



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

**PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN
INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA**

Programa habilidades sociales en alumnos de una institución educativa
secundaria de San Pedro de Lloc, 2021: Estudio descriptivo –
Propositivo

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:
Maestro en Intervención Psicológica**

AUTOR:

Sichez Nieto, Emersson Reutters (ORCID: 0000-0002-0769-2340)

ASESOR:

Dr. Rodriguez Vega, Juan Luis (ORCID: 0000-0002-2639-7339)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Modelos de Intervención Psicológica

TRUJILLO – PERÚ

2022

Dedicatoria

A Dios por permitir realizar mis estudios,
cuidarme y bendecirme en todo momento

A mi familia por brindarme el apoyo
pertinente y oportuno.

Agradecimiento

A mi familia por su gran apoyo y comprensión a lo largo de todos estos meses de estudio.

A los docentes de la Universidad Cesar Vallejo por brindarme sus enseñanzas y sabios conocimientos profesionales.

A los directivos de la institución educativa “Blaise Pascal” que permitieron el acceso a la población de estudio.

Índice de contenidos

Carátula	i
Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenidos.....	iv
Índice de tablas	v
Resumen	vi
Abstract.....	vii
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO TEÓRICO.....	5
III. METODOLOGÍA	17
3.1. Tipo y diseño de investigación.....	17
3.2. Variable y operacionalización	18
3.3. Población, muestra y muestreo.....	19
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	20
3.5. Procedimiento	22
3.6. Método de análisis de datos.....	23
3.7. Aspectos éticos	23
IV. RESULTADOS.....	24
V. DISCUSIÓN.....	32
VI. CONCLUSIONES.....	34
VII. RECOMENDACIONES	35
REFERENCIAS.....	36
ANEXOS	41

Índice de tablas

<i>Tabla 1 Tamaño poblacional según grado de estudios.</i>	<i>20</i>
<i>Tabla 2 nivel de habilidad social en alumnos de una institución educativa privada del distrito de San Pedro de Lloc, 2021.</i>	<i>24</i>
<i>Tabla 3 nivel de habilidad social según dimensiones, en alumnos de una institución educativa privada del distrito de San Pedro de Lloc, 2021.</i>	<i>25</i>

Resumen

Este trabajo, es una investigación descriptivo propositivo que tiene como objetivo determinar los niveles de habilidades, para luego diseñar una propuesta de intervención. Para medir la habilidad social, se usó la Escala de Habilidades adaptada por Méndez (2016). La muestra estuvo constituida por el total de la población, con una cifra de 74 estudiantes de 1° a 5° de secundaria de la escuela privada “Blaise Pascal” de San Pedro de Lloc. Se usó tablas de frecuencia para establecer los niveles de habilidades sociales tanto en la escala general como por dimensiones. Los hallazgos demostraron la existencia de un bajo nivel de habilidades sociales con una cifra del 71.6%. Finalmente se diseñó y fundamentó un programa de habilidad social denominado “Hacia un mundo social” que consta de 18 sesiones basados en las 6 dimensiones de la escala propuesta por E. Gismero.

Palabras clave: Conducta socialmente habilidosa, adolescentes, programa.

Abstract

This work is a purposeful descriptive investigation that aims to determine skill levels, and then design an intervention proposal. To measure social ability, the Skills Scale adapted by Méndez (2016) was used. The sample consisted of the total population, with a figure of 74 students from 1st to 5th grade of secondary school from the private school “Blaise Pascal” in San Pedro de Lloc. Frequency tables are used to establish the levels of social skills both on the general scale and by dimensions. The findings demonstrate the existence of a low level of social skills with a figure of 71.6%. Finally, a social skill program called “Towards a social world” was designed and founded, which consists of 18 sessions based on the 6 dimensions of the scale proposed by E. Gismero.

Keywords: Socially skilled behavior, adolescents, program.

I. INTRODUCCIÓN

Desde los tiempos más lejanos en la existencia del ser humano, este se ha desenvuelto en un mundo compuesto por vínculos de todo tipo. Su naturaleza gregaria le hizo desarrollar una en particular, la cual le ha llevado a desarrollarse como ninguna otra especie. La socialización es pues sin lugar a duda una de las conductas humanas más complejas sobre la faz de la Tierra, llegando a ser crucial para su propia existencia. Desde que viene al mundo todo ser humano necesita establecer vínculos con los de su propia especie para poder subsistir.

Estos primeros vínculos relacionados con la simbiosis madre-hijo, son en un primer momento de carácter biológico primario y van evolucionando hasta desarrollar otros más complejos de tipo afectivo. En ese sentido cada individuo aprende a hacerse un lugar dentro de sus congéneres, a través de un interminable proceso de socialización mediante el cual va aprendiendo patrones conductuales propios de su cultura. A este tipo de destrezas comportamentales se les conoce como habilidad social, un racimo de formas de comportamiento adquirida y específico que entran en juego al momento de realizar tareas de naturaleza social (Monjas, 2010 citado en Coronel, Levin y Mejail, 2011).

Aprender a gestionar tales destrezas, forma parte importante del crecimiento y madurez del ser humano. Aunque muchos estudios señalan que estas son características intrínsecas a la naturaleza humana, desarrollarlas depende mucho del factor individual y ambiental. Diferentes estudios señalan que la deficiencia para relacionarse interpersonalmente, es frecuente en aquellos individuos cuyas características psicosociales, le han llevado a establecer escasos vínculos sociales con sus semejantes. En ese sentido, dichas personas pueden manifestar una marcada evitación al contacto social en donde tenga lugar el despliegue de habilidades comunicativas y de escucha (Monjas Casares, 2000 citado en Betina y Contini, 2011).

En años recientes, se ha observado un incremento desmesurado de problemáticas relacionados al déficit de las habilidades sociales. Según una prestigiosa de Inglaterra, el 5% de la población de ese país, tiene ansiedad a

situaciones sociales, puesto que experimentan temor ante la observación de terceros, lo que ha generado la anulación de interacción en ambientes sociales (Vasconcelos, 2019). Para estas personas, muchas de las situaciones sociales son interpretadas negativamente de tal manera que con frecuencia existe un sesgo en la interpretación de la información.

En Latinoamérica, algunos estudios señalan cierto déficit en la capacidad de autoexpresión de situaciones sociales (Cabrera, 2013). En un estudio realizado con alumnos de la ciudad de Lima, se encontró que los adolescentes manifestaban una deficiencia de habilidades sociales referidos al afrontamiento del estrés, así como también dificultad para enfrentar situaciones de ansiedad, manejar la presión de grupo, sobreponerse al fracaso y dificultad para expresar sentimientos de manera asertiva (Yanac, 2019).

La no adquisición de tales destrezas podría convertirse en un elemento riesgoso para la génesis de alteraciones de índole psicológico en la adolescencia, las cuales pueden prolongarse a otras etapas de la vida (Patricio, Maia, y Bezerra, 2015). En ese sentido la incompetencia social guarda una estrecha relación con fenómenos intrapsíquicos de índole negativo como lo son el aislamiento social, una baja autoestima, problemas en la escuela, problemas de rendimiento académico, desajuste emocional, ansiedad, depresión, etc (Pichardo, García, Justicia y Llanos, 2008).

Como puede verse la problemática es grave, puesto que un gran porcentaje de la vida, está inmersa en un flujo continuo de interrelaciones y cada vez la sociedad exige de sujetos adaptados y competentes. En ese sentido la adquisición de habilidades sociales constituye un factor clave para la adaptación al mundo adulto. Según algunos estudios, las habilidades sociales cobran tal importancia, que ha llegado a estructurarse como un factor de protección frente a estímulos estresantes del ambiente, llegando a disminuir la probabilidad de aparición de problemas psicosociales en la niñez y adolescencia (Prieto, 2000 citado en Betina y Contini, 2011), sobre todo en esta última que como se sabe, es muy complicada por ser un estadio de transición de la niñez a la adultez.

Así pues, el alcanzar un óptimo equilibrio entre los factores personales propias del sujeto y los factores demandantes del medio social donde el joven suele relacionarse, debe comprenderse y decodificarse en relación a los cambios sistemáticos por los que se atraviesan (Del Bosque y Aragón, 2008 citado en Coronel, Levin, y Mejail, 2011). En el centro de estos bruscos cambios, los jóvenes deben lograr ser capaces de desarrollar un repertorio conductual que les posibilite la adaptación a los distintos y complejos ambientes en los que viven su día a día y aun así sentirse gratificados al lograr con éxito regular sus propios comportamientos. La adolescencia es un estadio crucial en la cual el ser habilidoso socialmente, es un rol sumamente importante al estar de por medio la necesidad de integración social y la búsqueda de autoafirmación e independencia. Por tanto, es una etapa del ciclo de vida donde es necesario realizar adaptaciones y cambios en las habilidades personales y sociales (Hohendorff, De Paula y Eschiletti, 2013). Específicamente en la zona de San Pedro de Lloc, se ha reportado un déficit de la competencia social en el alumnado del colegio Blaise Pascal.

Ante toda esta situación, cabe la interrogante ¿Cómo sería el programa de intervención para la mejora de Habilidades Sociales en alumnos de un colegio privado secundario de San Pedro de Lloc, 2021?

Este trabajo se justifica en la medida que se trata de una investigación propositiva en donde se pretende diseñar un programa con la finalidad de incrementar la conducta socialmente habilidosa en alumnos de un colegio privado secundario de San Pedro de Lloc, 2021. En lo concerniente al valor que teóricamente puede aportar, es importante puesto que los resultados de dicha investigación sirven para refutar o apoyar las bases teóricas ya existentes sobre la implementación de programas referidos a las habilidades sociales. Para ello el objetivo general es diseñar un programa de intervención para mejorar la conducta socialmente habilidosa en alumnos de un colegio privado secundario de San Pedro de Lloc, 2021.

Para ello, se tendrá en cuenta los siguientes objetivos específicos (1) identificar el nivel de habilidad social en Alumnos de un colegio privado

secundario de San Pedro de Lloc, 2021; (2) fundamentar el programa de intervención para mejorar las habilidades sociales en alumnos de un colegio privado secundario de San Pedro de Lloc, 2021 y (3) diseñar el programa de intervención para mejorar las habilidades sociales en alumnos de un colegio privado secundario de San Pedro de Lloc, 2021.

II. MARCO TEÓRICO

Son bastantes las investigaciones que resaltan la importancia del estudio de la conducta socialmente habilidosa. Pichardo y otros (2008) realizaron un programa interventivo con miras a elevar el nivel de competencia social en 150 estudiantes de nivel primario de un colegio público de Bolivia, con edades entre 6 y 9 años. Para medir las HH.SS se usó la Escala de Conducta Social en la Escuela de Merell (2003) y la Batería de Socialización BAS-2 de Moreno y Martorell (1982) para medir la variable Socialización. Los hallazgos del estudio determinaron una significativa diferencia en la competencia social entre el grupo sometido al experimento y el grupo no experimental evidenciándose en este último puntuaciones altas en sub-escalas como habilidades interpersonales y habilidades de automanejo.

Ahumada y Orozco (2019) investigaron los efectos de un programa de entrenamiento de la habilidad social para fortalecer la convivencia escolar en estudiantes de nivel primaria de la ciudad de Barranquilla. La muestra estuvo conformada por sesenta educandos: veintinueve para el grupo de experimentación y treintauno para el grupo que no experimental. La herramienta psicometrica empleado fue un formulario *ad hoc* semi-estructurado. Los resultados demostraron la efectividad del programa de habilidad social al fortalecer la convivencia escolar en los educandos. Asi mismo el grupo sometido al experimento evidencio una mejoria en la habilidad social una vez finalizado el programa con respecto al grupo no experimental

Rodriguez, Cacheiro, y Gil (2014) estudiaron la efectividad de un programa virtual para incrementar la condusta socialmente habilidosa en alumnos de una preparatoria. Las actividades ofrecidas mediante un sistema virtual, estaban basados en el modelo de Goldstein. La muestra la configuraron 169 estudiantes: 107 feminas y 62 varones; con un rango de edad de 15 a 17 años. La herramienta psicologica usada fue la Escala de HH.SS de Goldstein. Los hallazgos de investigacion demostraron la efectividad de la intervencion para desarrollar competencias sociales primarias en los escolares participantes de la investigacion.

Perez (2008) sometió a prueba la eficacia de un programa para incrementar la conducta socialmente habilidosa en adolescentes institucionalizados. Configuraron la muestra 70 adolescentes de ambos sexos con edades de 17 a 19 años. Se usó un instrumento ad hoc adaptado y validado para la investigación. Los resultados demostraron la efectividad del programa al mejorar los niveles de afrontamiento en los adolescentes.

Morales, Benitez, y Agustín (2013) investigaron la eficacia de un programa basado en la habilidad social dirigido a adolescentes. Formaron la muestra 96 adolescentes de ambos sexos, con un rango de edad de 12 a 17 años. Se hizo uso de la Escala de Autoeficacia de Baessler y Schwarzer, la Subescala de Afrontamiento del Inventario de cualidades resilientes de Villalobos; y la Lista de chequeo de habilidades sociales de Goldstein. Los hallazgos demostraron la efectividad del programa tras incrementar el nivel de habilidad social en los participantes.

En cuanto a nivel nacional existen algunos estudios previos al respecto. Grandez, Salazar, y Tucto (2010) realizaron una investigación para comprobar la eficacia de un programa de habilidades sociales dirigido a 34 adolescentes con edades de 15 a 17 años. Se usó la escala valorativa de Asertividad, la escala valorativa de Resiliencia y la Escala de Valoración de Autoestima. Los resultados demostraron que el programa con base en competencia social, mejora significativamente la conducta asertiva de los educandos.

Távora y Torres (2014) investigaron los efectos de un programa basado en habilidad social dirigido a escolares de primaria. Configuraron la muestra 17 alumnos con edades de 8 a 10 años. Se usó el Inventario Baron Ice, para medir la inteligencia emocional. Los resultados demostraron la efectividad del programa al mejorar significativamente las habilidades sociales, considerando los factores estructurales de la inteligencia para manejar las emociones.

Torres (2018) investigó la efectividad de un programa de expresividad en situaciones sociales sobre los niveles de asertividad social en escolares. Configuraron la muestra de estudio 60 adolescentes de ambos sexos, con rango de edad de 14 a 16 años. Se usó la Escala Multidimensional de Expresión

Social. Los resultados demostraron la efectividad del programa al incrementar los niveles de la conducta socialmente habilidosa.

Torres (2016) investigó los efectos de un programa de habilidad social para el incremento de rendimiento escolar en estudiantes pertenecientes a un instituto pedagógico. Configuraron la muestra 67 alumnos: 30 sometidos al experimento y 37 del grupo no experimental. Usaron para ello un cuestionario ad hoc de habilidades sociales adaptado y validado para la investigación. Los resultados demostraron la efectividad del programa al encontrar mejores niveles de rendimiento académico en el grupo sometido a experimento en comparación con aquellos del grupo no experimental.

Flores (2018) investigó la efectividad de una intervención en la conducta socialmente habilidosa con el propósito de elevar los niveles de convivencia estudiantil en escolares de sexto de primaria. Constituyeron la muestra 50 estudiantes del último grado de primaria cuyo rango de edad fueron de 11 a 12 años. El grupo experimental y no experimental estuvieron conformados por 25 escolares. Se usó el cuestionario de convivencia escolar de Ortega & Del Rey. Los hallazgos de investigación demostraron la efectividad del programa al mejorar los niveles de convivencia escolar en el grupo sometido al experimento

Por último en cuanto a antecedentes locales, existen algunos estudios al respecto. Tapia y Robles (2017) investigaron la efectividad de un programa basado en competencia social con el objetivo de incrementar los niveles convivencia democrática en escolares de una escuela nacional de nivel secundario de Florencia de Mora. Configuraron la muestra 90 estudiantes entre varones y mujeres con rango de edad de 13 a 15 años. Se utilizó un cuestionario ad hoc de convivencia democrática, adaptado y validado para la investigación. Los resultados de estudio demostraron la efectividad del programa al mejorar significativamente los niveles de convivencia democrática en los estudiantes obteniendo niveles altos en dimensiones relacionadas al diálogo, la expresión de social, emisión de decisiones y habilidades de negociación.

Cruz y Vásquez (2015) investigaron los efectos de un programa basado en la habilidad social con el objetivo de mejorar los lazos vinculares en los

alumnos de una escuela secundaria publica de Trujillo. Participaron de la muestra 30 educandos del primer año. Se usó un instrumento ad hoc, elaborado especialmente para la investigacion. Los resultados concluyeron en la efectividad del programa al mejorar los niveles de relacion interpersonal en los estudiantes.

Pretell (2016) investigó la efectividad de un programa para mejorar la conducta socialmente habil en escolares de un colegio secundario publico de Trujillo. Participaron de la muestra 62 alumnos del 2° año de secundaria entre varones y mujeres, de los cuales 33 fueron del grupo experimental y 29 del grupo control. Se usó un instrumento ad hoc, eaborado especialmente para la investigacion. Los resultados de estudio demostraron la efectividad del programa al mejorar significativamente los niveles de la conducta socialmente habil en el grupo sometido al eperimento.

Castañeda y Herrera (2018) investigaron la efectividad de un programa basado en la habilidad socioafectiva a fin de optimizar el aprendiazaje de álgebra en alumnos de secundaria dpertenecientes al distrito deTrujillo. Configuraron la muestra 51 escolares del 1° año: 24 designados para el grupo sometido a experimento y 27 para el grupo no experimental. Se hizo uso de la rubrica del curso brindada por el Ministerio de Educacion la cual esta estructurada en cuatro niveles de logro, cada uno con sus propios indicadores de desempeño y fcuya elaboracion fue realizada por las propias investigadoras y validadas por expertos en la materia. Ademas de eso, se utilizó una prueba escrita de 10 problemas algebraicos cuya vlidez fue reconocida por especialistas en la materia. Los resultados de estudio demostraron la efectividad del programa al mejorar los logros de aprendizaje en algebra.

Huatay (2017) investigó la efectividad de un programa para desarrollar la competencia social en escolares de primaria de una escuela de Trujillo. Configuraron la muestra 55 estudiantes: 28 fueron parte del grupo sometido al experimento y 27 del grupo no experimental. Los resultados demostraron la efectividad del programa al mejorar las habilidad social de los estudiantes en

dimensiones como el saber conversar, expresar sentimientos y tomar decisiones.

De otro lado, en cuanto a la base teorica, tenemos que hablar en principio de las habilidades sociales y ello implica remontarnos a sus origenes y primeras definiciones. Asi pues los primeras apariciones se situan alrededor de 1949 con los estudios de Salter y su libro *Terapia de Reflejo Condicionado*. En aquel entonces no se hablaba de habilidades sociales, sino mas bien de “conducta asertiva”. Para Salter la asertividad era la capacidad que tenia el individuo, para poder exteriorizar sus emociones, sin herir o perjudicar a otros. Este autor distingue dos clases de personalidades: *excitatoria*, la cual era capaz de expresar abiertamente sus emociones; y la *inhibitoria*, la cual era lo opuesto a la anterior y se caracterizaba por una acentuada inhibicion o dificultad para expresar sus emociones (Ruiz, 2021).

Mientras tanto en Europa el estudio de estas habilidades llego de la mano de los ingleses Argyle y Kendon en 1967, quienes relacionaron el termino con la psicologia social (Gómez, Melgar y Mena, 2016). Para estos investigadores, la conducta socialmente habilidosa debe concebirse en terminos ligados a la eficacia de su funcionalidad enmarcada en una situacion especifica, mas no en terminos de su topografia (Caballo 2007). Asi pues para estos autores, la conducta socialmente habilidosa, es el ejercicio de una actividad correctamente sistematizada y coherentemente que se lleva a cabo en funcion de una situacion especifica.

A continuacion presentamos algunas de las definiciones mas conocidas de habilidades sociales, recopiladas por Vicente Caballo:

La capacidad que tiene el sujeto para exteriorizar sentimientos positivos y negativos, pero sin perder el reforzamiento social (Hersen y Bellack, 1977, como se citó en Caballo 2007); la conducta interpersonal que requiere el ejercicio de una conducta honesta y la directa expresion de sentimientos genuinos (Rimm, 1974, como se citó en Caballo, 2007); y la expresion de una conducta adecuada, que incluye cualquier tipo de emocion que excluya en si misma una conducta ansiosa (Wolpe, 1977, como se citó en Caballo, 2007).

Otros autores mas recientes tambien nos dan una definici3n de habilidades sociales: un conglomerado de funciones cognitivas, emocionales y conductuales que posibilitan al individuo interactuar socialmente con otros sujetos de su entorno, de una manera satisfactoria (Monjas, 2010; Jurevičienė, Kaffemanienė y Ruškus, 2018; Freitas y Prette, 2015) y como un repertorio de respuestas de características verbales y no verbales, parcialmente independientes que se llevan a cabo en situaciones específicas, en la cual una persona expresa sus sentimientos y opiniones sin ansiedad excesiva (Gismero, 2010).

Para fines de esta investigación nos basaremos en la definici3n de Gismero y en el modelo teorico en el cual se apoya, que no es otro que el modelo de las Clases de respuesta. Desde esta perspectiva una conducta socialmente habilidosa, se entiende como las diferentes clases de conductas sociales existentes dentro del repertorio conductual de una persona, para ponerlas en practica en las distintas situaciones sociales (Turini y Loureiro, 2014; Altaftazani, Rahayu y Kelana, 2020; Anisa, Mustadi y Wibowo, 2019; Ugarte, Aquino y Méndez, 2021; Mendo, Leon, Felipe, Polo y Palacios, 2016). Según este modelo la habilidad social, es una conducta aprendida que se relaciona muy de cerca con 03 componentes: conductual, cognitivo; y de situacion (Gismero, 2010).

Asi pues en cuanto al componente conductual, Gismero nos habla de seis dimensiones que componen la conducta socialmente habilidosa: (1) autoexpresión en situacion de un contexto social, el cual es la habilidad para exteriorizar emociones y pensamientos espontaneamente y sin ansiedad en distintos contextos y con diferentes individuos. (2) defender derechos propios como consumidor, que se traduce en la capacidad para ejecutar conductas socialmente aceptadas en presencia de extraños o conocidos con el objeto de proteger los derechos en situacion de consumo. (3) expresi3n de los enfados o disconformidades, el cual implica la capacidad de poder exteriorizar estados de animo de indole negativo (ira, enojo, impotencia, repulsion, coraje) pero de carácter justo, asi como tambien la tendencia para decir abiertamente las

discrepancias o disconformidades que se pueda tener con otros sujetos pero de una manera acertada. (4) decir no y culminar interacciones que no se quieren mantener, la cual pone en practica habilidad para anular cualquier tipo de interacción que se desea dar por expirado ya sea con sujetos de venta, amistades, familiares u otros. (5) hacer peticiones, la cual hace referencia a la capacidad para solicitar a otras personas algún servicio que se busca obtener. Por último (6) esta la habilidad para iniciar interacciones de carácter positivo con el sexo opuesto, el cual se describe como la habilidad para dar inicio y sostener diferentes tipos de interaccion con sujetos opuestos a nuestro sexo. Esta habilidad incluye aspectos como halagos, cumplidos o elogios.

Con respecto a la dimension cognitiva de las habilidades sociales, Gismero señala que es la forma como el individuo percibe cada situacion social. Dicha percepcion esta en funcion de sus expectativas, valores y autoverbalizaciones. Cada ambiente posee una configuracion especial, la cual es producida por el mismo individuo a traves de la percepcion que tenga del ambiente (Caballo, 2007). En ese sentido las percepciones de un lugar calido, privado o formal, determinarán la manera de comportarse del individuo.

Y por ultimo la dimension situacional, tiene que ver con la disposición de la ejecucion de la conducta respecto al lugar en donde se lleva a cabo. En otras palabras, se refiere al contexto, el cual puede facilitar o dificultar la emision de conductas asertivas. En ese sentido un individuo podria actuar de manera espontanea en presencia de familiares o amigos, puesto que existe un alto indice de confianza, no sucediendo asi cuando se trata de personas extrañas como puede suceder en un autobus, un restaurante o el centro de trabajo.

En general, podemos afirmar que la habilidad social, es un conglomerado de conductas adaptativas que se conceptualizan a partir del comportamiento social de una cultura determinada, contribuyendo a un desempeño socialmente competente en el desarrollo interpersonal (Quevedo y Andretta, 2020).

Habiendo ya descrito la primera variable de estudio, ahora pasaremos a describir la variable independiente, es decir el programa de intervencion para mejorar la conducta socialmente habilidosa. Asi pues, este tipo de programa,

basicamente consiste en un entrenamiento de dichas habilidades y son muy frecuente hoy en día, dado su efectividad para la solución de múltiples problemas. Los orígenes de este tipo de entrenamiento, estuvo centrado en adolescentes y niños (Jack, 1934, citado en Caballo, 2007) en quienes se estudiaban los diferentes aspectos de la conducta social. Posteriormente la eficacia de este tipo de programas aplicados a niños y adolescentes ha sido comprobada por diversos autores (Ahumada y Orozco, 2019; Perez, 2008; Távara y Torres, 2014; Flores, 2018; Pretell, 2016), puesto que como se sabe la infancia, niñez y adolescencia son los periodos adecuados para llevarse ese tipo de aprendizajes (Papalia, Wendkos y Duskin, 2010). En ese sentido la adolescencia es una fase transitorio de la vida que se caracteriza por cambios tanto físicos como psicológicos, así como también la actitud expansionista con una clara modificación de las vinculaciones interpersonales, viviendo con grupos sociales nuevos y que hacen de esta época de la vida la más propensa para la aparición de un sinnúmero de fenómenos psicosociales que atentan contra la vulnerabilidad del adolescente si es que no se desarrollan las competencias sociales necesarias (Barbosa, De Mendonça, Neidiany, El Achkar y Pereira, 2016).

De otro lado las habilidades sociales forman parte de las denominadas competencias del siglo XXI y enseñarlas es una alternativa reconocida para mejorar la calidad de las interacciones sociales (Lopes, Gerolamo y Musetti, 2021). Para muchos autores el entrenamiento en habilidades sociales es considerada como una técnica cognitivo conductual que resulta útil para desarrollar la competencia social así como para mejorar muchos de los problemas psicológicos no psiquiátricos (Caballo e Irurtia, 2008, como se citó en Garcia y Mendez, 2017). No obstante, si tuvieramos que enmarcarlo dentro de una teoría, se puede afirmar que el entrenamiento para el ejercicio de la conducta socialmente habilidosa, se enmarca dentro del modelo teórico del aprendizaje social ya que hace uso de diferentes principios y técnicas como por ejemplo las instrucciones, el modelado, el ensayo conductual, retroalimentación, reforzamiento, entre otros.

Mediante el aprendizaje por observación se aprende no sólo a ejecutar una conducta, sino también lo que sucedería en situaciones específicas si se llevan a cabo (Woolfolk, 2010). Así pues la resolución eficaz de problemas sociales requiere de una lectura eficaz de los propios sentimientos y de los demás, siendo capaces de expresar en mayor grado de precisión dichos sentimientos. Así pues, el desarrollo de tal habilidad, se relaciona estrechamente con funciones y aspectos del aprendizaje social y emocional (Bremer y Smith, 2004). Según Albert Bandura, autor de dicha teoría, el aprendizaje por observación incluye cuatro elementos fundamentales: atención, retención de la información, generar conductas y motivación para repetir las conductas aprendidas (Bandura, 1986, como se citó en Woolfolk, 2010).

A partir de estos principios fundamentales del aprendizaje vicario, los procedimientos empleados para los programas de entrenamiento en la conducta socialmente habilidosa en su mayoría usan técnicas conductuales (Caballo, 2007). En ese sentido para la siguiente investigación se han escogido seis procedimientos específicos Carrillo (2015) que se describen a continuación:

Instrucción verbal: Es la explicación con características de indicación, que se hace a los individuos y cuyo contenido se relaciona con el cumplimiento práctico de una tarea. De esa manera los participantes adquieren el concepto de las habilidades sociales que se trabajarán en una sesión específica, conociendo sus ventajas e importancia de adquirirlas.

Modelado: también conocido como aprendizaje por observación, consiste en aprender maneras específicas de comportamiento mediante la observación e imitación de modelos como pueden ser padres, maestros, grupo de pares, entre otros. La función imitadora de modelos, configura un factor relevante en la manera como los niños haciendo uso de sus mecanismos de observación, aprenden a usar el lenguaje o idioma de sus padres, manejar adaptativamente situaciones conflictivas, desarrollar el sentido primario de moralidad y absorber patrones conductuales propios de su sexo (Papalia, Wendkos y Duskin, 2010).

Ensayo de conducta: también conocido como representación de papeles o Role playing, es un procedimiento mediante el cual se representan formas apropiadas de afrontar las diferentes situaciones problemáticas de la vida real con el objetivo de aprender a realizar modificaciones en los estilos de respuesta considerados desadaptativos para posteriormente hacer un reemplazo por conductas funcionales y aceptadas socialmente (Caballo, 2007). Para ello es necesario la intervención de otros sujetos quienes interpretan papeles cuya representación resulta ser significativa para el grupo de sujetos que reciben el entrenamiento.

Reforzamiento: es considerado como un proceso que sirve para fortalecer una conducta y aumentar de esa manera la probabilidad de que vuelva a repetirse posteriormente (Papalia, Wendkos y Duskin, 2010). Dicho reforzamiento se proporciona verbalmente a través del reconocimiento o aprobación (felicitaciones, alabanzas, alagos) de una conducta que el sujeto haya realizado (Carrillo, 2015) y tiene cabida en todo momento del programa, sirviendo tanto para la adquisición de conductas nuevas, como también para el incremento de surgimiento de conductas adaptativas (Caballo, 2007). Según este último autor, el reforzamiento es efectivo cuando se lleva a cabo inmediatamente después del ensayo conductual de la conducta que se desea aprender y ayuda mucho el reforzamiento no verbal como la expresión facial, los movimientos de cabeza indicando la aceptación, aplausos con palmas y palmadas de aliento.

Retroalimentación: también conocido como *feedback*, proporciona información específica al sujeto que se está entrenando, puesto que proporciona elementos esenciales para el desarrollo y mejora de la asertividad social que se pretende adquirir (Caballo, 2007). Según este autor, la retroalimentación puede llevarla a cabo directamente los entrenadores u ofrecerla mediante medios electrónicos de audio y/o video y deben cumplir los siguientes requisitos: ser específica, centrada en la conducta más no en el sujeto, no debe darse retroalimentación de más de tres conductas, debe ser ofrecida directamente al individuo y debe centrarse en lo positivo con sugerencias para la mejora.

Tareas para casa: Referido al accionar de una progresion de ejercicios, parecidos en forma, a los enseñados en la sesion del programa y que el sujeto debe llegar a realizar en su entorno domestico a manera de practica (Carrillo, 2015). Este procedimiento permite algunos beneficios adicioneales (Shelton y Levi, 1981, como se citó en Caballo, 2007): (1) acceso a conductas privadas, puesto que el ejercicio de las conductas en aprendizaje, que no pueden observarse facilmente en el contexto de entrenamiento, pueden ser reproducidas en un ambiente conocido y de confianza para el sujeto; (2) eficacia ya que las conductas aprendidas necesitan ser practicados reiteradamente y al no contar con un limite de tiempo, como ocurre en la sesiones, estas se pueden repetir las veces que sean necesarias; (3) autocontrol puesto que al implicar al sujeto a ser parte activa de su propio entrenamiento, fuera de las horas de sesion, hace que se perciban como los agentes esenciales de cambio, motivandoles a actuar en pro de su aprendizaje individual (4) transferencia del conocimiento, puesto que el individuo transfiere y aplica lo aprendido, al mundo exterior.

De otro lado al hablar de la forma en como se adquieren estas habilidades, Carrillo (2015), nos explica que estas se van aprendiendo y desarrollando a lo largo de la vida a traves de la interaccion social (Kelly, 2002, como se citó en Melgar, Flores, Arévalo y Antón, 2019). El agente primario de socializacion, es para muchos investigadores, la familia y es en ella en donde el ser humano adquiere las primeras competencias sociales basicas que le permiten interactuar con los demas ya que involucran habilidades, empáticas, comunicativas y emocionales (Biazzin, Sacomano, y Alvarez, 2020), las cuales son conocidas como habilidades no cognitivas, habilidades blandas o habilidades de carácter (OECD, 2015). A medida que va creciendo su entorno social va extendiendose fuera del ambiente familiar y es entonces cuando el colegio y el grupo de amigos, se confuguran en el segundo agente de socialización (Giddens y Sutton, 2013; Habashy, 2010)

Asi pues desde el modelo del aprendizaje de Bandura, existen cuatro mecanismos diferentes de aprendizaje (Carrillo, 2015):

Aprendizaje por experiencia directa: sucede cuando el individuo es capaz de adquirir o modificar sus conductas, directamente de sus propias experiencias y el entorno que les rodea. Este mecanismo de aprender, implica la participación de cuatro elementos como son la experiencia concreta, luego la conceptualización abstracta que se haga de ella, la observación reflexiva y por último la experimentación activa (Gonzales, 2012). En ese sentido las competencias sociales se crean y transforman directamente en contextos interpersonales en los que la persona se ve inmersa.

Aprendizaje por observación: ocurre cuando un sujeto observa en otros, formas y modos de comportamiento social, para posteriormente incorporarlos en su repertorio conductual. Mediante este tipo de aprendizaje, se aprende no solo a ejecutar ciertas conductas, sino también lo que sucedería si no se llevan a cabo en determinadas situaciones (Woolfolk, 2010). Así por ejemplo el hecho de que un adolescente ve como su madre defiende sus derechos como consumidor o utiliza el “regateo” en situaciones de compra, configuran situaciones para el aprendizaje de ciertas habilidades sociales.

Aprendizaje verbal o instruccional: este es un tipo de aprendizaje que se expresa verbalmente a través de lenguaje oral haciendo uso de preguntas, intrusiones o sugerencias (Carrillo, 2015). Por ejemplo un padre que enseña a su hijo a decir gracias cuando recibe un alago o bsequio; o cuando le enseña la manera como debe presentarse ante un grupo que recién conoce para iniciar la interacción social.

Aprendizaje por retroalimentación: este tipo de aprendizaje consiste en la explicación que se da al sujeto que está siendo entrenado, acerca de su comportamiento (Carrillo, 2015). De esa manera se envían señales informativas de tipo verbal o no verbal, que indican al sujeto como su conducta está siendo recibida por los demás. Así por ejemplo, el ceño fruncido de un docente ante una frase dicha por su alumno, puede comunicarle a este último, que su comentario ha sido desaprobado o está fuera de lugar.

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

Este estudio en cuanto al tipo de investigación según su finalidad es aplicado, pues tiene como fin buscar la solución a una problemática específica. Según su alcance es descriptivo propositivo puesto que busca especificar las características de un conjunto de individuos mediante la administración de un instrumento de medición que permita recoger información de manera independiente para su posterior análisis que contribuirá al diseño de una propuesta de intervención.

Según el enfoque es de carácter cuantitativa, ya que se ciñe en fenómenos sensibles de observación, siendo posible su inmediata valoración en cantidad, usando para ello un método empírico basado en mediciones de tipo numeral y el uso de técnicas estadísticas para determinar patrones de conductas o someter a prueba constructos, hipótesis o modelos teóricos. (Hernández, Fernández y Baptista, 2006).

El cuanto al diseño es no experimental transversal. En ese sentido es no experimental en la medida que la intención no es manipular deliberadamente los constructos de investigación, limitándose solo a observar y describir los fenómenos para después analizarlos y es transversal puesto que está orientada a la recolección de datos dentro de un único momento, a través de un cuestionario que sirvió de línea base.

A continuación, el esquema del diseño de investigación:

M — O — P

En dónde:

M: Estudiantes de un colegio secundario público de Pacasmayo.

O: Nivel de habilidades sociales.

P: Propuesta de programa

3.2. Variable y operacionalización

Variable independiente: Programa de intervención para la mejora de habilidades sociales. En cuanto a su definición conceptual, se define como un grupo de estrategias que incluye diversas actividades específicas, destinadas a caracterizar un problema de orden práctico y cuya finalidad es la de prevención, corrección o desarrollo (Stagnaro, 2010) en este caso de las habilidades sociales.

Para su definición operacional, este programa se operacionaliza a través de las 18 sesiones diseñadas para mejorar la habilidad socialmente habilidosa de los estudiantes. en cuanto a las dimensiones de la variable independiente, estas se componen de tres elementos: planificación, organización evaluación. En cuanto a sus indicadores, estos están determinados por la elaboración de 18 sesiones para la mejora de la conducta socialmente habilidosa

Variable dependiente: Habilidades sociales. Para su definición conceptual, nos hemos basado en Elena Gismero, la cual describe a la habilidad social como el conglomerado de respuestas específicas de índole verbal y no verbal que expresan sentimientos, pensamientos y actitudes, de una manera asertiva dentro de un contexto interpersonal (Gismero, 2000).

En cuanto a su definición operacional, se realizó a través de la Escala de Habilidad Social (EHS) de Gismero y adaptada por Méndez (2016). Dicha escala tiene 33 ítems, 5 de ellos en el sentido positivo. La puntuación mínima es de 63 y la máxima de 132.

En cuanto a las dimensiones de la variable dependiente, están son seis: (1) autoexpresión en situación de un contexto social, (2) defender derechos propios como consumidor (3) expresión de los enfados o disconformidades, (4) decir no y culminar interacciones que no se quieren mantener, (5) hacer peticiones (6) la habilidad para iniciar interacciones de carácter positivo con el sexo opuesto. Por otro lado, en cuanto a los indicadores, estos están dados según los siguientes parámetros: la habilidad para exteriorizar emociones y pensamientos espontáneamente y

sin ansiedad en distintos contextos y con diferentes individuos; la capacidad para ejecutar conductas socialmente aceptadas en presencia de extraños o conocidos con el objeto de proteger los derechos en situación de consumo; la capacidad de poder exteriorizar estados de ánimo de índole negativo (ira, enojo, impotencia, repulsión, coraje) pero de carácter justo, así como también la tendencia para decir abiertamente las discrepancias o disconformidades que se pueda tener con otros sujetos pero de una manera acertada; la habilidad para anular cualquier tipo de interacción que se desear por expirado ya sea con sujetos de venta, amistades, familiares u otros; la capacidad para solicitar a otras personas algún servicio que se busca obtener; la habilidad para iniciar interacciones de carácter positivo con el sexo opuesto, el cual se describe como la habilidad para dar inicio y sostener diferentes tipos de interacción con sujetos opuestos a nuestro sexo. Esta habilidad incluye aspectos como halagos, cumplidos o elogios. Por último, en cuanto a la escala de medición, se usará una escala de intervalo en donde Alto (100-132); Medio (93-99) y Bajo (63-92).

3.3. Población, muestra y muestreo

Población

Estuvo representada por 74 estudiantes entre hombres y mujeres de la institución educativa privada Blaise Pascal de nivel secundario de la ciudad de San Pedro de Lloc. Al ser una población pequeña, se trabajó con toda la población, siendo esta la población censal.

Tabla 1 Tamaño poblacional según grado de estudios.

COLEGIO	GRADO	N°	%
I.E Privada	Primero	16	21.6
	Segundo	13	17.5
	Tercero	11	14.8
	Cuarto	18	24.3
	Quinto	16	21.6
TOTAL		74	100

Fuente: Base de datos de la institución educativa

Criterios de inclusión

- Estudiantes con edades de 11 a 17 años.
- Estudiantes de sexo masculino y femenino.
- Cursar entre el primero a quinto grado de nivel secundario.
- Presentar el consentimiento informado.

Criterios de exclusión

- Estudiantes extranjeros.
- Estudiantes de educación inclusiva.
- Estudiantes que manifiesten alteración mental o comportamental.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Se utilizó la técnica psicométrica, esta se define en líneas generales como una disciplina encaminada a la evaluación o medición de los aspectos psicológicos (Meneses, Barrios, Bonillo, Cosculluela, y Lozano, 2013). En cuanto a los instrumentos para la variable independiente se utilizará el programa interventivo para mejorar la habilidad social, la cual consta de 18 sesiones cuyas temáticas estarán en función del conjunto dimensional de la EHS.

Para la variable dependiente se usó la Escala de Habilidad Social (EHS) de Elena Gismero con adaptación de Méndez (2016). Este instrumento se constituye en 06 dimensiones: autoexpresión en situación de un contexto social; defender derechos propios como consumidor; expresión de los enfados o disconformidades; decir no y culminar interacciones que no se quieren mantener; hacer peticiones; e iniciar interacciones de carácter positivo con el sexo opuesto. La aplicación se realiza individual o grupal, con tiempo de 10 a 16 minutos. Se conforma de 33 ítems.

Los ítems son de tipo Likert y ofrecen 4 alternativas de respuesta donde A significa “no me identifico en absoluto”; “la mayoría de las veces no me ocurre o no lo haría”; B significa “no tiene que ver conmigo, aunque alguna vez me ocurra”; C significa “me describe aproximadamente, aunque no siempre actúe así o me sienta así”; y D significa “muy de acuerdo y me sentiría o actuaría así en la mayoría de los casos”.

Las contestaciones dadas por el individuo, se califican usando una parrilla correctiva la cual otorga el puntaje asignando valores de 1 a 4 según la respuesta. Las respuestas están agrupadas por subescalas en 6 columnas correspondientes a las dimensiones. Todo lo que tiene que hacerse es sumar todas las puntuaciones y así obtener el puntaje directo para luego ser transformadas de acuerdo a los baremos correspondientes.

Los baremos se obtuvieron de una muestra de 321 Adolescentes hombres y mujeres de instituciones escolares públicas de nivel secundario del distrito de Florencia de Mora. La escala revela una confiabilidad de Alfa de Cronbach de 0,843 obtenida a través de consistencia interna, el cual es un resultado aceptable. La Validez de Constructo se obtuvo mediante los métodos Ítem-Test la cual fluctúa entre de 0,212 a 0,461; para el caso de Ítem Factor, arrojó un valor de 0,200 a 0,448; y por ultimo tenemos el Factor-Test que cuenta con un índice de validez de 0,208 a 0,792, con una caracterización muy aceptable.

3.5. Procedimiento

Establecidos los objetivos de la investigación, las hipótesis y definidas conceptual y operacionalmente las variables de estudio, se procedió a determinar el tamaño de la muestra, la cual no fue necesario hacerse, puesto que, al tratarse de una población pequeña, se trabajó con toda ella.

Para obtener información suficiente y necesaria para caracterizar el constructo, se hizo uso la técnica de encuesta. Para su registro se hizo uso de un cuestionario (EHS) como instrumento de recolección de datos, el cual fue adaptado a la realidad local por Méndez en el 2016, cuyo trabajo determinó excelentes índices de validez y confiabilidad. Luego se envió una solicitud a los promotores de la escuela a fin de obtener los permisos necesarios para la aplicación del cuestionario. Obtenido los permisos con el director de la institución, se establecieron las fechas de aplicación las cuales se ejecutaron haciendo uso de la virtualidad, a través de Google Meet. Fueron tres días los establecidos para su aplicación en horas de la mañana, de 8:00 am a 09:00 am. En cada día que se ejecutó la aplicación, se hizo la respectiva presentación del investigador, así como también los objetivos de la investigación. Se brindó la información a los participantes, solicitándoles su participación voluntaria.

Aceptada su participación, se procedió a enviar al chat de la clase, el link de acceso al cuestionario, mediante Google Form. Se dio las instrucciones correspondientes para responder las preguntas y se estuvo atento para responder las dudas de los participantes. Fue así que se aplicó el cuestionario a la totalidad de la población, de acuerdo a los criterios de participación y no inclusión previamente definidos.

Al finalizar este proceso, se procedió a evaluar la calidad de los datos, los cuales fueron organizados automáticamente por Google Form en una hoja de cálculo. Posteriormente se transfirió esa información en una hoja de cálculo del software Excell versión 2016 para su clasificación y ordenamiento. Luego se establecieron en una matriz de datos en cuyas filas se colocaron los ítems y en las columnas lo sujetos. Allí se invirtieron los

puntajes de aquellos ítems en sentido negativo. Luego se procedió a calificar y obtener las puntuaciones directas según las reglas de calificación e interpretación del manual de la escala de la EHS. Por último, se procedió a establecer los niveles y presentarlas en tablas de frecuencias.

3.6. Método de análisis de datos

Para el análisis de los datos, tras la aplicación del cuestionario pre-test, se introdujeron los datos en una hoja de cálculo del software Excell versión 2016, usándose la técnica de estadísticas descriptivas para la línea base, la cual se presenta a través de tablas de frecuencia.

3.7. Aspectos éticos

Bajo el código de ética profesional del psicólogo (Capítulo X – Artículo 50; Capítulo III – Artículo 22, 24, 25 en la ejecución de una investigación se mantuvo el debido respeto al derecho de confidencia, asegurándose así los resultados obtenidos en el presente estudio. De otro lado, se respetó la libertad de participar o no en la investigación, conociendo las características de la investigación (Colegio de Psicólogos del Perú, 2017).

IV. RESULTADOS

4.1 Resultados descriptivos

Tabla 2 nivel de habilidad social general en alumnos de una institución educativa privada del distrito de San Pedro de Lloc, 2021.

Nivel	N	%
Bajo	53	71.6
Medio	10	13.5
Alto	11	14.9
Total	74	100.0

Fuente: Datos obtenidos en la aplicación de la EHS

En la tabla 2 se presentan los niveles de habilidades sociales en donde se observa el predominio del nivel bajo con un porcentaje del 71.6%, lo cual indica que 7 de cada 10 estudiantes presentan relaciones interpersonales ansiosas, caracterizadas por una baja capacidad para expresar sus necesidades, sentimientos y opiniones. Así mismo el 13.5% presenta un nivel medio, lo cual indica que soy muy pocos los estudiantes que están en un estado de adquisición de dichas habilidades por lo que a veces son capaces de desenvolverse asertivamente en situaciones sociales, y otras veces no. Por último, el 14.9%, presenta un alto nivel de habilidad social, lo que revela que solo un quinto del total de estudiantes, es capaz de expresar sus pensamientos y sentimientos y hacer valer sus derechos, de una manera asertiva y sin ansiedad.

Tabla 3 nivel de habilidad social según dimensiones, en alumnos de una institución educativa privada del distrito de San Pedro de Lloc, 2021.

Dimensión y nivel	N	%
Autoexpresión en situaciones sociales		
Bajo	50	67.6
Medio	13	17.6
Alto	11	14.9
Defensa de los propios derechos como consumidor		
Bajo	36	48.6
Medio	24	32.4
Alto	14	18.9
Expresión de enfado o disconformidad		
Bajo	43	58.1
Medio	22	29.7
Alto	9	12.2
Decir no y cortar interacciones		
Bajo	40	54.1
Medio	14	18.9
Alto	20	27.0
Hacer peticiones		
Bajo	44	59.5
Medio	17	23.0
Alto	13	17.6
Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto		
Bajo	47	63.5
Medio	16	21.6
Alto	11	14.9
Total	74	100.0

Fuente: Datos obtenidos en la aplicación de la EHS.

En la tabla, se presentan los niveles de habilidades sociales a través de dimensiones en donde se observa que más del 50% presenta un bajo nivel de habilidad social en todas las dimensiones a excepción de Defensa de los propios derechos como consumidor con un 48.6%. lo cual indica que hay un gran porcentaje de alumnos que a duras penas puede hacer valer sus derechos en acciones de compra. El mayor porcentaje que alcanza un nivel bajo, es en interacciones positivas con el sexo opuesto con un 63.5%, lo que indica una deficiente capacidad para hacer o recibir halagos, iniciar conversaciones o pedir una cita.

4.2. Fundamentación teórica del programa

Esta propuesta de intervención está basada en el modelo teórico de Clases de Respuestas de las habilidades sociales (Caballo 2007). Desde esta perspectiva una conducta socialmente habilidosa, se entiende como las diferentes clases de conductas sociales existentes dentro del repertorio conductual de una persona, para ponerlas en práctica en las distintas situaciones sociales (Turini y Loureiro, 2014; Altaftazani, Rahayu y Kelana, 2020; Anisa, Mustadi y Wibowo, 2019; Ugarte, Aquino y Méndez, 2021; Mendo, Leon, Felipe, Polo y Palacios, 2016). Según este modelo la habilidad social, es una conducta aprendida que se relaciona muy de cerca con 03 componentes: conductual, cognitivo; y de situación (Gismero, 2010).

Así pues en cuanto al componente conductual, Gismero nos habla de seis dimensiones que componen la conducta socialmente habilidosa: (1) autoexpresión en situación de un contexto social, el cual es la habilidad para exteriorizar emociones y pensamientos espontáneamente y sin ansiedad en distintos contextos y con diferentes individuos. (2) defender derechos propios como consumidor, que se traduce en la capacidad para ejecutar conductas socialmente aceptadas en presencia de extraños o conocidos con el objeto de proteger los derechos en situación de consumo. (3) expresión de los enfados o disconformidades, el cual implica la capacidad de poder exteriorizar estados de ánimo de índole negativo (ira, enojo, impotencia, repulsión, coraje) pero de carácter justo, así como también la tendencia para decir abiertamente las discrepancias o disconformidades que se pueda tener con otros sujetos pero de una manera acertada. (4) decir no y culminar interacciones que no se quieren mantener, la cual pone en práctica habilidad para anular cualquier tipo de interacción que se desea dar por expirado ya sea con sujetos de venta, amistades, familiares u otros. (5) hacer peticiones, la cual hace referencia a la capacidad para solicitar a otras personas algún servicio que se busca obtener. Por último (6) esta la habilidad para iniciar interacciones de carácter positivo con el sexo opuesto, el cual se describe como la habilidad para dar inicio y

sostener diferentes tipos de interacción con sujetos opuestos a nuestro sexo. Esta habilidad incluye aspectos como halagos, cumplidos o elogios.

Con respecto a la dimensión cognitiva de las habilidades sociales, Gismoero señala que es la forma como el individuo percibe cada situación social. Dicha percepción está en función de sus expectativas, valores y autoverbalizaciones. Cada ambiente posee una configuración especial, la cual es producida por el mismo individuo a través de la percepción que tenga del ambiente (Caballo, 2007). En ese sentido las percepciones de un lugar cálido, privado o formal, determinarán la manera de comportarse del individuo.

Y por último la dimensión situacional, tiene que ver con la disposición de la ejecución de la conducta respecto al lugar en donde se lleva a cabo. En otras palabras, se refiere al contexto, el cual puede facilitar o dificultar la emisión de conductas asertivas. En ese sentido un individuo podría actuar de manera espontánea en presencia de familiares o amigos, puesto que existe un alto índice de confianza, no sucediendo así cuando se trata de personas extrañas como puede suceder en un autobús, un restaurante o el centro de trabajo.

4.3. Diseño del Programa

1. Datos generales

Nombre del programa : “Hacia un mundo social”
Institución educativa : I.E Privada “Blaise Pascal”
Cantidad de sesiones : 18
Duración de sesiones : 60 min
Responsables : Lic. Emersson R. Sichez Nieto

2. Objetivos

2.1. General

Incrementar el nivel de habilidad social en los alumnos de la institución educativa privada “Blaise Pascal” del distrito de San Pedro de Lloc a través del programa “Hacia un mundo social”

2.2. Específicos

- ✓ Aumentar los niveles de la habilidad de autoexpresión en situaciones sociales
- ✓ Aumentar los niveles de la habilidad defensa de los propios derechos como consumidor
- ✓ Aumentar los niveles de la habilidad expresión de enfado o disconformidad
- ✓ Aumentar los niveles de la habilidad decir no y cortar interacciones
- ✓ Aumentar los niveles de la habilidad de hacer peticiones
- ✓ Aumentar los niveles de la habilidad iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto

3. Estrategia

3.1. De la organización

Coordinación con las autoridades correspondientes para el acceso a la población objetivo.

3.2. De la implementación

Los materiales a usar pueden ser autofinanciados o financiados por alguna institución. El ambiente, debe ser un espacio adecuado, libre de ruidos u otros estímulos que puedan interferir con las sesiones del programa.

3.3. De la ejecución

Se utiliza una metodología de trabajo en grupo con la finalidad de que las sesiones sean lo más vivencial posible, recogiendo las experiencias de los participantes y exponiendo ideas que mejore las conductas asertivas socialmente.

3.4. De la evaluación

Aplicación de una medición inicial y final para evaluar la efectividad del programa.

4. Instrumentos

Se usará la Escala de Habilidad Social (EHS) de Elena Gismero con adaptación de Méndez (2016). Este instrumento se constituye en 06 dimensiones: autoexpresión en situación de un contexto social; defender derechos propios como consumidor; expresión de los enfados o disconformidades; decir no y culminar interacciones que no se quieren mantener; hacer peticiones; e iniciar interacciones de carácter positivo con el sexo opuesto. Se conforma de 33 ítems. Los ítems son de tipo Likert y ofrecen 4 alternativas de respuesta donde A significa “no me identifico en absoluto”; “la mayoría de las veces no me ocurre o no lo haría”; B significa “no tiene que ver conmigo, aunque alguna vez me ocurra”; C significa “me describe aproximadamente, aunque no siempre actúe así o me sienta así”; y D significa “muy de acuerdo y me sentiría o actuaría así en la mayoría de los casos”.

Los baremos se obtuvieron de una muestra de 321 Adolescentes hombres y mujeres de instituciones escolares públicas de nivel secundario del distrito de Florencia de Mora. La escala revela una confiabilidad de Alfa de Cronbach de 0,843 obtenida a través de consistencia interna, el cual es un resultado aceptable. La Validez de Constructo se obtuvo mediante los métodos Ítem-Test la cual fluctúa entre de 0,212 a 0,461; para el caso de Ítem Factor, arrojó un valor de 0,200 a 0,448; y por ultimo tenemos el Factor-Test que cuenta con un índice de validez de 0,208 a 0,792, con una caracterización muy aceptable.

5. Población

Dirigido a estudiantes de secundaria del colegio Blaise Pascal de San Pedro de Lloc. Los participantes son 74 estudiantes entre varones y mujeres cuyas edades fluctúan entre los 11 y 17 años.

6. Módulos

Módulos	Sesión	Contenidos
Autoexpresión en situaciones sociales	Sesión 01	“Nuevas amistades”
	Sesión 02	“La presentación”
	Sesión 03	“Cuestionamientos”
	Sesión 04	“Entrevista”
Defender derechos propios como consumidor	Sesión 05	“Tiempo de Silencio”
	Sesión 06	“Rebajas”
Expresión de enfado o disconformidad	Sesión 07	“Enfrentando ofensas”
	Sesión 08	“Razones críticas”
	Sesión 09	“Puntos opuestos”
Decir no y cortar interacciones	Sesión 10	“Acceso Denegado”
	Sesión 11	“Presión de grupo”
	Sesión 12	“Fin de la transmisión”
Hacer peticiones	Sesión 13	“Llamada de auxilio”
	Sesión 14	“Entrega de pedidos”
	Sesión 15	“Retorno”
Iniciar interacciones de carácter positivo con el sexo opuesto.	Sesión 16	“Elogios”
	Sesión 17	“Un buen inicio”
	Sesión 18	“Venus & Marte”

7. Cronograma

Sesión	Fecha	Hora
Sesión 01: “Nuevas amistades”	28/03/2022	08:00 – 10:00 am.
Sesión 02: “La presentación”	04/04/2022	08:00 – 10:00 am.
Sesión 03: “Cuestionamientos”	11/04/2022	08:00 – 10:00 am.
Sesión 04: “Entrevista”	18/04/2022	08:00 – 10:00 am.
Sesión 05: “Tiempo de silencio”	25/04/2022	08:00 – 10:00 am.
Sesión 06: “Rebajas”	02/05/2022	08:00 – 10:00 am.
Sesión 07: “Enfrentando ofensas”	09/05/2022	08:00 – 10:00 am.
Sesión 08: “Razones críticas”	16/05/2022	08:00 – 10:00 am.
Sesión 09: “Puntos opuestos”	23/05/2022	08:00 – 10:00 am.
Sesión 10: “Acceso Denegado”	30/05/2022	08:00 – 10:00 am.
Sesión 11: “Presión de grupo”	06/06/2022	08:00 – 10:00 am.
Sesión 12: “Fin de la transmisión”	13/06/2022	08:00 – 10:00 am.
Sesión 13: “Llamada de auxilio”	20/06/2022	08:00 – 10:00 am.
Sesión 14: “Entrega de pedidos”	27/06/2022	08:00 – 10:00 am.
Sesión 15: “Retorno”	04/07/2022	08:00 – 10:00 am.
Sesión 16: “Elogios”	11/07/2022	08:00 – 10:00 am.
Sesión 17: “Un buen inicio”	18/07/2022	08:00 – 10:00 am.
Sesión 18: “Venus & Marte”	25/07/2022	08:00 – 10:00 am.

***Nota:** Las fechas y horarios son referenciales, quedando sujeto a disposición de la institución educativa.

V. DISCUSIÓN

Dando respuesta al primer objetivo de investigación, los resultados obtenidos permiten determinar un bajo nivel de habilidades sociales con una cifra del 71.6% lo cual indica que, de cada diez estudiantes, siete presentan relaciones interpersonales ansiosas, caracterizadas por una baja capacidad para expresar sus necesidades, sentimientos y opiniones, sobre todo cuando se trata de relacionarse con el sexo opuesto, pues según los resultados hallados por dimensiones, la mayoría presenta dificultad para decir o recibir un halago, iniciar una conversación o pedir una cita a alguien atractivo del sexo opuesto. De otro lado, solo el 14.9%, presenta un alto nivel de habilidad social, lo que revela que solo un quinto del total de estudiantes, es capaz de expresar sus pensamientos y sentimientos y hacer valer sus derechos, de una manera asertiva y sin ansiedad. Nuestros resultados se asemejan a otros hallazgos encontrados por Pretell (2006) en donde el 60.6% de los participantes obtuvo una categoría de habilidades sociales en “inicio”, lo que equivale a un bajo nivel. En la misma línea Reyes (2017) también halló bajos niveles de habilidades sociales con porcentajes que oscilan entre el 37,7% y el 50%. De similar manera Ramos (2020) encontró bajos niveles de habilidades sociales con una cifra del 43.6% de los participantes.

En cuanto al segundo objetivo que consistía en diseñar un programa interventivo para incrementar los niveles de la conducta socialmente habilidosa, se logró diseñar el programa denominado “Hacia un mundo social” el cual consta de 18 sesiones y está basado en las dimensiones de la EHS de Gismero, que se presentan a continuación: autoexpresión en situación de un contexto social; defender derechos propios como consumidor; expresión de los enfados o disconformidades; decir no y culminar interacciones que no se quieren mantener; hacer peticiones; e iniciar interacciones de carácter positivo con el sexo opuesto. Todos los módulos constan de 3 sesiones a excepción del módulo uno que consta de 4 sesiones ya que es la dimensión en donde mayor es el porcentaje de quienes alcanzaron un bajo nivel de habilidad social. Así

mismo el modulo dos, solo tiene 2 sesiones ya que es la dimensión que menor porcentaje de deficiencia de habilidad social presenta.

En cuanto a la eficacia de esta propuesta de intervención, está en relación a la efectividad demostrada en trabajos previos. Así tenemos a Pretell (2006) quien, luego de la ejecución de su programa interventivo de HH.SS, se verifico la efectividad del mismo al lograr que el 69,6% de los participantes alcanzara el nivel “logrado” lo que equivale a un nivel alto de habilidades sociales. Otra investigación con similares resultados es la de Ahumada y Orozco (2019) cuyos resultados demostraron la efectividad del programa de HH.SS al fortalecer la convivencia escolar en los educandos, luego de comprobarse que el grupo sometido a la experimentación, tuvo un mayor desarrollo de habilidades sociales después del entrenamiento con respecto al grupo no experimental. Similar resultado obtuvo Pérez (2008) cuyo programa de HH.SS en 70 jóvenes con edades de 17 a 19 años, demostró una alta efectividad del programa al mejorar los niveles de afrontamiento en los adolescentes.

Del mismo modo Morales, Benitez, y Agustín (2013) en su programa interventivo de HH.SS sus resultados demostraron la efectividad del programa al aumentar los niveles de habilidad social en los participantes. En la misma línea, Grandez, Salazar, y Tucto (2010) en su investigación demostraron la efectividad de su programa de la conducta socialmente habilidosa, al aumentar significativamente la asertividad de los dolescentes participes del estudio. Asi mismo Cruz y Vásquez (2015) en su investigación con estudiantes de una escuela secundaria de Trujillo, demostraron la efectividad de su programa interventivo de HH.SS al mejorar los niveles de relacion interpersonal en los estudiantes

VI. CONCLUSIONES

1. El nivel de habilidad social en Alumnos de un colegio privado secundario de San Pedro de Lloc, es bajo con una cifra del 71.6%
2. Se diseñó el programa de intervención de 18 sesiones denominado “Hacia un mundo social” para mejorar la habilidad social en los alumnos de un colegio privado secundario de San Pedro de Lloc.
3. El programa de intervención para mejorar la habilidad social en alumnos de un colegio privado secundario de San Pedro de Lloc, 2021 denominado “Hacia un mundo social” se fundamentó en el modelo teórico de la Clase de Respuesta.

VII.RECOMENDACIONES

- Se recomienda la pronta aplicación del programa de habilidades sociales para aquellos estudiantes que presentaron un bajo nivel.
- Promover con recursos materiales y tecnológicos para la adecuada implementación del programa.
- Considerar esta investigación como un antecedente y herramienta con la cual ejecutar el programa de habilidades sociales.

REFERENCIAS

- Ahumada, A., & Orozco, C. (2019). *Entrenamiento de habilidades sociales: una estrategia de intervencion para el fortalecimiento de la convivencia escolar*. Barranquilla: Tesis de Maestria. Universidad de la Costa.
- Altaftazani, D., Rahayu, G., & Kelana, J. (2020). An Analysis of Basic Interaction, Communication, Team Building, and Problem-solving Skills of Primary School Students in Marching Band Activities. *Mimbar Sekolah Dasar*, 7(2), 184-197. Obtenido de <http://dx.doi.org/10.17509/mimbar-sd.v7i2.26264>
- Anisa, R., Mustadi, A., & Wibowo, U. (2019). Student Facilitator and Explaining in Improving Student Social Skills: Assertive Behavior in Opinion and Communication. *Atlantis Press*, 323. Obtenido de <http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>.
- Barbosa, V., De Mendonça, L., Neidiany, V., El Achkar, A., & Pereira, Z. (Diciembre de 2016). Social Skills Program for Adolescents in Vulnerable Social Contexts. *Psico-USF*, 21(3), 595-608. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=401048911014>
- Betina, A., & Contini, N. (2011). Las habilidades sociales en niños y adolescentes. Su importancia en la prevención de trastornos psicopatológicos. *Fundamentos en Humanidades*, 12(23), 159-182.
- Biazzin, C., Sacomano, M., & Alvarez, S. (2020). Diffusion of operational capabilities knowledge: The social skills perspective. *Production*, <https://doi.org/10.1590/0103-6513.20200015>.
- Bremer, C., & Smith, J. (October de 2004). Teaching Social Skills. *Information Brief*, 3(5).
- Caballo, V. (2007). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Madrid: Siglo XXI.
- Cabrera, V. (2013). *Desarrollo de habilidades sociales en adolescentes varones de 15 a 18 años del centro municipal de formacion artesanal Huancavilca de la ciudad de Guayaquil - 2012*. Tesis de Licenciatura en Psicología. Universidad de Guayaquil. Guayaquil.
- Carrillo, G. (2015). *Validacion de un programa lúdico para la mejora de las habilidades sociales en niños de 9 a 12 años*. Granada: Tesis de doctorado. Universidad de Granada.
- Castañeda, M., & Herrera, M. (2018). *Programa de habilidades socioafectivas para mejorar el aprendizaje de algebra en estudiantes de primer grado de*

- secundaria, Trujillo 2017*. Trujillo: Tesis de Maestría. Universidad Católica de Trujillo.
- Colegio de Psicólogos del Perú. (2017). *Código de ética y deontología*. Lima: Colegio de Psicólogos del Perú.
- Coronel, C., Levin, M., & Mejail, S. (2011). Las habilidades sociales en adolescentes tempranos de diferentes contextos socioeconómicos. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 9(1), 241-261. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/2931/293122834012.pdf>
- Cruz, H., & Vásquez, Y. (2015). *Programa de habilidades sociales y su influencia en las relaciones interpersonales de los estudiantes del 1° grado, nivel secundaria, institución educativa N° 80129 "Virgen del Carmen"*. Trujillo: Tesis de licenciatura. Universidad Nacional de Trujillo.
- Flores, G. (2018). *Influencia del programa entrenando mis habilidades sociales en la convivencia escolar en estudiantes de sexto grado de primaria*. Lima: Tesis de licenciatura. Universidad San Martín de Porres.
- Freitas, L., & Prette, D. (2015). Social Skills Rating System - Brazilian Version: New Exploratory and Confirmatory Factorial Analyses. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 33(1), 135-156. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/272023584_Social_Skills_Rating_System_-_Brazilian_Version_New_Exploratory_and_Confirmatory_Factorial_Analyses
- García, A., & Méndez, C. (2017). El entrenamiento en habilidades sociales y su impacto en la convivencia escolar dentro de un grupo de primaria. *REXE*, 151-164.
- Giddens, A., & Sutton, P. (2013). *Sociología* (Séptima ed.). (F. M. Bustillo, Trad.) España: Alianza Editorial.
- Gismero, E. (2010). *Escala de Habilidades Sociales* (3 ed.). Madrid: TEA Ediciones.
- Gómez, G., Melgar, F., & Mena, J. (2016). *Características relacionadas al aprendizaje de los estudiantes de la licenciatura en ciencias de la educación especialidad educación física, deporte y recreación de la universidad de El Salvador*. San Salvador: Tesis de licenciatura. Universidad de El Salvador.
- Gonzales, C. (2012). Aprender de la experiencia y competencias: aprendizaje y servicio. *Centro del Profesorado de Santander*.
- Grandez, M., Salazar, V., & Tuco, G. (2010). *Efectos del programa de habilidades sociales: autoestima, asertividad y resiliencia, en adolescentes del colegio*

secundario San Juan, 2010. Iquitos. Universidad Nacional de la Amazonia Peruana.

- Habashy, M. (30 de November de 2010). Evaluation of an Arabic version of Children's Self-report Social Skills Scale (CS4) based on Item Response Theory. *Educational Psychology Department, College of Education, Alexandria University*. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/321996318_Evaluation_of_an_Arabic_version_of_Children's_Self-report_Social_Skills_Scale_CS_4_based_on_Item_Response_Theory
- Hernandez, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2006). *Metodología de la Investigación* (4 ed.). México: Mc Graw-Hill.
- Hohendorff, J., De Paula, M., & Eschiletti, L. (Junio de 2013). Social skills in adolescence: Psychopathology and sociodemographic variables. *Estudios de Psicología*, 30(2), 151-160. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=395335526001>
- Huatay, K. (2017). *Programa pedagógico viviendo en armonía para desarrollar las habilidades sociales básicas, de los estudiantes del segundo grado de educación primaria de la institución educativa Alexander Von Humboldt - Trujillo 2015*. Trujillo: Tesis de Licenciatura. Universidad Nacional de Trujillo.
- Jurevičienė, M., Kaffemanienė, I., & Ruškus, J. (2018). Concept and structural components of social skills. *ResearchGate*, 86(3), 42-52. Obtenido de <https://www.researchgate.net/publication/333142271>
- Lopes, D., Gerolamo, M., & Musetti, M. (2021). Habilidades sociales en la educación superior: cómo combinar el aprendizaje activo y el programa de formación de habilidades sociales. *Production*.
- Melgar, A., Flores, W., Arévalo, J., & Antón, P. (Agosto de 2019). Educational Technologies, Social Skills and Decision Making in University Students. *Propósitos y Representaciones*, 7(2), 440-456. Obtenido de <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2019.v7n2.305>
- Méndez, I. (2016). *Propiedades psicométricas de la escala de habilidades sociales en adolescentes de instituciones públicas del distrito de Florencia de Mora*. Trujillo: Tesis de licenciatura. Universidad Cesar Vallejo.
- Mendo, S., Leon, B., Felipe, E., Polo, M., & Palacios, V. (2016). Assessment of Social Skills of Students of Social Education. *Revista de Psicodidáctica*, 21(1), 139-156. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=17543420008>
- Meneses, J., Barrios, M., Bonillo, A., Cosculluela, A., & Lozano, L. T. (2013). *Psicometría*. Barcelona: Editorial UOC.

- Monjas, I. (Junio de 2010). Promoción de las habilidades sociales en la infancia y en la adolescencia en el contexto escolar. *Universidad de Valladolid*.
- Morales, M., Benitez, M., & Agustín, D. (2013). Habilidades para la vida (Cognitivas y sociales) en adolescentes de una zona rural. *REDIE*, 15(3), 98-113.
- OECD. (2015). *Skills for Social Progress: The Power of Social and Emotional Skills, OECD Skills Studies*. OECD Publishing. Obtenido de <http://dx.doi.org/10.1787/9789264226159-en>
- Papalia, D., Wendkos, S., & Duskin, R. (2010). *Desarrollo Humano*. México: Mc Graw Hill.
- Patricio, M., Maia, F., & Bezerra, C. (2015). Las habilidades sociales y el comportamiento infractor en la adolescencia. *Subjetividad y Procesos cognitivos*, 19(2), 17-38. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/3396/339643529001.pdf>
- Perez, M. (2008). *Habilidades Sociales en adolescentes institucionalizados para el afrontamiento a su entorno inmediato*. Granada: Tesis de doctorado. Universidad de Granada España.
- Pichardo, M. C., Garcia, T., Justicia, F., & Llanos, C. (Octubre de 2008). Efectos de un programa de intervencion para la mejora de la competencia social en niños de educacion primaria en Bolivia. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 8(3), 441-452. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/560/56080315.pdf>
- Pretell, K. (2016). *Programa educativo basado en dinamicas grupales para mejorar las habilidades sociales de los estudiantes del segundo grado de secundaria de la I.E Rafael Narvaez Cadenilas de Trujillo*. Trujillo: Tesis de Maestria. Universidad Privada Antenor Orrego.
- Quevedo, R., & Andretta, L. (2020). Social Skills in Children and Adolescents: Differences Between Deaf and Hearing. *PAIDEIA*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/jatsRepo/3054/305463364022/305463364022.pdf>
- Ramos, R. (2020). *Habilidades sociales y el rendimiento academico en estudiantes de la institucion educativa secundaria "Juan Bustamante Dueñas"-Puno 2019*. Puno: Tesis de licenciatura. Universidad Nacional del Altiplano de Puno.
- Reyes, S. (2017). *Habilidades sociales en estudiantes varones y mujeres de secundaria de una institucion educativa estatal de Huamachuco*. Trujillo: Tesis de licenciatura. Universidad Privada Antenor Orrego.

- Rodriguez, L., Cacheiro, M., & Gil, J. (2014). Desarrollo de habilidades sociales en estudiantes mexicanos de preparatoria a través de actividades virtuales en la plataforma Moodle. *TESI*, 15(3), 1-255.
- Ruiz, L. (2021). *La terapia del reflejo condicionado de Salter: qué es y como se usa*. Obtenido de Psicología y Mente: <https://psicologiymente.com/clinica/terapia-reflejo-condicionado-salter>
- Stagnaro, D. (2010). *El proyecto de intervencion*. Barcelona. Obtenido de <https://wac.colostate.edu/docs/books/encarrera/stagnaro-representacao.pdf>
- Tapia, R., & Robles, E. (2017). Programa de habilidades sociales y convivencia democrática en estudiantes del segundo grado de secundaria. *Revista Ciencia y Tecnología*, 13(3), 45-52.
- Távora, L., & Torres, M. (2014). Efectos de un programa de habilidades sociales considerando la inteligencia emocional. *Unifé*.
- Torres, A. (2016). *Programa de habilidades sociales para mejorar el rendimiento acadéico del area de inglés en los estudiantes del IESP-David Sanchez Infante*. Trujillo: Tesis de doctorado. Universidad Privada Antenor Orrego.
- Torres, B. (2018). *Efectos del programa expresión social en adolescentes con bajas habilidades sociales de una asociacion - San Juan de Miraflores*. Lima: Tesis de Licenciatura. Universidad Autónoma del Perú.
- Turini, A., & Loureiro, S. (Agosto de 2014). The Role of Social Skills in Social Anxiety of University Students. *PAIDÉIA*, 24(58), 223-232. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=305431903010>
- Ugarte, T., Aquino, M., & Méndez, M. (21 de Febrero de 2021). Systematic review of strategies for developing social skills in education. *Sinergias Educativas*, 5(3). Obtenido de <http://portal.amelica.org/ameli/jatsRepo/382/3821677005/index.html>
- Vasconcelos. (28 de Julio de 2019). *Fobia social: cuando se sufre tanto por ser tímido que la única salida es esconderse del mundo*. Obtenido de BBC News Brasil: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-49146764>
- Woolfolk, A. (2010). *Psicología Educativa* (11 ed.). México: Pearson.
- Yanac, E. (2019). *Habilidades sociales en estudiantes del sexto grado de primaria de una institucion educativa pública del callao*. Tesis de Maestria: Universidad San Ignacio de Loyola.

ANEXOS

Anexo 1

Matriz de operacionalización de variables

Variable de estudio	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Programa	Conjunto de actividades orientadas a intervenir un problema de orden practico	Este programa se operacionaliza a través de las 18 sesiones diseñadas	Planificación	Elaboración de 18 sesiones	Nominal
			Organización	Lugar: sala de innovaciones de la I.E Tiempo de sesión: 02 horas Duración del programa: 18 semanas	
			Evaluación	Pretest – Post test	
Habilidades sociales	Según Elena Gismero, se definen como un conjunto específico de respuestas verbales y no verbales que expresan sentimientos, pensamientos y actitudes de una manera asertiva dentro de un contexto social (Gismero, 2010)	Se usará la Escala de Habilidades Sociales (EHS) de Gismero y adaptado por Méndez (2016). Consta de 33 items, 5 de ellos en el sentido positivo. El puntaje mínimo es 63 y el máximo de 132.	Autoexpresión en situaciones sociales	Capacidad de expresarse de forma espontánea y sin ansiedad.	Ordinal Alto (100-132) Medio (93-99) Bajo (63-92)
			Defensa de los Propios derechos como consumidor	Capacidad de expresión de conductas asertivas frente a desconocidos en defensa de los propios derechos en situaciones de consumo	
			Expresión de enfado o disconformidad	Capacidad para expresar enfado o sentimientos negativos justificados y/o desacuerdos con otras personas.	
			Decir no y cortar interacciones	Capacidad para cortar interacciones que no se quiere mantener, así como negarse a prestar algo.	
			Hacer peticiones	Capacidad de hacer peticiones a otras personas, de algo que deseamos ya sea a un amigo o en situaciones de consumo	
			Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto	Capacidad para iniciar interacciones con el sexo opuesto y de poder hacer espontáneamente un cumplido o un halago al hablar con alguien.	

Anexo 2

Escala de habilidades Sociales de Gismero (2010) y adaptado por Méndez (2016)

ESCALA DE HABILIDADES SOCIALES (EHS)

Nombre y Apellidos: _____ Sexo: ____ Edad: ____

A continuación, aparecen frases que describen diversas situaciones. Lee atentamente y responde en qué medida te identificas o no con cada una de ellas, si te describe o no. No hay respuestas correctas ni incorrectas, lo importante es que respondas con la máxima sinceridad posible.

Para responder utiliza la siguiente clave:

A = No me identifico, en la mayoría de las veces no me ocurre o no lo haría.

B = No tiene que ver conmigo, aunque alguna vez me ocurra

C = Me describe aproximadamente, aunque no siempre actúe así o me sienta así.

D = Muy de acuerdo, me sentiría así o actuaría así en la mayoría de los casos.

Encierra con un círculo la letra escogida a la derecha, en la misma línea donde está la frase que estas respondiendo.

1. A veces evito hacer preguntas por miedo a parecer estúpido.	A B C D					
2. Me cuesta telefonar a tiendas , oficinas, etc.	A B C D					
3. Si al llegar a mi casa encuentro un defecto en algo que he comprado, voy a la tienda a devolverlo.		A B C D				
4. Cuando en una tienda atienden antes a alguien que entró después que yo, me callo.		A B C D				
5. Si un vendedor insiste en enseñarme un producto						

que no deseo en absoluto, paso un mal rato para decirle que "NO".				A B C D		
6. A veces me resulta difícil pedir que me devuelvan algo que dejé prestado.					A B C D	
7. Si en un restaurant no me traen la comida como la había pedido, llamo al mozo y pido que me hagan de nuevo.					A B C D	
8. A veces no sé qué decir a personas atractivas al sexo opuesto.						A B C D
9. Muchas veces cuando tengo que hacer un halago, no sé qué decir.						A B C D
10. Tiendo a guardar mis opiniones a mí mismo	A B C D					
11. A veces evito ciertas reuniones sociales por miedo a hacer o decir alguna tontería.	A B C D					
12. Si estoy en el cine y alguien me molesta con su conversación, se me hace difícil pedirle que se calle.		A B C D				
13. Cuando algún amigo expresa una opinión con la que estoy muy en desacuerdo, prefiero callarme a manifestar abiertamente lo que pienso.			A B C D			
14. Cuando tengo mucha prisa y me llama una amiga por teléfono, me cuesta mucho cortarle.				A B C D		

15. Hay determinadas cosas que me disgusta prestar, pero si me las piden, no sé cómo negarme.				A B C D		
16. Si salgo de una tienda y me doy cuenta de que me han dado mal el vuelto, regreso allí a pedir el cambio correcto.					A B C D	
17. No me resulta fácil hacer un halago a alguien que me gusta.						A B C D
18. Si veo en una fiesta a una persona atractiva del sexo opuesto, tomo la iniciativa y me acerco a entablar conversación con ella.						A B C D
19. Me cuesta expresar mis sentimientos a los demás.	A B C D					
20. Si tuviera que buscar trabajo, preferiría escribir cartas por e-mail, a tener que pasar por entrevistas personales.	A B C D					
21. Soy incapaz de regatear o pedir descuento al comprar algo.		A B C D				
22. Cuando un familiar cercano me molesta, prefiero ocultar mis sentimientos antes que expresar mi enfado.			A B C D			
23. Nunca se cómo "callar" a un amigo que habla mucho.				A B C D		
24. Cuando decido que no me apetece volver a salir con una persona, me				A B C D		

cuesta mucho comunicarle mi decisión.						
25. Si un amigo al que he prestado cierta cantidad de dinero parece haberlo olvidado, se lo recuerdo.					A B C D	
26. Me suele costar mucho pedir a un amigo que me haga un favor.					A B C D	
27. Soy incapaz de pedir a alguien una cita.						A B C D
28. Me siento turbado o violento cuando alguien del sexo opuesto me dice que le gusta algo de mi físico.	A B C D					
29. Me cuesta expresar mi opinión en grupos (clase, en reuniones, etc.).	A B C D					
30. Cuando alguien se me "cuela" en una fila, hago como si no me diera cuenta.		A B C D				
31. Me cuesta mucho expresar agresividad o enfado hacia el otro sexo, aunque tenga motivos justificados.			A B C D			
32. Muchas veces prefiero ceder, callarme o "quitarme de en medio" para evitar problemas con otras personas.			A B C D			
33. Hay veces que no sé cómo negarme a salir con alguien que no me apetece, pero que me llama varias veces.				A B C D		

Anexo 3

Ficha técnica de la Escala de habilidades Sociales de Gismero (2010) y adaptado por Mendez (2016)

ESCALA DE HABILIDADES SOCIALES

EHS

1. FICHA TECNICA

- Nombre : EHS Escala de Habilidades Sociales.
Autora : Elena Gismero Gonzáles – Universidad Pontificia Comillas (Madrid)
Estandarización : César Ruiz y Ma.E. Quiroz – Perú ,2012
Administración : Individual o colectiva
Duración : Variable aproximadamente 10 a 16 minutos
Aplicación : Adolescencia y Adultos
Significación : Evaluación de la aserción y las habilidades sociales.
Tipificación : Baremos Percentil de Adolescentes y Adultos según el sexo

2. CARACTERISTICAS BASICAS:

El EHS en su versión definitiva está compuesto por 33 ítems, 28 de los cuales están redactados en el sentido de falta de aserción o déficit en habilidades sociales y 5 de ellos en el sentido positivo. Consta de 4 alternativas de respuesta, desde No me identifico en absoluto y me sentiría o actuaría así en la mayoría de los casos. A mayor puntaje global el sujeto expresa más habilidades sociales y capacidades de aserción en distintos contextos. El análisis factorial final ha revelado 6 factores: auto expresión en situaciones sociales, defensa de los propios derechos como consumidor, expresión de enfado o disconformidad, decir no y cortar interacciones, hacer peticiones e iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto. Sus ámbitos de aplicación preferentes son el clínico, educativo y el de investigación con adolescentes y adultos. El tiempo que se requiere para su contestación es de aproximadamente de 15 minutos.

Anexo 4

Índices de Correlación Ítem - Test corregido de la Escala de Habilidades Sociales en adolescentes del primero al quinto grado de secundaria de Instituciones Educativas Públicas del distrito de Florencia de Mora.

Ítems		Estadístico
		r
1	A veces evito hacer preguntas por miedo a parecer estúpido.	.297
2	Me cuesta telefonar a tiendas, oficinas, etc.	.360
3	Si al llegar a mi casa encuentro un defecto en algo que he comprado, voy a la tienda a devolverlo.	.232
4	Cuando en una tienda atienden antes a alguien que entró después que yo, me callo.	.342
5	Si un vendedor insiste en enseñarme un producto que no deseo en absoluto, paso un mal rato para decirle "No"	.322
6	A veces me resulta difícil pedir que me devuelvan algo que deje prestado	.416
7	Si en un restaurante no me traen la comida como la había pedido, llamo al mozo y pido que me la hagan de nuevo.	.212
8	A veces no sé qué decir a personas atractivas del sexo opuesto.	.409
9	Muchas veces cuando tengo que hacer un halago, no sé qué decir.	.316
10	Tiendo a guardar mis opiniones para mí mismo.	.398
11	A veces evito ciertas reuniones sociales por miedo a hacer o decir alguna tontería.	.436
12	Si estoy en el cine y alguien me molesta con su conversación, se me hace difícil pedirle que se calle.	.399
13	Cuando algún amigo expresa una opinión con la que estoy muy en desacuerdo, prefiero callarme a manifestar abiertamente lo que yo pienso.	.394
14	Cuando tengo mucha prisa y me llama una amiga por teléfono, me cuesta mucho cortarla.	.371
15	Hay determinadas cosas que me disgustan prestar, pero si me las piden no sé cómo contarla.	.394
16	Si salgo de una tienda y me doy cuenta de que me han dado mal el vuelto, regreso allí a pedir el cambio correcto.	.281

Fuente: Datos obtenidos de la investigación de Méndez (2016)

Anexo 5

Índices de Correlación Ítem - Test corregido de la Escala de Habilidades Sociales en adolescentes del primero al quinto grado de secundaria de Instituciones Educativas Públicas del distrito de Florencia de Mora.

	Ítems	Estadístico r
17	No me resulta fácil hacer un halago a alguien que me gusta.	.292
18	Si veo en una fiesta a una persona atractiva del sexo opuesto, tomo la iniciativa y me acerco a entablar conversación con ella.	.284
19	Me cuesta expresar mis sentimientos a los demás.	.383
20	Si tuviera que buscar trabajo, preferiría enviar cartas por e-mail a tener que pasar por entrevistas personales.	.372
21	Soy incapaz de regatear o pedir descuento al comprar algo.	.364
22	Cuando un familiar cercano me molesta, prefiero ocultar mis sentimientos antes que expresar mi enfado.	.346
23	Nunca sé cómo “callar” a un amigo que habla mucho.	.321
24	Cuando decido que no me apetece volver a salir con una persona, me cuesta mucho comunicarle mi decisión.	.461
25	Si un amigo al que he prestado cierta cantidad de dinero parece haberlo olvidado, se lo recuerdo.	.289
26	Me suele costar mucho pedir a un amigo que me haga un favor	.419
27	Soy incapaz de pedir a alguien una cita.	.288
28	Me siento turbado o violento cuando alguien del sexo opuesto me dice que le gusta algo de mi físico.	.297
29	Me cuesta expresar mi opinión en grupos (en clase, en reuniones, etc.)	.317
30	Cuando alguien se me “cuela” en una fiesta, hago como si no me diera cuenta.	.408
31	Me cuesta mucho expresar agresividad o enfado hacia el otro sexo aunque tenga motivos justificados.	.355
32	Muchas veces prefiero ceder, callarme o “quitarme de en medio” para evitar problemas con otras personas	.400
33	Hay veces que no sé negarme a salir con alguien que no me apetece pero que me llama varias veces	.436

Fuente: Datos obtenidos de la investigación de Méndez (2016)

Anexo 6

Índices de Correlación Ítem - Factor corregido de la escala de Autoexpresión en situaciones sociales de la Escala de Habilidades Sociales en adolescentes del primero al quinto grado de secundaria de Instituciones Educativas Públicas del distrito de Florencia de Mora.

	Ítems	Estadístico r
1	A veces evito hacer preguntas por miedo aparecer estúpido.	.233
2	Me cuesta telefonar a tiendas, oficinas, etc.	.200
10	Tiendo a guardar mis opiniones para mí mismo.	.346
11	A veces evito ciertas reuniones sociales por miedo a hacer o decir alguna tontería.	.326
19	Me cuesta expresar mis sentimientos a los demás.	.301
20	Si tuviera que buscar trabajo, preferiría enviar cartas por e-mail a tener que pasar por entrevistas personales.	.333
28	Me siento turbado o violento cuando alguien del sexo opuesto me dice que le gusta algo de mi físico.	.253
29	Me cuesta expresar mi opinión en grupos (en clase, en reuniones, etc.)	.332

Fuente: Datos obtenidos de la investigación de Méndez (2016)

Anexo 7

Índices de Correlación Ítem - Factor corregido de la escala de Defensa de los propios derechos como consumidor, de la Escala de Habilidades sociales en adolescentes del primero al quinto grado de secundaria de Instituciones Educativas Públicas del distrito de Florencia de Mora.

	Ítems	Estadístico r
3	Si al llegar a mi casa encuentro un defecto en algo que he comprado, voy a la tienda a devolverlo.	.448
4	Cuando en una tienda atienden antes a alguien que entró después que yo, me callo.	.407
12	Si estoy en el cine y alguien me molesta con su conversación, se me hace difícil pedirle que se calle.	.311
21	Soy incapaz de regatear o pedir descuento al comprar algo.	.380
30	Cuando alguien se me “cuela” en una fina, hago como si no me diera cuenta.	.363

Fuente: Datos obtenidos de la investigación de Méndez (2016)

Anexo 8

Índices de Correlación Ítem – Factor corregido de la escala de Expresión de enfado o disconformidad, de la Escala de Habilidades sociales en adolescentes del primero al quinto grado de secundaria de Instituciones Educativas Públicas del distrito de Florencia de Mora.

	Ítems	Estadístico r
13	Cuando algún amigo expresa una opinión con la que estoy muy en desacuerdo, prefiero callarme a manifestar abiertamente lo que yo pienso.	.204
22	Cuando un familiar cercano me molesta, prefiero ocultar mis sentimientos antes que expresar mi enfado.	.200
31	Me cuesta mucho expresar agresividad o enfado hacia el otro sexo aunque tenga motivos justificados.	.221
32	Muchas veces prefiero ceder, callarme o “quitarme de en medio” para evitar problemas con otras personas	.316

Fuente: Datos obtenidos de la investigación de Méndez (2016)

Anexo 9

Índice de Correlación Ítem – Factor corregido de la escala de Decir no y cortar interacciones, de la Escala de Habilidades sociales en adolescentes del primero al quinto grado de secundaria de Instituciones Educativas Públicas del distrito de Florencia de Mora.

	Ítems	Estadístico r
5	Si un vendedor insiste en enseñarme un producto que no deseo en absoluto, paso un mal rato para decirle “No”	.252
14	Cuando tengo mucha prisa y me llama una amiga por teléfono, me cuesta mucho cortarla.	.307
15	Hay determinadas cosas que me disgustan prestar, pero si me las piden no sé cómo contarla.	.313
23	Nunca sé cómo “callar” a un amigo que habla mucho.	.260
24	Cuando decido que no me apetece volver a salir con una persona, me cuesta mucho comunicarle mi decisión.	.358
33	Hay veces que no sé negarme a salir con alguien que no me apetece pero que me llama varias veces	.374

Fuente: Datos obtenidos de la investigación de Méndez (2016)

Anexo 10

Índice de Correlación Ítem – Factor corregido de la escala de Hacer peticiones, e en adolescentes de la Escala de Habilidades sociales en adolescentes del primero al quinto grado de secundaria de Instituciones Educativas Públicas del distrito de Florencia de Mora.

	Ítems	Estadístico r
6	A veces me resulta difícil pedir que me devuelvan algo que deje prestado	.216
7	Si en un restaurante no me traen la comida como la había pedido, llamo al mozo y pido que me la hagan de nuevo.	.294
16	Si salgo de una tienda y me doy cuenta de que me han dado mal el vuelto, regreso allí a pedir el cambio correcto.	.257
25	Si un amigo al que he prestado cierta cantidad de dinero parece haberlo olvidado, se lo recuerdo.	.330
26	Me suele costar mucho pedir a un amigo me haga un favor	.210

Fuente: Datos obtenidos de la investigación de Méndez (2016)

Anexo 11

Índices de Correlación Ítem - Factor corregida de la escala Iniciar interacciones positivas con el sexo Opuesto de la Escala de Habilidades sociales en adolescentes del primero al quinto grado de secundaria de Instituciones Educativas Públicas del distrito de Florencia de Mora.

	Ítems	Estadístico r
8	A veces no sé qué decir a personas atractivas del sexo opuesto.	.353
9	Muchas veces cuando tengo que hacer un halago, no sé qué decir.	.276
17	No me resulta fácil hace un halago a alguien que me gusta.	.282
18	Si veo en una fiesta a una persona atractiva del sexo opuesto, tomo la iniciativa y me acerco a entablar conversación con ella.	.225
27	Soy incapaz de pedir a alguien una cita.	.296

Fuente: Datos obtenidos de la investigación de Méndez (2016)

Anexo 12

Índices de Correlación Factor - Test corregido de la Escala de Habilidades Sociales en adolescentes del primero al quinto grado de secundaria de tres Instituciones Educativas Públicas del distrito de Florencia de Mora.

	Defensa de los propios derechos como consumidor	Expresión de enfado o disconformidad	Decir no y cortar interacciones	Hacer peticiones	Iniciar interacciones positivas con el sexo Opuesto	Habilidades Sociales
Autoexpresión en situaciones sociales	.548**	.485*	.565**	.415*	.387**	.792*
Defensa de los propios derechos como consumidor		.418*	.464**	.426*	.321**	.704*
Expresión de enfado o disconformidad			.478**	.335*	.366**	.684*
Decir no y cortar interacciones				.310*	.452**	.730*
Hacer Peticiones					.208**	.588*
Iniciar interacciones positivas con el sexo Opuesto						.608*

** . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral)

Fuente: Datos obtenidos de la investigación de Méndez (2016)

Anexo 13

Índices previos al análisis Factorial Exploratorio de los reactivos de la Escala de Habilidades Sociales en adolescentes, correspondientes a primero y quinto grado de secundaria de tres Instituciones Educativas Públicas del distrito de Florencia de Mora.

Pruebas de Bartlett y Kaiser-Meyer-Olkin	Resultados AFE
Existencia de correlaciones entre ítems	
X ²	1799,466
GI	528
Sig.	.000**
Medida de Adecuación Muestral	
KMO	,816

Fuente: Datos obtenidos de la investigación de Méndez (2016)

Anexo 14

Saturación de los reactivos de la Escala de Habilidades Sociales en adolescentes, correspondientes a primero y quinto grado de secundaria de tres Instituciones Educativas Públicas del distrito de Florencia de Mora.

Ítems	Factores					
	Autoexpresión en situaciones sociales	Defensa de los propios derechos como consumidor	Expresión de enfado o disconformidad	Decir no y cortar interacciones	Hacer peticiones	Iniciar interacciones positivas con el sexo Opuesto
01	.35					
02	.25					
10	.32					
11	.21					
19	.24					
20	.39					
28	.34					
29	.21	.35				
03		.34				
04		.39				
12		.29				
21		.41				
30		.22				
13			.20			
22			.23			
31			.28			
32			.29			
05				.27		
14				.35		
15				.33		
23				.41		
24				.27		
33				.29		
06					.28	
07					.26	
16					.24	
25					.37	
26					.24	
08						.41
09						.32
17						.22
18						.28
27						.24
% de la varianza explicada	10.686	10.654	7.309	7.831	8,552	7,342

Fuente: Datos obtenidos de la investigación de Méndez (2016)

Anexo 15

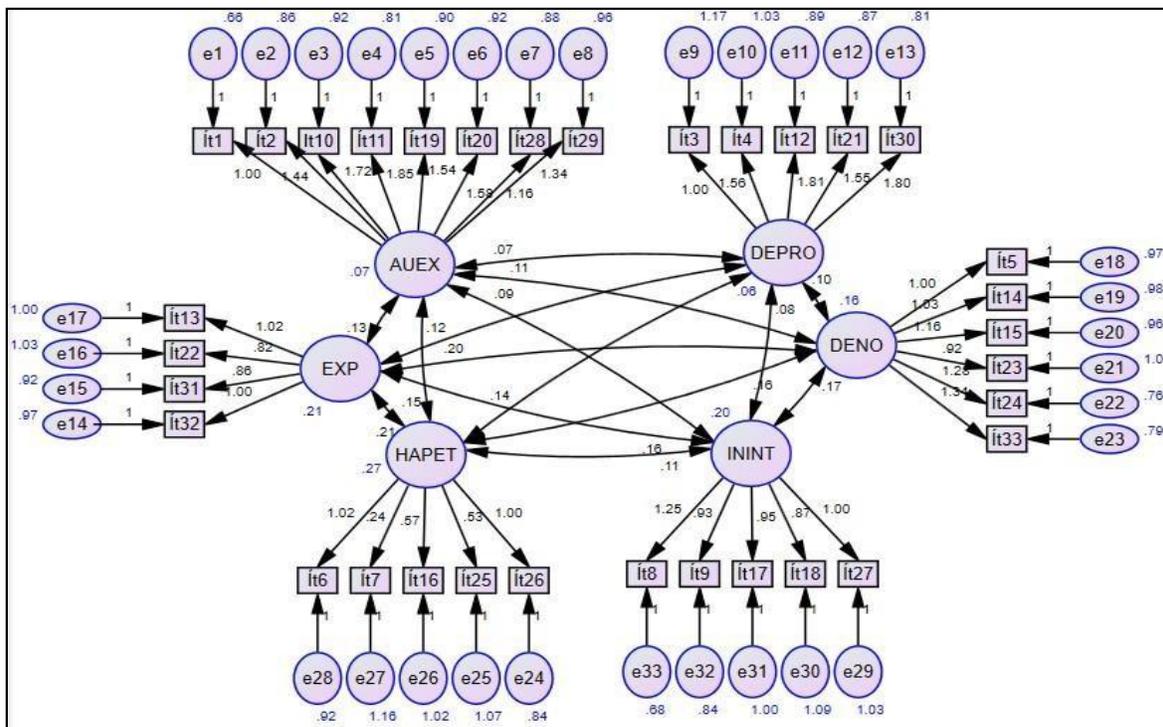
Índices de ajuste del modelo estimado al modelo teórico según Análisis Factorial Confirmatorio de la Escala de Habilidades Sociales en adolescentes del primero al quinto grado de secundaria de tres Instituciones Educativas Públicas del distrito de Florencia de Mora.

	Índices de Ajuste	Resultados AFC
Existencia de correlaciones entre ítems		
	X ²	718.498
	GI	480
	Sig.	.000**
Índices de ajuste ad hoc		
CFI	Índice de ajuste comparativo	.822
GFI	Índice de bondad de ajuste	.885
RMSEA	Error cuadrático medio de aproximación	.039

Fuente: Datos obtenidos de la investigación de Méndez (2016)

Anexo 16

Figura 01. Estructura factorial de la Escala de Habilidades Sociales según el Análisis Factorial Confirmatorio de los factores, Autoexpresión en situaciones sociales, Defensa de los propios derechos como consumidor, Expresión de enfado o disconformidad, Decir no y cortar interacciones, Hacer Peticiones e Iniciar interacciones positivas con el sexo Opuesto.



Fuente: Datos obtenidos de la investigación de Méndez (2016)

Anexo 17

Estadísticos de fiabilidad de la Escala de Habilidades Sociales en adolescentes del primero al quinto grado de secundaria de tres Instituciones Educativas Públicas del distrito de Florencia de Mora.

	Alfa de Cronbach	N de ítems	Media	Desviación Estándar
Habilidades Sociales	.843	33	96.45	14.18
Autoexpresión en situaciones sociales	.589	8	24.39	4.113
Defensa de los propios derechos como consumidor	.437	8	14.59	2.930
Expresión de enfado o disconformidad	.423	4	11.27	2.611
Decir no y cortar interacciones	.572	6	17.19	3.589
Hacer peticiones	.424	5	14.74	2.954
Iniciar interacciones positivas con el sexo Opuesto	.516	5	14.27	3.111

Fuente: Datos obtenidos de la investigación de Méndez (2016)

Anexo 18

Índices de Confiabilidad si se elimina el ítem, de la Escala de Habilidades Sociales en adolescentes del primero al quinto grado de secundaria de tres Instituciones Educativas Públicas del distrito de Florencia de Mora.

Ítem	Alfa de Cronbach si se elimina el elemento
01	.67
02	.69
03	.70
04	.80
05	.69
06	.50
07	.75
08	.82
09	.81
10	.65
11	.80
12	.79
13	.57
14	.64
15	.75
16	.62
17	.64
18	.58
19	.54
20	.62
21	.79
22	.68
23	.82
24	.64
25	.45
26	.86
27	.56
28	.70
29	.86
30	.61
31	.58
32	.45
33	.71

Fuente: Datos obtenidos de la investigación de Méndez (2016)

Anexo 19

Baremos percentilares generales de los factores de la Escala de Habilidades sociales en adolescentes del primero al quinto grado de secundaria de Instituciones Educativas Públicas del distrito de Florencia de Mora.

PC	Factores						Habilidades Sociales
	Autoexpresión en situaciones sociales	Defensa de los propios derechos como consumidor	Expresión de enfado o disconformidad	Decir no y cortar interacciones	Hacer Peticiones	Iniciar interacciones positivas con el sexo Opuesto	
99	32	20	16	24	20	20	132
95	32	20	16	24	20	20	126
90	30	19	15	22	19	18	115
85	29	18	14,	21	18	17	111
80	28	17	13	20	17	17	106
75	27	17	13	20	17	16	103
70	27	16	13	19	16	16	101
65	26	16	12	18	16	15	99
60	25	15	12	18	15	15	98
55	25	15	12	18	15	15	97
50	24	15	11	17	15	14	96
45	24	14	11	17	14	14	95
40	24	14	11	16	14	14	94
35	23	13	10	16	14	13	92
30	22	13	10	15	13	13	91
25	22	13	10	15	13	13	88
20	21	12	9	14	12	12	85
15	20	11	8	14	12	11	83
10	19	10	7	13	11	10	79
5	17	10	7	11	9	9	73
1	14	9	4	8	7	5	63
N	321	321	321	321	321	321	321
M	24.39	14.59	11.27	17.19	14.74	14.27	96.45
DE	4.113	2.930	2.611	3.589	2.954	3.111	14.182
Min.	14	9	4	8	7	5	63
Máx.	32	20	16	24	20	20	132

Fuente: Datos obtenidos de la investigación de Méndez (2016)

Anexo 20

Puntos de corte de la Escala de Habilidades sociales en adolescentes del primero al quinto grado de secundaria de Instituciones Educativas Públicas del distrito de Florencia de Mora.

Niveles	Pc
Alta	66-99
Media	36-65
Baja	01-35

Fuente: Datos obtenidos de la investigación de Méndez (2016)

Anexo 21

Solicitud de aplicación de instrumento enviada al director de la institución educativa Particular Blaise Pascal de San Pedro de Lloc



"AÑO DEL BICENTENARIO DEL PERÚ: 200 AÑOS DE INDEPENDENCIA"

Trujillo, 12 de octubre de 2021

CARTA N° 121-2021-UCV-VA-EPG-SL01/J

Sr. Jhony Chinchayán Calderón

Director

Institución Educativa Privada "Blaise Pascal"

Presente. -

ASUNTO: AUTORIZACIÓN PARA APLICAR INSTRUMENTOS PARA EL DESARROLLO DE TESIS

Es grato dirigirme a usted para saludarle cordialmente y al mismo tiempo presentar al estudiante **EMERSSON REUTTERS SICHEZ NIETO**, del programa de **MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA**, de la Escuela de Posgrado Trujillo de la Universidad César Vallejo.

El estudiante en mención solicita autorización para aplicar los instrumentos necesarios para el desarrollo de su tesis denominada: **"PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PARA LA MEJORA DE HABILIDADES SOCIALES EN ALUMNOS DE UN COLEGIO PRIVADO SECUNDARIO DE SAN PEDRO DE LLOC, 2021"**, en la institución que usted dirige.

El objetivo principal de este trabajo de investigación es implementar y aplicar el programa de intervención que ayude a mejorar las habilidades sociales en alumnos de un colegio privado secundario de San Pedro de Lloc, 2021.

Agradeciendo la atención que brinde a la presente, aprovecho la oportunidad para expresarle mi consideración y respeto.

Atentamente. -

Dr. Emilio Alberto Soriano Paredes
Jefe de la Escuela de Posgrado-Trujillo
Universidad César Vallejo

ADJUNTO:

- Instrumentos de recolección de datos.

Anexo 22

Carta de respuesta a la solicitud, emitida por el director de la institución educativa.



“INSTITUCIÓN EDUCATIVA PARTICULAR

“Blaise Pascal”

RGRLL 1236-10-ED

“DIOS-DISCIPLINA-CONOCIMIENTO”

**EL DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PARTICULAR
“BLAISE PASCAL” Primaria - Secundaria de San Pedro de
Lloc, PROVINCIA DE PACASMAYO, REGIÓN LA LIBERTAD.**

QUE SUSCRIBE,

AUTORIZA

A EMERSSON REUTTERS SICHEZ NIETO, del programa de MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA, de la Escuela de Posgrado Trujillo de la **Universidad César Vallejo**, aplicar los instrumentos necesarios para el desarrollo de su tesis denominada: PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PARA LA MEJORA DE HABILIDADES SOCIALES EN ALUMNOS DEL NIVEL SECUNDARIO EN NUESTRA INSTITUCION EDUCATIVA 2021.

El objetivo principal de este trabajo de investigación es implementar y aplicar el programa de intervención que ayude a mejorar las habilidades sociales en alumnos.

Este trabajo comenzará a partir del viernes 15 de octubre del presente año.

Se expide la presente, a solicitud de la parte interesada.

San Pedro de Lloc, 13 de octubre de 2021



**JOHNNY E. CHINCHAYAN CALDERON
DIRECTOR**

Anexo 23

Consentimiento informado

Yo.....
..., identificado con **DNI N°**, apoderado del menor
..... estudiante del grado de
secundaria de la institución educativa
..... soy
conocedor del trabajo de investigación titulado “Programa de
intervención para mejorar Habilidades Sociales en alumnos de una
institución educativa secundaria de San Pedro de Lloc, 2021” que viene
realizando el joven **Emersson Sichez Nieto**, estudiante de la maestría
en intervención psicológica de la Universidad Cesar Vallejo de Trujillo.
Por ende, es necesario la aplicación de la Escala de Habilidades
Sociales.

Soy consciente que al permitir contestar dichos cuestionarios aportaré
con la ejecución de los objetivos planteados en la investigación, de cuya
realización no recibiré remuneración económica alguna, ni afectará la
integridad física ni emocional de mi menor hijo. Conozco también los
propósitos y objetivos del estudio, cuyos resultados serán
confidencialmente tratados.

Para mayor constancia, firmo el presente documento

**Firma del
Aporado**

Anexo 24

Ejemplar de respuesta al cuestionario mediante Formulario de Google

ESCALA DE HABILIDADES SOCIALES

*Obligatorio

NOMBRES Y APELLIDOS *

_____ / 0

Kassumy Sánchez Cruz

Agregar comentarios individuales

NACIONALIDAD *

_____ / 0

PERUANO

VENEZOLANO

OTRA NACIONALIDAD

Agregar comentarios individuales

Anexo 25

Programa de habilidades sociales “Hacia un mundo social”

Programa de intervención para la mejora de Habilidades Sociales

1. Datos generales

Nombre del programa	: “Hacia un mundo social”
Institución educativa	: I.E Privada “Blaise Pascal”
Cantidad de sesiones	: 18
Duración de sesiones	: 60 min
Responsables	: Lic. Emersson R. Sichez Nieto

2. Fundamentación teórica

Esta propuesta de intervención está basada en el modelo teórico de Clases de Respuestas de las habilidades sociales (Caballo 2007). Desde esta perspectiva las habilidades sociales, se entiende como las diferentes clases de comportamientos sociales existentes en el repertorio conductual de una persona, para ponerlas en práctica en las distintas situaciones sociales (Turini y Loureiro, 2014; Altaftazani, Rahayu y Kelana, 2020; Anisa, Mustadi y Wibowo, 2019; Ugarte, Aquino y Méndez, 2021; Mendo, León, Felipe, Polo y Palacios, 2016). Según este modelo las habilidades sociales son conductas aprendidas que están en función de tres componentes: una dimensión conductual (tipos de conducta); una dimensión cognitiva; y una dimensión situacional (Gismero, 2010).

Así pues, en cuanto al componente conductual, Gismero nos habla de seis dimensiones que componen la conducta socialmente habilidosa: (1)

autoexpresión de situaciones sociales, el cual es la capacidad para expresar emociones y pensamientos de una forma espontánea y sin ansiedad en distintos contextos y con diferentes individuos. (2) defensa de los propios derechos como consumidor, que es la capacidad de expresión de conductas asertivas frente a desconocidos en defensa de los propios derechos en situaciones de consumo como por ejemplo no dejar colarse a alguien en la fila o pedir el cambio de un producto defectuoso. (3) expresión de enfado o disconformidad, el cual implica la capacidad de poder expresar sentimientos negativos justificados y/o desacuerdos con otras personas de una manera asertiva. (4) decir no y cortar interacciones que no se quieren mantener, la cual pone en práctica habilidad para anular cualquier tipo de interacción que no se desea mantener ya sea con algún vendedor, amigo, familiar u otros. (5) hacer peticiones, la cual hace referencia a la capacidad de expresión para solicitar a otras personas algún servicio que se desea obtener. Por último (6) está la habilidad para iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto, el cual se describe como la capacidad para iniciar y mantener interacciones positivas con el sexo opuesto, como puede ser una conversación, una cita, un halago, etc.

Con respecto a la dimensión cognitiva de las habilidades sociales, Gismero señala que es la forma como el individuo percibe cada situación social. Dicha percepción está en función de sus expectativas, valores y autoverbalizaciones. Cada ambiente posee una configuración especial, la cual es producida por el mismo individuo a través de la percepción que tenga del ambiente (Caballo, 2007). En ese sentido las percepciones de un lugar cálido, privado o formal, determinarán la manera de comportarse del individuo.

Y por último la dimensión situacional, tiene que ver con la disposición de la ejecución de la conducta respecto al lugar en donde se lleva a cabo. En otras palabras, se refiere al contexto, el cual puede facilitar o dificultar la emisión de conductas asertivas. En ese sentido un individuo podría actuar de manera espontánea en presencia de familiares o amigos, puesto que existe un alto índice de confianza, no sucediendo así cuando se trata de personas extrañas como puede suceder en un autobús, un restaurante o el centro de trabajo.

3. Objetivos

3.1. General

Incrementar el nivel de las habilidades sociales de los alumnos de la institución educativa privada “Blaise Pascal” del distrito de San Pedro de Lloc a través del programa “Hacia un mundo social”

3.2. Específicos

- ✓ Aumentar los niveles de la habilidad de autoexpresión en situaciones sociales
- ✓ Aumentar los niveles de la habilidad defensa de los propios derechos como consumidor
- ✓ Aumentar los niveles de la habilidad expresión de enfado o disconformidad
- ✓ Aumentar los niveles de la habilidad decir no y cortar interacciones
- ✓ Aumentar los niveles de la habilidad de hacer peticiones
- ✓ Aumentar los niveles de la habilidad iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto.

4. Estrategia

4.1. De la organización

Coordinación con las autoridades correspondientes para el acceso a la población objetivo

4.2. De la implementación

Los materiales a usar pueden ser autofinanciados o financiados por alguna institución. El ambiente, debe ser un espacio adecuado, libre de ruidos u otros estímulos que puedan interferir con las sesiones del programa.

4.3. De la ejecución

Se utiliza una metodología de trabajo en grupo con la finalidad de que las sesiones sean lo más vivencial posible, recogiendo las experiencias de los participantes y exponiendo ideas que mejore las conductas asertivas socialmente.

4.4. De la evaluación

Aplicación de un pre-test y post-test para medir la efectividad del programa.

5. Instrumentos

Se usará la Escala de Habilidades Sociales (EHS) de Elena Gismero y adaptada por Méndez (2016). Mide las habilidades sociales en adolescentes y adultos. Consta de 06 indicadores: autoexpresión de situaciones sociales; defensa de los propios derechos como consumidor; expresión de enfado o disconformidad; decir no y cortar interacciones; hacer peticiones; iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto. Está compuesta por 33 ítems de tipo Likert y ofrecen 4 alternativas de respuesta donde A significa “no me identifico en absoluto”; “la mayoría de las veces no me ocurre o no lo haría”; B significa “no tiene que ver conmigo, aunque alguna vez me ocurra”; C significa “me describe aproximadamente, aunque no siempre actúe así o me sienta así”; y D significa “muy de acuerdo y me sentiría o actuaría así en la mayoría de los casos”. A mayor puntaje global el sujeto expresa más habilidades sociales y capacidades de aserción en distintos contextos

Los baremos se obtuvieron de una muestra de 321 Adolescentes de ambos sexos de escuelas públicas de nivel secundario del distrito de Florencia de Mora. La escala presenta un índice de confiabilidad de Alfa de Cronbach de 0,843 obtenida mediante el método de consistencia interna. La Validez de Constructo se obtuvo mediante los métodos Ítem-Test que varía de 0,212 a 0,461; Ítem Factor, de 0,200 a 0,448; y Factor-Test de 0,208 a 0,792, con apreciaciones de Aceptable a Muy bueno.

6. Población

Dirigido a estudiantes de nivel secundario de la institución educativa Particular Blaise Pascal del distrito de San Pedro de Lloc. Los participantes son 74 estudiantes entre varones y mujeres con un rango de edad de 11 a 17 años.

7. Módulos

Módulos	Sesión	Contenidos
Autoexpresión en situaciones sociales	Sesión 01	“Nuevas amistades”
	Sesión 02	“La presentación”
	Sesión 03	“Cuestionamientos”
	Sesión 04	“Entrevista”
Defender derechos propios como consumidor	Sesión 05	“Tiempo de Silencio”
	Sesión 06	“Rebajas”
Expresión de enfado o disconformidad	Sesión 07	“Enfrentando ofensas”
	Sesión 08	“Razones críticas”
	Sesión 09	“Puntos opuestos”
Decir no y cortar interacciones	Sesión 10	“Acceso Denegado”
	Sesión 11	“Presión de grupo”
	Sesión 12	“Fin de la transmisión”
Hacer peticiones	Sesión 13	“Llamada de auxilio”
	Sesión 14	“Entrega de pedidos”
	Sesión 15	“Retorno”
Iniciar interacciones de carácter positivo con el sexo opuesto.	Sesión 16	“Elogios”
	Sesión 17	“Un buen inicio”
	Sesión 18	“Venus & Marte”

7.1. Sesión 01

“Nuevas amistades”

Objetivo: Incrementar el nivel de la capacidad de expresarse uno mismo dentro de un grupo.

Objetivos específicos:

- ✓ Potenciar la expresión de manera espontánea.
- ✓ Enseñar técnicas verbales y conductuales de autoexpresión

Componente Cognitivo

En este apartado se detallan las técnicas a utilizarse para un correcto entrenamiento de las competencias sociales, analizando y cambiando las expectativas, valores y autoverbalizaciones de los participantes:

Instrucciones Verbales

Promueve el dialogo con los jóvenes mediante una serie de preguntas relacionadas con la habilidad específica que enseñaras.

- ¿A ver jóvenes por qué es importante saber presentarse?
- ¿Es importante saludar?
- ¿Es importante saber conversar?

A ver jóvenes ahora vamos hablar sobre la habilidad para presentarse e iniciar una conversación. Saber presentarse es imprescindible para crear lazos sociales con personas que no conocemos. La naturaleza sociable del ser humano le hace relacionarse con sus semejantes para diversas situaciones como:

- Unirse a un grupo
- Iniciar un juego
- Crear una nueva amistad
- Advertir del peligro

A continuación, te presentamos técnicas para una correcta presentación en grupo.

- *Toma iniciativa*: Saluda al grupo con seguridad y confianza en ti mismo desde el primer saludo con fuerte apretón de manos y una sonrisa. Adopta una postura erguida, relajada y segura. Para ello te presentamos la técnica “VASE” Vertical, Abierta, Simétrica y Estable. Para adoptar esta postura deberás poner los pies bien plantados, ligeramente abiertos, pecho erguido, cabeza en alto, manos a los lados. Algunas posturas que debes evitar son las siguientes:

- *Manos en los bolsillos*: Esconder las manos, es símbolo de inseguridad.
- *Mentón hacia abajo*: Denota timidez e inseguridad
- *Vista al piso*: Denota miedo e inseguridad excesiva
- *Apoyo en un pie*: Denota inseguridad, pesimismo, aburrimiento o agotamiento. No dará una buena impresión para un primer encuentro en grupo, evita hacerlo a toda costa.



Técnica VASE



Apretón de manos



Postura inadecuada

- *Actividades conjuntas:* Para un mayor afianzamiento al grupo, únete a clubes, equipos y actividades para poder conocer a tus futuros amigos. Sé consciente de qué hacen los miembros del grupo en su tiempo libre y realiza esas actividades si te interesan. Pronto tendrán experiencias que compartir, las cuales servirán como base natural para formar una amistad.
- *Pasa tiempo a solas con cada integrante del grupo:* Si tratas de forzar tu entrada a un gran grupo con salidas inmediatas, será abrumador. Desarrolla amistades fuertes con cada persona primero y usa estas amistades como puentes para llegar al resto del grupo.
- *Sugerencias:* Sugiere actividades a un integrante del grupo y pídele que invite al resto del grupo. No tienes que esperar ninguna invitación. Puedes crear tus propias oportunidades al organizar salidas sociales

Componente Conductual

En este apartado se detallan una serie de técnicas para el correcto entrenamiento de las competencias sociales:

Modelado

Para centrar la atención de los jóvenes en el modelo, se puede crear un ambiente de juego, en donde los facilitadores serán los “actores”. Para ello puede ayudarse de un video en donde el actor o actriz escenifique muy bien la habilidad social a enseñar. Los jóvenes por supuesto serán los espectadores. Una vez organizada la “película” todos los espectadores dicen: “Luces, cámara, ¡acción!”.

Los facilitadores deberán indicar a los jóvenes que como espectadores deben observar con atención a los modelos que representara la situación social. Los modelos deben hacer su

representación en voz alta y muy bien actuado poniendo en práctica los recursos verbales y conductuales enseñados en la sesión.

Para una correcta instrucción a los jóvenes, puede usarse el siguiente recurso verbal: Ahora jóvenes vamos a ver la representación de esta habilidad en una conversación entre dos jovencitas que recién se conocen. Presten mucha atención y fíjense en sus movimientos, gestos y tono de voz porque luego tendrán que representarlo.

Video: “Las nuevas estudiantes” (Material en diapositivas)

Role Playing

La práctica es la oportunidad para que los jóvenes ensayen los comportamientos que observaron en los modelos. Esta actividad te ayudara a identificar que componentes de la habilidad no quedaron claros o requieren de mayor práctica. Para esta parte los jóvenes ensayaran la habilidad social, imitando los comportamientos que observaron de las y los modelos. Tu papel será supervisar las actuaciones. De ser necesario puedes pedir que repitan su actuación corrigiendo o incorporando los componentes que más se les dificulte.

Muy bien jóvenes, ahora es su turno deberán representar lo mejor que puedan esta escena. Yo elegiré a quienes van a interpretar. ¿Están listos?

Reforzamiento

Proporciona un reconocimiento verbal o aprobación (felicitaciones, alabanzas o halagos) por cada intento de aproximación a la ejecución de la conducta ideal. Cuando la conducta deseada haya sido ejecutada, proporciona un reforzamiento no verbal (expresión facial de aprobación, aplausos, palmadas en el hombro) y un reforzamiento verbal (“felicitaciones” “lo lograste” “sabía que lo lograrías”). Puede utilizarse

algún tipo de reconcomiendo material, como algún premio o puntos a acumular.

Retroalimentación

Pide a los jóvenes que comenten sobre su actuación. Que identifiquen las conductas en su actuación que pueden ser mejoradas, señalando y sugiriendo alternativas que ayuden a mejorar la ejecución.

A ver jóvenes ¿Qué aprendimos hoy? ¿Qué gesto les fue más difícil? ¿Qué conducta les fue más fácil? ¿En qué otra situación se puede aplicar?

Componente situacional

En ese apartado se recrea el contexto ambiental necesario para el correcto entrenamiento de las habilidades sociales. Para ello se utilizará una dinámica vivencial en donde todos participen.

Dinámica

Nombre de la dinámica: “Mi presentación”				
Objetivos				
✓ Fomentar la capacidad de autopresentación. ✓ Incentivar la participación en contextos sociales.				
Contenido	Actividades	Tiempo	Materiales	Indicadores de evaluación
Inicio	Presentación de los facilitadores.	05 min		Observar las conductas verbales y no verbales de los participantes para su posterior retroalimentación a quienes haga falta.
Desarrollo	Se explica a los estudiantes que a continuación deberán presentarse y para ello tendrán que decir su nombre, edad y además un animal, superhéroe y artista favorito	10 min	Puede hacerse uso de una pelota, un globo o un dado	Observar las reacción y los estados de ánimo de los participantes para su posterior reforzamiento, moldeamiento y/o retroalimentación.
Cierre	Tiempo para concluir la dinámica y recoger apreciaciones de satisfacción.	05 min		Recoger las apreciaciones de los participantes mediante las siguientes preguntas: ¿Cómo se sintieron? ¿Qué parte les resulto difícil?
Despedida	Tiempo para ver si alguno de los participantes necesita comentar algo más	03 min		Verificar que los participantes no se vayan de la sesión con algún tipo de crisis o sentimientos negativos desbordados.

7.2. Sesión 02

“La presentación”

Objetivo: Incrementar el nivel de la capacidad de presentar a otra persona dentro de un grupo.

Objetivos específicos:

- ✓ Enseñar mecanismos y conductas de etiqueta social
- ✓ Potenciar la interacción en los primeros encuentros sociales.

Componente Cognitivo

En este apartado se detallan las técnicas a utilizarse para un correcto entrenamiento de las competencias sociales, analizando y cambiando las expectativas, valores y autoverbalizaciones de los participantes:

Instrucciones Verbales

Promueve el dialogo con los jóvenes mediante una serie de preguntas relacionadas con la habilidad específica que enseñaras.

- ¿Alguna vez has tenido que presentar a alguien?
- ¿Tuviste alguna dificultad?
- ¿Cómo te sentiste?

Muy bien jóvenes como sabrán es importante adquirir esta habilidad. Cuando sabemos presentarnos y presentar a otra persona aumentan las posibilidades de establecer relaciones con los otros. Es una habilidad importante para establecer nuevas relaciones y hacer amistades.

Pasos para hacer una presentación

- Busca una oportunidad: Si te encuentras conversando con dos personas que no se conocen, procura presentarlas

cuanto antes. Deberás evitar presentar personas a quienes estén en medio de una conversación seria.

- Determina cuál de las dos personas tiene un rango o autoridad más alto en un entorno social.
- Brinda información sobre las personas para que puedan iniciar una conversación: “María, me gustaría que conocieras a Marcos, mi vecino. Está en el equipo de futbol, es muy talentoso”
- Haz una presentación grupal correctamente: En el caso de grupos formales más grandes, presenta la persona nueva a todo el grupo primero, luego preséntasela a cada uno diciendo su nombre: “Carolina, él es Mateo, mi jefe; Lidia, él es Mateo, mi jefe” y así sucesivamente. Sigue haciéndolo así con todo el grupo.

Formas de Presentar

- Te presento a Miguel, mi amigo, el señor Ángel Pérez
- Quiero presentarte a mi Madre la Sr. María Vega
- Mamá ¿Conoce a Eduardo?
- Me gustaría presentarle a Sandra Fuentes
- ¿Puedo presentarles a mi hermana?

Componente Conductual

En este apartado se detallan una serie de técnicas para el correcto entrenamiento de las competencias sociales:

Modelado

Para centrar la atención de los jóvenes en el modelo, se puede crear un ambiente de juego, en donde los facilitadores serán los “actores”. Para ello puede ayudarse de un video en donde el actor o actriz escenifique muy bien la habilidad social a enseñar. Los jóvenes por supuesto serán

los espectadores. Una vez organizada la “película” todos los espectadores dicen: “Luces, cámara, ¡acción!”.

Los facilitadores deberán indicar a los jóvenes que como espectadores deben observar con atención a los modelos que representara la situación social. Los modelos deben hacer su representación en voz alta y muy bien actuado poniendo en práctica los recursos verbales y conductuales enseñados en la sesión.

Para una correcta instrucción a los jóvenes, puede usarse el siguiente recurso verbal: Muy bien jóvenes, a continuación, verán un video en donde se representa la habilidad social que hemos tratado la sesión del día de hoy. Presten atención porque luego cada uno de ustedes tendrá que representar dicha escena.

Video: “La Velada” (Material en diapositivas)

Role Playing

La práctica es la oportunidad para que los jóvenes ensayen los comportamientos que observaron en los modelos. Esta actividad te ayudara a identificar que componentes de la habilidad no quedaron claros o requieren de mayor práctica. Para esta parte los jóvenes ensayaran la habilidad social, imitando los comportamientos que observaron de las y los modelos. Tu papel será supervisar las actuaciones. De ser necesario puedes pedir que repitan su actuación corrigiendo o incorporando los componentes que más se les dificulte.

Muy bien jóvenes, ahora es su turno deberán representar lo mejor que puedan esta escena. Yo elegiré a quienes van a interpretar. ¿Están listos?

Reforzamiento

Proporciona un reconocimiento verbal o aprobación (felicitaciones, alabanzas o halagos) por cada intento de aproximación a la ejecución de

la conducta ideal. Cuando la conducta deseada haya sido ejecutada, proporciona un reforzamiento no verbal (expresión facial de aprobación, aplausos, palmadas en el hombro) y un reforzamiento verbal (“felicitaciones” “lo lograste” “sabía que lo lograrías”). Puede utilizarse algún tipo de reconcomiendo material, como algún premio o puntos a acumular.

Retroalimentación

Pide a los jóvenes que comenten sobre su actuación. Que identifiquen las conductas en su actuación que pueden ser mejoradas, señalando y sugiriendo alternativas que ayuden a mejorar la ejecución. A ver jóvenes ¿Qué aprendimos hoy? ¿Qué gesto les fue más difícil? ¿Qué conducta les fue más fácil? ¿Cómo se sintieron al presentar a sus amigos o familiares?

Componente situacional

En ese apartado se recrea el contexto ambiental necesario para el correcto entrenamiento de las habilidades sociales. Para ello se utilizará una dinámica vivencial en donde todos participen.

Dinámica

Nombre de la dinámica: “La vida ficticia de mi compañero”				
Objetivos				
✓ Fomentar la espontaneidad				
✓ Incentivar la expresión de opiniones y sentimientos				
Contenido	Actividades	Tiempo	Materiales	Indicadores de evaluación
Inicio	Se dan los lineamientos generales de atención y orden.	02 min		Observar las conductas verbales y no verbales de los participantes para su posterior retroalimentación a quienes haga falta.
Desarrollo	Se forman en parejas. La actividad consiste en presentar a un compañero/a delante del resto de la clase, pero no de la manera tradicional, sino inventándose su vida e imaginándose una vida ficticia para él o ella. De esta manera, los estudiantes se sienten menos presionados, ya que no tienen que recordar hechos reales. Tienen la libertad de inventarse una vida paralela y de ser todo lo creativos y fantasiosos que quieran.	10 min		Observar las reacción y los estados de ánimo de los participantes para su posterior reforzamiento, moldeamiento y/o retroalimentación.
Cierre	Tiempo para concluir la dinámica y recoger apreciaciones de satisfacción.	05 min		Recoger las apreciaciones de los participantes mediante las siguientes preguntas: ¿Cómo se sintieron? ¿Qué parte les resultó difícil?
Despedida	Tiempo para ver si alguno de los participantes necesita comentar algo más	03 min		Verificar que los participantes no se vayan de la sesión con algún tipo de crisis o sentimientos negativos desbordados.

7.3. Sesión 03

“Cuestionamientos”

Objetivo: Incrementar la habilidad para hacer preguntas.

Objetivos específicos:

- ✓ Enseñar formas asertivas de hacer cuestionamientos.
- ✓ Enseñar formas de pedir información o instrucciones.

Componente Cognitivo

En este apartado se detallan las técnicas a utilizarse para un correcto entrenamiento de las competencias sociales, analizando y cambiando las expectativas, valores y autoverbalizaciones de los participantes:

Instrucciones Verbales

Promueve el dialogo con los jóvenes mediante una serie de preguntas relacionadas con la habilidad específica que enseñaras.

- ¿Se te hace difícil hacer preguntas o pedir instrucciones?
- ¿Sientes vergüenza de quedar como un tonto si preguntas?
- ¿Cómo te sentiste?
- ¿Qué se te hizo más fácil?

Bien jóvenes hacer preguntas es fundamental para la comunicación. No obstante, muchas personas no siempre hacen el tipo correcto de preguntas y, como resultado, omiten muchos detalles importantes. Afortunadamente, hacer preguntas, como cualquier otra actividad, es una habilidad que se puede cultivar.

- *Muéstrate dispuesto a preguntar.* Muchas personas dudan en hacer preguntas porque temen que eso les haga parecer desinformados. No obstante, cuando pides una explicación o aclaración, solo aumentas tu comprensión. Piensa en las buenas

preguntas como si fueran herramientas para darle sentido al mundo que te rodea.

- *Ubicar el momento.* Hacer las preguntas correctas en el momento correcto es una característica de los líderes fuertes.
- *Ten un propósito claro en mente.* Antes de plantear una pregunta, considera qué esperas conseguir al preguntar. ¿Recolectas información a fin de tomar una decisión importante o buscas una opinión sobre algo que has hecho? Pensar en qué quieres lograr exactamente te ayudará a perfeccionar tu línea de preguntas, lo cual dará lugar a respuestas más satisfactorias
- *Escribe tus preguntas con detenimiento.* Si te cuesta formular tu pregunta de manera verbal, lo ideal es que la escriba de una forma en que indiques la información que te falta. Es posible que sepas qué es una determinada cosa, pero que no sepas cómo funciona o por qué es importante. La forma en que elabores la pregunta puede determinar el tipo de respuesta que obtengas.

Componente Conductual

En este apartado se detallan una serie de técnicas para el correcto entrenamiento de las competencias sociales:

Modelado

Para centrar la atención de los jóvenes en el modelo, se puede crear un ambiente de juego, en donde los facilitadores serán los “actores”. Para ello puede ayudarse de un video en donde el actor o actriz escenifique muy bien la habilidad social a enseñar. Los jóvenes por supuesto serán los espectadores. Una vez organizada la “película” todos los espectadores dicen: “Luces, cámara, ¡acción!”.

Los facilitadores deberán indicar a los jóvenes que como espectadores deben observar con atención a los modelos que representara la situación social. Los modelos deben hacer su

representación en voz alta y muy bien actuado poniendo en práctica los recursos verbales y conductuales enseñados en la sesión.

Para una correcta instrucción a los jóvenes, puede usarse el siguiente recurso verbal: Ahora jóvenes vamos a ver la representación de esta habilidad en una conversación. Presten mucha atención y fíjense en sus movimientos, gestos y tono de voz porque luego tendrán que representarlo.

Video: "Preguntas Religiosas" (Material en diapositivas)

Role Playing

La práctica es la oportunidad para que los jóvenes ensayen los comportamientos que observaron en los modelos. Esta actividad te ayudara a identificar que componentes de la habilidad no quedaron claros o requieren de mayor práctica. Para esta parte los jóvenes ensayaran la habilidad social, imitando los comportamientos que observaron de las y los modelos. Tu papel será supervisar las actuaciones. De ser necesario puedes pedir que repitan su actuación corrigiendo o incorporando los componentes que más se les dificulte.

Muy bien jóvenes, ahora es su turno deberán representar lo mejor que puedan esta escena. Yo elegiré a quienes van a interpretar. ¿Están listos?

Reforzamiento

Proporciona un reconocimiento verbal o aprobación (felicitaciones, alabanzas o halagos) por cada intento de aproximación a la ejecución de la conducta ideal. Cuando la conducta deseada haya sido ejecutada, proporciona un reforzamiento no verbal (expresión facial de aprobación, aplausos, palmadas en el hombro) y un reforzamiento verbal ("felicitaciones" "lo lograste" "sabía que lo lograrías"). Puede utilizarse

algún tipo de reconcomiendo material, como algún premio o puntos a acumular.

Retroalimentación

Pide a los jóvenes que comenten sobre su actuación. Que identifiquen las conductas en su actuación que pueden ser mejoradas, señalando y sugiriendo alternativas que ayuden a mejorar la ejecución. A ver jóvenes ¿Qué aprendimos hoy? ¿Qué gesto les fue más difícil? ¿Qué conducta les fue más fácil?

Tareas para casa

Cada estudiante al llegar a casa, deberá tomar su teléfono y llamar a un restaurant. Deberá presentarse correctamente y preguntar por el menú del día. Deberá pedir información sobre el costo, contenido de los alimentos que conforman el plato, tiempo de entrega, etc. Este ejercicio puede alternarse por cualquier otra tienda de servicio (farmacias, bodegas, heladerías, etc.)

Componente situacional

En ese apartado se recrea el contexto ambiental necesario para el correcto entrenamiento de las habilidades sociales. Para ello se utilizará una dinámica vivencial en donde todos participen.

Dinámica

Nombre de la dinámica: “La compra de zapatos”				
Objetivos <ul style="list-style-type: none"> ✓ Fomentar la habilidad para hacer requerimientos ✓ Fomentar la habilidad para pedir ayuda. 				
Contenido	Actividades	Tiempo	Materiales	Indicadores de evaluación
Inicio	Se dan los lineamientos generales de atención y orden.	02 min		Observar las conductas verbales y no verbales de los participantes para su posterior retroalimentación
Desarrollo	Se les pide a todos los estudiantes entregar uno de sus zapatos. Los zapatos, son enumerados del 1 a 10 y son agrupados en distintas filas de colores, para finalmente ponerle la etiqueta de precio. Luego se les entregan billetes en dólares, los cuales deberán cambiar en soles con uno de los facilitadores, para después poder “comprar” su zapato mencionando el color de la fila, numero de etiqueta y precio que tiene el zapato.	10 min	Billetes lúdicos en dólares y soles. Cintas de colores Tarjetas de precios. Etiquetas numéricas.	Observar las reacción y los estados de ánimo de los participantes para su posterior reforzamiento, moldeamiento y/o retroalimentación.
Cierre	Tiempo para concluir la dinámica y recoger apreciaciones de satisfacción.	05 min		Recoger las apreciaciones de los participantes mediante las siguientes preguntas: ¿Cómo se sintieron? ¿Qué parte les resultó difícil?
Despedida	Tiempo para ver si alguno de los participantes necesita comentar algo más	03 min		Verificar que los participantes no se vayan de la sesión con algún tipo de crisis.

7.4. Sesión 04

“Entrevista”

Objetivo: Incrementar la habilidad para responder entrevistas

Objetivos específicos:

- ✓ Enseñar formas asertivas de dar una entrevista
- ✓ Enseñar formas de dar información acerca de algo

Componente Cognitivo

En este apartado se detallan las técnicas a utilizarse para un correcto entrenamiento de las competencias sociales, analizando y cambiando las expectativas, valores y autoverbalizaciones de los participantes:

Instrucciones Verbales

Promueve el dialogo con los jóvenes mediante una serie de preguntas relacionadas con la habilidad específica que enseñaras.

- ¿Se te hace difícil hacer preguntas sobre un tema?
- ¿Sientes vergüenza responder ciertas preguntas?

Bien jóvenes hacer preguntas y responder es fundamental para la comunicación. Brindar información pública en espacios sociales o laborales es de vital importancia para desarrollarse como adultos competentes.

A continuación, te presentamos algunas de las cosas a tener en cuenta:

- *Un buen apretón de manos.*
- *Haz contacto visual.*
- *No cruces los brazos.*
- *Mantén una buena postura.*
- *Sonríe.*

- *No te muerdas las uñas.*
- *No juegues con objetos y evita los tics nerviosos.*
- *Evita mostrar desinterés.*



Postura adecuada



Postura inadecuada

Componente Conductual

En este apartado se detallan una serie de técnicas para el correcto entrenamiento de las competencias sociales:

Modelado

Para centrar la atención de los jóvenes en el modelo, se puede crear un ambiente de juego, en donde los facilitadores serán los “actores”. Para ello puede ayudarse de un video en donde el actor o actriz escenifique muy bien la habilidad social a enseñar. Los jóvenes por supuesto serán los espectadores. Una vez organizada la “película” todos los espectadores dicen: “Luces, cámara, ¡acción!”.

Los facilitadores deberán indicar a los jóvenes que como espectadores deben observar con atención a los modelos que representara la situación social. Los modelos deben hacer su representación en voz alta y muy bien actuado poniendo en práctica los recursos verbales y conductuales enseñados en la sesión.

Para una correcta instrucción a los jóvenes, puede usarse el siguiente recurso verbal: Ahora jóvenes vamos a ver la representación de esta habilidad en una conversación. Presten mucha atención y fíjense en sus movimientos, gestos y tono de voz porque luego tendrán que representarlo.

Role Playing

La práctica es la oportunidad para que los jóvenes ensayen los comportamientos que observaron en los modelos. Esta actividad te ayudara a identificar que componentes de la habilidad no quedaron claros o requieren de mayor práctica. Para esta parte los jóvenes ensayaran la habilidad social, imitando los comportamientos que observaron de las y los modelos. Tu papel será supervisar las actuaciones. De ser necesario puedes pedir que repitan su actuación corrigiendo o incorporando los componentes que más se les dificulte.

Muy bien jóvenes, ahora es su turno deberán representar lo mejor que puedan esta escena. Yo elegiré a quienes van a interpretar. ¿Están listos?

Reforzamiento

Proporciona un reconocimiento verbal o aprobación (felicitaciones, alabanzas o halagos) por cada intento de aproximación a la ejecución de la conducta ideal. Cuando la conducta deseada haya sido ejecutada, proporciona un reforzamiento no verbal (expresión facial de aprobación, aplausos, palmadas en el hombro) y un reforzamiento verbal (“felicitaciones” “lo lograste” “sabía que lo lograrías”). Puede utilizarse

algún tipo de reconcomiendo material, como algún premio o puntos a acumular.

Retroalimentación

Pide a los jóvenes que comenten sobre su actuación. Que identifiquen las conductas en su actuación que pueden ser mejoradas, señalando y sugiriendo alternativas que ayuden a mejorar la ejecución. A ver jóvenes ¿Qué aprendimos hoy? ¿Qué gesto les fue más difícil? ¿Qué conducta les fue más fácil?

Componente situacional

En ese apartado se recrea el contexto ambiental necesario para el correcto entrenamiento de las habilidades sociales. Para ello se utilizará una dinámica vivencial en donde todos participen.

Nombre de la dinámica: “Estrella de Hollywood”

Objetivos

- ✓ Fomentar la habilidad para dar entrevistas
- ✓ Fomentar la habilidad hablar en espacios sociales

Contenido	Actividades	Tiempo	Materiales	Indicadores de evaluación
Inicio	Se dan los lineamientos generales de atención y orden.	02 min		Observar las conductas verbales y no verbales de los participantes para su posterior retroalimentación
Desarrollo	Se agrupan de a 5, los cuales serán los reporteros. Uno a uno cada estudiante tendrá que representar ser una celebridad de Hollywood, respondiendo a las preguntas de los periodistas.	10 min	Micrófonos, cámaras fotográficas, alfombra roja, atuendos, etc.	Observar las reacción y los estados de ánimo de los participantes para su posterior reforzamiento, moldeamiento y/o retroalimentación.
Cierre	Tiempo para concluir la dinámica y recoger apreciaciones de satisfacción.	05 min		Recoger las apreciaciones de los participantes mediante las siguientes preguntas: ¿Cómo se sintieron? ¿Qué parte les resultó difícil?
Despedida	Tiempo para ver si alguno de los participantes necesita comentar algo más	03 min		Verificar que los participantes no se vayan de la sesión con algún tipo de crisis.

7.5. Sesion 05

“Tiempo de Silencio”

Objetivo: Incrementar la habilidad para pedir a alguien que guarde silencio

Objetivos específicos:

- ✓ Enseñar formas asertivas de hacer valer los derechos.
- ✓ Fomentar la habilidad de enfrentar situaciones embarazosas.

Componente Cognitivo

En este apartado se detallan las técnicas a utilizarse para un correcto entrenamiento de las competencias sociales, analizando y cambiando las expectativas, valores y autoverbalizaciones de los participantes:

Instrucciones verbales

Promueve el dialogo con los jóvenes mediante una serie de preguntas relacionadas con la habilidad específica que enseñaras.

- ¿Se te hace difícil pedirle a alguien que guarde silencio?
- ¿Sientes vergüenza de pedir silencio?
- ¿Cómo te sentiste?
- ¿Qué se te hizo más fácil?

Es importante saber las ventajas y desventajas al momento de defender nuestros derechos. Existen casos en los que nos enfrentaremos a personas que en el pasado se han aprovechado de nosotros y es muy probable que no les guste nuestra nueva conducta. No obstante, la posición más idónea es defender nuestros derechos de una manera socialmente aceptada y sentirnos a gusto con nosotros mismos, aunque tengamos que exponernos a una posible burla. Aun así,

es preferible afrontar eso, antes que reprimir los sentimientos y debilitar nuestra autoestima.

Por otro lado, hay situaciones en las que no es aconsejable defender nuestros legítimos derechos, aunque hayan sido claramente violados. Por ejemplo, cuando somos empujados en la calle por algún pandillero, somos víctima de un robo de nuestras pertenencias, o somos detenidos injustamente por un policía.

Componente Conductual

En este apartado se detallan una serie de técnicas para el correcto entrenamiento de las competencias sociales:

Modelado

Para centrar la atención de los jóvenes en el modelo, puede crear un ambiente de juego, donde usted será la actriz. Si no puede desempeñar el papel de “actriz” puede ayudarse de algún video en donde el actor o actriz escenifique muy bien la habilidad social a enseñar. Los jóvenes por supuesto serán los espectadores. Una vez organizada la “película” todos los espectadores dicen: “Luces, cámara, ¡acción!”.

Indique a los jóvenes que como espectadores deberán observar con atención a la modelo que representara la situación social, para que centren su atención en los componentes de la habilidad. La modelo debe hacer su representación en voz alta y muy bien actuado.

Role Playing

La práctica es la oportunidad para que los jóvenes ensayen los comportamientos que observaron en los modelos. Esta actividad te ayudara a identificar que componentes de la habilidad no quedaron claros o requieren de mayor práctica. Para esta parte los participantes ensayaran la habilidad social, imitando los comportamientos que observaron de las y los modelos. Tu papel será supervisar las

actuaciones. De ser necesario puedes pedir que repitan su actuación corrigiendo o incorporando los componentes que más se les dificulte. Muy bien jóvenes, ahora es su turno deberán representar lo mejor que puedan esta escena. Yo elegiré a quienes van a interpretar. ¿Están listos?

Reforzamiento

Proporciona un reconocimiento verbal o aprobación (felicitaciones, alabanzas o halagos) por cada intento de aproximación a la ejecución de la conducta ideal. Cuando la conducta deseada haya sido ejecutada, proporciona un reforzamiento no verbal (expresión facial de aprobación, aplausos, palmadas en el hombro) y un reforzamiento verbal (“felicitaciones” “lo lograste” “sabía que lo lograrías”). Puede utilizarse algún tipo de reconcomiendo material, como algún premio o puntos a acumular.

Retroalimentación

Pide a los jóvenes que comenten sobre su actuación. Que identifiquen las conductas en su actuación que pueden ser mejoradas, señalando y sugiriendo alternativas que ayuden a mejorar la ejecución. A ver jóvenes ¿Qué aprendimos hoy? ¿Qué gesto les fue más difícil? ¿Qué conducta les fue más fácil?

Componente situacional

En ese apartado se recrea el contexto ambiental necesario para el correcto entrenamiento de las habilidades sociales. Para ello se utilizará una dinámica vivencial en donde todos participen.

Dinamica

Nombre de la dinámica: “El trompetista ruidoso”				
Objetivos <ul style="list-style-type: none"> ✓ Fomentar la habilidad de pedir silencio ✓ Incentivar la habilidad de hacer valer nuestros derechos. 				
Contenido	Actividades	Tiempo	Materiales	Indicadores de evaluación
Inicio	Se dan los lineamientos generales de atención y orden.	02 min		Observar las conductas verbales y no verbales de los participantes para su posterior retroalimentación a quienes haga falta.
Desarrollo	Se entrega a cada estudiante una cartilla en donde deberá apuntar el refrán que uno de los facilitadores le dicte, pero para ello primero deberá “silenciar” al trompetista ruidoso usando las técnicas aprendidas en la sesión	10 min	Cartillas de colores lápiz y una trompeta. *Puede sustituirse la trompeta por una casetera o cualquier instrumento que haga ruido.	Observar las reacción y los estados de ánimo de los participantes para su posterior reforzamiento, moldeamiento y/o retroalimentación.
Cierre	Tiempo para concluir la dinámica y recoger apreciaciones de satisfacción.	05 min		Recoger las apreciaciones de los participantes mediante las siguientes preguntas: ¿Cómo se sintieron? ¿Qué parte les resultó difícil?
Despedida	Tiempo para ver si alguno de los participantes necesita comentar algo más	03 min		Verificar que los participantes no se vayan de la sesión con algún tipo de crisis o sentimientos negativos desbordados.

7.6. Sesión 06

“Rebajas”

Objetivo: Incrementar la habilidad para obtener descuentos en una acción de compra.

Objetivos específicos:

- ✓ Enseñar formas asertivas de negociar.
- ✓ Fomentar la confianza y seguridad al regatear precios.

Componente Cognitivo

En este apartado se detallan las técnicas a utilizarse para un correcto entrenamiento de las competencias sociales, analizando y cambiando las expectativas, valores y autoverbalizaciones de los participantes:

Instrucciones verbales

Promueve el dialogo con los jóvenes mediante una serie de preguntas relacionadas con la habilidad específica que enseñaras.

- ¿A ver jóvenes por qué es importante pedir rebajas en los precios?
- ¿Alguna vez han querido pagar menos y no sabían cómo decírselo al vendedor?
- ¿Han pagado de más simplemente por temor a pedir descuento?
- ¿Han tenido vergüenza de pedir “yapa” en una bebida?

Se explica a los participantes la importancia económica de poseer una cultura de “regateo” para aumentar los ahorros personales o familiares.

El regateo es un proceso por el cual el comprador solicita rebajar el precio de un bien o servicio que ofrece el vendedor. En el regateo se hacen visibles los intereses de los demandantes y oferentes. El vendedor trata de alzar el precio mientras que el comprador trata de rebajarlo con la finalidad de llegar a un acuerdo. En ocasiones no hay acuerdo que

satisfaga a las dos partes y no se lleva a cabo la compra/venta. Se puede decir que es una discusión del comprador y del vendedor sobre el precio de algo.

Si bien es cierto existen situaciones en donde el precio es fijo y no se puede hacer regateo (supermercados, farmacias, gasolineras) pero existen espacios en donde si es posible:

- *Mercados*: Puede pedirse una rebaja al momento de comprar un kilo de arroz, frutas, etc.
- *Taxi*: Puede pedirse una rebaja al taxista, dependiendo del lugar y tiempo de demora en llegar al destino.
- *Bodegas*: Puede pedirse rebajas al vendedor al momento de comprar algún abarrote.

Para llevar a cabo el regateo debe tenerse en cuenta lo siguiente:

- *Sonrisa*: Sonreír proyecta una imagen de confianza y de “caerle bien” al vendedor.
- *Seguridad*: Hablar con seguridad, pero sin parecer prepotente o apresurado, ayuda a convencer al vendedor.
- *Persuasión*: Usar un lenguaje sencillo y animoso por comprar, resulta eficaz. Para ello puede usarse frases como: “¿cuánto es lo menos?, ya para llevármelo” y “le voy a comprar más, ¡hágame un descuentito!”

Componente Conductual

En este apartado se detallan una serie de técnicas para el correcto entrenamiento de las competencias sociales:

Modelado

Para centrar la atención de los jóvenes en el modelo, se puede crear un ambiente de juego, en donde los facilitadores serán los “actores”. Para ello puede ayudarse de un video en donde el actor o actriz escenifique muy bien la habilidad social a enseñar. Los jóvenes por supuesto serán

los espectadores. Una vez organizada la “película” todos los espectadores dicen: “Luces, cámara, ¡acción!”.

Los facilitadores deberán indicar a los jóvenes que como espectadores deben observar con atención a los modelos que representara la situación social. Los modelos deben hacer su representación en voz alta y muy bien actuado poniendo en práctica los recursos verbales y conductuales enseñados en la sesión.

Para una correcta instrucción a los jóvenes, puede usarse el siguiente recurso verbal: Muy bien jóvenes ahora se representará una puesta en escena (puede usarse un video también) en donde verán como se hace un correcto regateo en una situación de compra. Fíjense muy bien en las palabras, miradas y gestos del actor o actriz ya que luego cada uno de ustedes deberá representar dicha escena.

Role Playing

La práctica es la oportunidad para que los jóvenes ensayen los comportamientos que observaron en los modelos. Esta actividad te ayudara a identificar que componentes de la habilidad no quedaron claros o requieren de mayor práctica. Para esta parte los participantes ensayaran la habilidad social, imitando los comportamientos que observaron de las y los modelos. Tu papel será supervisar las actuaciones. De ser necesario puedes pedir que repitan su actuación corrigiendo o incorporando los componentes que más se les dificulte.

Muy bien jóvenes, ahora es su turno deberán representar lo mejor que puedan esta escena. Yo elegiré a quienes van a interpretar. ¿Están listos?

Reforzamiento

Proporciona un reconocimiento verbal o aprobación (felicitaciones, alabanzas o halagos) por cada intento de aproximación a la ejecución de la conducta ideal. Cuando la conducta deseada haya sido ejecutada,

proporciona un reforzamiento no verbal (expresión facial de aprobación, aplausos, palmadas en el hombro) y un reforzamiento verbal (“felicitaciones” “lo lograste” “sabía que lo lograrías”). Puede utilizarse algún tipo de reconcomiendo material, como algún premio o puntos a acumular.

Retroalimentación

Pide a los jóvenes que comenten sobre su actuación. Que identifiquen las conductas en su actuación que pueden ser mejoradas, señalando y sugiriendo alternativas que ayuden a mejorar la ejecución. A ver jóvenes ¿Qué aprendimos hoy? ¿Qué gesto les fue más difícil? ¿Qué conducta les fue más fácil?

Componente situacional

En ese apartado se recrea el contexto ambiental necesario para el correcto entrenamiento de las habilidades sociales. Para ello se utilizará una dinámica vivencial en donde todos participen.

Dinámica

Nombre de la dinámica: “El vendedor”				
Objetivos <ul style="list-style-type: none">✓ Fomentar la habilidad regateo.✓ Incentivar la habilidad de negociar.				
Contenido	Actividades	Tiempo	Materiales	Indicadores de evaluación
Inicio	Se dan los lineamientos generales de atención y orden.	02 min		Observar las conductas verbales y no verbales de los participantes para su posterior retroalimentación a quienes haga falta.
Desarrollo	Cada estudiante debe entregar una pertenencia (polo, reloj, cuaderno, cartuchera, etc.) previamente pedida la sesión anterior. Uno de los facilitadores recolectará las pertenencias les asignará un precio y hará de vendedor. Los participantes deberán “regatear” para obtener sus pertenencias.	10 min	Billetes lúdicos Etiquetas de precios Cesta o caja de recolección.	Observar las reacción y los estados de ánimo de los participantes para su posterior reforzamiento, moldeamiento y/o retroalimentación.
Cierre	Tiempo para concluir la dinámica y recoger apreciaciones de satisfacción.	05 min		Recoger las apreciaciones de los participantes mediante las siguientes preguntas: ¿Cómo se sintieron? ¿Qué parte les resultó difícil?
Despedida	Tiempo para ver si alguno de los participantes necesita comentar algo más	03 min		Verificar que los participantes no se vayan de la sesión con algún tipo de crisis o sentimientos negativos desbordados.

7.7. Sesión 07

“Enfrentando Ofensas”

Objetivo: Incrementar la habilidad para enfrentar ofensas

Objetivos específicos:

- ✓ Enseñar formas asertivas de responder ofensas
- ✓ Fomentar la confianza y seguridad para defenderse.

Componente Cognitivo

En este apartado se detallan las técnicas a utilizarse para un correcto entrenamiento de las competencias sociales, analizando y cambiando las expectativas, valores y autoverbalizaciones de los participantes:

Instrucciones Verbales

Promueve el dialogo con los jóvenes mediante una serie de preguntas relacionadas con la habilidad específica que enseñaras.

- ¿Alguna vez te han ofendido?
- ¿Cómo te sentiste?
- ¿Has devuelto la agresión?
- ¿Te han ofendido y te quedaste callado?
- ¿Te han ofendido y no sabes cómo defenderte?

Muy bien jóvenes quiero que sepan que los conflictos surgen y nos acompañan a lo largo de toda la vida, no hay que entenderlos siempre como algo negativo, ya que los conflictos pueden ser positivos en la medida que nos permiten gestionar el autocontrol. A continuación, les presentare algunos tips para afrontar situaciones conflictivas:

- *Si no te gusta no te rías:* Reírte proyecta nerviosismo e inseguridad. Si te ríes le das autorización no verbal para burlarse de ti la próxima vez

- *No devuelvas la agresión:* Cuando devuelves un insulto lo que estas comunicando es que te han ofendido. El acosador interpreta que eres fácil de provocar y alguien fácil de provocar es la victima perfecta.
- *No te justifiques:* Cuando te justificas estas reconociendo que el otro tiene autoridad para cuestionarte.
- *Voltea a ver a tu agresor:* Ver a tu agresor comunica que los has escuchado pero que su comentario esta fuera de lugar
- *Ignóralo:* Una vez que haz volteado a verlo, ignóralo y regresa a lo que estabas haciendo como si nada hubiera pasado. Así le demostraras que lo que dijo no tuvo impacto.

Algunas veces las personas de nuestro alrededor no nos ofenden directamente, pero si nos hacen saber a través de sus comentarios, su hostilidad o desagrado hacia nuestra persona. A continuación, te presentamos una técnica efectiva para hacer frente a comentarios un tanto hostiles.

- ❖ *Banco de Niebla:* La siguiente técnica suele usarse para frenar la hostilidad de nuestro interlocutor y consiste en darle la razón en lo que se considere cierto, de tal manera que la otra persona vea que cedes de cierta manera. No obstante, debes negarte a entrar en mayores discusiones, por lo cual la otra persona se dará cuenta de que no cambiarás de opinión.

Veamos un ejemplo: Un amigo o familiar insiste en que deberías adelgazar ya que estos últimos meses has engordado.

Familiar: Ya no te quedan igual los pantalones que llevabas antes, casi no puedes ni ponértelos.

Tu: Si, tal vez he engordado un poco estos últimos meses.

Familiar: Deberías ponerte a dieta.

Tu: Si, es verdad que si comiera menos estaría más delgada.

Familiar: Y tendrías que empezar a hacer deporte porque así no puedes seguir.

Tu: Si, a lo mejor me vendría bien realizar algún deporte.

Componente Conductual

En este apartado se detallan una serie de técnicas para el correcto entrenamiento de las competencias sociales:

Modelado

Para centrar la atención de los jóvenes en el modelo, se puede crear un ambiente de juego, en donde los facilitadores serán los “actores”. Para ello puede ayudarse de un video en donde el actor o actriz escenifique muy bien la habilidad social a enseñar. Los jóvenes por supuesto serán los espectadores. Una vez organizada la “película” todos los espectadores dicen: “Luces, cámara, ¡acción!”.

Los facilitadores deberán indicar a los jóvenes que como espectadores deben observar con atención a los modelos que representara la situación social. Los modelos deben hacer su representación en voz alta y muy bien actuado poniendo en práctica los recursos verbales y conductuales enseñados en la sesión.

Para una correcta instrucción a los jóvenes, puede usarse el siguiente recurso verbal: Ahora jóvenes vamos a ver la representación de esta habilidad en una conversación. Presten mucha atención y fíjense en sus movimientos, gestos y tono de voz porque luego tendrán que representarlo.

Video: “como responder a un insulto” (Material en diapositivas)

Role Playing

La práctica es la oportunidad para que los jóvenes ensayen los comportamientos que observaron en los modelos. Esta actividad te ayudara a identificar que componentes de la habilidad no quedaron claros o requieren de mayor práctica. Para esta parte los participantes ensayaran la habilidad social, imitando los comportamientos que observaron de las y los modelos. Tu papel será supervisar las actuaciones. De ser necesario puedes pedir que repitan su actuación corrigiendo o incorporando los componentes que más se les dificulte.

Muy bien jóvenes, ahora es su turno deberán representar lo mejor que puedan esta escena. Yo elegiré a quienes van a interpretar. ¿Están listos?

Reforzamiento

Proporciona un reconocimiento verbal o aprobación (felicitaciones, alabanzas o halagos) por cada intento de aproximación a la ejecución de la conducta ideal. Cuando la conducta deseada haya sido ejecutada, proporciona un reforzamiento no verbal (expresión facial de aprobación, aplausos, palmadas en el hombro) y un reforzamiento verbal (“felicitaciones” “lo lograste” “sabía que lo lograrías”). Puede utilizarse algún tipo de reconcomiendo material, como algún premio o puntos a acumular.

Retroalimentación

Pide a los jóvenes que comenten sobre su actuación. Que identifiquen las conductas en su actuación que pueden ser mejoradas, señalando y sugiriendo alternativas que ayuden a mejorar la ejecución. A ver jóvenes ¿Qué aprendimos hoy? ¿Qué gesto les fue más difícil? ¿Qué conducta les fue más fácil?

Componente situacional

En ese apartado se recrea el contexto ambiental necesario para el correcto entrenamiento de las habilidades sociales. Para ello se utilizará una dinámica vivencial en donde todos participen.

Dinámica

Nombre de la dinámica: “La ofensa”				
Objetivos				
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Fomentar la habilidad para responder ofensas asertivamente ✓ Incentivar la habilidad de enfrentar conflictos. 				
Contenido	Actividades	Tiempo	Materiales	Indicadores de evaluación
Inicio	Se dan los lineamientos generales de atención y orden.	02 min		Observar las conductas verbales y no verbales de los participantes para su posterior retroalimentación a quienes haga falta.
Desarrollo	Se forman en parejas y se le da a cada pareja una cartilla en donde se describe una frase ofensiva. Uno de ellos tendrá que decírsela al otro y este tendrá que responder asertivamente haciendo uso de cualquiera de las 5 opciones de respuesta que se muestran en el papelote pegado en pizarra y deberá explicar porque eligió dicha respuesta.	10 min	Cartillas de colores Papelote Plumones	Observar las reacción y los estados de ánimo de los participantes para su posterior reforzamiento, moldeamiento y/o retroalimentación.
Cierre	Tiempo para concluir la dinámica y recoger apreciaciones de satisfacción.	05 min		Recoger las apreciaciones de los participantes mediante las siguientes preguntas: ¿Cómo se sintieron? ¿Qué parte les resultó difícil?
Despedida	Tiempo para ver si alguno de los participantes necesita comentar algo más	03 min		Verificar que los participantes no se vayan de la sesión con algún tipo de crisis o sentimientos negativos desbordados.

7.8. Sesión 08

“Razones Críticas”

Objetivo: Incrementar la habilidad para realizar críticas asertivamente

Objetivos específicos:

- ✓ Enseñar formas asertivas de expresar críticas.
- ✓ Fomentar la confianza y seguridad para defender opiniones.

Componente Cognitivo

En este apartado se detallan las técnicas a utilizarse para un correcto entrenamiento de las competencias sociales, analizando y cambiando las expectativas, valores y autoverbalizaciones de los participantes:

Instrucciones Verbales

Promueve el dialogo con los jóvenes mediante una serie de preguntas relacionadas con la habilidad específica que enseñaras.

- ¿Alguna vez has estado en desacuerdo con algo y te has quedado callado?
- ¿Alguna vez has tratado a alguien como “torpe”, “lento” o “burro”?
- ¿Alguna vez alguien se portó mal contigo y no dijiste nada?

Bien jóvenes, como hemos visto a veces se nos hace difícil decir o expresar nuestros desacuerdos o puntos de vista. Y es que hay saber diferenciar entre dos tipos de críticas: Constructiva y destructivas

- *Crítica constructiva:* La finalidad de la crítica constructiva es la de proponer soluciones alternativas a los problemas o defectos que se expongan en la crítica. La principal característica de este tipo de crítica es que debe estar basada en la observación, ser lo más objetiva posible y proponer nuevas vías de actuación para la mejora de una conducta o situación.

- *Crítica destructiva:* La crítica destructiva no se centra en la situación, se utiliza como pretexto para dirigirse a la persona, a su identidad, a sus cualidades, para valorarlas y descalificarlas. Su objetivo es establecer un juicio de valor de la persona receptora, en ocasiones infringir un daño u ofensa. Por ejemplo, si se le dice a una persona “eres muy torpe” no se le propone nada sobre lo cual reflexionar o entender. Por el contrario, sí se le dice “creo que no te fijaste de ese obstáculo, por suerte no te lastimaste” se está proponiendo un aspecto nuevo que considerar, para valorar y aprender.

❖ ***La Técnica del Sándwich***

Consiste en expresar una crítica, pero empezar por una idea positiva que empatice con la otra persona. De manera que mantenemos firme el mensaje crítico, pero lo incluimos en un “sándwich” de empatía y de asertividad, que hace que ese mensaje sea recogido de una manera más adecuada por el receptor.



Ejemplos:

Elogio

critica

“Sé que eres respetuosa, pero creo que fuiste grosera conmigo. Creo que tuviste un día difícil y por eso te comprendo”

Frase para empatizar o hacer un requerimiento

“Sé que no fue tu intención ofenderme, pero creo que esta vez te sobrepasaste. Te agradecería que seas más cuidadoso la próxima vez.

“Sé que eres muy estudioso y aplicado, pero me parece que podrías ser más ordenado. Así lograrás todo lo que te propongas.

Componente Conductual

En este apartado se detallan una serie de técnicas para el correcto entrenamiento de las competencias sociales:

Modelado

Para centrar la atención de los jóvenes en el modelo, se puede crear un ambiente de juego, en donde los facilitadores serán los “actores”. Para ello puede ayudarse de un video en donde el actor o actriz escenifique muy bien la habilidad social a enseñar. Los jóvenes por supuesto serán los espectadores. Una vez organizada la “película” todos los espectadores dicen: “Luces, cámara, ¡acción!”.

Los facilitadores deberán indicar a los jóvenes que como espectadores deben observar con atención a los modelos que representara la situación social. Los modelos deben hacer su representación en voz alta y muy bien actuado poniendo en práctica los recursos verbales y conductuales enseñados en la sesión.

Para una correcta instrucción a los jóvenes, puede usarse el siguiente recurso verbal: Ahora jóvenes vamos a ver la representación de esta habilidad en una conversación. Presten mucha atención y fíjense en sus movimientos, gestos y tono de voz porque luego tendrán que representarlo.

Video: “La sanción de Sheldon” (Material en diapositivas)

Role Playing

La práctica es la oportunidad para que los jóvenes ensayen los comportamientos que observaron en los modelos. Esta actividad te ayudara a identificar que componentes de la habilidad no quedaron claros o requieren de mayor práctica. Para esta parte los participantes ensayaran la habilidad social, imitando los comportamientos que observaron de las y los modelos. Tu papel será supervisar las actuaciones. De ser necesario puedes pedir que repitan su actuación corrigiendo o incorporando los componentes que más se les dificulte.

Muy bien jóvenes, ahora es su turno deberán representar lo mejor que puedan esta escena. Yo elegiré a quienes van a interpretar. ¿Están listos?

Reforzamiento

Proporciona un reconocimiento verbal o aprobación (felicitaciones, alabanzas o halagos) por cada intento de aproximación a la ejecución de la conducta ideal. Cuando la conducta deseada haya sido ejecutada, proporciona un reforzamiento no verbal (expresión facial de aprobación, aplausos, palmadas en el hombro) y un reforzamiento verbal (“felicitaciones” “lo lograste” “sabía que lo lograrías”). Puede utilizarse algún tipo de reconcomiendo material, como algún premio o puntos a acumular.

Retroalimentación

Pide a los jóvenes que comenten sobre su actuación. Que identifiquen las conductas en su actuación que pueden ser mejoradas, señalando y sugiriendo alternativas que ayuden a mejorar la ejecución. A ver jóvenes ¿Qué aprendimos hoy? ¿Qué gesto les fue más difícil? ¿Qué conducta les fue más fácil?

Componente situacional

En ese apartado se recrea el contexto ambiental necesario para el correcto entrenamiento de las habilidades sociales. Para ello se utilizará una dinámica vivencial en donde todos participen.

Dinámica

Nombre de la dinámica: “Cartilla de críticas”				
Objetivos <ul style="list-style-type: none">✓ Fomentar la habilidad para formular opiniones✓ Incentivar la habilidad para hacer críticas				
Contenido	Actividades	Tiempo	Materiales	Indicadores de evaluación
Inicio	Se dan los lineamientos generales de atención y orden.	02 min		Observar las conductas verbales y no verbales de los participantes para su posterior retroalimentación a quienes haga falta.
Desarrollo	Se forman en grupos y a continuación uno de los facilitadores tendrá que ir de grupo en grupo representando una escena en donde exprese su opinión de una forma no asertiva. Es allí donde los integrantes de cada grupo deberán hacer una crítica constructiva utilizando la cartilla de críticas con frases prefabricadas para expresar su molestia.	10 min	Cartillas de colores	Observar las reacción y los estados de ánimo de los participantes para su posterior reforzamiento, moldeamiento y/o retroalimentación.
Cierre	Tiempo para concluir la dinámica y recoger apreciaciones de satisfacción.	05 min		Recoger las apreciaciones de los participantes mediante las siguientes preguntas: ¿Cómo se sintieron? ¿Qué parte les resultó difícil?
Despedida	Tiempo para ver si alguno de los participantes necesita comentar algo más	03 min		Verificar que los participantes no se vayan de la sesión con algún tipo de crisis o sentimientos negativos desbordados.

Cartillas de criticas

¿Cómo hacer criticas?

Para opinar sobre alguien	Para expresar un desacuerdo de grupo	Para responder una ofensa
Paso 1: Busca un atributo o talento resaltante de la persona con la cual elogiarlo (estudioso, responsable, justo, ágil, bailarín, futbolista)	Paso 1: Resalta las buenas intenciones del o los integrantes (trabajadores, leales, responsables, justos)	Paso 1: Busca un atributo o talento resaltante de la persona con la cual elogiarlo (estudioso, responsable, justo, ágil, etc.)
Paso 2: Expresa la crítica u opinión de manera positiva	Paso 2: Expresa tu desacuerdo.	Paso 2: Expresa cómo te sientes o tu malestar.
Paso 3: Demuestra comprensión y empatía dándole ánimos para seguir mejorando.	Paso 3: Dale tu voto de confianza y esperanza	Paso 3: Has el requerimiento.

Pág. 1

Para opinar sobre alguien	Para expresar un desacuerdo de grupo	Para responder una ofensa
<p>“sé que eres... pero pienso que con un poco de... podrías ser el mejor”</p> <p>“Eres la persona más... que conozco, pero si le pusieras un poquito de..., yo sé que lograrás todo lo que te propongas”</p> <p>“Tienes mucho... pero si tuvieras un poquito de..., te saldría mucho mejor”</p>	<p>“Sé que son responsables, pero me parece que... Son buenos y sé que harán lo justo”</p> <p>“Sé que todos están cansados, pero me parece que... Sé que comprenderán mi punto de vista”</p> <p>“Sé que sus intenciones son buenas, pero me parece que... Son buenos chicos y harán lo correcto”</p>	<p>“Eres muy talentoso, pero tu comentario me... Te pido por favor que...”</p> <p>“Eres un buen amigo, pero lo que hiciste me hizo sentir... Serias tan amable de...”</p> <p>“Sé que no fue tu intención, pero tu comentario me pareció... Por el bien de nuestra amistad te pediría que...”</p>

Pág. 2

7.9. Sesión 09

“Puntos opuestos”

Objetivo: Incrementar la habilidad para expresar disconformidad

Objetivos específicos:

- ✓ Enseñar formas asertivas de expresar un desacuerdo
- ✓ Enseñar formas asertivas de hacer valer sus opiniones.

Componente Cognitivo

En este apartado se detallan las técnicas a utilizarse para un correcto entrenamiento de las competencias sociales, analizando y cambiando las expectativas, valores y autoverbalizaciones de los participantes:

Instrucciones Verbales

Promueve el dialogo con los jóvenes mediante una serie de preguntas relacionadas con la habilidad específica que enseñaras.

- ¿Alguna vez has tenido que dar tu opinión sobre algo?
- ¿Cómo te sentiste?
- ¿Cuándo hablas sientes que no te prestan atención?
- ¿Has querido decir algo y no pudiste?

Muy bien jóvenes, el día de hoy vamos a aprender a como expresar nuestras opiniones, puntos de vista y desacuerdos de una manera asertiva. Aprender a expresar nuestros pensamientos y sentimientos es crucial para ser tomados en cuenta como parte de un grupo y de la sociedad en general. Cada persona tiene su propia forma de pensar la cual está constituida por 3 factores

- *Conocimiento:* Es toda aquella información que la persona ha recogido y aprendido a lo largo de su vida ya sea en la escuela o

por su propia cuenta. Estos conocimientos son estrictamente científicos como matemáticas, biología, literatura, historia, etc.

- *Cultura*: Son todas aquellas ideas provenientes de la propia sociedad o ámbito en donde la persona vive. Ejemplo de ello son las tradiciones (folclor, festividades, gastronomía, música, etc) locales o nacionales y está profundamente arraigada en la sociedad.
- *Religión*: Es toda aquella idea que esta íntegramente relacionada con las creencias de la persona. Es algo que responde a la fe y devoción hacia lo espiritual y que debe ser respetado por todos.
- *Moralidad*: Es toda aquella idea propia de la persona y con la cual dirige su vida. Se compone de un extenso conjunto de valores, hábitos y conductas sobre el bien o el mal.

Muy bien ahora vamos a aprender formas asertivas de expresar nuestras opiniones, puntos de vista o disconformidad

- *Contacto visual*: Al momento de dar una opinión se debe mirar a los ojos de la persona. Esto transmite seguridad y confianza.
- *Volumen de voz adecuado*: Al expresar tus ideas debes hacerlo de forma clara, entendible y audible. Un tono de voz bajo transmite inseguridad y las personas no tomaran en cuenta tu opinión.
- *Directo al grano*: Decir las cosas sin rodeos, sin tanto palabreo, resulta útil al omento de hacerte escuchar. Al contrario, irse por las ramas, transmite un mensaje de indecisión, desconocimiento y hasta de charlatanería.
- *Termina lo que empezaste*: En un debate o cruce de ideas suele ocurrir que la otra persona quiere tomar el control de la conversación haciéndose dueño de la palabra y no permitiendo hablar a los demás. Si estás dando tu punto de vista y te interrumpen, no te quedes callado y pide te deje terminar la idea.

Hay formas efectivas y asertivas de lograrlo: “Me permites terminar la idea por favor”; “si me dejas responderte, con mucho gusto puedo responder tu pregunta”

- *Manos en Ojiva:* Juntar las manos con las puntas de los dedos, expresa una actitud de seguridad. Hay dos formas, la ojiva hacia arriba y la ojiva hacia abajo. La primera se usa cuando la persona esta opinando y quiere que su mensaje sea tomado en serio. Y la segunda se usa cuando se está escuchando a la otra persona.



Ojiva arriba



Ojiva abajo

Componente Conductual

En este apartado se detallan una serie de técnicas para el correcto entrenamiento de las competencias sociales:

Modelado

Para centrar la atención de los jóvenes en el modelo, se puede crear un ambiente de juego, en donde los facilitadores serán los “actores”. Para ello puede ayudarse de un video en donde el actor o actriz escenifique muy bien la habilidad social a enseñar. Los jóvenes por supuesto serán los espectadores. Una vez organizada la “película” todos los espectadores dicen: “Luces, cámara, ¡acción!”.

Los facilitadores deberán indicar a los jóvenes que como espectadores deben observar con atención a los modelos que representara la situación social. Los modelos deben hacer su representación en voz alta y muy bien actuado poniendo en práctica los recursos verbales y conductuales enseñados en la sesión.

Para una correcta instrucción a los jóvenes, puede usarse el siguiente recurso verbal: Ahora jóvenes vamos a ver la representación de esta habilidad en una conversación. Presten mucha atención y fíjense en sus movimientos, gestos y tono de voz porque luego tendrán que representarlo.

Role Playing

La práctica es la oportunidad para que los jóvenes ensayen los comportamientos que observaron en los modelos. Esta actividad te ayudara a identificar que componentes de la habilidad no quedaron claros o requieren de mayor práctica. Para esta parte los participantes ensayaran la habilidad social, imitando los comportamientos que observaron de las y los modelos. Tu papel será supervisar las actuaciones. De ser necesario puedes pedir que repitan su actuación corrigiendo o incorporando los componentes que más se les dificulte.

Muy bien jóvenes, ahora es su turno deberán representar lo mejor que puedan esta escena. Yo elegiré a quienes van a interpretar. ¿Están listos?

Reforzamiento

Proporciona un reconocimiento verbal o aprobación (felicitaciones, alabanzas o halagos) por cada intento de aproximación a la ejecución de la conducta ideal. Cuando la conducta deseada haya sido ejecutada, proporciona un reforzamiento no verbal (expresión facial de aprobación, aplausos, palmadas en el hombro) y un reforzamiento verbal (“felicitaciones” “lo lograste” “sabía que lo lograrías”). Puede utilizarse

algún tipo de reconcomiendo material, como algún premio o puntos a acumular.

Retroalimentación

Pide a los jóvenes que comenten sobre su actuación. Que identifiquen las conductas en su actuación que pueden ser mejoradas, señalando y sugiriendo alternativas que ayuden a mejorar la ejecución. A ver jóvenes ¿Qué aprendimos hoy? ¿Qué gesto les fue más difícil? ¿Qué conducta les fue más fácil?

Componente situacional

En ese apartado se recrea el contexto ambiental necesario para el correcto entrenamiento de las habilidades sociales. Para ello se utilizará una dinámica vivencial en donde todos participen.

Dinámica

Nombre de la dinámica: “Versus de ideas”				
Objetivos ✓ Fomentar la habilidad para expresar ideas ✓ Incentivar la habilidad para expresar disconformidad.				
Contenido	Actividades	Tiempo	Materiales	Indicadores de evaluación
Inicio	Se dan los lineamientos generales de atención y orden.	02 min		Observar las conductas verbales y no verbales de los participantes para su posterior retroalimentación a quienes haga falta.
Desarrollo	Se forman en grupos. Se asignan los temas de debate dado en las cartillas. Con el facilitador como moderador, se da inicio al debate. Cada participante tendrá su turno para hablar, expresar o refutar ideas.	10 min	Cartillas de colores	Observar las reacción y los estados de ánimo de los participantes para su posterior reforzamiento, moldeamiento y/o retroalimentación.
Cierre	Tiempo para concluir la dinámica y recoger apreciaciones de satisfacción.	05 min		Recoger las apreciaciones de los participantes mediante las siguientes preguntas: ¿Cómo se sintieron? ¿Qué parte les resultó difícil?
Despedida	Tiempo para ver si alguno de los participantes necesita comentar algo más	03 min		Verificar que los participantes no se vayan de la sesión con algún tipo de crisis o sentimientos negativos desbordados.

Cartillas de debate

Las redes Sociales

¡Prepárate para el debate!

Te damos algunos puntos a tener en cuenta. Hazte estas preguntas para tener ideas más claras.

- ¿Son buenas las redes sociales?
- ¿Pueden representar algún peligro?
- ¿Facilitan nuestra vida?
¿Cómo?



7.10. Sesión 10

“Acceso denegado”

Objetivo: Incrementar la habilidad para rechazar peticiones.

Objetivos específicos:

- ✓ Enseñar formas asertivas de denegar un pedido
- ✓ Enseñar formas asertivas de comunicar su negativa.

Componente Cognitivo

En este apartado se detallan las técnicas a utilizarse para un correcto entrenamiento de las competencias sociales, analizando y cambiando las expectativas, valores y autoverbalizaciones de los participantes:

Instrucciones Verbales

Promueve el dialogo con los jóvenes mediante una serie de preguntas relacionadas con la habilidad específica que enseñaras.

- ¿Alguna vez les han pedido hacer algo que no querían hacer?
- ¿Les han pedido ayuda y no sabían cómo decir que no?
- ¿Alguna vez les han invitado algo que no querían y por vergüenza han dicho que sí?
- ¿Alguna vez alguien les ha pedido prestado algo y no sabían cómo decirle que no?

Pues bien, jóvenes, creo que a todos nos ha pasado algunas de estas situaciones. Y nos pasa esto porque no tenemos bien desarrollada la habilidad social para decir “NO”. Saber decir “no” es una destreza que, junto a la asertividad, constituyen las dos principales habilidades sociales. Decir no requiere entrenamiento, no es una capacidad innata, puesto que no sólo se trata de decir no, sino de saber cuándo y cómo hacerlo, de ahí que se hable de “las técnicas para decir no” y de aprender

a decir no, que forman parte de los aprendizajes en habilidades sociales avanzadas.

Texto: ¿Por qué nos cuesta tanto decir no? (Ver diapositivas)

Ahora bien, jóvenes, ustedes se preguntarán ¿Por qué nos cuesta tanto decir no? Pues aquí algunas de las razones:

- *Miedo al rechazo:* La primera causa por la que me puede costar decir no es por miedo al rechazo. Quizás por el temor a lo que los demás piensen algo malo de nosotros o a la reacción de los demás. Pensamos, por ejemplo, que vamos a mostrarnos egoístas o poco sensibles si decimos que no, ante los demás.
- *Conductas aprendidas:* Otra causa sería por los estilos de conducta que hemos ido aprendiendo. Creer que hacerlo podría herir a las otras personas. Que fijan en nosotros la idea de que rechazar peticiones o decir no puede expresar, incluso, mala educación o crueldad.
- *Inexperiencia:* Otro motivo distinto, sería simplemente no saber cómo hacerlo. No sólo es cuestión de decir no, sino de expresarlo con naturalidad, con empatía, sin generar enfrentamiento o agresividad. Muchas veces no decimos no, sencillamente, porque no tenemos las habilidades suficientes.
- *Malas experiencias:* Otro motivo sería porque hemos tenido malas experiencias en el pasado, y esto ha creado un hábito de respuesta evitativa. Nos cuesta más decir no porque hemos tenido experiencias negativas.
- *Evitar malestar:* Y en general, el motivo fundamental sería evitar emociones displacenteras que surgen cuando estoy diciendo que no. Cuando pongo un límite me siento preocupado, nervioso, angustiado... y simplemente, a veces queremos “escapar” de esas sensaciones y decidimos que es más fácil evitar decir no.

Muy bien jóvenes ahora les enseñare algunas frases para que aprendan a decir no:

- ✓ Si alguien te pide un favor sencillo: “lo siento, no puedo”
- ✓ Si alguien te pide que le ayudes en una tarea: “lo siento mucho, me encantaría ayudarte, pero llevo prisa”
- ✓ Si alguien te invita un bocadillo: “Me encantaría probarlo, pero no apetezco”
- ✓ Si alguien te pide que le prestes un juguete: “Desearía prestártelo, pero es muy valioso para mí y no está en préstamo”

Componente Conductual

En este apartado se detallan una serie de técnicas para el correcto entrenamiento de las competencias sociales:

Modelado

Para centrar la atención de los jóvenes en el modelo, se puede crear un ambiente de juego, en donde los facilitadores serán los “actores”. Para ello puede ayudarse de un video en donde el actor o actriz escenifique muy bien la habilidad social a enseñar. Los jóvenes por supuesto serán los espectadores. Una vez organizada la “película” todos los espectadores dicen: “Luces, cámara, ¡acción!”.

Los facilitadores deberán indicar a los jóvenes que como espectadores deben observar con atención a los modelos que representara la situación social. Los modelos deben hacer su representación en voz alta y muy bien actuado poniendo en práctica los recursos verbales y conductuales enseñados en la sesión.

Para una correcta instrucción a los jóvenes, puede usarse el siguiente recurso verbal: Ahora jóvenes vamos a ver la representación de esta habilidad en una conversación. Presten mucha atención y fíjense

en sus movimientos, gestos y tono de voz porque luego tendrán que representarlo.

Video: “La Invitación” (Material en diapositivas)

Role Playing

La práctica es la oportunidad para que los jóvenes ensayen los comportamientos que observaron en los modelos. Esta actividad te ayudara a identificar que componentes de la habilidad no quedaron claros o requieren de mayor práctica. Para esta parte los participantes ensayaran la habilidad social, imitando los comportamientos que observaron de las y los modelos. Tu papel será supervisar las actuaciones. De ser necesario puedes pedir que repitan su actuación corrigiendo o incorporando los componentes que más se les dificulte.

Muy bien jóvenes, ahora es su turno deberán representar lo mejor que puedan esta escena. Yo elegiré a quienes van a interpretar. ¿Están listos?

Reforzamiento

Proporciona un reconocimiento verbal o aprobación (felicitaciones, alabanzas o halagos) por cada intento de aproximación a la ejecución de la conducta ideal. Cuando la conducta deseada haya sido ejecutada, proporciona un reforzamiento no verbal (expresión facial de aprobación, aplausos, palmadas en el hombro) y un reforzamiento verbal (“felicitaciones” “lo lograste” “sabía que lo lograrías”). Puede utilizarse algún tipo de reconcomiendo material, como algún premio o puntos a acumular.

Retroalimentación

Pide a los jóvenes que comenten sobre su actuación. Que identifiquen las conductas en su actuación que pueden ser mejoradas, señalando y sugiriendo alternativas que ayuden a mejorar la ejecución. A ver jóvenes

¿Qué aprendimos hoy? ¿Qué gesto les fue más difícil? ¿Qué conducta les fue más fácil?

Componente situacional

En ese apartado se recrea el contexto ambiental necesario para el correcto entrenamiento de las habilidades sociales. Para ello se utilizará una dinámica vivencial en donde todos participen.

Dinámica

Nombre de la dinámica: “Rueda de Respuestas”				
Objetivos				
✓ Fomentar la habilidad para dar un “no” como respuesta				
✓ Incentivar la habilidad para negar un favor, sin sentirse mal.				
Contenido	Actividades	Tiempo	Materiales	Indicadores de evaluación
Inicio	Se dan los lineamientos generales de atención y orden.	02 min		Observar las conductas verbales y no verbales de los participantes para su posterior retroalimentación a quienes haga falta.
Desarrollo	Se forman en grupos de 7. El facilitador se acercará a un grupo y escogerá a uno de los participantes para pedirle un favor, pero este deberá negarse haciendo uso de las frases escritas que sus compañeros (los 6 restantes) han escrito en sus respectivas cartillas. El ejercicio se repite con los otros seis integrantes. Una vez terminado con ese grupo, se procede a realizar el mismo ejercicio con los otros grupos.	30 min	Cartillas de colores *Para un mejor uso del tiempo, los grupos pueden trabajar paralelamente liderados por uno o más facilitadores	Observar las reacción y los estados de ánimo de los participantes para su posterior reforzamiento, moldeamiento y/o retroalimentación.
Cierre	Tiempo para concluir la dinámica y recoger apreciaciones de satisfacción.	05 min		Recoger las apreciaciones de los participantes mediante las siguientes preguntas: ¿Cómo se sintieron? ¿Qué parte les resultó difícil?
Despedida	Tiempo para ver si alguno de los participantes necesita comentar algo más	03 min		Verificar que los participantes no se vayan de la sesión con algún tipo de crisis o sentimientos negativos desbordados.

Decir "No"

¡Ayuda a tu compañero!

Instrucciones: Anota aquí lo que tu compañero debería decir para negarse a cumplir el favor que le están pidiendo. Puedes guiarte o usar alguna de las palabras del recuadro.

Lo siento, pero...

Se ve delicioso, pero...

Quiero ayudarte, pero...

Me encantaría ayudarte, pero...

Desearía prestártelo, pero...

Para el compañero 01:

Para el compañero 02:

Para el compañero 03:

Para el compañero 04:

Para el compañero 05:

Para el compañero 06:

7.11. Sesión 11

“Presión de grupo”

Objetivo: Incrementar la habilidad para rechazar invitaciones

Objetivos específicos:

- ✓ Enseñar formas asertivas de enfrentar la presión de grupo
- ✓ Enseñar formas asertivas de comunicar su rechazo.

Componente Cognitivo

En este apartado se detallan las técnicas a utilizarse para un correcto entrenamiento de las competencias sociales, analizando y cambiando las expectativas, valores y autoverbalizaciones de los participantes:

Instrucciones Verbales

Promueve el dialogo con los jóvenes mediante una serie de preguntas relacionadas con la habilidad específica que enseñaras.

- ¿Alguna vez les han invitado algo que no deseaban?
- ¿Se han sentido comprometidos a participar en algo?
- ¿Alguna vez han hecho lo mismo que lo demás para no “quedarse atrás”?

A continuación, te presentamos algunas pautas para resistir la presión del grupo.

- *Observa:* Por ejemplo, ves venir a varios compañeros que están fumando. ¿Verdad que es probable que te ofrezcan un cigarrillo? Si eres observador, estarás preparado.
- *Piensa:* La mayoría de compañeros de colegio, probablemente no los vuelvas a ver una vez graduados de la secundaria. Así que piensa si vale la pena “caerles bien” y seguir sus modas y costumbres. Así que piensa en tomar una postura.

- *Decidir*: Una vez pensado y tomado una postura, mantente firme en ella, demostrando seguridad.
- *Actúa*: No es necesario explicar las razones de porque no quieres hacer los mismo que ellos, basta solo con algunas frases correctamente dichas, para hacerles saber que no estás dispuesto a entrar en eso. para ello puedes hacer uso de las siguientes frases:

“Conmigo no cuenten”, “Ni lo sueñes”, “De ninguna manera”, “Me disculparán, pero no voy a hacerlo”
- *Postura corporal*: Para un mayor énfasis de tu decisión, es necesario realizar algunas maniobras corporales.

- ✓ *Puño en la cintura*: Denota desaprobación hacia algo no tolerado.
- ✓ *Cruzarse de brazos*: Denota rechazo hacia lo que se está diciendo.
- ✓ *Cerrar los ojos*: Cerrar los ojos y mover a cabeza de un lado a otro diciendo “no” es una forma efectiva de demostrar firmeza.



Mano en la cintura.



Brazos cruzados



Ojos cerrados

A continuación, te presentamos otras técnicas efectivas para decir “no” cuando nos proponen algo que no deseamos.

La técnica del sándwich: Esta técnica no solo sirve para hacer críticas, sino también para dar un “no” como respuesta. Como ya lo habíamos aprendido esta técnica consiste en expresar algo positivo tanto antes como después de dar la negativa o rechazar una petición, de forma que resulte menos molesto para la otra persona. Un ejemplo práctico es el siguiente: Un amigo te ha invitado a una fiesta este sábado, pero no te apetece ir, si utilizas la técnica del sándwich podrías contestarle de una manera asertiva.

“Muchas gracias por invitarme (mensaje positivo), pero no me viene bien ir este sábado (negativa), podemos quedar otro día y pasar la tarde juntos (mensaje positivo)”

El disco rayado: Esta técnica se utiliza cuando nuestro interlocutor es muy insistente para que hagamos algo que no deseamos. Se trata de repetir el mismo argumento una y otra vez, sin llegar a desesperarse y perder la calma ni caer en manipulaciones o contestaciones agresivas.

Veamos un ejemplo ilustrativo: Un amigo insiste en que pruebes el tabaco, pero tú no quieres fumar.

Amigo: Anda, Pruébalo, solo una fumadita

Tu: No, no quiero probarlo.

Amigo: Vamos, lo hemos probado todos, solo faltas tú.

Tu: Ya, pero no quiero probarlo.

Amigo: Todos van a pensar que eres un aburrido, y no van a querer que vengas más con nosotros.

Tu: Me da igual lo que piensen los demás, no quiero probarlo.

Componente Conductual

En este apartado se detallan una serie de técnicas para el correcto entrenamiento de las competencias sociales:

Modelado

Para centrar la atención de los jóvenes en el modelo, se puede crear un ambiente de juego, en donde los facilitadores serán los “actores”. Para ello puede ayudarse de un video en donde el actor o actriz escenifique muy bien la habilidad social a enseñar. Los jóvenes por supuesto serán los espectadores. Una vez organizada la “película” todos los espectadores dicen: “Luces, cámara, ¡acción!”.

Los facilitadores deberán indicar a los jóvenes que como espectadores deben observar con atención a los modelos que representara la situación social. Los modelos deben hacer su representación en voz alta y muy bien actuado poniendo en práctica los recursos verbales y conductuales enseñados en la sesión.

Para una correcta instrucción a los jóvenes, puede usarse el siguiente recurso verbal: Ahora jóvenes vamos a ver la representación de esta habilidad en una conversación. Presten mucha atención y fíjense en sus movimientos, gestos y tono de voz porque luego tendrán que representarlo.

Role Playing

La práctica es la oportunidad para que los jóvenes ensayen los comportamientos que observaron en los modelos. Esta actividad te ayudara a identificar que componentes de la habilidad no quedaron claros o requieren de mayor práctica. Para esta parte los participantes ensayaran la habilidad social, imitando los comportamientos que

observaron de las y los modelos. Tu papel será supervisar las actuaciones. De ser necesario puedes pedir que repitan su actuación corrigiendo o incorporando los componentes que más se les dificulte.

Muy bien jóvenes, ahora es su turno deberán representar lo mejor que puedan esta escena. Yo elegiré a quienes van a interpretar. ¿Están listos?

Reforzamiento

Proporciona un reconocimiento verbal o aprobación (felicitaciones, alabanzas o halagos) por cada intento de aproximación a la ejecución de la conducta ideal. Cuando la conducta deseada haya sido ejecutada, proporciona un reforzamiento no verbal (expresión facial de aprobación, aplausos, palmadas en el hombro) y un reforzamiento verbal (“felicitaciones” “lo lograste” “sabía que lo lograrías”). Puede utilizarse algún tipo de reconcomiendo material, como algún premio o puntos a acumular.

Retroalimentación

Pide a los jóvenes que comenten sobre su actuación. Que identifiquen las conductas en su actuación que pueden ser mejoradas, señalando y sugiriendo alternativas que ayuden a mejorar la ejecución. A ver jóvenes ¿Qué aprendimos hoy? ¿Qué gesto les fue más difícil? ¿Qué conducta les fue más fácil?

Componente situacional

En ese apartado se recrea el contexto ambiental necesario para el correcto entrenamiento de las habilidades sociales. Para ello se utilizará una dinámica vivencial en donde todos participen.

Dinámica

Nombre de la dinámica: “Las tres negativas”				
Objetivos				
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Fomentar la habilidad para dar un “no” como respuesta. ✓ Enseñar la habilidad de adoptar una postura firme al dar un “no” como respuesta. 				
Contenido	Actividades	Tiempo	Materiales	Indicadores de evaluación
Inicio	Se dan los lineamientos generales de atención y orden.	02 min		Observar las conductas verbales y no verbales de los participantes para su posterior retroalimentación a quienes haga falta.
Desarrollo	Se forman en grupos de 7. Se entrega a cada participante una cartilla con “las 3 negativas”. El facilitador se acercará a un grupo y escogerá a uno de los participantes para pedirle un favor, pero este deberá negarse haciendo uso de una de las 3 formas de negación. El ejercicio se repite con los otros seis integrantes. Una vez terminado con ese grupo, se procede a realizar el mismo ejercicio con los otros grupos.	30 min	Cartillas de colores *Para un mejor uso del tiempo, los grupos pueden trabajar paralelamente liderados por uno o más facilitadores	Observar la reacción y los estados de ánimo de los participantes para su posterior reforzamiento, moldeamiento y/o retroalimentación.
Cierre	Tiempo para concluir la dinámica y recoger apreciaciones de satisfacción.	05 min		Recoger las apreciaciones de los participantes mediante las siguientes preguntas: ¿Cómo se sintieron? ¿Qué parte les resultó difícil?
Despedida	Tiempo para ver si alguno de los participantes necesita comentar algo más	03 min		Verificar que los participantes no se vayan de la sesión con algún tipo de crisis o sentimientos negativos desbordados.

"Las tres negaciones"



Instrucciones: Escribe tres maneras distintas de decir "no" a la petición que el instructor te pida.

01:

02:

03:



7.12. Sesión 12

“Fin de la transmisión”

Objetivo: Incrementar la habilidad para cortar interacciones

Objetivos específicos:

- ✓ Enseñar formas asertivas de terminar una conversación
- ✓ Enseñar formas asertivas de cortar interacciones sociales.

Componente Cognitivo

En este apartado se detallan las técnicas a utilizarse para un correcto entrenamiento de las competencias sociales, analizando y cambiando las expectativas, valores y autoverbalizaciones de los participantes:

Instrucciones Verbales

Promueve el dialogo con los jóvenes mediante una serie de preguntas relacionadas con la habilidad específica que enseñaras.

- ¿Alguna vez un amigo han tenido un amigo que hablaba mucho y no sabían cómo terminar la charla?
- ¿Alguna vez no han sabido cómo decirle “no” a un vendedor muy insistente?
- ¿Alguna vez han aceptado la invitación de un amigo solo porque no sabían cómo decirle que no?
- ¿Alguna vez cuando han estado apurados, un familiar o amigo les hizo conversación y no sabían cómo decirle que no podían conversar por miedo a parecer maleducado?

A continuación, te presentamos algunas técnicas para salir de esos apuros de una manera acertada y sin herir los sentimientos de los demás.

- *Decisión:* decide por ti mismo que es lo que no quieres o no debes hacer.

- *El momento:* Busca el momento y lugar apropiado para comunicar tu decisión (personalmente, en privado o cuando este relajado y dispuesto a escucharnos)
- *Expresión verbal:* Usa expresiones verbales correctas y sin titubear. Sé directo, claro y preciso. Si lo crees oportuno es bueno que justifiques o des una razón lógica del por qué de tu negativa
- *Expresión no verbal:* Que tu mensaje verbal vaya acompañado de expresiones no verbales. Para ello debes mirar a los ojos de la persona (contacto ocular); tono de voz firme, alto y claro; postura corporal erguida; manos visibles (pueden ponerse en la cintura en forma de puño para dar mayor énfasis)
- *Sugerencias:* En caso sea oportuno, puedes dar una sugerencia o una alternativa con la que te sientas cómodo.
- *Agradecimiento:* Agradece a la persona de antemano por comprender y aceptar tu decisión. Esto predispone a la persona a respetar tu decisión.
- *Corte de la conversación:* Es importante la manera en que una conversación termina. Esto es lo último que sucede, así que las personas tienden a recordarlo bien. Una buena regla práctica es terminar una conversación rápida y cortésmente tan pronto como sientas una indirecta de incomodidad (o incluso antes de esto). Simplemente explica que tienes que hacer otra cosa. Puedes decir:

"Voy por una bebida", "Tengo que irme" o "Tengo que ocuparme de algo".

Será tu oportunidad de prepararte para otra conversación con una persona si sientes que la conversación se dio bien. Trata de decir:

"Oye, tengo que irme, pero me encantaría seguir hablando luego. ¿Cuál es tu número telefónico?"

Componente Conductual

En este apartado se detallan una serie de técnicas para el correcto entrenamiento de las competencias sociales:

Modelado

Para centrar la atención de los jóvenes en el modelo, se puede crear un ambiente de juego, en donde los facilitadores serán los “actores”. Para ello puede ayudarse de un video en donde el actor o actriz escenifique muy bien la habilidad social a enseñar. Los jóvenes por supuesto serán los espectadores. Una vez organizada la “película” todos los espectadores dicen: “Luces, cámara, ¡acción!”.

Los facilitadores deberán indicar a los jóvenes que como espectadores deben observar con atención a los modelos que representara la situación social. Los modelos deben hacer su representación en voz alta y muy bien actuado poniendo en práctica los recursos verbales y conductuales enseñados en la sesión.

Para una correcta instrucción a los jóvenes, puede usarse el siguiente recurso verbal: Ahora jóvenes vamos a ver la representación de esta habilidad en una conversación. Presten mucha atención y fíjense en sus movimientos, gestos y tono de voz porque luego tendrán que representarlo.

Role Playing

La práctica es la oportunidad para que los jóvenes ensayen los comportamientos que observaron en los modelos. Esta actividad te ayudara a identificar que componentes de la habilidad no quedaron claros o requieren de mayor práctica. Para esta parte los participantes ensayaran la habilidad social, imitando los comportamientos que observaron de las y los modelos. Tu papel será supervisar las actuaciones. De ser necesario puedes pedir que repitan su actuación corrigiendo o incorporando los componentes que más se les dificulte.

Muy bien jóvenes, ahora es su turno deberán representar lo mejor que puedan esta escena. Yo elegiré a quienes van a interpretar. ¿Están listos?

Reforzamiento

Proporciona un reconocimiento verbal o aprobación (felicitaciones, alabanzas o halagos) por cada intento de aproximación a la ejecución de la conducta ideal. Cuando la conducta deseada haya sido ejecutada, proporciona un reforzamiento no verbal (expresión facial de aprobación, aplausos, palmadas en el hombro) y un reforzamiento verbal (“felicitaciones” “lo lograste” “sabía que lo lograrías”). Puede utilizarse algún tipo de reconcomiendo material, como algún premio o puntos a acumular.

Retroalimentación

Pide a los jóvenes que comenten sobre su actuación. Que identifiquen las conductas en su actuación que pueden ser mejoradas, señalando y sugiriendo alternativas que ayuden a mejorar la ejecución. A ver jóvenes ¿Qué aprendimos hoy? ¿Qué gesto les fue más difícil? ¿Qué conducta les fue más fácil?

Componente situacional

En ese apartado se recrea el contexto ambiental necesario para el correcto entrenamiento de las habilidades sociales. Para ello se utilizará una dinámica vivencial en donde todos participen.

Dinámica

Nombre de la dinámica: “La tijera humana”				
Objetivos				
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Fomentar la habilidad para cortar conversaciones. ✓ Enseñar la habilidad rechazar invitaciones. 				
Contenido	Actividades	Tiempo	Materiales	Indicadores de evaluación
Inicio	Se dan los lineamientos generales de atención y orden.	02 min		Observar las conductas verbales y no verbales de los participantes para su posterior retroalimentación a quienes haga falta.
Desarrollo	Se forman en grupos de hasta 10. Se entregan cartillas de trabajo. Cada uno de los participantes al interior de su grupo deberá hacer uso de las técnicas aprendidas en la sesión para cortar interacción con el facilitador que se encuentra interpretando los distintos personajes. *los facilitadores deberán representar los personajes que se describen en la cartilla de trabajo entregadas a los participantes	30 min	Cartillas de colores. Materiales de utilería para le escenificación. *Los accesorios a usar queda a libertad de los facilitadores	Observar la reacción y los estados de ánimo de los participantes para su posterior reforzamiento, moldeamiento y/o retroalimentación.
Cierre	Tiempo para concluir la dinámica y recoger apreciaciones de satisfacción.	05 min		Recoger las apreciaciones de los participantes mediante las siguientes preguntas: ¿Cómo se sintieron? ¿Qué parte les resultó difícil?
Despedida	Tiempo para ver si alguno de los participantes necesita comentar algo más	03 min		Verificar que los participantes no se vayan de la sesión con algún tipo de crisis o sentimientos negativos desbordados.

"Cortando interacción"

Instrucciones: Piensa en una respuesta para la siguiente situación.

- ✓ Voy a una tienda y el vendedor insiste en venderme un producto que no me gusta, ni necesito.
- ✓ Tengo mucha prisa y justo antes de salir de casa me llama un amigo por teléfono, intento cortarle, pero habla mucho.
- ✓ Una amiga me pide que le preste un collar, tiene un gran valor sentimental para mí y preferiría no prestárselo a nadie.
- ✓ Llevo unas semanas quedando con un chico/a que conocí durante las vacaciones, pero no me apetece seguir quedando con él/ella y tengo que comunicarle mi decisión.

¡Manos a la Obra! Ahora prepárate para actuar y dar tu respuesta al entrenador cuando llegue tu turno.

7.13. Sesión 13

“Llamada de auxilio”

Objetivo: Incrementar la habilidad para pedir ayuda

Objetivos específicos:

- ✓ Enseñar formas asertivas de hacer requerimientos
- ✓ Enseñar formas asertivas de hacer pedidos.

Componente Cognitivo

En este apartado se detallan las técnicas a utilizarse para un correcto entrenamiento de las competencias sociales, analizando y cambiando las expectativas, valores y autoverbalizaciones de los participantes:

Instrucciones Verbales

Promueve el dialogo con los jóvenes mediante una serie de preguntas relacionadas con la habilidad específica que enseñaras.

- ¿A ver jóvenes por qué es importante pedir ayuda?
- ¿En qué situaciones podemos pedir ayuda?
- ¿Es importante saber cuándo no podemos hacer algo solos?

A ver jóvenes ahora vamos hablar sobre la habilidad para pedir ayuda a otras personas. Saber pedir ayuda constituye una parte muy importante de nuestra vida diaria puesto que algunas veces habrá momentos en los que no podamos hacer algo por nosotros mismos y necesitemos la intervención de alguien más. ¿Alguno de ustedes ha pedido ayuda para abrir un frasco?, ¿alguien ha pedido ayuda para una tarea?, o alguien ha pedido ayuda para tomar algo que no alcanza? Bueno esas y otras cosas tienen que ver con la habilidad social de pedir ayuda.

Bien jóvenes, como todo en la vida existen niveles:

- *Nivel 1:* Personas con mucha confianza (familiares, amigos cercanos etc.)
- *Nivel 2:* Personas conocidas pero que no formen parte de tu círculo más próximo (compañeros de universidad, compañeros de trabajo, etc)
- *Nivel 3:* Personas desconocidas, pero en una situación protocolizada o de emergencia (pedir ayuda a alguien que nos ayude a reparar la bicicleta, por ejemplo).
- *Nivel 4:* Personas sin confianza o que nos impongan, y en situaciones que no sean de emergencia (pedir apuntes a un compañero de clase o ejercicios a pedir al profesor que nos explique algo que no entendimos)

Ahora jóvenes les enseñare a como pedir ayuda:

- *Ser directos:* Explicar de manera razonada y educada los motivos de la petición (pero sin justificarse).
- *No es necesario disculparse:* No tomar una respuesta negativa como algo personal.
- *Respetar el derecho de la otra persona a decir que no:* Recuerden jóvenes que su lenguaje verbal debe ser acorde con lo que expresan. Para ello les recomiendo lo siguiente:
 - Tono de voz alto y audible
 - Contacto visual
 - Expresiones faciales bien definidas.

Componente Conductual

En este apartado se detallan una serie de técnicas para el correcto entrenamiento de las competencias sociales:

Modelado

Para centrar la atención de los jóvenes en el modelo, se puede crear un ambiente de juego, en donde los facilitadores serán los “actores”. Para ello puede ayudarse de un video en donde el actor o actriz escenifique muy bien la habilidad social a enseñar. Los jóvenes por supuesto serán los espectadores. Una vez organizada la “película” todos los espectadores dicen: “Luces, cámara, ¡acción!”.

Los facilitadores deberán indicar a los jóvenes que como espectadores deben observar con atención a los modelos que representara la situación social. Los modelos deben hacer su representación en voz alta y muy bien actuado poniendo en práctica los recursos verbales y conductuales enseñados en la sesión.

Para una correcta instrucción a los jóvenes, puede usarse el siguiente recurso verbal: Ahora jóvenes vamos a ver la representación de esta habilidad en una conversación. Presten mucha atención y fíjense en sus movimientos, gestos y tono de voz porque luego tendrán que representarlo.

Video: “La clase de Ingles” (Material en diapositivas)

Role Playing

La práctica es la oportunidad para que los jóvenes ensayen los comportamientos que observaron en los modelos. Esta actividad te ayudara a identificar que componentes de la habilidad no quedaron claros o requieren de mayor práctica. Para esta parte los jóvenes ensayaran la habilidad social, imitando los comportamientos que observaron de las y los modelos. Tu papel será supervisar las actuaciones. De ser necesario puedes pedir que repitan su actuación corrigiendo o incorporando los componentes que más se les dificulte.

Muy bien jóvenes, ahora es su turno deberán representar lo mejor que puedan esta escena. Yo elegiré a quienes van a interpretar. ¿Están listos?

Retroalimentación

Pide a los jóvenes que comenten sobre su actuación. Que identifiquen las conductas en su actuación que pueden ser mejoradas, señalando y sugiriendo alternativas que ayuden a mejorar la ejecución. A ver jóvenes ¿Qué aprendimos hoy?, ¿Qué gesto les fue más difícil? ¿Qué conducta les fue más fácil? ¿En qué otra situación se puede pedir ayuda?

Tareas para casa

Ahora jóvenes van a apuntar en un autorregistro algunas peticiones realizadas durante la última semana, o aquellas peticiones que quieras realizar en la próxima semana. Deberán complementarlo con la siguiente información:

Cartilla de peticiones

	Persona	Reacción de la persona	¿Qué podría haber mejorado?
Petición 1			
Petición 2			
Petición 3			
Petición 4			

Componente situacional

En ese apartado se recrea el contexto ambiental necesario para el correcto entrenamiento de las habilidades sociales. Para ello se utilizará una dinámica vivencial en donde todos participen.

Dinámica

Nombre de la dinámica: “Los pedidos”				
Objetivos <ul style="list-style-type: none">✓ Fomentar la habilidad para pedir favores.✓ Incentivar la habilidad hacer requerimientos sin ansiedad.				
Contenido	Actividades	Tiempo	Materiales	Indicadores de evaluación
Inicio	Se dan los lineamientos generales de atención y orden.	02 min		Observar las conductas verbales y no verbales de los participantes para su posterior retroalimentación a quienes haga falta.
Desarrollo	Se forman en parejas y se le da a cada pareja una cartilla en donde se describen las situaciones a representar. Cada estudiante deberá hacer los tres pedidos que allí se describen. Luego intercambian roles hasta cada uno de los estudiantes haya ejecutado la conducta.	10 min	Cartillas de colores Accesorios (en caso sea necesario)	Observar las reacción y los estados de ánimo de los participantes para su posterior reforzamiento, moldeamiento y/o retroalimentación.
Cierre	Tiempo para concluir la dinámica y recoger apreciaciones de satisfacción.	05 min		Recoger las apreciaciones de los participantes mediante las siguientes preguntas: ¿Cómo se sintieron? ¿Qué parte les resultó difícil?
Despedida	Tiempo para ver si alguno de los participantes necesita comentar algo más	03 min		Verificar que los participantes no se vayan de la sesión con algún tipo de crisis o sentimientos negativos desbordados.

Cartilla de pedidos

Instrucciones: Piensa en una petición para las siguientes situaciones:

- ✓ Pides a un amigo que te preste sus apuntes de clase.
- ✓ Pides a un amigo que te preste un libro de lectura.
- ✓ Pides a tu hermano que te preste una camiseta

¡Manos a la Obra! Ahora prepárate para actuar y hacer tu pedido cuando llegue tu turno.

7.14. Sesión 14

“Entrega de Pedidos”

Objetivo: Incrementar la habilidad para hacer una corrección en el pedido o entrega.

Objetivos específicos:

- ✓ Enseñar las ventajas de hacer nuestros pedidos tal y como lo habíamos ordenado
- ✓ Explicar en qué situaciones es adecuado hacer correcciones de nuestros pedidos.
- ✓ Enseñar recursos verbales y conductuales para una correcta petición.

Componente Cognitivo

En este apartado se detallan las técnicas a utilizarse para un correcto entrenamiento de las competencias sociales, analizando y cambiando las expectativas, valores y autoverbalizaciones de los participantes:

Instrucciones Verbales

Promueve el dialogo con los jóvenes mediante una serie de preguntas relacionadas con la habilidad específica que enseñaras.

- ¿A ver jóvenes por qué es importante hacer pedidos tal y como nosotros lo hemos ordenado?
- ¿Alguna vez en un restaurant te han entregado un plato diferente al que pediste?
- ¿Qué pasaría si al comprar en una farmacia, te dan un medicamento distinto al que pediste? ¿verdad que no te lo tomarías?
- ¿Alguna vez te has dejado dar una moneda falsa, solo para evita evitarte problemas con el vendedor?

- ¿Alguna vez alguien se ha confundido con tu nombre al llamarte y no le has dicho nada?

A ver jóvenes ahora vamos hablar sobre la habilidad para hacer que nos entreguen nuestros pedidos tal y como lo hemos ordenado. A continuación, te presentamos algunas ventajas

- *Efectividad:* ¿Verdad que no te tomarías una botella de refresco vencida? Pues del mismo modo, aceptar un producto diferente al que hemos pedido, no será efectivo para lo que necesitamos. Por ejemplo, si tenemos gripe y vamos a la farmacia y pedimos pastilla para la fiebre, pero nos dan una para dolor muscular, pues no será efectivo.
- *Ahorro:* Obtener servicios o productos tal y como lo hemos pedido, genera un ahorro económico, pues no tendremos que gastar en ir a otro establecimiento a comprar el producto que buscamos.
- *Bienestar:* Cuando obtenemos lo que queremos, sentimos una sensación de bienestar porque han respetado nuestra voluntad. En cambio, cuando no cumplen nuestros pedidos o lo cumplen defectuosamente, eso nos genera malestar y estrés.

A continuación, te presentamos algunos pasos para hacer una corrección en nuestro pedido.

- *Precisión:* Hazle saber al vendedor el producto o servicio que pediste y lo diferente que es con lo que te entregaron.
- *Serenidad:* Expresa tu requerimiento sin perder la calma u ofuscarte.
- *Seguridad:* Muéstrate seguro y convencido de lo que dices. No demuestres temor o vergüenza de hacer tu reclamo, después de todo estas en todo tu derecho.
- *Agradecimiento:* Agradece de antemano por la corrección que deberán hacer en tu pedido. Esto predispone de manera positiva a quienes deben corregir tu pedido.

A continuación, te presentamos algunos recursos verbales y conductuales para un correcto pedido.

- *Recursos verbales:* a continuación, te presentamos algunas frases asertivas que te ayudaran a hacer un reclamo en tu pedido.

“Disculpé, seguramente hubo un error, pero yo no pedí esto”

“¡Se ve exquisito este platillo, pero no fue lo que pedí!

“Seguramente se le paso, pero me faltan dos soles en el cambio”

“Le agradecería mucho si me pudiera cambiar esta moneda, parece falsa y tal vez no me la acepten” “Disculpe, pero aquí dice que ya venció”

- *Recursos conductuales:* a continuación, te presentamos algunos gestos y movimientos corporales que te ayudaran a hacer un reclamo en tu pedido.

- *Levantar la mano:* Si estas en un restaurant, levantar la mano al mismo tiempo que dices “disculpe, un momento por favor” hará saber al mozo, que necesitas de su ayuda.

- *Ceja levantada:* Arquear la ceja denota sorpresa o desacuerdo. Es más efectivo si se acompaña con las palmas de las manos extendidas como diciendo “¿Qué paso aquí?” Esto hará saber a la persona que estás disconforme con tu pedido.

- *Mentón abajo:* Bajar el mentón y girar un poco la cara a la vez que se le mira fijamente, denota disconformidad. Esto hará saber a la persona que no estás en desacuerdo con lo que dice o hace. Resulta eficaz para hacer un reclamo valido por un pedido. Aquí puede usarse la frase “Disculpé, seguramente hubo un error, pero yo no pedí esto”



Mano levantada



Ceja levantada



Mentón abajo

Componente Conductual

En este apartado se detallan una serie de técnicas para el correcto entrenamiento de las competencias sociales:

Modelado

Para centrar la atención de los jóvenes en el modelo, se puede crear un ambiente de juego, en donde los facilitadores serán los “actores”. Para ello puede ayudarse de un video en donde el actor o actriz escenifique muy bien la habilidad social a enseñar. Los jóvenes por supuesto serán los espectadores. Una vez organizada la “película” todos los espectadores dicen: “Luces, cámara, ¡acción!”.

Los facilitadores deberán indicar a los jóvenes que como espectadores deben observar con atención a los modelos que representara la situación social. Los modelos deben hacer su representación en voz alta y muy bien actuado poniendo en práctica los recursos verbales y conductuales enseñados en la sesión.

Para una correcta instrucción a los jóvenes, puede usarse el siguiente recurso verbal: Ahora jóvenes vamos a ver la representación de esta habilidad en una conversación. Presten mucha atención y fíjense

en sus movimientos, gestos y tono de voz porque luego tendrán que representarlo.

Role Playing

La práctica es la oportunidad para que los jóvenes ensayen los comportamientos que observaron en los modelos. Esta actividad te ayudara a identificar que componentes de la habilidad no quedaron claros o requieren de mayor práctica. Para esta parte los jóvenes ensayaran la habilidad social, imitando los comportamientos que observaron de las y los modelos. Tu papel será supervisar las actuaciones. De ser necesario puedes pedir que repitan su actuación corrigiendo o incorporando los componentes que más se les dificulte.

Muy bien jóvenes, ahora es su turno deberán representar lo mejor que puedan esta escena. Yo elegiré a quienes van a interpretar. ¿Están listos?

Retroalimentación

Pide a los jóvenes que comenten sobre su actuación. Que identifiquen las conductas en su actuación que pueden ser mejoradas, señalando y sugiriendo alternativas que ayuden a mejorar la ejecución. A ver jóvenes ¿Qué aprendimos hoy?, ¿Qué gesto les fue más difícil?

Componente situacional

En ese apartado se recrea el contexto ambiental necesario para el correcto entrenamiento de las habilidades sociales. Para ello se utilizará una dinámica vivencial en donde todos participen.

Dinámica

Nombre de la dinámica: “El vendedor sordo”				
Objetivos				
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Fomentar la habilidad para hacer una corrección en el servicio o pedido ✓ Incentivar la habilidad de sentirse a gusto haciendo correcciones en pedidos. 				
Contenido	Actividades	Tiempo	Materiales	Indicadores de evaluación
Inicio	Se dan los lineamientos generales de atención y orden.	02 min		Observar las conductas verbales y no verbales de los participantes para su posterior retroalimentación a quienes haga falta.
Desarrollo	El facilitador será un vendedor sordo e irá invitando uno a uno a pasar al frente a recibir un producto (golosina, accesorios, etc.). El participante dirá su nombre. El facilitador “por error” lo llamará por otro nombre y el participante deberá corregirle haciendo uso de lo aprendido. Cuando el facilitador cometerá “otro error” al pronunciar su nombre y el participante deberá corregirle nuevamente. Solo así, se le entregará el producto, no sin antes verificar que no esté vencido, siendo ese el caso deberá hacer un reclamo al facilitador.	20 min	Golosinas y/o accesorios (pueden ser de utilería o reales) Etiquetas de fecha de vencimiento	Observar las reacción y los estados de ánimo de los participantes para su posterior reforzamiento, moldeamiento y/o retroalimentación.
Cierre	Tiempo para concluir la dinámica y recoger apreciaciones de satisfacción.	05 min		Recoger las apreciaciones mediante las siguientes preguntas: ¿Cómo se sintieron? ¿Qué parte les resultó difícil?
Despedida	Tiempo para ver si alguno de los participantes necesita comentar algo más	03 min		Verificar que los participantes no se vayan de la sesión con algún tipo de crisis o sentimientos negativos desbordados.

7.15. Sesión 15

“Retorno”

Objetivo: Incrementar la habilidad para pedir algo que dejamos prestado

Objetivos específicos:

- ✓ Enseñar las ventajas de reclamar nuestras pertenencias
- ✓ Explicar en qué situaciones es adecuado pedir lo que prestamos
- ✓ Enseñar recursos verbales y conductuales para una correcta petición de devolución.

Componente Cognitivo

En este apartado se detallan las técnicas a utilizarse para un correcto entrenamiento de las competencias sociales, analizando y cambiando las expectativas, valores y autoverbalizaciones de los participantes:

Instrucciones Verbales

Promueve el dialogo con los jóvenes mediante una serie de preguntas relacionadas con la habilidad específica que enseñaras.

- ¿Alguna vez han prestado algo y no se lo han devuelto?
- ¿Han tenido vergüenza de pedir algo que prestaron?
- ¿Han prestado dinero y no les han devuelto?

Muy bien ahora vamos a aprender a cómo recuperar algo que dejamos prestado. A continuación, te presentamos las técnicas necesarias.

- *Preguntar:* Haz una pregunta sobre el objeto que prestaste y no sobre la persona. Esto te hará sonar menos frontal y agresivo. La persona se sentirá en deudo y con mejor ánimo de devolvértelo.

Algunos recursos verbales que puedes usar son:

“¿Terminaste de leer el libro que te presté? Me gustaría que me lo devuelvas cuando lo termines”.

“¿Te sirvieron mis apuntes? Luego me los alcanzas”

“¿Te sirvió el dinero que te presté?”

- *Reincidir*: Si es algo que prestaste y ha pasado mucho tiempo, una manera efectiva es hacerle recordar de manera sutil. Para ello te presentamos algunos recursos verbales.

“...por cierto ¿cómo está mi libro? Ya lo extraño”

“...y cuéntame ¿ya conseguiste tu propia bicicleta? Es que necesito la mía.”

- *Pedir “prestado”*: Esta es una forma de pedir que te devuelvan algo de una manera irónica. Es decir, asumes que el objeto que prestaste ya es de él y ahora tú se lo estas pidiendo “prestado”. Al decírselo la persona captará el mensaje, aumentando las probabilidades de devolvértelo. Algunos recursos verbales que puedes usar son:

“Me gusta tu polera, ¿me la puedes prestar?”

“Está muy bonita esa gorra, se parece a la mía, ¿me la prestas?”

- *Asumir la “buena fe”*: Esto se usa cuando alguien toma “prestado” sin nuestro consentimiento.

“Seguramente te confundiste, pero ese es mi botella de jugo, si quieres te invito un poco”

“Sé que no fue tu intención, pero tomaste mi lapicero. Te lo presto y me lo devuelves cuando termines”

Componente Conductual

En este apartado se detallan una serie de técnicas para el correcto entrenamiento de las competencias sociales:

Modelado

Para centrar la atención de los jóvenes en el modelo, se puede crear un ambiente de juego, en donde los facilitadores serán los “actores”. Para

ello puede ayudarse de un video en donde el actor o actriz escenifique muy bien la habilidad social a enseñar. Los jóvenes por supuesto serán los espectadores. Una vez organizada la “película” todos los espectadores dicen: “Luces, cámara, ¡acción!”.

Los facilitadores deberán indicar a los jóvenes que como espectadores deben observar con atención a los modelos que representara la situación social. Los modelos deben hacer su representación en voz alta y muy bien actuado poniendo en práctica los recursos verbales y conductuales enseñados en la sesión.

Para una correcta instrucción a los jóvenes, puede usarse el siguiente recurso verbal: Ahora jóvenes vamos a ver la representación de esta habilidad en una conversación. Presten mucha atención y fíjense en sus movimientos, gestos y tono de voz porque luego tendrán que representarlo.

Role Playing

La práctica es la oportunidad para que los jóvenes ensayen los comportamientos que observaron en los modelos. Esta actividad te ayudara a identificar que componentes de la habilidad no quedaron claros o requieren de mayor práctica. Para esta parte los jóvenes ensayaran la habilidad social, imitando los comportamientos que observaron de las y los modelos. Tu papel será supervisar las actuaciones. De ser necesario puedes pedir que repitan su actuación corrigiendo o incorporando los componentes que más se les dificulte.

Muy bien jóvenes, ahora es su turno deberán representar lo mejor que puedan esta escena. Yo elegiré a quienes van a interpretar. ¿Están listos?

Retroalimentación

Pide a los jóvenes que comenten sobre su actuación. Que identifiquen las conductas en su actuación que pueden ser mejoradas, señalando y

sugiriendo alternativas que ayuden a mejorar la ejecución. A ver jóvenes ¿Qué aprendimos hoy? ¿Qué gesto les fue más difícil?

Componente situacional

En ese apartado se recrea el contexto ambiental necesario para el correcto entrenamiento de las habilidades sociales. Para ello se utilizará una dinámica vivencial en donde todos participen.

Dinámica

Nombre de la dinámica: “La botella borracha”				
Objetivos				
✓ Fomentar la habilidad para hacer una corrección en el servicio o pedido				
✓ Incentivar la habilidad de sentirse a gusto haciendo correcciones en pedidos.				
Contenido	Actividades	Tiempo	Materiales	Indicadores de evaluación
Inicio	Se dan los lineamientos generales de atención y orden.	02 min		Observar las conductas verbales y no verbales de los participantes para su posterior retroalimentación a quienes haga falta.
Desarrollo	Se forman todos en un círculo alrededor de la botella. La cabeza de la botella indica al “deudor” y la cola al “prestador”. El prestador deberá elegir uno de las 10 situaciones que se plantean en la diapositiva. Luego de ejecutar la conducta, cambiarán los roles y el otro participante deberá elegir otra situación para ejecutar la conducta.	20 min	Botella o flecha giratoria. Proyector multimedia *Puede sustituirse por papelote	Observar las reacciones y los estados de ánimo de los participantes para su posterior reforzamiento, moldeamiento y/o retroalimentación.
Cierre	Tiempo para concluir la dinámica y recoger apreciaciones de satisfacción.	05 min		Recoger las apreciaciones mediante las siguientes preguntas: ¿Cómo se sintieron? ¿Qué parte les resultó difícil?
Despedida	Tiempo para ver si alguno de los participantes necesita comentar algo más	03 min		Verificar que los participantes no se vayan de la sesión con algún tipo de crisis o sentimientos negativos desbordados.

Diapositiva de trabajo

"Pedir de vuelta"

1. Debes pedir a tu compañero(a) que te devuelva el libro que le prestaste
2. Debes pedir a tu compañero(a) que te devuelva la polera que le prestaste
3. Debes pedir a tu compañero(a) que te devuelva S/10 que le prestaste
4. Debes pedir a tu compañero(a) que te devuelva tu cuaderno que le prestaste
5. Debes pedir a tu compañero(a) que te devuelva el lapicero que le prestaste
6. Debes pedir a tu compañero(a) que te devuelva tu botella de refresco.

Elije una de las 6 situaciones y luego ejecuta la conducta haciendo uso de las técnicas que aprendiste en la sesión.

7.16. Sesión 16

“Elogios”

Objetivo: Incrementar la habilidad para hacer cumplidos.

Objetivos específicos:

- ✓ Enseñar las ventajas de hacer cumplidos a otros
- ✓ Explicar en qué situaciones es adecuado hacer cumplidos.
- ✓ Enseñar recursos verbales y conductuales para un correcto cumplido

Componente Cognitivo

En este apartado se detallan las técnicas a utilizarse para un correcto entrenamiento de las competencias sociales, analizando y cambiando las expectativas, valores y autoverbalizaciones de los participantes:

Instrucciones Verbales

Promueve el dialogo con los jóvenes mediante una serie de preguntas relacionadas con la habilidad específica que enseñaras.

- ¿A quién no le gusta recibir un lindo cumplido?
- ¿Alguna vez has dado un cumplido?
- ¿Cómo te sentiste?
- ¿Se te hace difícil decir algo lindo a alguien?

Bien jóvenes, dar cumplidos a veces no resulta fácil. Pero el dominio de esta habilidad abre las puertas a un mundo social más afable. A continuación, jóvenes les presentare una serie consideraciones a tener en cuenta:

- *Busca algo que te guste de esa persona: Podrías decir “Me gusta tu camisa” o “Lindo cabello”*

- *Elogia el motivo de orgullo de la persona:* si tu hermana dedica mucho tiempo a cultivar su hermoso jardín de flores, podrías elogiarla por su buen gusto por los colores.
- *Di algo que no sea obvio:* Por ejemplo, podrías decirle a tu hermana menor que has notado lo mucho que se ha esforzado en su clase de arte este semestre y que crees que tiene talento para la fotografía.
- *No halagues a todos de la misma manera:* Si le dices a la mayoría de las personas que ves “*Me gusta tu traje*” o algo similar, el resultado será que dichas personas no se sentirán muy especiales.
- *Sonríe, pero no te rías.* Siempre es buena idea hacer un cumplido con una sonrisa, aunque también puedes darlo con una expresión seria y sincera. Sin embargo, si te ríes mientras elogias a una persona, ella no sabrá si hablas en serio. Podría parecer que es una broma, lo cual arruinará el efecto.
- *Establece contacto visual.* Es una forma sencilla de mostrar que sientes lo que dices. Hacer contacto visual es una forma de comunicación no verbal que ayuda a las personas a entenderse mejor.
- *Ten cuidado con tu tono de voz.* Haz lo posible por decirlo con un tono sincero y no con un tono raro que podría tomarse de mala manera. Los mejores cumplidos no dan lugar a malos entendidos.

Componente Conductual

En este apartado se detallan una serie de técnicas para el correcto entrenamiento de las competencias sociales:

Modelado

Para centrar la atención de los jóvenes en el modelo, se puede crear un ambiente de juego, en donde los facilitadores serán los “actores”. Para

ello puede ayudarse de un video en donde el actor o actriz escenifique muy bien la habilidad social a enseñar. Los jóvenes por supuesto serán los espectadores. Una vez organizada la “película” todos los espectadores dicen: “Luces, cámara, ¡acción!”.

Los facilitadores deberán indicar a los jóvenes que como espectadores deben observar con atención a los modelos que representara la situación social. Los modelos deben hacer su representación en voz alta y muy bien actuado poniendo en práctica los recursos verbales y conductuales enseñados en la sesión.

Para una correcta instrucción a los jóvenes, puede usarse el siguiente recurso verbal: Ahora jóvenes vamos a ver la representación de esta habilidad en una conversación. Presten mucha atención y fíjense en sus movimientos, gestos y tono de voz porque luego tendrán que representarlo.

Video: “Libreta de Dibujos” (Material en diapositivas)

Role Playing

La práctica es la oportunidad para que los jóvenes ensayen los comportamientos que observaron en los modelos. Esta actividad te ayudara a identificar que componentes de la habilidad no quedaron claros o requieren de mayor práctica. Para esta parte los jóvenes ensayaran la habilidad social, imitando los comportamientos que observaron de las y los modelos. Tu papel será supervisar las actuaciones. De ser necesario puedes pedir que repitan su actuación corrigiendo o incorporando los componentes que más se les dificulte.

Muy bien jóvenes, ahora es su turno deberán representar lo mejor que puedan esta escena. Yo elegiré a quienes van a interpretar. ¿Están listos?

Retroalimentación

Pide a los jóvenes que comenten sobre su actuación. Que identifiquen las conductas en su actuación que pueden ser mejoradas, señalando y sugiriendo alternativas que ayuden a mejorar la ejecución. A ver jóvenes ¿Qué aprendimos hoy? ¿Qué gesto les fue más difícil? ¿Qué conducta les fue más fácil? ¿Cómo se sintieron al presentar a sus amigos o familiares?

Componente situacional

En ese apartado se recrea el contexto ambiental necesario para el correcto entrenamiento de las habilidades sociales. Para ello se utilizará una dinámica vivencial en donde todos participen.

Dinámica

Nombre de la dinámica: “Círculo Virtuoso”				
Objetivos <ul style="list-style-type: none"> ✓ Fomentar la habilidad para hacer un cumplido. ✓ Identificar lo gratificante que es dar y recibir elogios 				
Contenido	Actividades	Tiempo	Materiales	Indicadores de evaluación
Inicio	Se dan los lineamientos generales de atención y orden.	02 min		Observar las conductas verbales y no verbales de los participantes para su posterior retroalimentación a quienes haga falta.
Desarrollo	Se forman en grupos de 10. Cada participante toma una cartilla y en la parte superior escribe su nombre. Luego se la da a su compañero de la derecha para que escriba una cualidad, y este último se la pasa a su compañero de la derecha para que agregue otra cualidad, y así sucesivamente hasta que la hoja pase por todos los integrantes hasta que la reciba el propietario con todos los elogios de sus compañeros. Esta acción la deben hacer en simultáneo.	20 min	Cartilla de trabajo. Lapiceros	Observar las reacción y los estados de ánimo de los participantes para su posterior reforzamiento, moldeamiento y/o retroalimentación.
Cierre	Tiempo para concluir la dinámica y recoger apreciaciones de satisfacción.	05 min		Recoger las apreciaciones mediante las siguientes preguntas: ¿Cómo se sintieron? ¿Qué parte les resultó difícil?
Despedida	Tiempo para ver si alguno de los participantes necesita comentar algo más	03 min		Verificar que los participantes no se vayan de la sesión con algún tipo de crisis o sentimientos negativos desbordados.

Cartilla de Trabajo

El círculo virtuoso

Nombre: _____

1.

2.

3.

4.

5.

7.17. Sesión 17

“Un buen inicio”

Objetivo: Incrementar la habilidad para iniciar interacciones

Objetivos específicos:

- ✓ Enseñar las ventajas de iniciar una conversación.
- ✓ Explicar en qué situaciones es adecuado iniciar interacciones con otras personas.

Componente Cognitivo

En este apartado se detallan las técnicas a utilizarse para un correcto entrenamiento de las competencias sociales, analizando y cambiando las expectativas, valores y autoverbalizaciones de los participantes:

Instrucciones Verbales

Promueve el dialogo con los jóvenes mediante una serie de preguntas relacionadas con la habilidad específica que enseñaras.

- ¿Se les hace difícil iniciar una conversación con alguien que no conocen?
- ¿Alguna vez no han sabido de que hablar?
- ¿Cómo te sentiste?
- ¿Qué se te hizo más fácil?

Muy bien Jóvenes, las habilidades de conversación son importantes en cada etapa de la vida, desde la infancia, la adultez hasta la vejez. Aprender a comunicarse efectivamente con respeto ante los sentimientos de las personas es probablemente una de las cosas más valiosas que puedes hacer por ti.

A continuación, jóvenes les daré unas pautas para que aprendan a iniciar una conversación:

- *Toma iniciativa:* Es difícil ser un buen conversador si solo esperas que las personas se acerquen a hablarte. Tener la confianza de salir de tu zona de confort y entablar conversaciones con las personas mejorará inmensamente tu habilidad de mantener una conversación. Entabla unas conversaciones incitantes con las personas que ya conoces. Incluso un comentario tan simple como "*¿Cómo va tu día?*" puede iniciar una conversación. Cuando comiences a sentirte capaz de entablar una conversación con tus amigos o familiares, puedes comenzar a ir a lugares diseñados para reunirte con otras personas. Todo lo que tienes que hacer para comenzar a entablar una conversación con un extraño, es decir:

"Hola, ¿me llamo María ¿Cómo te llamas?"

Asimismo, puedes comenzar con un tema de conversación al decir:

"Vaya, ¡esa camisa es genial! ¿Dónde la conseguiste?"

- *Plantea algunos temas fáciles de discusión.* Tener preparadas una o dos preguntas con anticipación sirve de ayuda. De esta forma, no tendrás que perder el tiempo durante tu conversación para idearlas. Trata de escoger algunos temas en las que tu compañero se interese y de las que pueda comentar. Pregúntale acerca de sus intereses si es obvio que los tiene. De lo contrario, simplemente puedes comentar acerca de lo que ambos hacen en el momento y pedir un aporte
- *Sé un oyente activo:* Concéntrate en lo que dice el orador y demuestra que escuchas. Esto es principalmente una compilación de acciones físicas. Mira al orador para demostrar tu atención. Asienta con la cabeza cuando comprendas lo que se dice.
- *Imita las conversaciones que escuches:* Los buenos conversadores aprenden de los mejores. Trata de prestar

atención a las dinámicas de las conversaciones que se dan entre muchas personas.

- *Trata de evitar el silencio incómodo.* Cambia de tema o termina la conversación si sientes que se aproxima un silencio incómodo. Evitas el problema común de divagar para tratar de terminar el silencio al evitarlo desde el principio. Cálmate y solo pregúntale a tu compañero acerca de algo fácil, como su familia, una película que se ha estrenado o del área en donde vive si te encuentras en este tipo de situación.

Componente Conductual

En este apartado se detallan una serie de técnicas para el correcto entrenamiento de las competencias sociales:

Modelado

Para centrar la atención de los jóvenes en el modelo, se puede crear un ambiente de juego, en donde los facilitadores serán los “actores”. Para ello puede ayudarse de un video en donde el actor o actriz escenifique muy bien la habilidad social a enseñar. Los jóvenes por supuesto serán los espectadores. Una vez organizada la “película” todos los espectadores dicen: “Luces, cámara, ¡acción!”.

Los facilitadores deberán indicar a los jóvenes que como espectadores deben observar con atención a los modelos que representara la situación social. Los modelos deben hacer su representación en voz alta y muy bien actuado poniendo en práctica los recursos verbales y conductuales enseñados en la sesión.

Para una correcta instrucción a los jóvenes, puede usarse el siguiente recurso verbal: Ahora jóvenes vamos a ver la representación de esta habilidad en una conversación. Presten mucha atención y fíjense en sus movimientos, gestos y tono de voz porque luego tendrán que representarlo.

Role Playing

La práctica es la oportunidad para que los jóvenes ensayen los comportamientos que observaron en los modelos. Esta actividad te ayudara a identificar que componentes de la habilidad no quedaron claros o requieren de mayor práctica. Para esta parte los jóvenes ensayaran la habilidad social, imitando los comportamientos que observaron de las y los modelos. Tu papel será supervisar las actuaciones. De ser necesario puedes pedir que repitan su actuación corrigiendo o incorporando los componentes que más se les dificulte.

Muy bien jóvenes, ahora es su turno deberán representar lo mejor que puedan esta escena. Yo elegiré a quienes van a interpretar. ¿Están listos?

Retroalimentación

Pide a los jóvenes que comenten sobre su actuación. Que identifiquen las conductas en su actuación que pueden ser mejoradas, señalando y sugiriendo alternativas que ayuden a mejorar la ejecución. A ver jóvenes ¿Qué aprendimos hoy? ¿Qué gesto les fue más difícil? ¿Qué conducta les fue más fácil? ¿Cómo se sintieron al presentar a sus amigos o familiares?

Componente situacional

En ese apartado se recrea el contexto ambiental necesario para el correcto entrenamiento de las habilidades sociales. Para ello se utilizará una dinámica vivencial en donde todos participen.

Dinámica

Nombre de la dinámica: “Preguntas con cancha”				
Objetivos ✓ Fomentar la habilidad para hacer preguntas a alguien del sexo opuesto.				
Contenido	Actividades	Tiempo	Materiales	Indicadores de evaluación
Inicio	Se dan los lineamientos generales de atención y orden.	02 min		Observar las conductas verbales y no verbales de los participantes para su posterior retroalimentación a quienes haga falta.
Desarrollo	Se forman en grupos de 05. Cada participante recibe papelillos de colores y deberá escribir en ella mínimo 2 preguntas totalmente anónimas sobre cualquier tema (pasatiempo, gustos, etc.) pero especificando para quien va dirigido. Deberá doblar el papelillo e introducirlo en el ánfora. El facilitador ira sacando las preguntas, las leerá y la persona para quien va dirigida deberá responder.	20 min	Cartilla de trabajo. Lapiceros	Observar las reacción y los estados de ánimo de los participantes para su posterior reforzamiento, moldeamiento y/o retroalimentación.
Cierre	Tiempo para concluir la dinámica y recoger apreciaciones de satisfacción.	05 min		Recoger las apreciaciones mediante las siguientes preguntas: ¿Cómo se sintieron? ¿Qué parte les resultó difícil?
Despedida	Tiempo para ver si alguno de los participantes necesita comentar algo más	03 min		Verificar que los participantes no se vayan de la sesión con algún tipo de crisis o sentimientos negativos desbordados.

7.18. Sesión 18

“Venus & Marte”

Objetivo: Incrementar la habilidad para iniciar interacciones con el sexo opuesto

Objetivos específicos:

- ✓ Enseñar las ventajas de interactuar con el sexo opuesto
- ✓ Explicar en qué situaciones es adecuado iniciar interacciones con el sexo opuesto.

Componente Cognitivo

En este apartado se detallan las técnicas a utilizarse para un correcto entrenamiento de las competencias sociales, analizando y cambiando las expectativas, valores y autoverbalizaciones de los participantes:

Instrucciones Verbales

Promueve el dialogo con los jóvenes mediante una serie de preguntas relacionadas con la habilidad específica que enseñaras.

- ¿Alguna vez se les ha hecho difícil conversar con alguien apuesto del sexo opuesto?
- ¿Alguna vez alguien del sexo opuesto les habló y no sabían que responder o decir?
- ¿Sientes que no sabes que decirle a alguien del sexo opuesto?

Muy bien Jóvenes, las habilidades de conversación con el sexo opuesto son importantes en esta nueva etapa de la vida. Si bien es cierto hombres y mujeres son dos mundos distintos tanto así que algunos autores literarios afirman que las mujeres son de “Venus” y los hombres de “Marte”, no obstante, la naturaleza humana intrínseca a ambos, es lo que permite la unión e interacción entre ambos sexos. Aprender a comunicarse efectivamente con respeto ante los sentimientos de las

personas es probablemente una de las cosas más valiosas que puedes hacer por ti. A continuación, jóvenes les daré unas pautas para que aprendan a iniciar interacciones con el sexo opuesto de una manera asertiva:

- *Toma iniciativa:* Es difícil ser un buen conversador si solo esperas que las personas se acerquen a hablarte. Tener la confianza de salir de tu zona de confort y entablar conversaciones con las personas mejorará inmensamente tu habilidad de mantener una conversación. Entabla unas conversaciones incitantes con las personas que ya conoces. Incluso un comentario tan simple como "¿Cómo va tu día?" puede iniciar una conversación. Cuando comiences a sentirte capaz de entablar una conversación con tus amigos o familiares, puedes comenzar a ir a lugares diseñados para reunirte con otras personas. Todo lo que tienes que hacer para comenzar a entablar una conversación con un extraño es decir "Hola, ¡me llamo María ¿Cómo te llamas?". Asimismo, puedes comenzar con un tema de conversación al decir "Vaya, ¡esa camisa es genial! ¿Dónde la conseguiste?" o "Oh, genial"
- *Recibir y comprender lo que la otra persona dice.* Para ello es necesario: Escuchar lo que dice, esto implica prestarle atención, dar señales de "escucha activa" como por ejemplo mirar a la otra persona, mantener una postura hacia ella, monosílabos, movimientos afirmativos de cabeza, etc.
- *Observar cómo te lo dice (lenguaje corporal):* Identificar sentimientos y emociones en el otro. Identificar e interpretar indicios para continuar la conversación, cambiar de tema o cortar la conversación. Hacer preguntas al otro pidiendo más información sobre lo que estáis hablando y/o aclaración si no has entendido algo. A continuación, algunas técnicas corporales que pueden realizar tanto hombres como mujeres:

- *Inclinar la cabeza:* Inclinar ligeramente la cabeza transmite el mensaje de “te comprendo, me interesa lo que dices”
 - *Mano en la nuca:* Inclinar la cabeza y tomarse ligeramente la nuca, hace que te veas interesado en lo que la otra persona te está diciendo.
 - *Mano en la barbilla:* Es la postura clásica más conocida cuando se quiere hacer ver a la otra persona, que se le está prestando atención.
- *Opiniones:* Responder a lo que te dice el otro y expresar lo que tú piensas y sientes.
 - *Mantener la conversación:* Tomad turnos en la conversación. Hacer lo posible por que ambos disfrutéis de la conversación y cambiar de tema cuando sea oportuno, así se evitará los silencios incómodos.



Cabeza inclinada



Mano en la nuca



Mano en la barbilla

Componente Conductual

En este apartado se detallan una serie de técnicas para el correcto entrenamiento de las competencias sociales:

Modelado

Para centrar la atención de los jóvenes en el modelo, se puede crear un ambiente de juego, en donde los facilitadores serán los “actores”. Para ello puede ayudarse de un video en donde el actor o actriz escenifique muy bien la habilidad social a enseñar. Los jóvenes por supuesto serán los espectadores. Una vez organizada la “película” todos los espectadores dicen: “Luces, cámara, ¡acción!”.

Los facilitadores deberán indicar a los jóvenes que como espectadores deben observar con atención a los modelos que representara la situación social. Los modelos deben hacer su representación en voz alta y muy bien actuado poniendo en práctica los recursos verbales y conductuales enseñados en la sesión.

Para una correcta instrucción a los jóvenes, puede usarse el siguiente recurso verbal: Ahora jóvenes vamos a ver la representación de esta habilidad en una conversación. Presten mucha atención y fíjense en sus movimientos, gestos y tono de voz porque luego tendrán que representarlo.

Role Playing

La práctica es la oportunidad para que los jóvenes ensayen los comportamientos que observaron en los modelos. Esta actividad te ayudara a identificar que componentes de la habilidad no quedaron claros o requieren de mayor práctica. Para esta parte los jóvenes ensayaran la habilidad social, imitando los comportamientos que observaron de las y los modelos. Tu papel será supervisar las actuaciones. De ser necesario puedes pedir que repitan su actuación corrigiendo o incorporando los componentes que más se les dificulte.

Muy bien jóvenes, ahora es su turno deberán representar lo mejor que puedan esta escena. Yo elegiré a quienes van a interpretar. ¿Están listos?

Retroalimentación

Pide a los jóvenes que comenten sobre su actuación. Que identifiquen las conductas en su actuación que pueden ser mejoradas, señalando y sugiriendo alternativas que ayuden a mejorar la ejecución. A ver jóvenes ¿Qué aprendimos hoy? ¿Qué gesto les fue más difícil? ¿Qué conducta les fue más fácil? ¿Cómo se sintieron al presentar a sus amigos o familiares?

Componente situacional

En ese apartado se recrea el contexto ambiental necesario para el correcto entrenamiento de las habilidades sociales. Para ello se utilizará una dinámica vivencial en donde todos participen.

Dinámica 1

Nombre de la dinámica: “Verdad o mentira”				
Objetivos ✓ Fomentar la habilidad para iniciar interacción con sexo opuesto.				
Contenido	Actividades	Tiempo	Materiales	Indicadores de evaluación
Inicio	Se dan los lineamientos generales de atención y orden.	02 min		Observar las conductas verbales y no verbales de los participantes para su posterior retroalimentación a quienes haga falta.
Desarrollo	Se forman en dos grupos. Se entrega a cada participante una cartilla donde deberá escribir una verdad y una mentira. Cuando sea su turno, pasará al frente, entregará su cartilla al facilitador y se enfrentará al participante del equipo rival. El reto consiste en que cada uno de ellos le contará al otro una verdad y una mentira. Durante un minuto ambos pueden hacerse preguntas para intentar adivinar. Si adivina, gana un punto para su equipo. Si no adivina, se lleva el punto el equipo rival. Gana el equipo que más puntos obtuvo.	20 min	Cartilla de trabajo. Lapiceros	Observar las reacciones y los estados de ánimo de los participantes para su posterior reforzamiento, moldeamiento y/o retroalimentación.
Cierre	Tiempo para concluir la dinámica y recoger apreciaciones de satisfacción.	05 min		Recoger las apreciaciones mediante las siguientes preguntas: ¿Cómo se sintieron? ¿Qué parte les resultó difícil?
Despedida	Tiempo para ver si alguno de los participantes necesita comentar algo más	03 min		Verificar que los participantes no se vayan de la sesión con algún tipo de crisis o sentimientos negativos desbordados.

Dinámica 2

Nombre de la dinámica: “Improvisando”				
Objetivos <ul style="list-style-type: none">✓ Fomentar la habilidad para iniciar interacción con sexo opuesto.✓ Fomentar la espontaneidad al hablar.				
Contenido	Actividades	Tiempo	Materiales	Indicadores de evaluación
Inicio	Se dan los lineamientos generales de atención y orden.	02 min		Observar las conductas verbales y no verbales de los participantes para su posterior retroalimentación a quienes haga falta.
Desarrollo	Se forman en círculo. Se lanza la pelota a un estudiante al azar y le proporcionamos un tema, una palabra o expresión y tendrá que improvisar diciendo a su compañero de la derecha lo primero que se le viene a la cabeza. Una vez que hayan charlado máximo un minuto, se pasará la pelota a otro estudiante que continuará la intervención del primero y así sucesivamente. Cuando hayamos completado una ronda se proporcionará un nuevo tema o palabra de conversación.	20 min	Cartilla de trabajo. Lapiceros	Observar las reacción y los estados de ánimo de los participantes para su posterior reforzamiento, moldeamiento y/o retroalimentación.
Cierre	Tiempo para concluir la dinámica y recoger apreciaciones de satisfacción.	05 min		Recoger las apreciaciones mediante las siguientes preguntas: ¿Cómo se sintieron? ¿Qué parte les resultó difícil?
Despedida	Tiempo para ver si alguno de los participantes necesita comentar algo más	03 min		Verificar que los participantes no se vayan de la sesión con algún tipo de crisis o sentimientos negativos desbordados.