lo siguiente:

Todos tenemos debilidades, fallas y limitaciones. Si el yo ideal está muy lejos del yo real, está distancia provocará una autoestima baja, frustración y desilusión. Si la persona pudiera darse cuenta que el ser humano es imperfecto, y aceptará sus debilidades, sabiendo que se está haciendo lo mejor que se puede por ahora, su autoestima mejoraría notablemente.

Este ejercicio está diseñado para ayudarle a ver algunas de sus fallas, qué estas no lo hacen menos valioso que ser humano y que gracias a ellas es como buscará como superarlas.

Por ello la frase: "En tu debilidad está tu fuerza".

- 2) Las facilitadoras pedirán que cada participante escriba tres o cuatro cosas que más le molestan de sí mismo, sus más grandes fallas o debilidades, lo que no le gusta de sí mismo, pero que sin embargo admite como cierto.
- 3) Cada participante escogerá una compañera y hablará sobre lo que escribió, tratando de no tener una actitud defensiva.
- 4) Sentados en el suelo en círculo cada participante dirá su debilidad más importante, empezando con "yo soy..."
Ejemplo: "yo soy muy agresivo", "yo soy floja", etc.
- 5) Que cada persona diga cómo puede transformar esa debilidad en logro, ya que si la menciona es que le afecta.
- 6) Las facilitadoras sugerirán que se atrevan a llevarlo a cabo, ya que sólo así se irán dando cuenta de la fuerza de su yo profundo.

Las facilitadoras guían un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido.

5. Dinámica final

MI NOMBRE ES..... YO SOY.....

Todas las participantes harán un círculo.

Se les explicará que cada una de ellas va a ingresar al círculo, y caminará alrededor de él, mirando a los ojos de cada uno de sus compañeros, luego de dar la vuelta al círculo, se pondrá en medio y gritará: "yo soy...mi nombre es...", resto dirá "viva....." todas las demás alumnas le aplaudirán.

La facilitadora modelará en el centro gritando yo soy Claudia..., mi nombre es Claudia... y el resto dirá ¡Viva Claudia!, y resto dirá en una sola voz viva así sucesivamente con todos.

COMPORTAMIENTOS DE BAJA AUTOESTIMA

- Rigidez
- Inconstancia
- Dependencia
- Inexpresividad
- Incoherencia
- Negarse a ver otros puntos de vista
- Negarse a la intimidad emocional
- Vivir aburrido, resentido o asustado
- Desconocer, negar o inhibir los talentos
- Vivir de manera ansiosa y desenfrenada
- Descuidar la imagen u obsesionarse con ella
- Desarrollar enfermedades psicósomáticas
- Seguir la moda y sufrir si no estamos "al día"
- Improvisar la vida, pudiendo planificarla
- Descuidar la salud como si no fuera importante.
- Actuar agresivamente
- Autodescalificarse
- Discriminar y burlarse de los demás
- Sentirse atrapado y sin alternativas
- Irresponsabilidad
- Desconfianza
- Actuar con indiferencia
- Creerse superior
- Descuidar el cuerpo

COMPORTAMIENTOS DE ALTA AUTOESTIMA

- Consciencia
- Confianza
- Responsabilidad
- Vivir el presente
- Valorar el tiempo
- Respetar a los demás
- Disfrutar la soledad
- Abrirse a lo nuevo
- Actuar honestamente
- Cumplir los acuerdos
- Perdonarse y perdonar
- Respetar a los demás
- Vivir con moderación
- Actuar con originalidad
- Aceptarnos como somos
- Aceptar los éxitos ajenos
- Halagar y aceptar Halagos
- Disfrutar del trabajo diario
- Actuar para lograr objetivos
- Racionalidad
- Armonía
- Rumbo
- Autonomía
- Verdad
- Productividad
- Perseverancia
- Flexibilidad
- Aprender
- Agradecer
- Reflexionar
- Planificar
- Cuidar su salud
- Cuidar el cuerpo
- Coherencia
- Expresividad

**SESIÓN N° 03:
“MI ESTILO DE VIDA”**

I. DATOS INFORMATIVOS:

Población Beneficiaria : Estudiantes de la I.E. “Nuestra Señora del Rosario”
 N° total de asistentes : 35
 Tiempo de la sesión : 2 horas
 Fecha de inicio : 05 de mayo de 2017
 Director del Centro : Rvda. Madre Elizabeth Checa Carlín
 Responsables : Bernal Guerrero Kimberlyn Astrid
 Quesquén Cumpa Brenda Esther Alejandra

II. FUNDAMENTACIÓN:

Las relaciones interpersonales hacen referencia a la expresión de sentimientos, pensamientos y deseos de una manera amable, sincera y respetuosa de los derechos propios y ajenos; logrando manifestar lo que queremos en los diferentes espacios de interacción (hogar, universidad, trabajo, etc.). Cabe señalar que la peculiar forma que las personas tienen para relacionarse, es el resultado de una serie de conductas aprendidas; siendo conscientes que los talleres psicológicos son espacios en los cuáles se adquieren nuevas experiencias, iniciamos el programa “Fastuosa” para aumentar el nivel de habilidades sociales de las participantes.

III. OBJETIVO:

Lograr que los participantes adquieran conocimientos básicos acerca de los estilos de vida saludables.

IV. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:

TÍTULO	OBJETIVO	ACTIVIDADES	METODOLOGIA	EVALUACIÓN	MATERIALES
“MI ESTILO DE VIDA”	Lograr que los participantes adquieran conocimientos básicos acerca de los estilos de vida saludables	<ul style="list-style-type: none"> • Dinámica de presentación • Explicación • Trabajo grupal • Tarea final 	<ul style="list-style-type: none"> • Técnicas de grupo • Exposición del tema • Lluvia de Ideas 	<ul style="list-style-type: none"> • Puntualidad • Participación activa • Trabajo en equipo 	Anexos (1 y 2)

V. DESARROLLO DEL TEMA

1. Presentación:

Pedir a las participantes que formen un círculo. La facilitadora se ubica en el centro y entrega a cada participante una cartulina con una silueta de un animal que elija, (Anexo 1) por ejemplo la oveja.

Luego la facilitadora hace una demostración con una de las cartulinas en mención, manifestando lo que a ella más le gusta hacer pero al estilo del animal que le ha tocado.

Después sede el pase a cada una de los participantes para que realicen el mismo ejemplo pero al estilo del animal que le ha tocado

Terminada la dinámica se les pregunta ¿qué les ha parecido? Generando una conversación entre las miembros del grupo.

2. Lluvia de Ideas:

La facilitadora se coloca en el centro de las participantes con una serie de imágenes referidas a los estilos de vida (Anexo 1) y solicita a las asistentes que vayan pasando esa imagen por cada uno, mencionando lo primero que podrían expresar acerca de esa imagen, este proceso va acompañado de un fondo musical dinámico que se detendrá dentro de un lapso de tiempo, siendo castigada la persona que manifestó una idea repetitiva o no la mencionó.

A continuación, la facilitadora complementa las ideas de las participantes concluyendo así con un concepto general acerca de los estilos de vida.

3. Conceptualización del tema:

Pedir a las participantes que se formen en un semicírculo.

La facilitadora explicará un breve concepto sobre lo que es un estilo de vida, luego se pedirá a las estudiantes que coloquen en las hojas lo que han comprendido sobre el tema antes mencionado. Después se reforzará sobre el tema a las participantes para que tengan una idea clara de los que es un estilo de vida.

4. Expreso lo comprendido:

La facilitadora pide a cada uno de los participantes que manifiesten lo que comprendieron, o lo que mejor les pareció sobre el tema mencionado, con el fin de aclarar cualquier duda dentro del panorama.

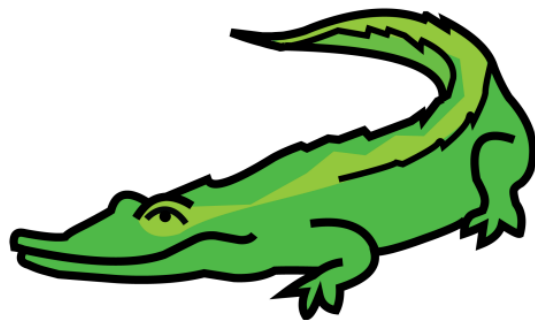
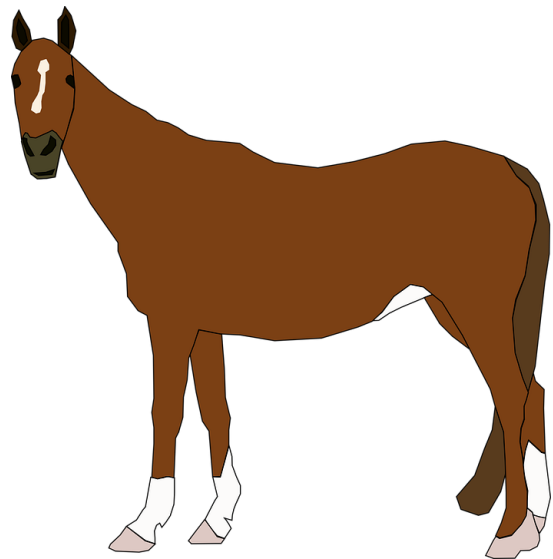
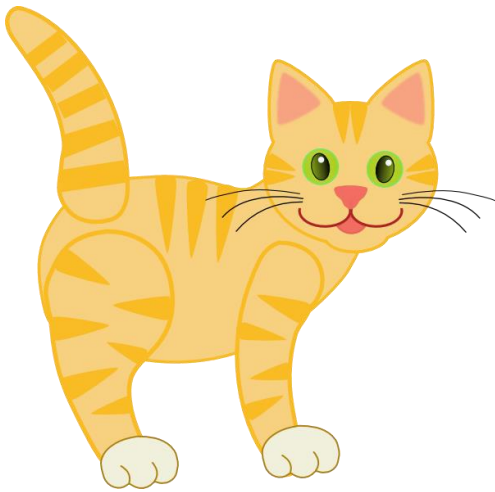
Luego la expositora dará una breve síntesis del tema para la conclusión final.

5. Tarea final

La facilitadora mencionara la pregunta que servirá para reflexión y así estos puedan analizar y relacionarla con su vida, la pregunta es:

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE TENER UN ESTILO DE VIDA?

ANEXO 1



**SESIÓN N° 04:
“MI IDENTIDAD”**

I. DATOS INFORMATIVOS:

Población Beneficiaria : Estudiantes de la I.E. “Nuestra Señora del Rosario”
 N° total de asistentes : 35
 Tiempo de la sesión : 45 minutos
 Fecha de inicio : 09 de mayo de 2017
 Director del Centro : Rvda. Madre Elizabeth Checa Carlín
 Responsables : Bernal Guerrero Kimberlyn Astrid
 Quesquén Cumpa Brenda Esther Alejandra

II. FUNDAMENTACIÓN:

La adolescencia es una etapa de continuo aprendizaje, cabe señalar que es importante la percepción que se tiene de sí mismo, durante esta, el adolescente se encuentra en constante búsqueda de aceptación de sí mismo y por parte de su medio, por lo cual será de rol fundamental el autoanálisis y autoevaluación constante. Es por ello que se trabaja con esta sesión, buscando que el adolescente reconozca fortalezas y debilidades de manera intrínseca para que se pueda llegar al análisis de las oportunidades y amenazas las cuales se generan con el medio social.

III. OBJETIVO:

Fortalecer en las participantes las relaciones interpersonales con los de su entorno.

IV. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:

TITULO	OBJETIVO	ACTIVIDADES	METODOLOGIA	EVALUACIÓN	MATERIALES
“MI IDENTIDAD”	Fortalecer en los participantes las relaciones interpersonales con los de su entorno	<ul style="list-style-type: none"> • Dinámica de integración • Características personales y percepción de sí mismo • Representación de sí mismo • Dinámica de finalización 	<ul style="list-style-type: none"> • Dinámica • Exposición • Técnicas de participación • Técnicas de integración 	<ul style="list-style-type: none"> • Puntualidad • Participación activa • Trabajo en equipo • Lluvia de ideas 	Hojas de papel Papel sábana Plastilinas

V. DESARROLLO DEL TEMA

1. Dinámica de Integración

“Carrera de Ida y Vuelta”:

Se forman parejas y se ata por la cintura a uno y otro de sus integrantes de espaldas uno del otro, de tal forma que se encuentran unidos.

Se marca una línea de partida y una línea de llegada al otro extremo, teniendo como meta a línea de partida. Se da la voz de partida diciendo que la que llegue primero a la meta es la pareja que gana.

Así le va tocar correr a uno de frente y al otro de espaldas. Una vez que lleguen a la línea marcada al otro extremo, al compañero que le tocaba ir corriendo hacia atrás le toca ahora ir de frente y al otro de espaldas; no se dan la vuelta. La pareja que llegue primero al punto de partida, gana.

2. Características personales y percepción de sí mismo

“El interrogatorio”

Se forman parejas y se les pide que se coloquen uno frente al otro, mirándose a los ojos. Luego la facilitadora dará la siguiente consigna:

“Ahora una de ustedes le hará la siguiente pregunta a su compañera: ¿Quién eres? La pregunta tendrá que ser repetida diez veces, hasta obtener 10 características de la persona, que están anotadas en un papel. Estas preguntas se anotan en un papel. Para realizar esta actividad tendremos que estar atentos para escuchar lo que nuestro compañero va diciendo y lo que cada uno de ustedes va manifestando.”

Finalizada la actividad, se pide a las participantes que intercambien los papeles, de tal forma que cada uno tenga las 10 características que lo identifican. Luego se pregunta: ¿Quién quiere leer y compartir lo que está escrito en su papel? Posteriormente la facilitadora preguntará: ¿Para qué nos ha servido esta actividad?, y anotará en el papel sábana las opiniones de las participantes. Finalmente resaltará que:

A través de esta actividad podemos reconocer algunas de las características que nos identifican.

- A veces actuamos y reaccionamos automáticamente y no nos damos cuenta de ello; por eso es importante detenernos un momento y reconocer como somos.
- Mediante esta actividad podemos identificar algunas características que pensábamos no tener.

3. Representación del sí mismo:

¿Quién soy?:

La facilitadora explicará a las participantes que deberán reflexionar acerca de sí mismas. Luego se entrega una barra de plastilina a cada uno se les pide que se representen a sí mismos a través de un símbolo.

Cuando los participantes hayan terminado su trabajo se les solicitará que, de manera individual y voluntaria, lo compartan con el grupo.

Finalmente se señalará lo siguiente:

“Cada uno de ustedes ha representado, a través de un símbolo, la imagen que tiene de sí mismo en ese momento. La percepción que tenemos de nosotros mismos no siempre va a ser la misma, sino que va cambiando de acuerdo con nuestro estado de ánimo.

Todos tenemos una imagen de nosotros mismos, y en función de ella nos comportamos o actuamos, lo que se ha visto expresado en lo que cada uno de ustedes ha creado.”

4. Dinámica de Finalización

“Sonríe si me quieres”

Todos forman un círculo, sentados o parados. La facilitadora se pone en el centro y le explica al grupo lo siguiente:

Ahora, vamos a jugar... pero, eso sí... con seriedad (lo puede decir con cierta picardía).

Yo voy acercarme a uno de ustedes y voy a decirle: “Sonríe si me quieres”. Ahora, la persona con quien he hablado me va a contestar, seriamente: “Sí, te quiero, pero no puede sonreír” si esta persona se ríe, me acompaña aquí en el centro para ayudarme a buscar más gente que se ría. ¿Lo probamos?

La facilitadora realiza la despedida correspondiente con una reflexión final.

SESIÓN N° 05:
“PLANIFICO MI PROYECTO DE VIDA”

I. DATOS INFORMATIVOS:

Población Beneficiaria : Estudiantes de la I.E. “Nuestra Señora del Rosario”
 N° total de asistentes : 35
 Tiempo de la sesión : 2 horas
 Fecha de inicio : 11 de mayo de 2017
 Director del Centro : Rvda. Madre Elizabeth Checa Carlín
 Responsables : Bernal Guerrero Kimberlyn Astrid
 Quesquén Cumpa Brenda Esther Alejandra

II. FUNDAMENTACIÓN:

El proyecto de vida implica metas a corto y largo plazo, metas que son concebidas en base a intereses personales y sociales, en beneficio de la mejora personal. El adolescente se encuentra en la experimentación de nuevos interés, opiniones y percepciones de ciertos temas.

Es por ello que se realiza esta sesión, con el sólido objetivo de brindar una guía en cuanto a las aficiones, gustos e intereses a corto, mediano o largo plazo , estableciendo pautas de organización y prioridad según la demanda del medio.

III. OBJETIVO:

Conocer la importancia de realizar un proyecto de vida.

IV. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:

TITULO	OBJETIVO	ACTIVIDADES	METODOLOGIA	EVALUACIÓN	MATERIALES
“PLANIFICO MI PROYECTO DE VIDA”	Conocer la importancia de realizar un proyecto de vida	<ul style="list-style-type: none"> • Dinámica de presentación • Explicación • Trabajo grupal • Dinámica de Salida 	<ul style="list-style-type: none"> • Técnicas de grupo • Exposición del tema • Lluvia de Ideas 	<ul style="list-style-type: none"> • Puntualidad • Participación activa • Trabajo en equipo • Lluvia de ideas 	Anexos (1, 2, 3, 4 y 5)

V. DESARROLLO DEL TEMA

1. Dinámica de Presentación:

“¿Que llevo a la fiesta?”

Se explica que va a haber una fiesta, y que cada cual debe llevar algo, pero que empiece con la inicial de su nombre. El primero comienza diciendo su nombre y lo que va a llevar a la fiesta. El segundo repite lo que dijo el anterior, y luego dice su nombre y lo que va a llevar a la fiesta.

Por ejemplo:

- Yo soy Patty y voy a llevar la música
- Ella es Patty y va a llevar la música y yo soy Ricardo y voy a llevar los refrescos.
- Ella es Patty y va a llevar la música, ella es Rita y va a llevar los refrescos y yo soy Juana y voy a llevar el pastel.

Y así se repite sucesivamente hasta completar la cantidad de participantes.

En esta dinámica se desea integrar al grupo mediante diversas características y conocerlos mediante sus respuestas rasgos de su personalidad para con sus proyectos.

2. Trabajo grupal:

Identificando mis expectativas:

Todas las participantes se desplazarán por todo el ambiente alzando las manos, a la señal de la expositora todas deberán hacer lo que se le indique por ejemplo: la facilitadora dirá continúen caminando, ahora con una mano en el bolsillo, sigan caminando ahora la otra mano en la cabeza, continúen caminando ahora caminen en un solo pie, no pierdan el paso ahora saluden a la primera persona que encuentren, sucesivamente se darán instrucciones por parte del expositor hasta que indique que se agrupen de dos personas.

Una vez agrupados usarán una hoja en la cual responderán juntos algunas preguntas como:

- ¿Qué deseas ser?
- ¿Qué quieres lograr?
- ¿Crees que lo lograrás?
- ¿Qué has hecho para alcanzar tus deseos?

De acuerdo a sus respuestas las compararán y haciendo un círculo compartiremos las expectativas de cada uno.

Se busca que cada uno de los integrantes se identifique con sus objetivos y que a lo largo de las demás sesiones se enfatizen en el desarrollo de sus aspiraciones para concretar sus logros a largo plazo.

3. Desarrollo del tema

Explicación del tema a cargo de las facilitadoras. (Anexo 1, 2, 3, 4 y 5)

4. Dinámica de Despedida

“Ardillas a sus cuevas”

Todas las personas forman un círculo, luego, ya que cada persona tiene su pareja, entonces se asignan sus roles: uno hará de ardilla y la otra compañera de cueva. Todos los que tienen el rol de cueva realizan muy bien el círculo, cogiéndose de las manos. Luego la pareja correspondiente o sea la ardilla lo mira a los ojos y le hace preguntas tal como en qué lugar vive, como se llama, que edad tiene.

Cuando el monitor diga: ARDILLA, las personas que tienen el rol de ardilla se mueven a la derecha para conversar con la compañera que sigue y le realizará las mismas series de preguntas. El monitor de juego dirá varias veces ARDILLA con el fin de que roten y se conozcan los compañeros. Las cuevas nunca se deben mover. Cuando el monitor diga cueva, todas las ardillas deben buscar a la pareja que tenían al iniciar el juego y se ubican entre las piernas de la persona que hace de cueva. La última persona que encuentre su pareja debe salir al medio del círculo y presentarla. Esto se debe repetir varias veces.

Esta dinámica busca que encuentren características propias en cada uno de los participantes e identificarse con cada uno de sus objetivos.

Ficha Informativa Proyecto de Vida

¿Qué es un proyecto de vida?

- Existe una relación entre las aspiraciones y metas que el adolescente tiene para su futuro y su conducta frente a situaciones de riesgo para su vida.
- Aquellos con expectativas más altas, desarrollan conductas protectoras que le evitan los riesgos tanto en su vida sexual como en el consumo de psico-activos.
- Planear la vida permite ubicar en forma más clara sus posibilidades dentro de un contexto real, para que sus conductas se proyecten hacia el futuro.
- Elementos como la toma de decisiones, la asertividad, los valores y la autoestima, si son integrados en la estructura psico-social del adolescente, contribuirán a definir su nivel de aspiraciones y las posibilidades de cumplirlas.

Llegar al final de la vida satisfechos de haberla vivido plena y adecuadamente es una de las metas principales del ser humano, y la vida se va en este esfuerzo.

Mientras más temprana sea la planeación mayores posibilidades habrá de alcanzar las metas. Hay que aprender a fijarse metas concretas y programar actividades consecuentes. Hacer de cada evento una oportunidad de aprendizaje y de auto-conocimiento. Y asumir la motivación para triunfar como un derecho.

SU IMPORTANCIA:

- Todo proyecto requiere organización y planificación.
- Nada en la vida resulta, si no se proyecta y organiza pensando en el éxito de la tarea emprendida.

Los marinos necesitan una carta de navegación para llegar a un puerto seguro para no naufragar, un arquitecto necesita hacer los planos para construir un edificio, proyectar una villa o levantar un puente, el profesor debe planificar sus clases y tener claro los objetivos a lograr con sus alumnos, un cirujano cardiovascular requiere de exámenes y radiografías especiales para operar del corazón. De la misma manera, un joven adolescente como tú, necesita con suma importancia y responsabilidad bosquejar y elaborar su proyecto de vida personal.

Un proyecto de vida nos señala el camino a seguir, un norte por el cual luchar, un motivo por qué estudiar, por qué trabajar y por qué vivir. Al pensar y construir nuestro Proyecto de Vida, debemos abarcar distintos planos o aspectos para lograr un todo integral. Como primer aspecto, veamos el Plano Intelectual: ¿qué quiero estudiar para el futuro y cómo desarrollarme profesionalmente?, ¿quiero una carrera profesional que es más larga y cara o deseo una carrera técnica que es más corta, barata y es lo que necesita mi país para su crecimiento y desarrollo social?

PASOS PARA REALIZAR UN PROYECTO DE VIDA:

✓ Retírate a un lugar tranquilo.

Retírate a un lugar solitario donde nadie te vaya a molestar. Puede ser tu recámara, el parque, el patio, la playa, un templo, la biblioteca, etc. Tú decides, lo importante es que te sientas a gusto. Asegúrate de contar con un largo tiempo disponible, puedes llevar fruta, agua, golosinas y no olvides llevar un cuaderno y un lápiz o una pluma para anotar tus descubrimientos y experiencias.

✓ Viaja al futuro.

Visualízate cómo te gustaría estar/ser dentro de 3, 5, 10 años. Imagínate físicamente, como te gustaría vestir, a que te gustaría estar dedicado, tipo de personas a las que te gustaría tratar, que pasatiempos te gustaría tener. Deja volar tu imaginación y describe lo más ampliamente posible a esa persona que te gustaría llegar a ser dentro de 3, 5, 10 años.

✓ Ubícate.

Empieza anotando en el cuaderno la descripción de tu propia persona. Incluye tu edad, actividades cotidianas, personas importantes en tu vida, cosas que no te gusta hacer, lo que consideras más importante en la vida, lista tus virtudes y tus defectos.

✓ Identifica.

Ahora debes hacer una comparación entre lo que eres/haces actualmente y lo que quieres llegar a ser/hacer en el futuro, y escribe con pocas palabras los aspectos en que consideras debes trabajar para convertirte en la persona que deseas ser. Estos han de ser tus objetivos generales, los cuales se alcanzan a tal vez de objetivos específicos, como pequeños pasos que unidos te llevarán hasta donde quieras. Un viejo refrán dice "Un largo viaje empieza con el primer paso" ¡Así que no demores más! y empieza a ser la gran persona que está llamada a ser.

✓ Revisa.

Ahora que ya sabes lo que tienes que hacer, empieza a actuar y procura revisar frecuentemente tus planes.

Un proyecto de vida no es un plan rígido que tienes que seguir "al pie de la letra" por el contrario, debe ser una guía que te permita ir sacando el mayor provecho de las situaciones que se te van presentando; recuerda, el exterior, el mundo, los demás, no lo puedes cambiar, pero si tu forma en que respondes a ello. No te detengas ante nada, pero ten cuidado y no te desvíes.

ANEXO 2

PROYECTO DE VIDA

* ¿Quién eres?

.....

.....

* ¿Qué buscas? Son los cambios, y/o cosas que queremos conseguir y/o lograr en la realidad?

.....

.....

* ¿Para qué trabajas y/o estudias?

.....

.....

* ¿Qué cosas quiero tener (posesiones)?

.....

.....

* ¿Qué cosas quiero hacer (experiencias)?

.....

.....

* ¿Qué quiero ser (cualidades de carácter)?

.....

.....

* ¿Cuáles creo yo que son mis mejores cualidades (físicas, sociales, espirituales, intelectuales)?

.....

.....

* ¿Cuáles fueron los momentos más felices de mi vida? ¿por qué?

.....

.....

* Si contara con el tiempo suficiente y con recursos ilimitados ¿Qué elegiría hacer?

.....

.....

* ¿Cuáles son las metas permanentes más importantes que deseo alcanzar en cada uno de los roles más importantes de mi vida?

.....

.....

* ¿Cuán satisfecho estoy de mi actual nivel de realización en los diversos ámbitos de mi vida?

.....

.....

Mi Visión Personal

Llegó el momento de soñar, pensar como me gustaría ser en el futuro a 10, 15 o 20 años. Para ayudarme a construir mi visión personal, puedo contestar las siguientes preguntas

¿CÓMO SERÉ CUANDO TENGA 30 AÑOS?

Ocupación

¿Dónde viviré?

¿Casado(a), acompañado(a), soltero(a)?

¿Qué bienes poseeré?

¿Cuáles son mis logros?

¿Qué tipo de pareja deseo?

¿Tendré hijos e hijas o no?

¿Cómo me voy a relacionar con mi papa, mi mama, mis hermanos y hermanas, mis hijos e hijas, otros familiares?

Pienso y agrego cualquier otro aspecto que me ayude a ver como seré cuando tenga 30 años.

Así me veo en 30 años

Realizar dibujo



Mi Misión Personal

No puedo quedarme solo con una visión, necesito una misión que cumplir, ese es el siguiente paso, trazarme una misión, me apoyaré en la siguiente guía

- ¿Cómo me prepararé para el futuro?
- ¿Tendré una formación profesional?
- ¿Cómo tomare las decisiones en mi vida?
- ¿Cómo viviré mi vida sexual y mi capacidad reproductiva?
- ¿Qué haré para tener una salud integral?

QUE DEBO HACER PARA LOGRAR MI VISIÓN. TENER CLARA LA MISIÓN TOMANDO EN CUENTA LAS RESPUESTAS DE LA PÁGINA ANTERIOR ESCRIBE EN ESTAS LÍNEAS CUAL SERÁ TU MISIÓN

**SESIÓN N° 06:
“MI COMUNICACIÓN MEJORA”**

I. DATOS INFORMATIVOS:

Población Beneficiaria : Estudiantes de la I.E. “Nuestra Señora del Rosario”
 N° total de asistentes : 35
 Tiempo de la sesión : 45 minutos
 Fecha de inicio : 16 de mayo de 2017
 Director del Centro : Rvda. Madre Elizabeth Checa Carlín
 Responsables : Bernal Guerrero Kimberlyn Astrid
 Quesquén Cumpa Brenda Esther Alejandra

II. FUNDAMENTACIÓN:

Las relaciones interpersonales hacen referencia a la expresión de sentimientos, pensamientos y deseos de una manera amable, sincera y respetuosa de los derechos propios y ajenos; logrando manifestar lo que queremos en los diferentes espacios de interacción (hogar, universidad, trabajo, etc.). Cabe señalar que la peculiar forma que las personas tienen para relacionarse, es el resultado de una serie de conductas aprendidas; siendo conscientes que los talleres psicológicos son espacios en los cuáles se adquieren nuevas experiencias, iniciamos el programa “Fastuosa” para aumentar el nivel de habilidades sociales de las participantes.

III. OBJETIVO:

Conseguir que las participantes se relacionen adecuadamente a través de la comunicación asertiva.

IV. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:

TITULO	OBJETIVO	ACTIVIDADES	METODOLOGIA	EVALUACIÓN	MATERIALES
“MI COMUNICACIÓN MEJORA”	Conseguir que los participantes se relacionen adecuadamente a través de la comunicación asertiva	<ul style="list-style-type: none"> • Dinámica de presentación • Técnicas de comunicación • Desarrollo del tema • Conclusiones 	<ul style="list-style-type: none"> • Dinámica • Exposición • Técnicas de participación • Lluvia de ideas 	<ul style="list-style-type: none"> • Puntualidad • Participación activa • Trabajo en equipo 	Anexos (1 y 2)

V. DESARROLLO DEL TEMA:

1. Dinámica de presentación, “La Persona Perdida”:

Se pide a un voluntario que abandone del sitio donde todos están reunidos. El resto de los participantes elige a un compañero del grupo que será la persona perdida.

Luego entra el voluntario y se le dice que tiene que encontrar a una persona del grupo que se ha perdido. Puede hacer cinco preguntas y estas serán contestadas con un “sí” o un “no”. No puede preguntar el sexo, el nombre, ni como está vestida.

El resto de los participantes no mira a la persona perdida. Empieza a preguntar, por ejemplo: ¿es gordo o delgado?; ¿es alto?; ¿es callado o hablador?.,.

Para darle dinamismo a esta técnica, se pueden establecer castigos y premios si el compañero logra ubicar a la persona perdida.

2. Técnica de comunicación, “Dibujo Cooperativo”:

Se entrega a cada participante la cuarta parte de una cartulina y se les dice que entre todos van a dibujar el cuerpo humano y que cada uno de ellos va a dibujar una parte del cuerpo. Para realizar este trabajo, tener en cuenta las siguientes reglas:

- No deben ponerse de acuerdo acerca de que parte dibujará cada uno.
- No pueden hablar ni hacer señales y gestos.
- No pueden mirar lo que está haciendo su compañero
- Se les dice también que tienen que hacer su dibujo del tamaño de la cartulina.
- Se les da 10 minutos para que hagan el dibujo.
- Una vez que han terminado se les dice que lo recorten y que luego traten de armar el cuerpo humano en el papelote con las partes que cada uno ha dibujado.
- Finalmente realizamos las siguientes preguntas:

¿Está completo el cuerpo humano?

¿Les fue fácil o difícil dibujar? ¿Por qué?

¿Qué hubiese sido necesario para cumplir con el trabajo?

Se reflexiona el mensaje de la dinámica y se prepara el terreno para el desarrollo del tema

3. Desarrollo del tema:

Exposición del tema a cargo de las facilitadoras (Anexo 1)

4. Conclusiones:

A cargo de la facilitadora, alimentadas por las reflexiones de las participantes.

ANEXO 1

Ficha Informativa Comunicación

Definición de Comunicación:

Es un proceso de transmisión de ideas y pensamientos de una persona a otra con el objetivo de crear comprensión en el pensamiento de la persona. La comunicación se basa en la toma de decisiones.

Actitudes que impiden la comunicación:

- Fingir que se está escuchando.
- Descalificar “tu opinión es absurda”
- Negar los sentimientos de otros “estás equivocado, no hay razón para que te pongas así”.
- Percepción errónea de los mensajes “lo que pasa es que no te quieres, por eso eres tan callado”.

Las cuatro posiciones de la comunicación:

- Se les pide que se reúnan en parejas y que se coloquen espalda contra espalda, bien unidos. Uno de ellos debe empezar a hablar (lo que quiera) y el otro debe escuchar lo que dice.
- Luego en la misma posición, se les separa uno cinco pasos y se le indica a la misma persona que siga hablando.
- Posteriormente se les invita a que se miren, que uno de ellos se pare en una silla y el otro se sienta en el suelo y que sigan hablando.
- Finalmente, se les dice que de pie si dispongan uno frente a otro y que conversen del tema que ellos quieran.

Análisis:

Una vez que ha finalizado el ejercicio, se les hace las siguientes preguntas:

- ¿Con cuáles de las cuatro posiciones se han sentido más cómodos comunicándose?
- ¿Por qué?
- ¿Qué sentían con los tres primeros ejercicios?
- ¿Qué debemos tener en cuenta para mejorar nuestra comunicación con las personas que nos rodean?

SESIÓN N° 07:
“APRENDO A EXPRESARME ASERTIVAMENTE”

I. DATOS INFORMATIVOS:

Población Beneficiaria	: Estudiantes de la I.E. “Nuestra Señora del Rosario”
N° total de asistentes	: 35
Tiempo de la sesión	: 45 minutos
Fecha de inicio	: 24 de mayo de 2017
Director del Centro	: Rvda. Madre Elizabeth Checa Carlín
Responsables	: Bernal Guerrero Kimberlyn Astrid Quesquén Cumpa Brenda Esther Alejandra

II. FUNDAMENTACIÓN:

La asertividad es la habilidad de poder expresar nuestros deseos de una manera amable, franca, abierta, directa, logrando decir lo que queremos sin atentar contra los demás. Hablar de asertividad implica dejar afuera la agresividad, la ira, la violencia y la pasividad que son grandes distorsiones y bloqueadores de la capacidad asertiva.

Durante la adolescencia es importante el adecuado desarrollo y desenvolvimiento en el medio, es por ello que se requiere de esta sesión, la cual tiene como prioridad la adquisición de herramientas que nos permitan controlarnos, expresarnos de manera franca y honestamente, sin sentimientos de ansiedad ni culpabilidad facilitándonos la integración y comunicación interpersonal.

III. OBJETIVO:

Incorporar la práctica de conductas asertivas en la vida cotidiana de las participantes.

IV. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:

TITULO	OBJETIVO	ACTIVIDADES	METODOLOGIA	EVALUACIÓN	MATERIALES
“APRENDO A EXPRESARME ASERTIVAMENTE”	Incorporar la práctica de conductas asertivas en la vida cotidiana de las participantes	<ul style="list-style-type: none"> • Establecer normas de convivencia. • Dinámica de desinhibición. • Dinámica de desinhibición • Desarrollo del tema • Dramatización 	<ul style="list-style-type: none"> • Dinámica • Exposición • Técnicas de participación 	<ul style="list-style-type: none"> • Puntualidad • Participación activa • Trabajo en equipo 	Anexos (1 y 2)

V. DESARROLLO DEL TEMA:

1. Presentación:

La facilitadora y cada integrante del grupo se presentarán. Así mismo el facilitador tendrá en cuenta la aplicación de las técnicas de integración.

2. Establecer normas de convivencia:

La facilitadora preguntará a las participantes ¿Qué creen ustedes que debemos hacer para poder entablar una adecuada relación de convivencia? Las propuestas de los participantes serán escritas en el papelote por el facilitador. Se preguntará a los participantes si están de acuerdo con las normas establecidas, si es así, todos respetaremos las normas plasmadas.

3. Dinámica de desinhibición, “Cajita de Sorpresas”:

Dentro de una caja se colocan varias tiras de papel enrolladas. Cada tira de papel tiene escrita una pregunta o tarea (decir su nombre completo, cualidades, bailar, cantar; etc). Las participantes se sentarán en círculo y la caja circulará de mano en mano al compás de la música o de palmadas. El participante que quede con la caja cuando la música o las palmadas se detengan, deberá sacar un papelito enrollado y efectuar lo que se le ordena. El juego continuara hasta que todos se hayan presentado.

4. Desarrollo del tema

Ver Anexo 1

5. Dramatización:

Se formará tres grupos de 5 participantes los cuales se les presentará una misma situación; para lo cual ellos tienen que representar la conducta pasiva, agresiva y asertiva.

ANEXO 1

Ficha Informativa Asertividad

DEFINICIÓN DE ASERTIVIDAD:

La asertividad es la habilidad de comunicar pensamientos, conocimientos, dudas sentimientos y emociones, sin experimentar ansiedad ni dejarse impresionar por status o jerarquías.

¿EN QUÉ CONSISTE EL COMPORTAMIENTO ASERTIVO?

Una persona se comporta asertivamente cuando conoce cuáles son sus derechos e intereses personales acerca de algún tema o en una situación determinada y los defiende, poniendo en juego para ello una serie de habilidades conductuales que le permitan ser objetivo, racional y respetuoso con las demás personas.

El objetivo del entrenamiento asertivo es la adquisición de habilidades que permitan defender o hacer respetar los derechos e intereses personales sin pelear o llegar a la violencia.

COMPORTAMIENTO AGRESIVO:

El comportamiento agresivo consiste en defender nuestros derechos e intereses personales acerca de algún tema o en una situación específica, sin respetar los derechos de los demás, por ello implica respeto hacia los propios derechos e intereses personales y desprecio o agresión hacia las demás personas.

COMPORTAMIENTO PASIVO (NO ASERTIVO):

Es decir, a los demás que uno no cuenta y al comunicar sus necesidades lo hace de manera sumisa, disculpándose por expresarlos. Anteponer siempre las necesidades y deseos de los demás sin considerar nuestras propias necesidades y responsabilidades. Decir siempre "Sí" cuando queremos decir "No". El objetivo es satisfacer a los otros y evitar los conflictos a toda costa.

COMUNICACIÓN ASERTIVA

Bien sabemos que la asertividad no es otra cosa, que el hacernos valer y respetar, decir siempre lo que pensamos y lo que opinamos sin temor a represalias, pero siempre con elegancia y desde una posición de gran respeto.

La comunicación asertiva obedece al autorrespeto, y obviamente a la autoestima. Es el resultado de un armonioso equilibrio emocional interno.

ANEXO 2

DRAMATIZACIÓN

“ESPERANDO EN LA COLA”

En el banco hay una cola bastante larga para poder cobrar honorarios y a la gente a estado esperando una hora sucede luego que llega una señora he intenta “meterse” entre los primeros, ante lo cual algunos reclamarán de manera pasiva, otros de manera asertiva y finalmente otros agresivamente.

**SESIÓN N° 08:
“EN TU LUGAR”**

I. DATOS INFORMATIVOS:

Población Beneficiaria : Estudiantes de la I.E. “Nuestra Señora del Rosario”
 N° total de asistentes : 35
 Tiempo de la sesión : 45 minutos
 Fecha de inicio : 26 de mayo de 2017
 Director del Centro : Rvda. Madre Elizabeth Checa Carlín
 Responsables : Bernal Guerrero Kimberlyn Astrid
 Quesquén Cumpa Brenda Esther Alejandra

II. FUNDAMENTACIÓN:

Las relaciones interpersonales hacen referencia a la expresión de sentimientos, pensamientos y deseos de una manera amable, sincera y respetuosa de los derechos propios y ajenos; logrando manifestar lo que queremos en los diferentes espacios de interacción (hogar, universidad, trabajo, etc.). Cabe señalar que la peculiar forma que las personas tienen para relacionarse, es el resultado de una serie de conductas aprendidas; siendo conscientes que los talleres psicológicos son espacios en los cuáles se adquieren nuevas experiencias, iniciamos el programa “Fastuosa” para aumentar el nivel de habilidades sociales de las participantes.

III. OBJETIVO:

Orientar a los participantes a fortalecer su empatía, para que logren comprender y entender a los demás.

IV. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:

TITULO	OBJETIVO	ACTIVIDADES	METODOLOGIA	EVALUACIÓN	MATERIALES
“EN TU LUGAR”	Orientar a los participantes a fortalecer su empatía, para que logren comprender y entender a los demás.	<ul style="list-style-type: none"> • Dinámica de integración • Desarrollo del tema • Técnica de Bienestar Grupal • Dinámica de finalización 	<ul style="list-style-type: none"> • Dinámica • Exposición • Técnicas de participación • Técnicas de integración 	<ul style="list-style-type: none"> • Puntualidad • Participación activa • Trabajo en equipo • Lluvia de ideas 	Anexo (1)

V. DESARROLLO DEL TEMA:

1. Dinámica de integración

“Pegando Rodillas”

La facilitadora toma una pelota y se la pone entre las rodillas sosteniéndola con la presión de las piernas. Caminando, como pueda se acerca a otra participante y se presenta. Luego le pasa la pelota (sin tocarla con las manos) y está persona la recibe, también entre las rodillas. Igualmente camina como pueda y se la pasa a otro compañero, después de presentarse. Así sucesivamente hasta que todas las participantes se hayan presentado.

2. Desarrollo del tema:

Exposición del tema a cargo de las facilitadoras (Anexo 1)

3. Técnica de bienestar grupal

“Ronda de Cierre”:

Se les dirá: “vamos a ponernos de pie para armar una ronda, un círculo cerrado. Nos abrazamos (poner música). En la medida en que te sientas cómodo, apoya tu cabeza en el hombro que sientas más cercano; cobíjate suavemente la cabeza de tu compañera. Empiecen a moverse al ritmo de la música con los ojos cerrados y confíen en el grupo”

5.- Dinámica de finalización

“Abrazos entre todos”

Todas las participantes se ponen de pie y en silencio empiezan a darse abrazos muy fuertes de tal manera que todos abracemos a todos (Poner música instrumental).

Ficha Informativa Empatía

1. Definición de Empatía:

La empatía es el esfuerzo que realizamos para reconocer y comprender los sentimientos y actitudes de las personas, así como las circunstancias que los afectan en un momento determinado.

2. Factores que facilitan la empatía:

La empatía se facilita en la medida que conocemos a las personas, la relación frecuente nos facilita descubrir los motivos de enojo, alegría o desánimo de nuestros allegados y su consecuente modo de actuar.

¿Qué implica?

La empatía implica generosidad y genuina comprensión: para olvidarnos de nosotros mismos y hacer el esfuerzo por considerar los asuntos y sentimientos que los demás quieren participarnos.

¿Qué nos brinda?

La empatía nos da un sin fin de posibilidades, primero hacia nuestros semejantes, quienes buscan con quien compartir y confiar sus problemas, alegrías, triunfos y fracasos, ser escuchados y comprendidos.

3. ¿Qué causa en nosotros?

El valor de la empatía desarrolla en nosotros la capacidad de motivar y encauzar positivamente a las personas; enseñar a tener ese interés por los demás y vivirlo habitualmente, es la mejor forma de transmitir empatía e identificarnos plenamente con los demás, cambiando radicalmente el entorno social en el que vivimos.

4. ¿Qué debemos hacer para ser empáticos?

- Procura sonreír siempre.
- Considera como importantes los asuntos de los demás y después los propios.
- No hagas un juicio prematuro de las personas.
- Si no tienes tiempo o es un mal momento, exprésalo con cortesía y delicadeza.
- Evita demostrar prisa, aburrimiento, cansancio, dar respuestas tajantes.
- No olvides infundir ánimo con palabras.

SESION N° 9
“DESPIERTO MI CREATIVIDAD”

I. DATOS INFORMATIVOS:

Población Beneficiaria : Estudiantes de la I.E. “Nuestra Señora del Rosario”
 N° total de asistentes : 35
 Tiempo de la sesión : 45 minutos
 Fecha de inicio : 30 de mayo de 2017
 Director del Centro : Rvda. Madre Elizabeth Checa Carlín
 Responsables : Bernal Guerrero Kimberlyn Astrid
 Quesquén Cumpa Brenda Esther Alejandra

II. FUNDAMENTACIÓN:

Las relaciones interpersonales hacen referencia a la expresión de sentimientos, pensamientos y deseos de una manera amable, sincera y respetuosa de los derechos propios y ajenos; logrando manifestar lo que queremos en los diferentes espacios de interacción (hogar, universidad, trabajo, etc.). Cabe señalar que la peculiar forma que las personas tienen para relacionarse, es el resultado de una serie de conductas aprendidas; siendo conscientes que los talleres psicológicos son espacios en los cuáles se adquieren nuevas experiencias, iniciamos el programa “Fastuosa” para aumentar el nivel de habilidades sociales de las participantes.

III. OBJETIVO:

Construir un espacio de exploración y generador de capacidades expresivas, incluyendo la creatividad como técnica.

IV. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:

TITULO	OBJETIVO	ACTIVIDADES	METODOLOGIA	EVALUACIÓN	MATERIALES
“DESPIERTO MI CREATIVIDAD”	Construir un espacio de exploración y generador de capacidades expresivas, incluyendo la creatividad como técnica.	<ul style="list-style-type: none"> • Dinámica de presentación • Desarrollo del tema • Dinámica de animación • Dinámica de finalización 	<ul style="list-style-type: none"> • Dinámica • Exposición • Técnicas de participación • Técnicas de integración 	<ul style="list-style-type: none"> • Puntualidad • Participación activa • Trabajo en equipo • Lluvia de ideas 	Anexo (1)

V. DESARROLLO DEL TEMA:

1. Presentación:

Las facilitadoras preguntarán a las participantes ¿Qué creen ustedes que debemos hacer para poder entablar una adecuada relación de convivencia?. Las propuestas que den los participantes serán escritas en el papelote por el facilitador. El facilitador les dirá a los participantes si están de acuerdo con las normas establecidas, si es así a partir de este respetaremos las normas plasmadas.

2. Dinámica de desinhibición:

“Canasta revuelta”

La animadora invita a las presentes a sentarse formando un círculo con sillas, el número de sillas debe ser una menos con respecto al número de integrantes; designa a cada una con el nombre de la fruta. Estos nombres los repite varias veces, asignando a la misma fruta a varias personas. Enseguida explica la forma de realizar el ejercicio: empieza a relatar una historia (inventada); cada vez que se dice el nombre de un fruta, las personas que ha recibido ese nombre cambian de asiento (La persona, que inicio del juego se quedó de pie debe intentar sentarse), pero si en el relato aparece la palabra "canasta", todos cambian de asiento. La persona que en cada cambio queda de pié se presenta. La dinámica se realiza varias veces, hasta que todos se hayan presentado.

3. Desarrollo del tema

Explicación del tema a cargo de las facilitadoras (Anexo 1)

4. Dinámica de finalización:

“Al Ritmo de la pelota”:

Se coloca a las participantes en círculo alternándose de frente y de espalda. Se le dan las siguientes instrucciones: Al compás de la música se irán pasando dos pelotas (una grande y la otra chica), a la compañera de lado. Ambos pelotas se moverán en direcciones contrarias Cuando se detenga la música el que tenga en sus manos la pelota grande deberá sacar a bailar al que tenga la pelota chica e inventar un nuevo paso, luego de varias rondas los que queden con la pelota deberán imitar el baile que hicieron sus compañero anteriores.

ANEXO 1

Ficha Informativa CREATIVIDAD

“Es un potencial que tienen todas las personas y que sirve para “emprender una actividad que hace que algo adquiera existencia”.

Todos realizamos diferentes actividades en el día. ¿Pero entonces para qué trabajar en tu creatividad? Porque lo importante es cómo vivas y desarrolles esas actividades. Cuando te entregas y buscas enriquecer tu trabajo ya sea en la universidad o en los deportes, o incluso cuando organizas una fiesta y cuidas todos los detalles, lo que estás experimentando es una energía especial que te hace sentir vivo, con ganas de ser y/o hacer algo para ti y para compartir. Buscas originalidad, ser diferente, entregar algo que hable por sí sólo. Cuando fluyen así tus ideas y proyectos estás trabajando con tu potencial creativo.

La creatividad es la caracterización reservada a los productos que son inicialmente considerados como novedosos en una especialidad, pero que, en último término, son reconocidos como válidos dentro de la comunidad pertinente.

Es la habilidad de coger objetos existentes y recombinarlos para un nuevo uso, o como solución a un problema dado, de tal manera, se puede “producir de la nada algo nuevo”.

La creatividad enfatiza los procesos para producir novedades que sean significativas y prácticas.

- La creatividad no es más que la unión de la imaginación con lo práctico, nosotros nos podemos imaginar algo y mediante lo práctico lo podemos llevar a cabo, utilizando para ello todos nuestros conocimientos.
- El ser creativo implica saber combinar los conocimientos que tenemos para desarrollar algo novedoso y funcional. Decimos novedoso y funcional porque lo que desarrollemos tiene que ser algo que no exista, o bien una mejora de algo ya existente, en ambos casos se tiene que satisfacer una necesidad, ya sea personal, corporativa o social.

SESIÓN N° 10:

“APRENDO A RESOLVER MIS PROBLEMAS”

I. DATOS INFORMATIVOS:

Población Beneficiaria	: Estudiantes de la I.E. “Nuestra Señora del Rosario”
N° total de asistentes	: 35
Tiempo de la sesión	: 45 minutos
Fecha de inicio	: 06 de junio de 2017
Director del Centro	: Rvda. Madre Elizabeth Checa Carlín
Responsables	: Bernal Guerrero Kimberlyn Astrid Quesquén Cumpa Brenda Esther Alejandra

II. FUNDAMENTACIÓN:

A lo largo de nuestra vida estamos expuestos a situaciones de conflicto o situaciones de riesgo que requieran de nuestra asertiva y oportuna actitud.

Los adolescentes se muestran en un mayor nivel de exposición a estos conflictos, ya que están en constante cambio de pensamiento según intereses propios y según demande el medio en el que se desenvuelven, es por ello que se desarrolla esta sesión, con la sólida idea de guiar a las adolescentes a través de pautas que permitan el análisis de alguna situación “problema” y su pronta solución de la manera más adecuada, en beneficio propio y de interrelación con su medio.

III. OBJETIVO:

Orientar a las participantes a resolver sus conflictos, para estar bien consigo mismo y con los demás.

IV. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:

TITULO	OBJETIVO	ACTIVIDADES	METODOLOGIA	EVALUACIÓN	MATERIALES
“APRENDO A RESOLVER MIS PROBLEMAS”	Orientar a las participantes a resolver sus conflictos, para estar bien consigo mismo y con los demás.	<ul style="list-style-type: none">• Dinámica de integración• Desarrollo del tema• Técnica de Bienestar Grupal• Dinámica de finalización	<ul style="list-style-type: none">• Dinámica• Exposición• Técnicas de participación• Técnicas de integración	<ul style="list-style-type: none">• Puntualidad• Participación activa• Trabajo en equipo• Lluvia de ideas	Anexos (1 y 2)

V. DESARROLLO DEL TEMA:

1. Dinámica de integración

“El Culi - pandeo”

La facilitadora invita al grupo a sentarse en un círculo sobre el piso. La facilitadora muestra una pelota pequeña de goma y explica que el objetivo es lograr pasar la pelota, sin usar las manos, rodándola por el piso, impulsándola con las nalgas. Es decir, la pelota pasa por debajo de todos, dando la vuelta del círculo.

La facilitadora empieza diciendo el nombre de la persona que se encuentra a su izquierda o derecha y se la pasa diciendo: “Miguel, culi – pandea”. Miguel la recibe y sigue el movimiento, pasándola a la persona que se encuentra al lado suyo diciendo: “Karen culi – pandea”. Karen la recibe y sigue el ritmo.

Mientras tanto, la facilitadora puede ir introduciendo otras pelotitas (por ambas direcciones) hasta tener bastante movimiento de “culi - pandeo”.

La facilitadora debe terminar el juego antes de que el grupo se agote.

2. Dinámica de Tema

“Salir Del Círculo”

Se forma un círculo en el que todas las participantes entrelazan fuertemente sus brazos. Previamente se ha sacado del grupo una persona, o tantas como veces se quieran repetir la experiencia, a las que se aleja del grupo. La consigna es que una a una será introducida dentro del círculo, teniendo dos minutos para "escapar sea como sea".

A las personas que conforman el círculo se les explica que tienen que evitar las fugas "por todos los medios posibles", pero que llegado el caso en que una de las personas presas pide verbalmente que se le deje abandonar el círculo, éste se abrirá y se le dejará salir.

Posteriormente se procederá a la evaluación buscando determinar cuál era el conflicto, cómo se han sentido las participantes, analizando los métodos empleados por cada parte y buscando correspondencias en la sociedad y en nuestra realidad cotidiana.

3. Desarrollo del tema:

Exposición del tema a cargo de las facilitadoras. (Anexo 1)

4. Dinámica de cierre

“La Rueda Enrodillada”

Todo el grupo, de pie, forma un círculo, mirando la cabeza de la persona que tiene delante; las personas deben estar cerca la unas con las otras.

La facilitadora puede sugerir que todos tomen un paso hacia el centro para que logren estar apretados. El grupo empieza a girar en una misma dirección y todos comienzan a caminar con el mismo pie. Luego, poco a poco, los participantes se van sentando en las rodillas de las personas que están detrás. Cuando todas se sientan, se habrá formado un “círculo sentado”. Si el grupo lo logra fácilmente, se puede sugerir que todos intenten caminar sentados y con las manos levantadas.

ANEXO 1

Ficha Informativa Resolución de Conflictos

1. Definición:

Un conflicto es una situación que causa desunión y discordia entre dos individuos o grupos. Los conflictos son usualmente causados por sentimientos heridos o insultos percibidos. Para resolver un conflicto, es importante mantener control de las emociones.

PASOS PARA RESOLVER UN CONFLICTO:

- Adopte una Actitud Pacífica: Tratar de evitar ser el agresor o la causa del conflicto. Trate de evitar en lo posible las confrontaciones físicas.
- Escuche, Escuche, Escuche: El principal problema durante un conflicto es que ambos partidos quieren explicar su punto. Esto causa el deseo de hablar antes que la otra persona sea escuchada. Es importante escuchar para poder resolver el conflicto.
- Declare su deseo de arreglar las cosas: El otro partido debe saber que usted está dispuesto a llegar a un arreglo. Llegar a un arreglo es el proceso de dar y recibir que lleva a un terreno neutral donde ambos partidos están contentos.
- Sea un Modelo de Apoyo y Cooperación: Sea sincero en su intento de reconciliación con el otro partido.

2. Guías Para Resolver Conflictos:

- Nunca aborde un individuo frente a otra persona ya que esto sólo causará que sea defensivo. La persona seguramente tomará represalia en vez de cooperar con usted.
- No insulte al otro partido. Dígale lo que está haciendo que le está hiriendo a usted y pídale que pare.
- No provoque a la otra persona o grupo. Esto sólo llevará a generar más conflicto y violencia.
- ¡Mantenga la calma! Se debe otorgar un momento para calmarse antes de tratar de arreglar el conflicto. La emoción puede causar confusión innecesaria, dejando la raíz del problema sin descubrirse o sin resolver.

3. Sugerencias para Manejar un Conflicto:

- Hacer que el equipo identifique qué criterio van a usar para tomar decisiones y luego evaluar el conflicto usando el criterio acordado.
- Hacer que los participantes escriban sus opiniones e ideas en silencio en una pizarra y escriban los pros y los contras de cada sugerencia.
- Cuando dos personas están en desacuerdo, haga que cada una reitere la posición de su oponente hasta que la otra persona sienta que su posición es enteramente entendida.
- Resumir los asuntos en los que hay acuerdo para mostrar progreso y posibilidades.
- Buscar señas no-verbales de disconformidad y háblelas abiertamente.
- Sugerir al equipo buscar soluciones para vencer los obstáculos, manteniéndose neutro a la situación.

ANEXO 2

DRAMATIZACIÓN

Se formarán grupos de dos o tres integrantes cada uno, a quienes se les entregara una cartilla con situaciones conflictivas, las cuales deberán representar.

Con los siguientes temas un tema por grupo:

ABORTO

DROGADICCIÓN

ALCOHOLISMO

Se reforzará al finalizar todos los grupos su escenificación.

SESION N° 11
“MI RESPIRACIÓN COMO RECURSO EN CRISIS”

I. DATOS INFORMATIVOS:

Población Beneficiaria : Estudiantes de la I.E. “Nuestra Señora del Rosario”
 N° total de asistentes : 35
 Tiempo de la sesión : 45 minutos
 Fecha de inicio : 09 de junio de 2017
 Director del Centro : Rvda. Madre Elizabeth Checa Carlín
 Responsables : Bernal Guerrero Kimberlyn Astrid
 Quesquén Cumpa Brenda Esther Alejandra

II. FUNDAMENTACIÓN:

Las relaciones interpersonales hacen referencia a la expresión de sentimientos, pensamientos y deseos de una manera amable, sincera y respetuosa de los derechos propios y ajenos; logrando manifestar lo que queremos en los diferentes espacios de interacción (hogar, universidad, trabajo, etc.). Cabe señalar que la peculiar forma que las personas tienen para relacionarse, es el resultado de una serie de conductas aprendidas; siendo conscientes que los talleres psicológicos son espacios en los cuáles se adquieren nuevas experiencias, iniciamos el programa “Fastuosa” para aumentar el nivel de habilidades sociales de las participantes.

III. OBJETIVO:

Proporcionar técnicas de relajación para el uso adecuado de la respiración en situaciones de crisis.

IV. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:

TITULO	OBJETIVO	ACTIVIDADES	METODOLOGIA	EVALUACIÓN	MATERIALES
“MI RESPIRACIÓN COMO RECURSO EN CRISIS”	Proporcionar técnicas de relajación para el uso adecuado de la respiración en situaciones de crisis.	<ul style="list-style-type: none"> • Dinámica de presentación • Desarrollo del tema • Técnica de relajación 	<ul style="list-style-type: none"> • Dinámica • Exposición • Técnicas de relajación 	<ul style="list-style-type: none"> • Puntualidad • Participación activa • Lluvia de ideas 	Anexos (1, 2 y 3) Oso de peluche Copias Lapiceros

V. DESARROLLO DEL TEMA:

1. Presentación:

Se iniciará con la presentación de las facilitadoras el cual explicará los objetivos de la sesión; así como la metodología y las normas de convivencia

2. Aplicación:

“Midiendo mi Tensión y Ascendiendo el escalón”

En el cual se puede medir que tan tensionados se presentan a la sesión. (Anexo 2 y 3)

3. Dinámica de Inicio:

“El Nudo”

Todas forman un círculo de pies, con los ojos cerrados y brazos levantados y cruzados, avanzan lentamente hacia el centro buscando tomar otras dos manos. Cuando todas las manos tienen su pareja, se abren los ojos y empiezan a “desenredar el nudo”. No pueden soltarse en ningún momento, al desenredarse el nudo debe quedar un círculo con todos los participantes cogidos de la mano.

4. Desarrollo del tema

Exposición a cargo de las facilitadoras (Anexo 1)

5. Dinámica de Contracción

“Suave y Profundo”

Vamos a iniciar colocándonos lo más cómodo posible, todos cierran sus ojos, *será un momento especial donde nuestra respiración será el principal protagonista, cada vez que escuche la palabra SUAVE usted tendrá que espirar y cuando sea la palabra PROFUNDO tendrá que inspirar, de acuerdo iniciamos de manera SUAVE.....y PROFUNDO....., le voy a pedir que piense en una imagen agradable, de forma SUAVE.....y PROFUNDO.....una escena creada por ti mismo: una situación, un lugar. Cualquiera que te resulte muy agradable y relajante de manera SUAVE.....y PROFUNDO..... puede ser una playa con el ruido del mar, o en un bosque.....Tómate el tiempo que te haga falta para encontrar la imagen, la cual tiene que ser SUAVE.....y PROFUNDO..... después utilizarás la misma para relajarte en cualquier lugar. Deja que tu mente divague entre recuerdos y escenas hasta encontrar la imagen de forma SUAVE.....y PROFUNDO.....Ahora imagina claramente la escena mientras continúas repitiendo las palabras “quieto” y “tranquilo” con cada inspiración y expiración de manera SUAVE.....y PROFUNDO..... Realiza las dos cosas a la vez, y nota el efecto doblemente calmante que su ejecución te produce.*

Ahora trasládate dentro de esta imagen, siéntete parte de ella, hazla tan tuya como te sea posible, te pertenece SUAVE.....y PROFUNDO....; vivencia la placentero que es de forma SUAVE.....y PROFUNDO.....; recuerda las persona, objetos, lugares y sentimientos, SUAVE.....y PROFUNDO..... Al mismo tiempo suelta todas las tensiones, déjalas ir no las necesitas, están en tu lugar favorito, vivéncialo y líbrate de tensiones de forma SUAVE.....y PROFUNDO.....

Después, debes permanecer quieto durante unos minutos, de forma SUAVE.....y PROFUNDO.....y poco a poco abrir lentamente la conciencia a los sonidos de la habitación y a la sensación del cuerpo, de manera SUAVE.....y PROFUNDO..... y empezar a incorporarte lentamente, sin ningún movimiento brusco repentino. de forma SUAVE.....y PROFUNDO.....

6. Dinámica de Salida

“El osito mareado”

Procedimiento: Se formará un círculo en donde los participantes tendrán un oso de peluche, en el momento que empiece la música, el peluche deberá ser pasado por los participantes, cuando es detenido el sonido, el oso se quedara en una persona la cual tendrá que pasar al centro del círculo a lado del facilitador, se continuará con el mismo procedimiento hasta tener un número regular de personas; las cuales nos manifestarán sus experiencias con la dinámica anterior.

Ficha Informativa RESPIRACIÓN

RESPIRACIÓN

Es un proceso fisiológico por el cual los organismos vivos toman oxígeno del medio circundante y desprenden dióxido de carbono, de manera que estamos hablando de ventilación pulmonar, que facilita la recuperación de la calma, equilibrio mental y la paz interior.

1. Fases de la respiración:

El proceso de respiración consta de dos fases alternativas, inspiración y espiración, que se repiten a un determinado ritmo (frecuencia respiratoria).

Durante la inspiración, el diafragma se contrae, creando una presión negativa en el interior de la caja torácica lo que genera un flujo de aire hacia el interior de los pulmones. Este aire, al penetrar por las vías respiratorias es filtrado, humedecido y calentado antes de alcanzar los alvéolos donde se encuentra la zona de intercambio de gases (O₂ y CO₂). Casi inmediatamente se produce la espiración, el diafragma se relaja y se crea una presión positiva que provoca la salida de aire de los pulmones hacia exterior, recorriendo el camino inverso a través de las vías respiratorias.

2. Tipos de respiración

○ Respiración Diafragmática, Abdominal:

La respiración se lleva a cabo predominantemente con movimiento del diafragma y músculos abdominales, se ensancha sobre todo la parte inferior del tronco; mejora el riego sanguíneo, la respiración nasal favorece la respiración diafragmática abdominal.

○ Respiración nasal:

Calienta al aire antes de pasar a los pulmones, tiene función de filtrado y protector: limpia el aire y mejor coordinación entre el trabajo del corazón y el de los pulmones.

○ Respiración torácica:

La respiración se lleva a cabo predominantemente con movimientos de los músculos intercostales, se ensancha sobre todo la caja torácica, provoca una mayor carga de circulación, la respiración bucal favorece la respiración torácica.

○ La respiración bucal:

No ayuda al corazón ya que rompe la coordinación entre frecuencia respiratoria y cardíaca, no mejora el intercambio venoso. Si se da una hipo ventilación, se produce hipoxia (falta de oxígeno) e hipercapnia (exceso de anhídrido carbónico) provocando fatiga, el trasiego del aire por la boca oxida la saliva y precipita las sales minerales, acentuando la deshidratación.

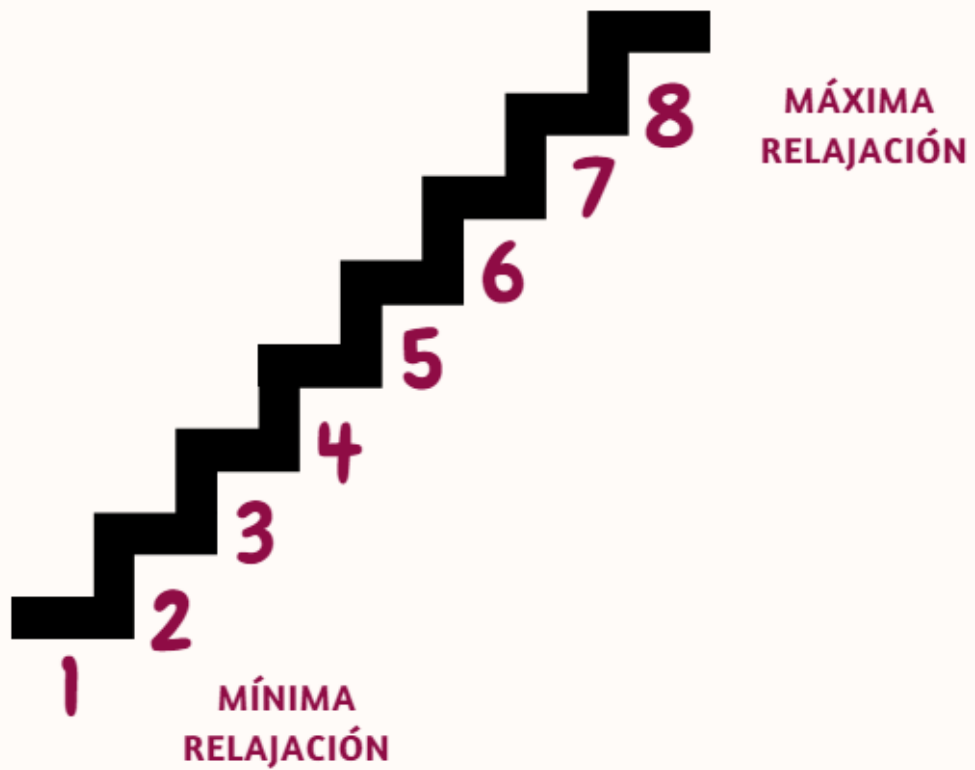
Midiendo mi tensión

Medir el pulso por un minuto y llenar en el casillero cuantos latidos presentaron al iniciar y finalizar la sesión.

FECHA	INICIO	FINAL
	N° de Latidos	N° de Latidos

Ascendiendo el Escalón

Marca el nivel de Relajación que lograste al iniciar y finalizar la sesión;
donde 1 es la mínima relajación y 8 la máxima.



SESION N° 12
“SOY RESPONSABLE DE MIS DECISIONES”

I. DATOS INFORMATIVOS:

Población Beneficiaria : Estudiantes de la I.E. “Nuestra Señora del Rosario”
 N° total de asistentes : 35
 Tiempo de la sesión : 45 minutos
 Fecha de inicio : 13 de junio de 2017
 Director del Centro : Rvda. Madre Elizabeth Checa Carlín
 Responsables : Bernal Guerrero Kimberlyn Astrid
 Quesquén Cumpa Brenda Esther Alejandra

II. FUNDAMENTACIÓN:

Las relaciones interpersonales hacen referencia a la expresión de sentimientos, pensamientos y deseos de una manera amable, sincera y respetuosa de los derechos propios y ajenos; logrando manifestar lo que queremos en los diferentes espacios de interacción (hogar, universidad, trabajo, etc.). Cabe señalar que la peculiar forma que las personas tienen para relacionarse, es el resultado de una serie de conductas aprendidas; siendo conscientes que los talleres psicológicos son espacios en los cuáles se adquieren nuevas experiencias, iniciamos el programa “Fastuosa” para aumentar el nivel de habilidades sociales de las participantes.

III. OBJETIVO:

Lograr que las participantes reconozcan cuales son los factores que influyen en la toma de decisiones.

IV. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:

TITULO	OBJETIVO	ACTIVIDADES	METODOLOGIA	EVALUACIÓN	MATERIALES
“SOY RESPONSABLE DE MIS DECISIONES”	Lograr que las participantes reconozcan cuales son los factores que influyen en la toma de decisiones.	<ul style="list-style-type: none"> • Dinámica de presentación • Desarrollo del tema • Técnica de relajación 	<ul style="list-style-type: none"> • Dinámica • Exposición • Técnicas de relajación 	<ul style="list-style-type: none"> • Puntualidad • Participación activa • Lluvia de ideas 	Anexos (1, 2 y 3) Oso de peluche Copias Lapiceros

V. DESARROLLO DEL TEMA:

1. Dinámica inicial

EL NAUFRAGO

Dice que en caso de un naufragio se deben formar botes salvavidas con tales condiciones expuestas anteriormente y que en los botes se deben: aprender los nombres de los náufragos, dónde nacieron, a qué grupo o institución pertenecen, qué nombre le ponen al bote, como se trata de un naufragio se pregunta qué salvaría cada náufrago y en grupo en general.

Simula un mar agitado logrando de que los participantes se muevan simulando un mar agitado y da la orden de formar botes. Se forman los botes y trabajan en aprender nombres.

Presentación de los botes en plenario.

2. Desarrollo del tema

Exposición del tema a cargo de las facilitadoras (Anexo 1)

ANEXO 1

Ficha Informativa TOMA DE DECISIONES

Son combinaciones de situaciones y conductas que pueden ser descritas en términos de tres componentes esenciales: acciones alternativas, consecuencias y sucesos inciertos.

- Resultado. Son situaciones describibles públicamente que ocurrirían cuando se llevan a cabo las conductas alternativas que se han generado. Como todas las situaciones son dinámicas y suponen que si se continúa la toma la acción el resultado puede variar.
 - Consecuencias. Son las reacciones evaluativas subjetivas, medidas en términos de bueno o malo, ganancias o pérdidas, asociadas con cada resultado.
 - Incertidumbre. Se refiere a los juicios de quien toma la decisión de la propensión de cada suceso de ocurrir. Se describe con medidas que incluyen probabilidad, confianza, y posibilidad
 - Preferencias. Son conductas expresivas de elegir, o intenciones de elegir, un curso de acción sobre otros. Tomar una decisión se refiere al proceso entero de elegir un curso de acción.
 - Juicio. Son los componentes del proceso de decisión que se refieren a valorar, estimar, inferir que sucesos ocurrirán y cuáles serán las reacciones evaluativas del que toma la decisión en los resultados que obtenga.
- Según estas definiciones el proceso de toma de decisiones sería encontrar una conducta adecuada para una situación en la que hay una serie de sucesos inciertos.
 - La elección de la situación ya es un elemento que puede entrar en el proceso.
 - Hay que elegir los elementos que son relevantes y obviar los que no lo son y analizar las relaciones entre ellos.
 - Una vez determinada cual es la situación, para tomar decisiones es necesario elaborar acciones alternativas, extrapolarlas para imaginar la situación final y evaluar los resultados teniendo en cuenta las la incertidumbre de cada resultado y su valor. Así se obtiene una imagen de las consecuencias que tendría cada una de las acciones alternativas que se han definido.
 - De acuerdo con las consecuencias se asocia a la situación la conducta más idónea eligiéndola como curso de acción.

Orientación al Problema

ORIENTACIÓN POSITIVA

- Ver los problemas como retos.
- Ser optimista en el sentido de que los problemas tienen solución.
- Percibir que se tiene una fuerte capacidad para enfrentar los problemas.
- Estar dispuesto a invertir tiempo y esfuerzo en su solución.

ORIENTACIÓN NEGATIVA

- Creer que son insolubles.
- Dudar de la propia habilidad para solucionarlos.
- Frustrarse y estresarse cuando se encuentran frente a un problema.

EN RESUMEN Y DE FORMA MÁS IMPORTANTE:
UNA ORIENTACIÓN POSITIVA AL PROBLEMA INDUCE AL SUJETO A ENFRENTARSE A ÉL, MIENTRAS QUE LA ORIENTACIÓN NEGATIVA LE PREPARA PARA EVITARLO.

SESION N° 13
“NOS INTEGRAMOS Y SOLUCIONAMOS”

I. DATOS INFORMATIVOS:

Población Beneficiaria : Estudiantes de la I.E. “Nuestra Señora del Rosario”
 N° total de asistentes : 35
 Tiempo de la sesión : 45 minutos
 Fecha de inicio : 16 de junio de 2017
 Director del Centro : Rvda. Madre Elizabeth Checa Carlín
 Responsables : Bernal Guerrero Kimberlyn Astrid
 Quesquén Cumpa Brenda Esther Alejandra

II. FUNDAMENTACIÓN:

La resiliencia es la capacidad que tiene todo ser humano para reponerse ante las situaciones adversas y las situaciones negativas que se presentan a lo largo de nuestras vidas. Durante la adolescencia es común que el individuo atraviese ciertos conflictos o momentos complicados en su afán de experimentar el mundo exterior.

Es por ello que se trabaja esta sesión, en fin de contribuir con el proceso de aprendizaje en el adolescente y la manera en la que estos resuelven o superan situaciones difíciles haciendo uso de dicha habilidad en respuesta y auto superación.

III. OBJETIVO:

Brindar conocimiento acerca del trabajo en equipo asociado a la resiliencia.

IV. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:

TITULO	OBJETIVO	ACTIVIDADES	METODOLOGIA	EVALUACIÓN	MATERIALES
“NOS INTEGRAMOS Y SOLUCIONAMOS”	Concientizar la importancia y características de la colaboración e integración para la solución de problemas.	<ul style="list-style-type: none"> • Dinámicas grupales • Desarrollo del tema 	<ul style="list-style-type: none"> • Dinámica • Exposición • Técnicas de integración 	<ul style="list-style-type: none"> • Puntualidad • Participación activa • Lluvia de ideas 	Anexos

V. DESARROLLO DEL TEMA:

1. Presentación

Cuestionario para integrarnos (Anexo 1)

2. Dinámica grupal

Ligero Como Pluma

- Las facilitadoras les preguntan a los participantes ¿cuánto tiempo podrán mantener una pluma en el aire, simplemente soplándole?
- Las facilitadoras dividen al grupo en subgrupos de seis a diez participantes.
- Las facilitadoras indican a los participantes que en cada subgrupo deberán unir todos los integrantes sus manos, formando un círculo. Uno de los integrantes del subgrupo lanzará una pluma al aire y todos los integrantes, sin soltarse de las manos, deberán mantener la pluma flotando durante el mayor tiempo que puedan.
- Se toma el tiempo con el cronómetro.
- Al término, premia al subgrupo que logro mantener más tiempo la pluma en el aire.

Las facilitadoras guían un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida.

3. Desarrollo del tema

Breve exposición a cargo de las facilitadoras.

4. Dinámica grupal

“Dibujando A Ciegas”

- Las facilitadoras colocan los papelotes separados unos de otros. Acto seguido, integra subgrupos y les indica donde trabajarán.
- Se explica a los participantes en que consiste la Dinámica: "Todos los integrantes de cada subgrupo participarán por turno, dibujando en una hoja de papelote con la vista tapada. Cada dibujante agregará otros elementos a los dibujados anteriormente, según lo que indique el instructor".
- Mientras participa la primera voluntaria, su subgrupo tiene que orientarlo.
- La primer dibujante de cada subgrupo se cubre los ojos y comienza a dibujar lo que le señala la facilitadora.
- Un ejemplo de las instrucciones son las siguientes:
 - Primer Dibujante: Dibuja una casa con dos ventanas y una puerta.
 - Segundo: Un árbol junto a la casa.
 - Tercero: El sol sobre la casa.
 - Cuarto: Una vaca detrás de la casa.
 - Quinto: La cordillera detrás de la casa.
 - Sexto: El papá, la mamá y sus hijos caminando hacia la casa.

- La dinámica continúa igual hasta que participan todas las integrantes de cada subgrupo.

Las facilitadoras guían un proceso para que el grupo analice como ayuda o afecta en el resultado de un equipo la participación activa de sus miembros y la colaboración.

HOJA DE TRABAJO

1. Lo que más me gusta de este grupo es:
2. Lo que a mí me hace feliz de este grupo es:
3. Lo que más me hiere en este grupo es:
4. Tengo miedo de que en este grupo:
5. Me molesta que en este grupo:
6. Me pone triste que en este grupo:
7. Confío que en este grupo:
8. Me siento bien en este grupo cuando:
9. Lo que cambiaría en este grupo es:
10. Mi regalo para este grupo es:

SESION N° 14
“RETROALIMENTACIÓN DE NUESTRO TRABAJO”

I. DATOS INFORMATIVOS:

Población Beneficiaria : Estudiantes de la I.E. “Nuestra Señora del Rosario”
 N° total de asistentes : 35
 Tiempo de la sesión : 45 minutos
 Fecha de inicio : 20 de junio de 2017
 Director del Centro : Rvda. Madre Elizabeth Checa Carlín
 Responsables : Bernal Guerrero Kimberlyn Astrid
 Quesquén Cumpa Brenda Esther Alejandra

II. FUNDAMENTACIÓN:

Las relaciones interpersonales hacen referencia a la expresión de sentimientos, pensamientos y deseos de una manera amable, sincera y respetuosa de los derechos propios y ajenos; logrando manifestar lo que queremos en los diferentes espacios de interacción (hogar, universidad, trabajo, etc.). Cabe señalar que la peculiar forma que las personas tienen para relacionarse, es el resultado de una serie de conductas aprendidas; siendo conscientes que los talleres psicológicos son espacios en los cuáles se adquieren nuevas experiencias

Finalizamos el programa “Fastuosa”, fortaleciendo el nivel de habilidades sociales de las participantes.

III. OBJETIVO:

Retroalimentar los conocimientos adquiridos durante las sesiones anteriores.

IV. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:

TITULO	OBJETIVO	ACTIVIDADES	METODOLOGIA	EVALUACIÓN	MATERIALES
“RETROALIMENTACIÓN DE NUESTRO TRABAJO”	Retroalimentar los conocimientos adquiridos durante las sesiones anteriores.	<ul style="list-style-type: none"> • Dinámicas grupales • Retroalimentación de temas • Aplicación de Post test 	<ul style="list-style-type: none"> • Dinámica • Exposición • Técnicas de integración 	<ul style="list-style-type: none"> • Puntualidad • Participación activa • Lluvia de ideas 	Anexos

V. DESARROLLO DEL TEMA:

1. Dinámica inicial

Se escriben en los papelitos nombres de animales (macho y hembra).

Por ejemplo: León en un papelito, en otro Leona (tantos papeles como participantes).

Se distribuyen los papelitos y se dice que, durante 5 minutos, sin hacer sonidos deben actuar como el animal que les tocó y buscar a su pareja. Cuando creen que la han encontrado, se cogen del brazo y se quedan en silencio alrededor del grupo; no puede decir a su pareja qué animal es. Una vez que todos tienen su pareja, dice que animal estaba representando cada uno, para ver si acertaron. También puede hacerse que la pareja vuelva a actuar y el resto de los participantes decir qué animal representan y si forman la pareja correcta.

Las facilitadoras guían un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida.

2. Retroalimentación de programa “Fastuosa”

Exposición breve de temas tratados a lo largo de las sesiones desarrolladas. (Anexo 1)

3. Aplicación de Post test

Aplicación de Cuestionario de Habilidades Sociales para la vida.

4. Agradecimiento y despedida

(Anexo 2)

REFORCEMOS LO APRENDIDO

ESCRIBE BREVEMENTE UNA IDEA DE CADA TEMA TRATADO.

ASERTIVIDAD

COMUNICACIÓN

EMPATÍA

INTERACCIÓN SOCIAL

PLANIFICACIÓN

EXPRESIÓN

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

MANEJO DE CRISIS

CERTIFICADO DE PARTICIPACIÓN

PROGRAMA DE HABILIDADES SOCIALES
EN ADOLESCENTES FÉMINAS

Fastuosa

Por tu cooperación y excelente participación.

Junio, 2017.

Kimberlyn Bernal
Facilitadora

Brenda Quesquén
Facilitadora

CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1. Conclusiones

Los resultados obtenidos en la evaluación pre test, muestra los niveles que poseen las estudiantes respecto a sus Habilidades Sociales, presentando niveles de similitud tanto en el grupo control como en el grupo experimental, teniendo niveles deficientes de un 51.4% y 54.3% respectivamente, evidenciando moderados y significativos déficit de habilidades sociales para la vida, aquello que las pone en riesgo frente a situaciones complejas y dificultosas.

Posterior a la aplicación del programa "Fastuosa" en habilidades sociales, la investigación refleja puntajes en el post test, donde el grupo experimental frente al grupo control presenta diferencias altamente significativas, con puntajes deficientes de habilidades sociales de 11.4% y 48.6% respectivamente, aquello que evidencia el trabajo desarrollado y la incrementación de las habilidades sociales y promoviendo la mejora de calidad de vida. Por lo tanto, el grupo experimental y el grupo control evidencian diferencias significativas después de la aplicación del programa "Fastuosa".

Asimismo, la presente investigación reflejó, no solo los niveles en general de las habilidades sociales de las estudiantes, sino también la diferenciación altamente significativa entre la evaluación pre test y post test según las dimensiones evaluadas, analizando estadísticamente los niveles de autoestima, asertividad, toma de decisiones, empatía y manejo de emociones.

Finalmente, si bien es cierto, el programa de intervención "Fastuosa" permite el fortalecimiento de las habilidades sociales, en consecuencia contribuye con la prevención de conductas desadaptativas, sin embargo, la solución de ésta problemática no radica solo en la modificación del comportamiento en el sujeto

sino también en generar cambios que nivel escolar, familiar y del medio social, con el objetivo de un compromiso y puesta en práctica a fin de mejoras en la calidad de vida.

6.2. Recomendaciones

Investigar a nivel regional acerca del déficit de habilidades sociales en centros escolares, toda vez que no se tenga alcance de nuevos datos acerca de nuevos comportamientos a consecuencia de la inadecuada adaptación al medio en un contexto escolar, a fin de promover y ejecutar propuestas de mejora.

Promocionar el desarrollo de habilidades sociales, a través de nuevas actividades que contribuyan con la sensibilización hacia los padres de familia, motivándolos a participar e interactuar de manera asertiva, proporcionándoles distintas alternativas en beneficio de los mismos y de su entorno.

Exhortar a las autoridades, padres de familia y docentes encargados de la institución educativa a aplicar de manera periódica el programa de intervención de habilidades sociales “Fastuosa”, adaptando su contenido de acuerdo a la población de trabajo y mediante profesionales que contribuyan con el cumplimiento de objetivos, enfocándonos no solo en poblaciones con déficit de habilidades sociales sino en el fortalecimiento de éstas.

Capacitar a los docentes, generando nuevos conocimientos y métodos para el desarrollo y fortalecimiento adecuado de habilidades en las estudiantes, durante las jornadas de trabajo, ofreciéndoles las herramientas necesarias para el abordaje de dificultades posteriores.

Implementar estrategias y programas de convivencia escolar y sistemas de apoyo a la mediación de pares.

CAPÍTULO V: REFERENCIAS

- Bandura, A. y Walters, R (1974). *Aprendizaje social y desarrollo de la personalidad*. Madrid: Alianza
- Campbell, D y Stanley, J. (2001). *Diseños Experimentales y Cuasi experimentales en la Investigación Social*. Buenos Aires: Amorroutu Editores.
- Caballo, V. E. (1987). *Teoría, evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Valencia: Promolibro
- Caballo, V. (2002). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Madrid: Ed. Siglo Veintiuno.
- Caballero, S.; Cohen, S.; Esterkind de Chein, A.; Lacunza, A. y Martinengh, C. (2001). *Habilidades sociales y contexto sociocultural*. Un estudio con adolescentes a través del BAS-3. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, N°29.
- Caicay, Dávila y Fernández (2003) *Programa de fortalecimiento en Habilidades Sociales en adolescentes de una Institución Pública*. México: Universidad de Guadalajara.
- Fernández, R (1994). *Evaluación conductual hoy. Un enfoque para el cambio en psicología clínica y de la salud*. Madrid: Pirámide.
- Goldstein, A. & Sprafkin, R & Gershaw, N. & Klein, P. (1989) *Habilidades sociales y autocontrol en la adolescencia: un programa de enseñanzas*. Barcelona: Martínez Roca.

- López, C. (2009). *Lecturas de terapia conductual*. Guayaquil.: Departamento de publicaciones de la Facultad de Ciencias Psicológicas de la Universidad de Guayaquil.
- Monjas, I (2002). (PEHIS) *Programa de enseñanza de habilidades de interacción social*. Madrid. Madrid: 2002
- Papalia, D, Wendkos Olds, S y Feldman, R. (2001) *Psicología del desarrollo*. Colombia: Mc Graw- Hill Interamericana, S.A.
- Pérez, M (2008). *Habilidades Sociales en adolescentes institucionalizadas para el afrontamiento de su entorno inmediato*. Tesis para optar por el título de doctorado en Psicología Social. España: Universidad de Granada.
- Sánchez, M y Traver, J. (2006, Noviembre). *La Educación en el siglo XXI: Necesidad de educar las Habilidades Sociales*. Artículo presentado en las Jornadas de Orientación e Intervención Psicopedagógica. Universitat Jaume. Valencia.

ANEXOS

ANEXO 1

CUESTIONARIO DE LAS 5 HABILIDADES SOCIALES PARA LA VIDA

-C5H5-

INSTRUCCIONES: Lee los enunciados y anota tus respuestas en el *Protocolo de Respuestas*.

N°	ENUNCIADO
1	Me veo como un chico/ a agradable.
2	Cuando ocurre una emergencia suelo perder el control de la situación.
3	Mucha gente parece ser más respetuosa al hablar, que yo.
4	Creo que todo lo que hago está mal.
5	Si un discapacitado me pide ayuda, se la niego.
6	Respeto las opiniones de las personas
7	Antes una situación tensa, me torno calmada/o
8	Cuando salgo en grupo, hago lo que los demás sugieren, así me desagrada.
9	Me gusta como soy por tanto lo acepto.
10	Dejo que mis emociones controlen cada momento de mi vida
11	Consulto con otros al momento de resolver mis problemas.
12	Me es difícil colaborar con las personas necesitadas.
13	Me bloqueo cuando tengo que tomar decisiones importantes.
14	Durante una discusión tiendo a alterarme más aun cuando no me dan la razón.
15	Si escucho un rumor sobre mí, prefiero hablarlo antes que ir a los golpes.
16	Me valoro porque tengo en claro quién soy.
17	Me pongo en el lugar de mis amigos, cuando me cuentan sus problemas.
18	Pienso que me hace falta algo para ser igual a los demás.
19	Controlo mis emociones antes de hacer una escena de enfrentamiento.
20	Analizo todas las posibilidades, antes de elegir una respuesta.
21	Me doy cuenta con facilidad el estado de ánimo de mis amigos.
22	Cuando algo me sale mal, suelo tranquilizarme antes que llorar o gritar.
23	Los demás desaprueban como soy.
24	Tengo dificultad en escoger.
25	Hago respetar mis ideas cuando tengo razón, sin ofender a otros.
26	Estoy contento/a con lo que soy.
27	Cuando me molestan prefiero encarar las cosas con respeto.
28	Me apresuro a resolver problemas, por eso siempre fracaso.
29	Comparto la felicidad de una persona, cuando obtiene algún logro.
30	Busco alternativas para resolver un inconveniente.
31	Me es difícil comprender los sentimientos de los demás.
32	Soy seguro/a en mis decisiones.
33	Tiendo a provocar abiertamente una discusión.
34	Me irrito fácilmente ante cualquier situación.
35	Comprendo cuando mi mejor amigo falta a mi fiesta de cumpleaños porque tiene un imprevisto.

ANEXO 2

PROTOCOLO DE RESPUESTAS – C5HS-

Cuestionario de las 5 Habilidades Sociales para la Vida

Nombre: _____

Edad: _____ Fecha de Aplicación: __/__/__

INSTRUCCIONES: Según el enunciado leído, MARQUE CON UNA "X", la respuesta con la que más se identifique.

Se le pide responder con sinceridad.

N = NUNCA
CN = CASI NUNCA
CS = CASI SIEMPRE
S= SIEMPRE

N°	N	CN	CS	S
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				

N°	N	CN	CS	S
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				
32				
33				
34				
35				

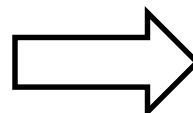
A1	PD	PC
Nivel:		

A2	PD	PC
Nivel:		

TD	PD	PC
Nivel:		

E	PD	PC
Nivel:		

ME	PD	PC
Nivel:		



TOTAL		
Nivel:		

ANEXO 3

Evaluación por juicio de expertos

Respetado Juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el programa titulado: “FASTUOSA” en **Habilidades sociales de adolescentes féminas**, fundamentado en la teoría de aprendizaje social de Albert Bandura. La evaluación de dicho programa es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al área de psicoterapia. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. DATOS GENERALES DEL JUEZ

Nombre del juez:	
Grado profesional:	Maestría () Doctor ()
Área de Formación académica:	Clínica () Educativa () Social () Organizacional ()
Áreas de experiencia profesional:	
Institución donde labora:	
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años () Más de 5 años ()
Experiencia en Investigación Psicométrica:	

2. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

- a. Validar el contenido del programa de intervención.
- b. Juzgar la pertinencia de las actividades y técnicas de intervención de acuerdo a los objetivos diseñados por las autoras.

3. DATOS DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

Nombre del Programa :	“FASTUOSA”
Autor:	Bernal Guerrero Kimberlyn Astrid Quesquén Cumpa Brenda Esther Alejandra
Objetivo :	Conocer la influencia del programa “Fastuosa” en habilidades sociales en adolescentes féminas.
Administración:	Colectiva
Tiempo de aplicación:	14 sesiones de 45 minutos aproximadamente cada sesión.
Ámbito de aplicación:	Adolescentes féminas

4. SOPORTE TEÓRICO

Programa	Dimensiones	Definición
Programa “FASTUOSA” en adolescentes féminas	Asertividad	Es la habilidad de dar a conocer ideas, emociones, percepciones y sentimientos de manera clara, amable, abierta, directa y franca, evitando atentar contra los demás, negociando puntos de vista, aceptando y dando a conocer críticas en beneficio del crecimiento personal.
	Empatía	Es la capacidad de poder ponerse en el lugar del otro, sin perder autonomía, permitiéndose así saber lo que siente e intervenir de manera positiva, con apoyo y búsqueda de soluciones.
	Autoestima	Engloba la valoración positiva de uno mismo, trabajando con factores intrínsecos y extrínsecos, pensamientos, sensaciones, percepciones sobre el desenvolvimiento personal, grado de amor propio.
	Manejo de emociones	Es la capacidad de poder identificar, controlar y modificar estados a nivel emocional, dirigiendo y equilibrando emociones de manera asertiva.
	Toma de decisiones	Es el proceso a través del cual se puede identificar situación problema, analizarla, proponer distintos alcances en cuanto a solución, evaluar de manera profunda ventajas y desventajas, para posteriormente decidir adecuadamente y autoevaluar.

5. PRESENTACIÓN DE INSTRUCCIONES PARA EL JUEZ:

A continuación a usted le presento el Programa Titulado “**FASTUOSA**”, y se solicita que realice la calificación. De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	La actividad y/o procedimientos
CLARIDAD La actividad se comprende fácilmente, decir, procedimiento esta adecuadamente descritos	1 No cumple con el criterio	La actividad no es clara.
	2. Bajo Nivel	La actividad requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de las mismas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica
	4. Alto nivel	La actividad es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA La actividad tiene relación lógica con la el objetivo que se está midiendo	1 No cumple con el criterio	La actividad no tiene relación lógica con objetivo que se está midiendo
	2. Bajo Nivel	La actividad tiene una relación tangencial con objetivo que se está midiendo
	3. Moderado nivel	La actividad tiene una relación moderada objetivo que se está midiendo
	4. Alto nivel	La actividad se encuentra completamente relacionado con la objetivo que se está midiendo
RELEVANCIA La actividad es esencial o importante, es decir contribuye al desarrollo de los objetivos propuestos	1 No cumple con el criterio	La actividad puede ser eliminada sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	La actividad tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	La actividad es relativamente importante.
	4. Alto nivel	La actividad es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente

1 No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

DIMENSIONES DEL INSTRUMENTO:

- **PRIMERA DIMENSIÓN :** Autoestima
- **OBJETIVOS DE LA DIMENSIÓN:** Elaborar actividades que desarrollen el autodiagnóstico, fortalecimiento del autoestima a fin de reforzar la identidad de las participantes.

Indicadores	Objetivos	Actividad de la sesión	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Actividades basadas en autodiagnóstico	Construir el propio concepto teniendo en cuenta fortalezas y debilidades que faciliten el oportuno desarrollo del mismo.	<ul style="list-style-type: none"> - Reconocer facultades y debilidades mediante un autodiagnóstico. - Identificar oportunidades y amenazas del entorno y su afrontamiento. 				
Actividades basadas en autoestima	Identificar y fortalecer cualidades positivas, mediante la aceptación de nuestra persona.	<ul style="list-style-type: none"> - Distinguir acciones y situaciones que fortalecen el autoestima. 				

<p>Actividades basadas en identidad</p>	<p>Lograr que los participantes adquieran conocimientos propios que fortalezcan las relaciones con su entorno.</p>	<p>- Conocer la gran importancia de la identidad y cómo influye en el bienestar integral de las personas como en su proceso de socialización.</p>				
---	--	---	--	--	--	--

- **SEGUNDA DIMENSIÓN** : Toma de decisiones
- **OBJETIVOS DE LA DIMENSIÓN:** Elaborar actividades ligadas a las experiencias personales relacionadas a la toma de decisiones y los factores que requiere al abordar situaciones complejas.

Indicadores	Objetivos	Actividad de la sesión	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Actividades basadas en estilos de vida saludable	Establecer relaciones entre las vivencias particulares de cada una y su participación social.	<ul style="list-style-type: none"> - Se compartirán experiencias, consejos, anécdotas, mediante las metáforas entre otros datos importantes que permitan el conocimiento más profundo de los estilos de vida saludable. 				
Actividades basadas en planificación	Reconocer y establecer metas a corto y largo plazo que estén alineadas al plan de vida, estas metas	<ul style="list-style-type: none"> - Elaboración de visión y misión personal. - Propuesta de proyecto de vida 				

	deben tener estrategias para poder concretarlas.	- Identificación de recursos que promuevan su desarrollo.				
Actividades basadas en toma de decisiones	Fomentar que las participantes reconozcan cuales son los factores que influyen en la toma de decisiones.	- Generar encuentros entre las adolescentes, trabajando su autonomía y persuasión para determinar situaciones y poner en práctica la toma de decisiones adecuada.				

- **TERCERA DIMENSIÓN** : Asertividad
- **OBJETIVOS DE LA DIMENSIÓN:** Elaborar actividades ligadas a las experiencias personales relacionadas al enfrentamiento de manera oportuna y ejemplar frente a situaciones complejas.

Indicadores	Objetivos	Actividad de la sesión	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Actividades basadas en asertividad	Desarrollar estrategias para el adecuado control de situaciones cotidianas con disposición asertiva ante sucesos no manejables.	- La actividad central estará dirigida al descubrimiento de la asertividad en la vida cotidiana, además de concientizar y evaluar las consecuencias empleando la disposición adecuada.				
Actividades basadas en comunicación	Incorporar la práctica de conductas asertivas en la vida cotidiana de las participantes basadas en la comunicación.	- Mediante el trabajo en equipo se abordará problemáticas que serán resueltas mediante la coordinación entre grupos.				

- **CUARTA DIMENSIÓN :** Empatía
- **OBJETIVOS DE LA DIMENSIÓN:** Orientar a los participantes a fortalecer su empatía, para que logren comprender y entender a quienes forman parte del entorno

Indicadores	Objetivos	Actividad de la sesión	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Actividades basadas en creatividad	Establecer vivencias que fomenten la creatividad frente a situaciones adversas y con un enfoque optimista.	- Durante la sesión se evaluará la manera de reacción y resolución de situaciones complejas permitiendo modificar, replantear o analizar acciones para el cumplimiento de metas.				
Actividades basadas en empatía	Desarrollar estrategias para el adecuado control de situaciones cotidianas con disposición agradable y	- A través de técnicas de bienestar grupal, se fomenta que cada persona obtenga un aprendizaje de cada experiencia y le otorgue una				

	empática ante diversos sucesos cotidianos.	connotación positiva y de crecimiento.				
Actividades basadas en toma de decisiones	Identificar y desarrollar recursos que faciliten el reaccionar adecuado frente a situaciones adversas y mediante la utilización optima de decisiones concretas.	Se determinará la orientación a las problemáticas y el reaccionar de las participantes con enfoque positivo y asertivo.				

- **QUINTA DIMENSIÓN** : Manejo de emociones
- **OBJETIVOS DE LA DIMENSIÓN:** Generar actividades experienciales a la toma de decisiones y por ende el manejo de emociones.

Indicadores	Objetivos	Actividad de la sesión	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Actividades basadas en resolución de conflictos	Fomentar que las participantes reconozcan recursos propios para una adecuada resolución de conflictos	- Se realizará un listado de acciones que se encuentran en el control de la persona y la forma más adecuada de actuar, acto seguido, se hará lo mismo con las situaciones fuera de control y las posibilidades de reacción positivas.				
Actividades basadas en control de emociones.	Identificar y desarrollar recursos que faciliten el reaccionar adecuado frente a situaciones adversas.	Mediante la utilización de técnicas de relajación y la identificación de tensiones propias de situaciones complicadas se generan				

		recursos que faciliten el reaccionar de las participantes.				
Actividades basadas en fortalezas	Fortalecer las habilidades sociales desarrolladas durante las sesiones anteriores.	- Generar el último encuentro con las participantes y realizar la retroalimentación necesaria de evaluación para determinar la influencia de programa en el fortalecimiento de habilidades sociales.				

Firma del evaluador

ANEXO 4
VALIDEZ POR JUICIO DE EXPERTOS
PROGRAMA “FASTUOSA”

3.1 VALIDEZ

3.1.1 VALIDEZ DE CONTENIDO

Los resultados del juicio de los siete expertos, que evaluaron el Programa “Fastuosa” en Habilidades Sociales de Adolescentes Féminas. Datos procesados con el estadístico de V de A  ken, lo que se indica en cada uno de los componentes.

Validez de contenido en coherencia

La totalidad de los ítems que pertenecen a este componente, presentan índices de acuerdo (IA) de 1.00 y ($p < .05$), lo cual indica que dichos ítems son considerados válidos y tienen relación lógica con lo que se está midiendo.

Tabla 1

Coefficiente de Aiken para la validez de contenido en Coherencia de los ítems del Programa “Fastuosa” en Adolescentes Féminas”

��tem	V	Sig.(p)	IA
I1	1	.001**	1.00
I2	1	.001**	1.00
I3	1	.001**	1.00
I4	1	.001**	1.00
I5	1	.001**	1.00
I6	1	.001**	1.00
I7	1	.001**	1.00
I8	1	.001**	1.00
I9	1	.001**	1.00
I10	1	.001**	1.00
I11	1	.001**	1.00
I12	1	.001**	1.00
I13	1	.001**	1.00
I14	1	.001**	1.00

Nota:

V : Coeficiente V de Aiken

Sig. (p) : Probabilidad de rechazar la hipótesis nula siendo cierta

$p < .05$: Valido

IA :   ndice de acuerdo

Validez de contenido en claridad

Por otro lado, en cuanto a la claridad la mayoría de ítems evidencian semántica y sintaxis adecuada al 100%. A excepción de los ítems 3, 9 y 10 que obtienen el 80%, que obtienen un índice de acuerdo de 0.80 y ($p < .05$), lo cual indica que los ítems son válidos.

Tabla 2

Coefficiente de Aiken para la validez de contenido en claridad de los ítems del Programa "Fastuosa" en Adolescentes Femeninas"

Ítem	V	Sig.(p)	IA
I1	1	0.001**	1.00
I2	1	0.001**	1.00
I3	0.8	0.049**	0.80
I4	1	0.001**	1.00
I5	1	0.001**	1.00
I6	1	0.001**	1.00
I7	1	0.001**	1.00
I8	1	0.001**	1.00
I9	0.8	0.049**	0.80
I10	0.8	0.049**	0.80
I11	1	0.001**	1.00
I12	1	0.001**	1.00
I13	1	0.001**	1.00
I14	1	0.001**	1.00

Nota:

V : Coeficiente V de Aiken

Sig. (p) : Probabilidad de rechazar la hipótesis nula siendo cierta

$p < .05$: Válido

Validez de contenido en relevancia

En lo que respecta a la relevancia, en los catorce ítems que forman parte del Programa “Fastuosa” en Adolescentes féminas, hubo total concordancia en la apreciación de los siete jueces (concordancia al 100%); criterio según el cual todos los ítems son importantes y deben ser incluidos en el programa.

Tabla 3

Coefficiente de Aiken para la validez de contenido en relevancia de los ítems del Cuestionario de Insatisfacción con la Imagen Corporal

Ítem	V	Sig.(p)	IA
I1	1	0.001**	1.00
I2	1	0.001**	1.00
I3	1	0.001**	1.00
I4	1	0.001**	1.00
I5	1	0.001**	1.00
I6	1	0.001**	1.00
I7	1	0.001**	1.00
I8	1	0.001**	1.00
I9	1	0.001**	1.00
I10	1	0.001**	1.00
I11	1	0.001**	1.00
I12	1	0.001**	1.00
I13	1	0.001**	1.00
I14	1	0.001**	1.00

Nota:

V : Coeficiente V de Aiken

Sig. (p) : Probabilidad de rechazar la hipótesis nula siendo cierta

**p<.05 : Válido