



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

**PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN
INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA**

Propuesta de programa de habilidades sociales para mejorar la
adaptación de conducta en adolescentes de una institución
educativa de Trujillo, 2022

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:

Maestra en Intervención Psicológica

AUTORA:

Castillo Solar, Linda Luciana (orcid.org/0000-0003-2504-2410)

ASESOR:

Dr. Rodriguez Vega, Juan Luis (orcid.org/0000-0002-2639-7339)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Modelos de Intervención Psicológica

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Apoyo a la reducción de brechas y carencias en la educación en todos sus
niveles

TRUJILLO – PERÚ

2022

Dedicatoria

*A mis queridos padres: César y Paula.
Por su amor, entrega, dedicación
y apoyo incondicional.*

Agradecimiento

A Dios, por darme la fuerza, paciencia y sabiduría necesaria para seguir adelante.

A mi familia, por enseñarme que no importa cuántas veces tropiece, sino la decisión y el ánimo de levantarme para continuar avanzando.

A mi tía Clara, por su interés, sus preguntas, consejos y ganas de ayudar, que hicieron de éste un mejor trabajo.

A mis asesores por su orientación, seguimiento y supervisión continúa de esta investigación.

Índice de contenidos

Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenidos	iv
Índice de tablas.....	v
Resumen.....	vi
Abstract	vii
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO TEÓRICO.....	4
III. METODOLOGÍA	13
3.1. Tipo y diseño de investigación	13
3.1.1. Tipo de investigación	13
3.1.2. Diseño de investigación.....	13
3.2. Variables y operacionalización.....	14
3.3. Población, muestra y muestreo.....	15
3.3.1. Población	16
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	16
3.4.1. Técnicas.....	16
3.4.2. Instrumentos.....	16
3.5. Procedimientos	17
3.6. Método de análisis de datos	18
3.7. Aspectos éticos.....	18
IV. RESULTADOS.....	19
V. DISCUSIÓN.....	24
VI. CONCLUSIONES.....	29
VII. RECOMENDACIONES.....	30
REFERENCIAS	31
ANEXOS	36

Índice de tablas

Tabla 1. Distribución porcentual de los adolescentes según nivel General de Adaptación de Conducta de una Institución Educativa de Trujillo, 2022	19
Tabla 2. Distribución porcentual de los adolescentes según nivel de Adaptación Personal de una Institución Educativa de Trujillo, 2022	20
Tabla 3. Distribución porcentual de los adolescentes según el nivel de Adaptación Familiar de una Institución Educativa de Trujillo, 2022	21
Tabla 4. Distribución porcentual de los adolescentes según el nivel de Adaptación Escolar de una Institución Educativa de Trujillo, 2022	22
Tabla 5. Distribución porcentual de los adolescentes según el nivel de Adaptación Social de una Institución Educativa de Trujillo, 2022	23

Resumen

La presente investigación tiene por objetivo el diseño de una propuesta de programa de habilidades sociales para mejorar la adaptación de conducta en adolescentes de una institución educativa de Trujillo, 2022; realizándose una investigación de tipo descriptivo – propositivo.

La población estuvo conformada por 33 alumnos de secundaria de una institución educativa de Trujillo, cuyas edades oscilan entre los 14 y 15 años. Para la recolección de datos se aplicó el Inventario de Adaptación de Conducta (IAC), de autoría de De La Cruz y Cordero (1981), adaptada por Giron en el 2018. Los resultados evidenciaron niveles bajos de Adaptación General con un 48.5%, seguido del nivel medio con el 42.4% y el nivel alto con el 9.1% de los adolescentes. En relación a las áreas, tres de ellas se ubicaron en el nivel bajo: la adaptación personal obtuvo un 63.7%; la adaptación familiar un 48.5% y la adaptación social un 84.8%; por el contrario la adaptación escolar muestra predominancia en el nivel alto con un 36.4%.

De esta manera se elaboró un programa de habilidades sociales para mejorar la adaptación de conducta, conformado por 16 sesiones y fundamentado en el modelo teórico de Goldstein.

Palabras clave: habilidades sociales, adaptación de conducta, propuesta de programa.

Abstract

The aim of this research is to design a social skills program proposal to improve the behavioral adaptation in teenagers from an educational institution in Trujillo, 2022; being a descriptive-propositional type of research.

The sample consisted of 33 high school students from an educational institution in Trujillo, aged between 14 and 15 years old. For data collection, the Behavioral Adaptation Inventory (IAC) was applied, authored by De La Cruz and Cordero (1981), adapted by Giron in 2018. The results showed low levels of General Adaptation with 48.5%, followed by the medium level with 42.4% and the high level with 9.1% of teenagers. In relation to the areas, three of them graded in the low level: personal adaptation obtained 63.7%; family adaptation 48.5% and social adaptation 84.8%; On the contrary, school adaptation shows predominance at the high level with 36.4%.

Therefore, a social skills program was developed to improve behavioral adaptation, consisting of 16 sessions and based on Goldstein's theoretical model.

Keywords: social skills, behavioral adaptation, program proposal.

I. INTRODUCCIÓN

Debido a la maduración cognoscitiva propia de esta fase, el adolescente pasa de la etapa de operaciones concretas a la etapa de operaciones formales del pensamiento, lo que le permite presentar un razonamiento hipotético – deductivo y ser capaz de elaborar juicios más complejos. Los cambios funcionales de la cognición mejoran la capacidad de toma de decisiones, el control de la inhibición de respuestas impulsivas, la regulación emocional y la habilidad de ajustar su lenguaje en relación al nivel de conocimiento y punto de vista de otra persona (Papalia, 2017).

Todas estas capacidades se vuelven esenciales para que el adolescente pueda construir su propia identidad, conocer sus emociones y expresarlas adecuadamente; desenvolverse de manera autónoma, cuidando su cuerpo y salud; tratar con relaciones interpersonales, desarrollando empatía y asertividad; y resolver problemas sociales a través de soluciones pacíficas del conflicto, ayudando a prevenir la violencia, para convivir y participar de forma armónica en la sociedad.

La influencia de los pares, los padres y otras figuras de autoridad, así como de la cultura, es remarcable en ésta edad. El tiempo de calidad que se comparte con el adolescente, el apoyo y los estímulos brindados en la consecución de sus propias metas, así como la intimidad y cercanía en sus relaciones sociales, les ayudan a desarrollar un alto grado de autocomprensión, autoestima y compromiso, tanto consigo mismo en la búsqueda de superación, como con los demás en el respeto y valoración de las diferencias interpersonales. De esta manera el adolescente logra un mejor ajuste y adaptación en los diferentes ámbitos en los que se desenvuelve.

La interacción social, entonces, se vuelve un factor determinante en la consecución de una capacidad de adaptación favorable. Siendo las instituciones educativas los principales centros de dicha interacción,

resulta preocupante cómo en los últimos dos años, a raíz de la pandemia por covid-19, las instituciones educativas se vieron obligadas a privar de sus espacios a la población, reduciendo el contacto social de los adolescentes únicamente a la modalidad virtual para aquellos pocos que cuentan con acceso a la tecnología.

En el Perú, los niños y adolescentes permanecieron en cuarentena desde que se inició la disposición el 16 de marzo de 2020 hasta el 1 de julio del mismo año. La medida continuó vigente para los menores de 14 años hasta el 1 de diciembre de 2020. Es decir, durante nueve meses se mantuvieron restricciones al desplazamiento de los menores de edad. Sumado al corte repentino y prolongado de sus redes familiares, de amistades y compañeros de colegio y barrio, hacen factible la aparición o agravamiento de problemas de salud mental y un retraso significativo en el desarrollo de habilidades vitales de adaptación y resiliencia emocional (Ministerio de Salud [MINSU], Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF], junio de 2021).

En este marco, el aprendizaje social y emocional se convierte en una herramienta valiosa para atenuar los efectos nocivos de la crisis sociosanitaria, siendo necesario el acompañamiento, apoyo y la implementación de programas especialmente orientados y diseñados para esta dimensión.

De ésta forma se plantea la formulación del problema ¿Cómo sería la propuesta de un programa de habilidades sociales para mejorar la adaptación de conducta en adolescentes de una institución educativa de Trujillo, 2022?

En cuanto a lo que respecta a la justificación del proyecto de investigación, a nivel práctico la elaboración de un programa de intervención en habilidades sociales servirá para ayudar a dotar a los adolescentes con las capacidades necesarias para adaptarse y

desenvolverse de forma adecuada en las distintas áreas de su vida. En el aspecto teórico será un aporte relevante como modelo de intervención psicológica para desarrollar las habilidades sociales en la adaptación de conducta de los adolescentes, además de servir como referencia para futuras investigaciones. En referencia a la relevancia social, esta investigación busca mejorar la adaptación de los adolescentes en los diferentes ámbitos en los que se desenvuelven, permitiéndoles convivir armónicamente en sociedad.

De este modo, como objetivo general se plantea proponer un programa de habilidades sociales para mejorar la adaptación de conducta en adolescentes de una institución educativa de Trujillo, 2022. Asimismo, de forma específica se plantea evaluar el nivel de adaptación de conducta en los adolescentes de una institución educativa para, posterior y finalmente, diseñar un programa de habilidades sociales para mejorar la adaptación de conducta en adolescentes de una institución educativa de Trujillo, 2022.

II. MARCO TEÓRICO

Entre los antecedentes internacionales tenemos a Ortega (2021), quien ejecutó una investigación en estudiantes de noveno grado del Instituto Profesional y Técnico El Cope, Panamá. El estudio tuvo como objetivo describir los niveles de adaptación de los adolescentes durante las clases virtuales del año 2020 a raíz de la pandemia por covid-19. Fueron seleccionados 35 estudiantes de entre 14 y 15 años para la muestra, y se empleó el Test Autoevaluativo Multifactorial de Adaptación – Inadaptación (TAMAI), el cual identifica niveles de adaptación personal, escolar y social. Con los resultados se demostró un alto nivel de inadaptación personal, que no evidenció afectación de la adaptación escolar y social, áreas que arrojaron niveles altos de adaptación.

Lázaro et al. (2019) elaboraron una investigación en estudiantes del Instituto Madre del Buen Consejo en Floridablanca, Colombia. La finalidad del estudio fue identificar el nivel de adaptación de conducta, siendo los estudiantes evaluados con el Inventario de Adaptación de Conducta (IAC). La muestra estuvo conformada por 201 estudiantes cuyas edades oscilaron entre los 13 y 19 años de edad. Los resultados permitieron una comparación entre niveles, demostrando mayor puntuación en el área escolar a diferencia del área social, la cual reportó niveles más bajos entre la población estudiada.

En relación a los antecedentes nacionales encontramos a Flores (2022), quien realizó una investigación en una Institución Educativa Secundaria del Cusco. Su principal objetivo fue establecer la relación entre la funcionalidad familiar y las habilidades sociales en los educandos. Tuvo una muestra de 120 estudiantes. Para determinar la relación entre las ambas variables se empleó la prueba de Chi Cuadrado y la correlación de Rho de Spearman. Los resultados evidenciaron correlación entre las variables funcionalidad familiar y dimensión asertividad, comunicación, autoestima y toma de decisiones con valores de asociación baja, muy

baja y moderada respectivamente, concluyendo que entre las variables funcionalidad familiar y habilidades sociales existe una relación moderada, positiva y relevante.

Igualmente Ayquipa (2022) realizó una investigación en una institución educativa de Andahuaylas. Su finalidad fue comprobar la relación existente entre el funcionamiento familiar y las habilidades sociales en alumnos de secundaria. Trabajó con una muestra formada por 60 estudiantes y se empleó un cuestionario que evaluó las dimensiones de asertividad, autoestima, comunicación y toma de decisiones. Con el coeficiente de Rho de Spearman se obtuvo un resultado de 0,768, lo que evidencia una correlación positiva muy fuerte, permitiendo afirmar que las funciones familiares son base para la potenciación de las habilidades sociales en los alumnos de secundaria, siendo esta un etapa esencial en el afianzamiento de la autoestima, el desarrollo de la comunicación asertiva, y la capacidad de tomar decisiones adecuada y oportunamente.

Ramirez (2022) desarrolló una investigación con escolares del cuarto grado de secundaria en una institución pública femenina de Cusco. Se fijó como objetivo principal precisar la relación de las habilidades sociales y la convivencia escolar en estudiantes, contando con una población de 103 educandos de cuarto grado de secundaria y siendo la muestra 64 estudiantes. Para la recolección de datos se recurrió a la Escala de habilidades sociales y la Escala de convivencia escolar. Los resultados permitieron deducir la existencia de una correlación positiva entre ambas variables, siendo de 0,935 la correlación Pearson, concluyendo que el trabajar las habilidades sociales repercutirá de manera positiva en la convivencia escolar de los estudiantes.

Vivanco (2022) trabajó una investigación con adolescentes del nivel secundario de una institución educativa de Andahuaylas. La finalidad propuesta fue establecer la relación entre habilidades sociales y problemas de conducta en los educandos de secundaria. Contó con una

muestra de 64 adolescentes, a los que se les aplicó la Lista de chequeo de habilidades sociales de Goldstein y la Escala de problemas emocionales y de conducta de Andrade y Betancourt. Los resultados logrados expusieron una relación negativa y significativa entre ambas variables con un $p=0,006$, se deduce por consiguiente a mayor destreza en habilidades sociales, menor la manifestación de problemas de conducta, así mismo mayor expresión de problemas resulta congruente con una menor expresión de habilidades sociales.

Idrogo (2020), ejecutó una investigación en los alumnos de secundaria de una institución educativa de Pacasmayo. El objetivo principal fue comprobar el nivel de relación entre la adaptación de conducta y la agresividad en los educandos. La muestra, conformada por 114 estudiantes de secundaria fue evaluada con el Inventario de Adaptación de Conducta IAC y el Cuestionario de Agresividad AQ. Los resultados afirmaron la presencia de una relación negativa baja entre la adaptación de conducta y la agresividad, es decir, el fortalecimiento del vínculo familiar, del entorno escolar y social, así como de la autoestima, contribuyen a disminuir los niveles de agresividad y llevan a una mejora del bienestar social.

A continuación se considera pertinente describir los conceptos en los que se basará la investigación.

Empezaremos con la adolescencia, definida por Del Águila (2018) como la etapa en la que la persona se enfrenta a cambios biológicos, sociales y psicológicos, los cuales plantean un conflicto que el adolescente debe resolver en pos de obtener su propia identidad y lograr definirse como una persona única, con independencia y autonomía. El joven debe entonces probarse a sí mismo, a través del método del ensayo y error, para conocer de lo que es capaz y lo que considera necesario para sentirse igual a sus compañeros. La búsqueda del desarrollo personal y social característico de la adolescencia puede implicar conductas

inadaptativas y derivar en serios conflictos si atraviesa esta etapa con sentimientos de duda, vergüenza, culpabilidad o inferioridad respecto a sus hermanos, amigos o compañeros.

Dahl et al. (2018) resaltan el desarrollo cognitivo y social de la adolescencia, al definirla como un periodo dinámico de maduración marcado por rápidos procesos de aprendizaje y adaptación. Estos procesos son distintivos de la adolescencia debido a que se enfocan en la adquisición de conocimientos y habilidades de interacción, además de capacidades de autorregulación, necesarias para la adaptación a su nuevo contexto, ocupar un rol social y asumir responsabilidades sociales.

Además el adolescente debe adaptarse a los aspectos de su propia emergente personalidad, esto incluye cómo identificarse con el mundo y consigo mismo, al desarrollarse “de pronto” biológicamente, llevándole a descubrirse también como un ser sexual. El joven descubre, a través de una serie de intentos, quién es en realidad; es decir llega a adoptar e interiorizar principios, valores y metas que la dan un sentido de pertenencia y contribución a un bien mayor, en este caso la vida en sociedad. Así, el adolescente logra convertirse en una persona independiente e integrarse a la vida adulta de forma adecuada.

A la vez, Papalia y Martorell (2017) advierten que la adolescencia puede convertirse en una etapa difícil para los adolescentes y los padres. Los procesos de cambio que trae esta etapa, las emociones negativas y la inestabilidad del estado de ánimo aumentan la incidencia de conflictos familiares, conductas de riesgos e incluso la presencia de trastornos emocionales como la depresión.

Por ello, Dahl et al. (2018) destacan la importancia del vínculo emocional familiar, la presencia de figuras parentales comprometidas en el bienestar del adolescente. Las figuras parentales realmente presentes constituyen ejemplos convincentes y alentadores de interacciones,

capacidades y habilidades tan necesarias para el aprendizaje y adaptación a su futura vida adulta.

Ello no deja de lado la influencia ejercida por el grupo de amistades y compañeros. El grupo de pares a los que el adolescente se integra, constituyen una fuente de comprensión, afecto, apoyo, solidaridad y orientación moral. Es un espacio para la ya mencionada experimentación por ensayo y error, además de un escenario para ganar la independencia de las figuras parentales y conseguir su autonomía. Además, este grupo de iguales le sirve aprender a formar relaciones de intimidad, basadas en la reciprocidad, equidad y lealtad a forma de ensayo para la vida adulta. La capacidad para la intimidad que se desarrolla en la adolescencia por medio de las relaciones de amistad, es de suma importancia para el ajuste psicológico y la competencia social, es decir se vuelven más sociables, tienen un mejor autoconcepto y presentan pocas probabilidades de desarrollar ansiedad o depresión (Papalia y Martorell (2017).

En cuanto a la capacidad de adaptación, que hace referencia a la manera en que las personas tratan con las demandas naturales y sociales del medio, y cómo responden para lograr satisfacer sus necesidades. El comportamiento adaptativo involucra una gama de habilidades que ayudan al individuo a desenvolverse efectiva y satisfactoriamente en cada área de su vida diaria, sea este su hogar, ambiente educativo, laboral o espacios sociales (Oakland y Harrison, 2008).

Szakács et al. (2019) menciona a la adaptación de conducta como un conjunto de habilidades prácticas, cognitivas y sociales (como la comunicación y el aprendizaje), que permiten a la persona acomodarse a las exigencias del entorno.

Para De La Cruz y Cordero (2015), citado por Pérez (2021), la adaptación supone un proceso evolutivo de suma importancia en la adolescencia, en

el cual la persona va ajustando su comportamiento a los modelos, patrones y reglas establecidas según el contexto socio cultural, favoreciendo así su desarrollo personal y social.

De esta manera, la adaptación de conducta se concibe en cuatro áreas distintivas para el adolescente: la adaptación personal que refleja la capacidad de confianza en sí mismo, buena autoestima y autoconcepto, el control y manejo de emociones, la presencia de autonomía en el manejo de cuestiones personales, además de la aceptación de los cambios corporales propios de la etapa de la adolescencia y la capacidad de ser proactivo aprendiendo de los errores cometidos en el pasado, sin etiquetarse de forma negativa.

La adaptación familiar, manifestada por las relaciones de afecto entre padres y hermanos, el nivel de integración entre los miembros de la familia, los lazos de confianza forjados dentro del núcleo familiar, el sentido de pertenencia, respeto de opiniones, costumbres, prácticas y normas de convivencia, así también de la exigencia por parte de las figuras parentales, sin afectar las opiniones, actividades y bienestar del adolescente.

En tercer lugar se encuentra la adaptación escolar, exhibida en la actitud ante la organización y contenido de la enseñanza escolar, que le permite ganar confianza en la preparación que recibe y crear una actitud optimista que le permita enfrentar las demandas de la vida adulta, la valoración del desempeño e interacción con los profesores, creando relaciones basadas en el respeto, lo que se refleja en el mantenimiento de la disciplina, el cumplimiento de normas y deberes, y trato de equidad a los alumnos, además de la satisfacción con los resultados obtenidos en base a su propio esfuerzo o en colaboración con los compañeros.

Por último la adaptación social, reflejada en la habilidad para hablar, tanto para entablar conversaciones como para realizar discursos frente a un

grupo mayor, en el sentido que le otorga a la amistad y la facilidad con que entabla las mismas, el espíritu de colaboración, la capacidad de liderazgo y el nivel de conciencia de su propio papel en la sociedad, mostrando preferencia por representar un rol más activo, gusto por actividades grupales y disfrute de la compañía de sus pares o personas en general.

En cuanto a las habilidades sociales, Oakland (2008) las define como comportamientos verbales y no verbales significativos del individuo, aprendidos por observación o enseñanza directa de las personas del entorno. Son necesarias para la interacción con los demás y se exhiben en situaciones específicas, conllevando a resultados socialmente importantes, los cuales permiten desarrollar un ajuste adecuado en las diferentes áreas de la vida.

Otra definición por Nangle et al. (2020) señala que las habilidades sociales son las capacidades referidas a factores conductuales, cognitivos (habilidades para resolver problemas interpersonales, procesamiento de información), emocionales (regulación del afecto) y ambientales (oportunidades para aprender habilidades de otros), que se desarrollan a través de la interacción con la familia, los pares y otras personas del entorno según el estadio de vida del individuo. Dichas habilidades son necesarias para desempeñarse de manera competente en situaciones sociales, permitiendo el fomento de vínculos de apego emocional positivo.

La teoría de Goldstein et al. (1981) menciona que las habilidades sociales implican dos grupos de habilidades, las personales y las interpersonales. Así tenemos primero a las habilidades personales, aquellas que involucran los aspectos emocionales, cognitivos, observacionales y que se relacionan con aspectos prácticos de la vida diaria como el desenvolvimiento en el hogar, la escuela y el trabajo. Aquí se incluyen la capacidad de autocontrol, toma de decisiones, establecimiento de metas,

manejo del estrés y priorización de situaciones problema. El segundo grupo incluye las habilidades interpersonales, y son las competencias de las que hace uso la persona en la interacción con otro individuo o un grupo de sujetos. Éstas abarcan la comunicación asertiva, manejo de situaciones conflictivas, capacidad de liderazgo e interacción social.

Así también, Goldstein et al. (1989) divide a las habilidades sociales en 6 grupos de acuerdo a su nivel de complejidad, distribuyéndolas desde habilidades básicas hasta habilidades de planificación.

El primer grupo corresponde a aquellas habilidades involucradas en la interacción social básica, representan los comportamientos esenciales según la normativa social del grupo de referencia. Entre ellas encontramos la capacidad de presentarse, iniciar y mantener una conversación, agradecer y realizar preguntas y cumplidos.

En el segundo grupo se encuentran las habilidades avanzadas, son capacidades de desenvolvimiento social más elaboradas e incluyen una comprensión de la normativa de comportamiento social, abarcan pedir ayuda, disculparse, seguir y dar instrucciones y tener capacidad de convencimiento.

El tercer grupo hace referencia a las habilidades relacionadas con los sentimientos, implican la comprensión, el manejo y expresión de las propias emociones de forma adecuada según el contexto social, siendo también la destreza de comprender los sentimientos de los demás, expresar afecto, disipar el miedo y recompensarse a sí mismo.

En el cuarto grupo se ubican las habilidades alternativas a la agresión, e implican aquellas capacidades en las que la interacción social toma la connotación de táctica para lograr un objetivo deseado a través de diferentes métodos. Tenemos así el pedir permiso, ofrecer y dar ayuda,

compartir, negociar y conciliar, hacer y responder bromas, evitar problemas y conflictos, y defender los propios derechos.

En el quinto grupo encontramos a las habilidades para hacer frente al estrés, son destrezas que permiten a la persona mantener el equilibrio frente a situaciones conflictivas que pueden generar un alto grado de tensión. Se hace mención a saber manejar la vergüenza, la timidez, el rechazo, el fracaso y la presión de grupo, aceptar críticas, realizar reclamos justos, defenderse de acusaciones y decidir qué hacer o como resolver una situación desfavorable.

En el último y sexto grupo se ubican las habilidades de planificación, capacidades que permiten la estructuración de pasos para la consecución de una meta u objetivo, minimizando las adversidades que puedan dirigir hacia el fracaso. Implican el manejo del tiempo, toma de sesiones y resolución de conflictos. Tenemos entonces: identificar las posibles causas de un problema, establecer y priorizar objetivos, determinar la propia competencia para realizar una tarea, centrarse en ella e identificar y reunir la información necesaria para llevarla a término.

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

3.1.1. Tipo de investigación

Según el objeto de estudio, la presente investigación es Aplicada, porque utiliza la experiencia de la investigadora para aplicarla en estudios de campo (Sanca, M. 2011). Además, los resultados hallados han sido encaminados a la determinación y elaboración de un programa de intervención, a través del cual se intenta mejorar el proceso de abordaje para favorecer la adaptación de conducta en los adolescentes (Consejo Nacional de Ciencia, Tecnología e Innovación tecnológica [CONCYTEC], 2020).

3.1.2. Diseño de investigación

La investigación es de diseño descriptivo – propositivo, debido a que toma en cuenta la valoración del investigador sobre la realidad problemática observada, con el propósito de plantear una propuesta de intervención adecuada a dicha problemática y las deficiencias actuales encontradas, significando una contribución importante, para una ejecución futura (Hurtado, J. 2010). De esta forma se evaluó el nivel de adaptación de conducta de los adolescentes, facilitando así la elaboración del programa de intervención en habilidades sociales para mejorar dicha adaptación.

Los esquemas del diseño es el siguiente:

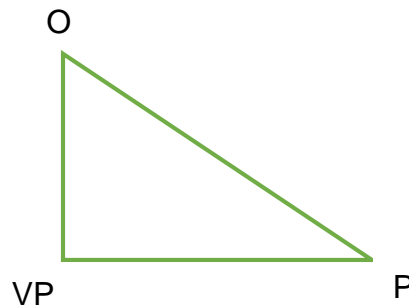


Dónde:

M: Adolescentes de la Institución educativa de Trujillo.

O: Observación y medición de la variable: Adaptación de Conducta.

P: Programa de Habilidades Sociales.



Dónde:

O: Observación.

P: Propuesta de programa de Habilidades Sociales.

VP: Validación de Programa de Habilidades Sociales.

3.2. Variables y operacionalización

En la presente investigación se consideraron dos variables descritas a continuación.

Variable dependiente: Adaptación de Conducta

- **Definición conceptual:** Proceso evolutivo en el cual la persona va ajustando su comportamiento a los modelos, patrones y reglas establecidas según el contexto socio cultural, es decir, las pautas de comportamiento aceptadas por un grupo de referencia, pudiendo ser éste la familia, los amigos, profesores, etcétera.
- **Definición operacional:** Se operacionaliza según la puntuación obtenida en el Inventario de Adaptación de Conducta (De La Cruz & Cordero, 2015). Este inventario está elaborado para identificar conductas de connotaciones negativas que resultan características de la etapa adolescente, y que pueden significar conflictos para una

adaptación adecuada. Se divide en cuatro dimensiones: adaptación personal, adaptación familiar, adaptación educativa y adaptación social.

- **Indicadores:**

- Adaptación Personal: Ítems del 1 al 10, del 42 al 51 y del 83 al 92; sumando un total de 30 ítems.
- Adaptación Familiar: Ítems del 11 al 20, del 52 al 61 y del 93 al 102; siendo en total 30 ítems.
- Adaptación Educativa: Ítems del 21 al 31, del 62 al 72 y del 103 al 113; acumulando 33 ítems en esta área.
- Adaptación Social: Ítems del 32 al 41, del 73 al 82 y del 114 al 123; con 30 ítems en este apartado.

- **Escala de medición:** es de tipo ordinal.

Variable Independiente: Programa de Habilidades Sociales

- **Definición conceptual:** Para Nangle et al. (2020) son capacidades referidas a factores conductuales, cognitivos, emocionales y ambientales que se desarrollan a través de la interacción con la familia, los pares y otras personas del entorno, necesarias para la interacción con los demás, permitiendo desarrollar un ajuste adecuado en las diferentes áreas de la vida y el fomento de vínculos de apego emocional positivo.
- **Definición operacional:** Propuesta de programa de intervención de 16 sesiones grupales de entre 30 a 40 minutos de duración, basados en diferentes temas orientados a mejorar la Adaptación de Conducta en adolescentes de una institución educativa de Trujillo, 2022.

3.3. Población, muestra y muestreo

3.3.1. Población

La población que participó de la presente investigación estuvo conformada por 33 adolescentes del tercer grado de secundaria de una institución educativa de Trujillo, los cuales participaron de manera voluntaria. A causa de la reducida cantidad de la población, se trabajó con la totalidad de la misma, teniendo en consideración los criterios de inclusión y exclusión.

- **Criterios de inclusión**

- Los adolescentes son alumnos del tercer año de secundaria de la institución educativa de Trujillo.
- Alumnos de la institución educativa que asistan de forma regular a clases.
- La edad de los participantes oscila entre 14 a 15 años.
- Cuentan con la autorización de sus padres o tutores para la aplicación del instrumento de evaluación por medio de la firma del consentimiento informado.

- **Criterios de exclusión**

- Estudiantes que no respondieron todas las preguntas del instrumento de evaluación, dejando ítems en blanco.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.4.1. Técnicas

Se hizo uso de la encuesta, técnica que consiste en la aplicación de un cuestionario de recolección de datos previamente establecido, para recabar información de la muestra determinada (Sánchez et al., 2018).

3.4.2. Instrumentos

Inventario de Adaptación de Conducta (IAC)

Para la recolección de datos se hizo uso del Inventario de Adaptación de Conducta (IAC), de procedencia española y autoría de María Victoria de la Cruz y Agustín Cordero, en 1981. Cuenta con un total de 123 ítems y puede ser aplicado tanto de forma individual como colectiva a adolescentes a partir de los 12 hasta los 18 años, en un tiempo aproximado de 30 minutos. La finalidad de la prueba es la evaluación del nivel de adaptación en cuatro aspectos: personal, familiar, escolar y social, además del grado de adaptación general.

En la presente investigación se hizo uso de la versión adaptada por Giron en el 2018.

Validez:

Giron (2018) obtuvo validez de contenido por medio de juicio de expertos logrando 0.78; así mismo realizó validez de constructo haciendo uso del método Ítem por Ítem, demostrando que la totalidad de los ítems pertenecientes a las áreas de Adaptación Personal, Familiar, Escolar y Social están dentro del criterio de $r > .20$.

Confiabilidad:

Giron (2018) logró una confiabilidad muy buena, reflejándose en el nivel de adaptación global (.870); de igual manera en las distintas áreas que evalúa el inventario: Personal (.810), Familiar (.850), Escolar (.890) y Social (.790).

3.5. Procedimientos

Las acciones para la recolección de datos fueron las siguientes: se extendió una carta de presentación por parte de la Escuela de Posgrado de la universidad Cesar Vallejo a la institución educativa, con el objetivo de solicitar el permiso correspondiente, exponiendo el propósito de la investigación. Luego de la respuesta positiva por parte de la dirección de la institución educativa, se hicieron los acuerdos necesarios con el

coordinador y la psicóloga del nivel secundario con el objetivo de poner en conocimiento a los padres de familia y solicitar su autorización para proceder con la evaluación, así como a los docentes tutores para la disponibilidad de su horario de clase. Posteriormente se procedió con la aplicación del instrumento de forma presencial para la recolección de datos.

3.6. Método de análisis de datos

Con las respuestas obtenidas del Inventario de Adaptación de Conducta, se elaboró una base de datos en el programa Microsoft Office Excel, la misma que sirvió para el programa SPSS, permitiendo la representación de los resultados a través de tablas pertinentes en la presente investigación.

3.7. Aspectos éticos

La presente investigación se realizó considerando lo establecido en el Código de Ética del Psicólogo Peruano (2018) en relación a que se solicitó, para la recolección de datos, el correspondiente formato de consentimiento informado que fue firmado por los padres o tutores de los adolescente antes de responder el Inventario de Adaptación de conducta (artículos 24). Así mismo se guarda la confidencialidad de los datos personales de los adolescentes evaluados (artículo 36).

IV. RESULTADOS

Tabla 1.

Distribución porcentual de los adolescentes según nivel General de Adaptación de Conducta de una Institución Educativa de Trujillo, 2022. (n=33)

Nivel	N	%
Alto	3	9.1
Medio	14	42.4
Bajo	16	48.5
Total	33	100.0

Nota: Inventario de Adaptación de Conducta aplicado a adolescentes de una institución educativa de Trujillo, 2022

En la tabla 1, se aprecia la distribución porcentual del nivel de Adaptación General de los adolescentes de una Institución Educativa de Trujillo, según el Inventario de Adaptación de Conducta, revelando mayor distribución de estudiantes en el nivel bajo con un 48.5 por ciento, seguido del nivel medio donde se ubica el 42.4 por ciento de estudiantes, y la menor distribución es el nivel alto con el 9.1 por ciento de los adolescentes. Al observar el mayor porcentaje correspondiente al nivel bajo, se evidencia una tendencia alta de dificultades en la Adaptación de Conducta.

Tabla 2.

Distribución porcentual de los adolescentes según nivel de Adaptación Personal de una Institución Educativa de Trujillo, 2022

Nivel	N	%
Alto	4	12.1
Medio	8	24.2
Bajo	21	63.7
Total	33	100.0

Nota: Inventario de Adaptación de Conducta aplicado a adolescentes de una institución educativa de Trujillo, 2022

La tabla 2, respecto al área de adaptación personal de los adolescentes de una Institución Educativa de Trujillo, muestra mayor porcentaje de estudiantes en el nivel bajo con un 63.7 por ciento, seguido del nivel medio con el 24.2 por ciento y finalmente el nivel alto con el restante 12.1 por ciento de los adolescentes.

Tabla 3.

Distribución porcentual de los adolescentes según el nivel de Adaptación Familiar de una Institución Educativa de Trujillo, 2022

Nivel	N	%
Alto	4	12.1
Medio	13	39.4
Bajo	16	48.5
Total	33	100.0

Nota: Inventario de Adaptación de Conducta aplicado a adolescentes de una institución educativa de Trujillo, 2022

En la tabla 3, respecto a la adaptación familiar de los adolescentes de una Institución Educativa de Trujillo, se observa mayor cantidad de estudiantes en el nivel bajo con un 48.5 por ciento, continuando con el nivel medio con 39.4 por ciento y finalmente el nivel alto con el 12.1 por ciento restante de los adolescentes.

Tabla 4.

Distribución porcentual de los adolescentes según el nivel de Adaptación Escolar de una Institución Educativa de Trujillo, 2022

Nivel	N	%
Alto	12	36.4
Medio	11	33.3
Bajo	10	30.3
Total	33	100.0

Nota: Inventario de Adaptación de Conducta aplicado a adolescentes de una institución educativa de Trujillo, 2022

La tabla 4, en cuanto a la adaptación escolar de los adolescentes de una Institución Educativa de Trujillo, evidencia mayor distribución de estudiantes en el nivel alto con un 36.4 por ciento, seguido del nivel medio con 33.3 por ciento y finalmente el nivel bajo con el 30.3 por ciento de los adolescentes.

Tabla 5.

Distribución porcentual de los adolescentes según el nivel de Adaptación Social de una Institución Educativa de Trujillo, 2022

Nivel	N	%
Alto	0	0.0
Medio	5	15.2
Bajo	28	84.8
Total	33	100.0

Nota: Inventario de Adaptación de Conducta aplicado a adolescentes de una institución educativa de Trujillo, 2022

En la tabla 5, respecto a la adaptación social de los adolescentes de una Institución Educativa de Trujillo, se aprecia mayor cantidad de estudiantes en el nivel bajo con un 84.8 por ciento, seguido del nivel medio con el 15.2 por ciento restante de los adolescentes.

V. DISCUSIÓN

La presente investigación tiene como propósito principal la elaboración de una propuesta de programa de habilidades sociales para mejorar la adaptación de conducta en adolescentes de una institución educativa de Trujillo, 2022. Para tal fin, se consideró como primer objetivo específico evaluar el nivel de adaptación de conducta en adolescentes, para lo cual se utilizó la estadística descriptiva. A continuación se contrastarán los resultados obtenidos en base al análisis estadístico de los datos recopilados, con teorías o investigaciones que permitan ratificar o rectificar lo encontrado.

En cuanto al nivel de Adaptación General de los adolescentes de una Institución Educativa de Trujillo, según el Inventario de Adaptación de Conducta, se encontró mayor distribución de estudiantes en el nivel bajo con un 48.5%, seguido del nivel medio donde se ubica el 42.4% de estudiantes, y la menor distribución es el nivel alto con el 9.1% de los adolescentes. En base a estos resultados se observa que el mayor porcentaje corresponde al nivel bajo, evidenciando una tendencia alta entre los adolescentes a presentar dificultades en la adaptación general. Así mismo en el nivel medio se ubica también una cantidad significativa de los estudiantes, lo que nos indica una adaptación dentro de los parámetros normales, con presencia de dificultades que logran ser superadas. A diferencia de aquellos pocos adolescentes ubicados en el nivel alto, quienes son capaces de exhibir un manejo más amplio de su capacidades para adaptarse con mayor facilidad a los distintos ámbitos. Del Águila (2018) menciona que debido a la amplia gama de cambios que enfrenta el adolescente en esta etapa en pos de la consecución de su identidad e individualización, se embarca en procesos de exploración por medio del ensayo y error, lo que puede provocar la exhibición de conductas consideradas inadaptativas.

La investigación de Lázaro (2019) que buscó identificar el nivel de adaptación de conducta en estudiantes de un Instituto en Colombia, muestra un resultado distinto, con un alto porcentaje de estudiantes ubicados en el nivel medio de adaptación global (55%), seguido de nivel alto (25%), para finalizar con el nivel bajo (19%). Sin embargo dicha investigación fue realizada pre-pandemia, lo que podría explicar los niveles más altos de adaptación, dentro de un rango más normal. Al comparar con la investigación realizada por Idrogo (2020) que examinó el nivel de relación entre la adaptación de conducta y la agresividad en los educandos de secundaria de una institución educativa de Pacasmayo durante la pandemia, observamos que en la adaptación general, el mayor porcentaje se ubica en el nivel medio (51%), continuando con el nivel bajo (44%) y finalizando con el nivel alto (11%). En esta última investigación se aprecia ya un cambio de la distribución con tendencia a la baja, es decir presentando dificultades de adaptación. Según investigaciones conjuntas de MINSA y UNICEF (2021), la separación de los adolescentes con sus redes familiares, amicales y sociales, los hacen propensos a la aparición o agravamiento de problemas de salud mental y al retraso significativo en el desarrollo de las habilidades vitales de adaptación. Estas consecuencias se pueden ir agravando, como demuestran los resultados de la presente investigación, de no realizarse la implementación de programas orientados y diseñados para mejorar esta dimensión.

Siguiendo con el área de adaptación personal de los adolescentes de una Institución Educativa de Trujillo, se muestra mayor distribución de estudiantes en el nivel bajo con un 63.7%, seguido del nivel medio con el 24.2% y finalmente el nivel alto con el restante 12.1% de los adolescentes. Esto nos indica que la mayoría de los jóvenes se encuentran preocupados por los cambios físicos, con dudas respecto a sus propias capacidades y con dificultades para manejar sus emociones. Estos resultados son coincidentes con los encontrados por Ortega (2021), quien describió los niveles de adaptación de los estudiantes de

un Instituto en Panamá, durante las clases virtuales del año 2020, los mismos que demostraron un alto nivel de inadaptación personal (71%) en los adolescentes, reflejado en una pobre valoración de sí mismo, sentimientos de miedo, vulnerabilidad, molestia corporal y tristeza.

Respecto a la adaptación familiar de los adolescentes de una Institución Educativa de Trujillo, se observa mayor cantidad de estudiantes en el nivel bajo con un 48.5%, continuando con el nivel medio con 39.4% y finalmente el nivel alto con el 12.1% restante de los adolescentes. Esto nos indica la prevalencia de actitudes problemáticas en el hogar, la carencia de vínculos significativos con las figuras parentales y, por ende el desacato de las normas del hogar, en la mayoría de los adolescentes. Sin embargo existe un buen porcentaje de jóvenes que, a pesar de sus actitudes críticas y dificultades en las relaciones familiares, logran una integración dentro de los parámetros esperados a su edad, más aún se observa la existencia de un pequeño grupo que disfruta de lazos afectivos y de confianza con sus padres y hermanos, logrando un sentido de pertenencia y bienestar. La teoría de Dahl et al. (2018) destaca la importancia del vínculo emocional familiar, la presencia de figuras parentales comprometidas en el bienestar del adolescente, que constituyan ejemplos convincentes interacciones, capacidades y habilidades necesarias para la adaptación a su futura vida adulta. La investigación de Idrogo (2020) sobre el nivel de relación entre la adaptación de conducta y la agresividad en los educandos de secundaria, nos ofrece una perspectiva similar en esta área: el mayor porcentaje es el nivel medio con 54%, seguido del nivel bajo con 41%, cerrando con el nivel alto en un 4%. Si bien aquí el nivel medio es mayor, se evidencia claramente una tendencia al nivel bajo. La teoría de Papalia (2017) advierte la presencia de posibles dificultades en la relación padres – hijos, la presencia de emociones negativas más un estado de ánimo voluble en los adolescentes puede confundir a los padres que, al no saber cómo actuar de forma adecuada, se tornen autoritarios o establezcan

exigencias más altas, desembocando en los conflictos al interior del hogar.

En cuanto a la adaptación escolar de los adolescentes de una Institución Educativa de Trujillo, se evidencia mayor distribución de estudiantes en el nivel alto con un 36.4%, seguido del nivel medio con 33.3% y finalmente el nivel bajo con el 30.3% de los adolescentes. Estos resultados nos demuestran que la mayoría de los adolescentes se encuentran satisfechos con los conocimientos impartidos en la institución educativa, con los resultados visibles de su aprendizaje, se sienten integrados al ambiente escolar, mantienen una relación mutua de respeto con los profesores, cumplen con sus deberes, acatan las normas y se encuentran satisfechos en general. Al revisar los resultados de Lázaro (2019), en su investigación para identificar el nivel de adaptación de conducta en alumnos de un Instituto en Colombia, se encuentran datos parecidos: mayor distribución en el nivel alto con 60%, seguido del nivel medio con 38% y por último el nivel bajo con 2%. De igual forma Idrogo (2020) en su estudio sobre el nivel de relación entre la adaptación de conducta y la agresividad en estudiantes de una institución educativa de Pacasmayo, la mayor distribución porcentual se ubica en el nivel medio con 57%, continua el nivel alto con 37% y cierra el nivel bajo con 6%. Así también Ortega (2021), quien describió los niveles de adaptación de los estudiantes de un Instituto en Panamá durante las clases virtuales del año 2020, halló mayor distribución en buena adaptación escolar (46%), contrario a la inadaptación escolar (6%). En todas estas investigaciones se muestra una muy marcada tendencia hacia la adaptación satisfactoria, la cual no evidencia una variación significativa durante los años pre y pos-pandemia.

Respecto a la adaptación social de los adolescentes de una Institución Educativa de Trujillo, se aprecia mayor cantidad de estudiantes en el nivel bajo con un 84.8%, seguido del nivel medio con el 15.2% restante de los adolescentes. De esto podemos inferir que la gran mayoría de

adolescentes presenta dificultades para entablar conversaciones e iniciar relaciones de amistad, llevándolos a tener un rol más pasivo socialmente, les cuesta participar en actividades grupales o permanecer en compañía de los demás, prefiriendo aislarse. Papalia (2017) resalta la importancia de la interacción con el grupo de pares en esta etapa. Menciona que la capacidad para intimar ayuda a mejorar la competencia social del adolescente, se vuelve menos hostil, aprende a ser comprensivo, solidario y a expresar afecto fuera del ámbito familiar. Los resultados de esta investigación reflejan las consecuencias del aislamiento al que se han visto sometidos los adolescentes al mantenerse alejados de sus espacios de interacción social, debido a la pandemia por covid-19.

VI. CONCLUSIONES

1. Se determinó el nivel de adaptación de conducta en los adolescentes de una institución educativa de Trujillo, según el Inventario de Adaptación de Conducta, encontrando mayor distribución porcentual en el nivel bajo de Adaptación General con un 48.5%, seguido del nivel medio con el 42.4% y el nivel alto con el 9.1% de los adolescentes. Respecto a las áreas, tres de ellas se ubicaron en el nivel bajo, la adaptación personal obtuvo un 63.7%; la adaptación familiar un 48.5% y la adaptación social con un 84.8%. La diferencia se marca en la adaptación escolar, con predominancia en el nivel alto con un 36.4%.
2. Se diseñó un programa de habilidades sociales para mejorar la Adaptación de Conducta en adolescentes de una Institución Educativa de Trujillo, dirigido a jóvenes de entre 14 a 15 años. Consta de 16 sesiones dirigidas a desarrollar y/o reforzar las capacidades y habilidades sociales del adolescente para mejorar la adaptación de conducta.
3. El programa de habilidades sociales se fundamenta en el modelo teórico de habilidades sociales de Goldstein.

VII. RECOMENDACIONES

- Al área de psicopedagogía de la institución educativa de Trujillo donde se llevó a cabo la evaluación de los adolescentes, considerando los altos niveles de inadaptación en varias áreas del inventario, se recomienda aplicar el programa de habilidades sociales a la población, con la intención de mejorar el desempeño de dichas áreas.
- Al personal directivo de la institución educativa, incorporar un plan de evaluaciones y programas de prevención, enfocados en potenciar las habilidades sociales de los adolescentes a su cargo.
- Proveer de forma continua a los profesores tutores de la institución educativa, de estrategias para el desarrollo y fortalecimiento en los alumnos de las capacidades necesarias para la vida adulta.
- A otros investigadores, continuar con las propuestas en esta área, puesto que los niños y adolescentes necesitan apoyo y guía constante en el proceso de aprendizaje, crecimiento y desarrollo de habilidades.

REFERENCIAS

- Ayquipa, M. (2022). *Funcionamiento familiar y habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria en una Institución Educativa, Andahuaylas, 2021* [Tesis de maestría, Universidad Cesar Vallejo]. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/82380/Ayquipa_SME-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Colegio de Psicólogos del Perú. (2018). Código de Ética y Deontología. https://cpsp.pe/documentos/marco_legal/codigo_de_etica_y_deontologia.pdf
- Comisión Económica para América Latina y el Caribe, Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (2020). *La educación en tiempos de la pandemia de COVID-19*. CEPAL. https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/45904/S2000510_es.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Consejo Nacional de Ciencia, Tecnología e Innovación tecnológica. (2020). *Guía práctica para la formulación y Ejecución de proyectos de investigación y desarrollo (I+D) [CONCYTEC]*. <https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/1423550/GU%C3%8DA%20PR%C3%81CTICA%20PARA%20LA%20FORMULACI%C3%93N%20Y%20EJECUCI%C3%93N%20DE%20PROYECTOS%20DE%20INVESTIGACI%C3%93N%20Y%20DESARROLLO-04-11-2020.pdf.pdf>
- Dahl, R., Allen, N., Wilbrecht, L. Suleiman, A. (2018). Importance of investing in adolescence from a developmental science perspective. *Nature*, 554 (7693), 441 – 450. <https://escholarship.org/uc/item/5rn0h52p#main>
- De la Cruz, V. y Cordero, A. (2004). *Inventario de Adaptación de Conducta*. TEA Ediciones. (Original publicado en 1981).

- Del Águila, L. (2018). Conductas de riesgo y adaptación de conducta en adolescentes de colegios nacionales del distrito de La Esperanza, Trujillo. *Revista Peruana de Medicina Integrativa*, 3 (1), 3 – 8. <https://rpmi.pe/index.php/RPMI/article/view/75>
- Flores, E. (2022). *Funcionalidad familiar y habilidades sociales en estudiantes de una Institución Educativa Secundaria del Cusco, 2021* [Tesis de maestría, Universidad Cesar Vallejo]. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/82382/FI%20c3%b3rez_AEL-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Giron, J. (2018). *Propiedades psicométricas del inventario de adaptación de conducta en estudiantes de nivel secundaria de la institución educativa Jorge Basadre Grohmann del distrito de Piura, 2017* [Tesis de pregrado, Universidad Alas Peruanas]. <https://repositorio.uap.edu.pe/handle/20.500.12990/2356>
- Goldstein, A., Carr, E., Davidson, W., Wehr, P. (1981). *In Response to Aggression: Methods of Control and Prosocial Alternatives*. Pergamon Press Inc. <https://www.sciencedirect.com/book/9780080255804/in-response-to-aggression#book-info>
- Goldstein, A., Sprafkin, N., Gershaw, J., Klein, P. (1989). *Habilidades sociales y autocontrol en la adolescencia. Un programa de enseñanza*. Ediciones Martínez Roca. <https://docer.com.ar/doc/v088e>
- Hurtado, J. (2010). *Metodología de la Investigación: Guía para una comprensión holística de la ciencia*. Quirón Ediciones. (Original publicado en 1998). http://emarketingandresearch.com/wp-content/uploads/2020/09/kupdf.com_j-hurtado-de-barrera-metodologia-de-investigacioacuten-completo-1.pdf

- Idrogo, M. (2020). *Adaptación de conducta y agresividad en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Pacasmayo* [Tesis de doctorado, Universidad Cesar Vallejo]. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/45190/Idrogo_MMf-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Lázaro, D., Orozco, Z., Vera, S. (2019). *Inventario de Adaptación de Conducta (IAC) en estudiantes de bachillerato de Floridablanca-Santander* [Tesis de pregrado, Universidad Cooperativa de Colombia]. <https://repository.ucc.edu.co/handle/20.500.12494/13743>
- Ministerio de Salud, Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2021) *La Salud Mental de niñas, niños y adolescentes en el contexto de la Covid-19*. UNICEF. <https://www.unicef.org/peru/media/10616/file/Salud%20menta%20en%20contexto%20COVID19.pdf>
- Nangle, D., Erdley, C, Schwartz, R. (Ed.). (2020). *Social Skills Across the Life Span. Theory, Assessment, and Intervention*. Academic Press. <https://www.sciencedirect.com/book/9780128177525/social-skills-across-the-life-span#book-info>
- Oakland, T., Harrison, P. (2008). *Adaptive Behavior Assessment System-II. Clinical Use and Interpretation*. Academic Press. <https://www.sciencedirect.com/book/9780123735867/adaptive-behavior-assessment-system-ii#book-description>
- Ortega, M. (2021). *Niveles de adaptación de estudiantes de noveno del I.P.T. El Copé durante clases virtuales 2020* [Tesis de pregrado, Universidad Especializada De Las Americas]. http://repositorio2.udelas.ac.pa/bitstream/handle/123456789/407/Maria_Ortega.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Papalia, D., Martorell, G. (2017). *Desarrollo Humano*. McGraw-Hill/Interamericana Editores. (Original publicado en 1984).
- Pérez, O. (2021). *Resiliencia y adaptación de conducta en adolescentes de una Institución educativa pública de Trujillo*. [Tesis de pregrado, Universidad Privada Antenor Orrego]. https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/20.500.12759/8248/1/REP_OS_CAR.P%c3%89REZ_RESILIENCIA.Y.ADAPTACI%c3%93N.DE.CONDUCTA.pdf
- Ramirez, J. (2022) *Relación entre habilidades sociales y convivencia escolar, estudiantes del cuarto grado de secundaria en una institución pública femenina, Cusco 2021* [Tesis de maestría, Universidad Cesar Vallejo]. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/80381/Ramirez_GJL-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Sanca, M. (2011). Tipos De Investigación Científica. *Revista de Actualización Clínica*, 9. <https://html.pdfcookie.com/02/2020/01/29/nvogx39y3j28/nvogx39y3j28.html>
- Sánchez, H., Reyes, C., Mejía, K. (2018). *Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística*. Universidad Ricardo Palma, Vicerrectorado de Investigación. <https://repositorio.urp.edu.pe/handle/URP/1480>
- Szakács, A., Chaplin, J., Tideman, P., Strömberg, U., Nilsson, J., Darin, N., Hallböök, T. (2019). A population-based and case-controlled study of children and adolescents with narcolepsy: Healthrelated quality of life, adaptive behavior and parental stress. *European Journal of Paediatric Neurology*, 23 (2), 288 – 295. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1090379818303374>

Vivanco, N. (2022). *Habilidades Sociales y Problemas de Conducta en Adolescentes de Educación Secundaria de una Institución Educativa de la Provincia de Andahuaylas* [Tesis de maestría, Universidad Cesar Vallejo].

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/85687/Vivanco_VN-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

ANEXOS

ANEXO 01: Matriz de Operacionalización de Variables

TÍTULO: PROPUESTA DE PROGRAMA DE HABILIDADES SOCIALES PARA MEJORAR LA ADAPTACIÓN DE CONDUCTA EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE TRUJILLO, 2022					
VARIABLE DE ESTUDIO	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTO
Variable dependiente: Adaptación de Conducta	Proceso evolutivo en el cual la persona va ajustando su comportamiento a los modelos, patrones y reglas establecidas según el contexto socio cultural, es decir, las pautas de comportamiento aceptadas por un grupo de referencia, pudiendo ser éste la familia, los amigos, profesores, etcétera.	Se operacionaliza según los puntajes obtenidos en Inventario de Adaptación de Conducta (Adaptado por Giron, 2018). El inventario pretende discriminar una serie de conductas negativas características de la adolescencia que pueden dificultar una adecuada adaptación.	Adaptación Personal	<ul style="list-style-type: none"> Preocupación por la evolución del cuerpo. Sentimientos de inferioridad. Dificultad de aceptación de los cambios corporales. 	Inventario de Adaptación de Conducta (IAC)
			Adaptación Familiar	<ul style="list-style-type: none"> Dificultades en la convivencia. No aceptación de las normas establecidas. Necesidad de escapar del ambiente familiar. 	
			Adaptación Educativa	<ul style="list-style-type: none"> Rebeldía frente a la organización escolar. Rechazo a la actuación de profesores y compañeros. 	
			Adaptación Social	<ul style="list-style-type: none"> Deseos de aislamiento. Conductas negativas. Actitudes críticas. Inseguridad. 	

Variable independiente: Programa de Habilidades Sociales	Conjunto de habilidades y capacidades (variadas y específicas) para el contacto interpersonal y la solución de problemas de índole interpersonal y/o socioemocional. Las habilidades y capacidades se distribuyen en actividades desde básicas hasta avanzadas e instrumentales.	Se operacionaliza a partir de las sesiones elaboradas en la propuesta de intervención.	Planificación	Planificar la propuesta del programa de habilidades sociales.	-
			Elaboración	Elaborar la propuesta del programa de habilidades sociales.	

ANEXO 02: Instrumento de recolección de datos

IAC

INVENTARIO DE ADAPTACION DE CONDUCTA

CUADERNILLO

En las páginas siguientes encontrarás una serie de frases a las que deseamos que contestes con sinceridad y sin pensarlo demasiado, como si respondieras espontáneamente a las preguntas de un amigo.

MARCA EN LA HOJA DE RESPUESTA:

En cada frase podrás MARCAR la respuesta **SI – NO**, de acuerdo con tu opinión o tu manera de actuar empleando una “X”, si tienes duda o estás en un término medio podrás elegir la interrogante “?”, pero lo mejor es que te decidas entre el **SI** o el **NO**.

Trabaja tan de prisa como puedas, sin detenerte demasiado en cada frase y contesta a todas ellas. Si te equivocas de fila o de casilla tacha la marca y señala tu nueva respuesta.

¿TE OCURRE LO QUE DICEN ESTAS FRASES?

1. Tengo Mala suerte siempre.
2. Me equivoco muchas veces en lo que hago.
3. Encuentro pocas ocasiones de demostrar lo que valgo.
4. Me rindo fácilmente cuando fracaso.
5. Hablando sinceramente, el futuro me da miedo.
6. Envidia a los que son más inteligentes que yo
7. Estoy satisfecho con mi estatura.
8. Si eres hombre preferirías ser una mujer.
Si eres mujer preferirías ser un hombre.
9. Mis padres me tratan como si fuera un niño pequeño.
10. Me distancio de los demás.
11. En mi casa me exigen mucho más que a los demás.
12. Me siento satisfecho con mis padres aunque no sean importantes.
13. Siento vergüenza de las raíces de mis padres.
14. Me enorgullece escuchar a mis padres cuando hablan con los demás.

15. Mis padres valoran demás lo que hago.
16. Me siento satisfecho de pertenecer a mi familia.
17. Cuando mis padres me riñen, casi siempre tienen razón.
18. La mayor parte de las veces, mis padres me riñen por algo que les sucede a ellos, no por lo que haya hecho yo.
19. Siento que mis padres me llaman la atención con frecuencia.
20. Me siento mal cada vez que obtengo malas calificaciones.

¿ESTÁS DE ACUERDO CON LO QUE DICEN ESTAS FRASES?

21. En el colegio enseñan muchas cosas sin valor.
22. En las clases se dedica mucho tiempo a algunas asignaturas sin interés como matemáticas o ciencias, descuidando otros temas que interesan más.
23. Los programas y horarios de clase los deberían organizar los alumnos en vez de los profesores.
24. Las áreas que llevo en el colegio son importantes.
25. Hay demasiadas asignaturas en cada curso.
26. En el colegio realizan actividades que no sirven para mi desarrollo.
27. La disciplina del colegio es demasiado dura.
28. Lo que enseñan en el colegio, es tan teórico, que no sirve para nada.
29. Los profesores castigan sin razón y sin permitir que se les explique lo que ha sucedido.
30. En el colegio atienden a unos mucho mejor que otros.
31. Los profesores juzgan mal a los alumnos por no conocerlos fuera del ambiente escolar.

¿TE OCURRE LO QUE DICEN ESTAS FRASES?

32. En las discusiones casi siempre tengo yo la razón.
33. Encontramos profesores que juzgan de definitivamente a los estudiantes.
34. En vez de matemática, se debería estudiar cursos como teatro, música, etc.
35. Mis padres se comportan de forma poco educada.
36. Me gusta ayudar a los demás en sus problemas, aunque me cause molestias hacerlo.
37. Tengo más éxitos que mis compañeros en las relaciones con las personas del sexo opuesto
38. Entablo conversación con cualquier persona fácilmente.
39. Me gusta que me consideren una persona con la que hay que contar siempre.
40. Siento que forma parte de la sociedad.
41. Tengo amigos en todas partes.

¿TE OCURRE LO QUE DICEN ESTAS FRASES?

42. A menudo me siento realmente fracasado.
43. Si me dan oportunidades me esfuerzo por hacer las cosas mejor que antes.
44. Con frecuencia me siento incapaz de seguir estudiando o trabajando sin saber por qué.
45. Muchas veces me digo a mi mismo: ¡Que tonto he sido! - después de haber hecho un favor o prometido algo.
46. Siento que la gente no me toma en cuenta..
47. Mis compañeros de clase me hacen caso siempre-
48. Enfrento problemas con mis padres por no cumplir las normas.
49. Alguna vez he pensado en irme de casa.
50. Me intranquiliza lo que opinen de mí los demás.
51. Cuando tengo que hablar ante los demás paso mal rato, aunque sepa bien lo que tengo que decir.
52. Mis padres solucionan correctamente los asuntos familiares.
53. En general, estoy de acuerdo con la forma de actuar de mis padres.
54. Mis padres son demasiado severos conmigo.
55. Mis padres corrigen con mucha exigencia.
56. Mi familia limita demasiado mis actividades.
57. Mis padres discuten con frecuencia.
58. Vivir en casa me genera tristeza.
59. Mis padres tratan mejor a mis hermanos que a mí.
60. Mis padres esperan mejores notas en el estudio.
61. Mis padres me dan poca libertad.
62. Los profesores conocen a fondo lo que explican.
63. Me siento satisfecho por el colegio donde estudio.
64. Considero que las aulas son demasiado pequeñas para tantos alumnos.
65. Las personas de mi colegio me hacen sentir satisfecho.
66. Los libros que estudio son claros e interesantes.
67. El colegio donde estudio me hace perder la confianza en mí mismo.
68. La experiencia enseña más que el colegio.
69. Las actividades que realizan en el colegio me hacen perder el tiempo.
70. En el colegio se debería enseñar a pensar a los alumnos, en lugar de explicar y poner problemas.
71. Presto de buena gana cosas a mis compañeros (libros, discos, dinero, etc.)
72. Me parece que mis compañeros abusan de que soy demasiado bueno.

¿TE GUSTA LO EXPRESADO EN ESTAS FRASES?

73. Estar donde haya mucha gente reunida.
74. Se debiera participar en grupos organizados.
75. Es mejor hacer paseos solos que acompañado.
76. Participar en discusiones.
77. Asistir a fiestas con mucha gente.
78. En las reuniones me gusta ser el centro de atención.
79. Organizar juegos en grupo.
80. Recibir muchas invitaciones.
81. Ser el que habla en nombre del grupo.
82. Que tus compañeros se conviertan fuera del colegio en amigos tuyos.

¿TE SUCEDE LO EXPRESADO EN ESTAS FRASES?

83. Siento que no valgo.
84. Eres poco popular entre los amigos.
85. Eres demasiado tímido(a)
86. Me siento mal cuando veo que no soy guapo(a).

87. Te fastidia pertenecer a una familia más pobre que la de otros compañeros.
88. Estás enfermo más veces que otros.
89. Considero que las normas se hicieron para cumplirse.
90. Eres poco ingenioso y brillante en la conversación.
91. Tienes poca voluntad para cumplir lo que propones.
92. Te molesta que los demás se fijen en ti.
93. Mis padres se preocupan por lo que hago.

¿TE OCURRE LO QUE DICEN ESTAS FRASES?

94. Mis padres me dan libertad para decidir.
95. Me siento orgulloso de las cualidades de mi familia.
96. Estas seguro de que tus padres te tienen un gran cariño.
97. Mis padres se preocupan por mi realización personal.
98. Tus padres te permiten elegir libremente a tus amigos
99. Estás convencido de que tu familia aprueba lo que haces.
100. Siento que mi familia está unida.
101. Siento comprensión por parte de mis padres.
102. Tu padre te parece un ejemplo a imitar.
103. En mi colegio se aplica la justicia con todos los estudiantes.

104. Algunos docentes tienen preferencias por los estudiantes.
105. Piensas que tus profesores tratan de influir demasiado en ti, restándote libertad de decisión.
106. Los profesores muestran preocupación por los estudiantes.
107. Estás convencido que, en general, los profesores actúan de la forma más conveniente para los alumnos.
108. En el aula todos nos apoyamos cuando realizamos tareas.
109. Te gustaría cambiar de colegio.
110. Tienen razón los que dicen que “esta vida es un asco”.
111. Es agradable que las personas te pregunten por lo que te sucede.
112. La confianza alimenta la fe en los compañeros.
113. Te gusta que los demás demuestren que creen en tu opinión.
114. Busco pertenecer a un grupo.
115. Eras uno de los chicos (as) más populares de tu colegio.
116. Te gusta organizar los planes y actividades de tu grupo.
117. Te gusta participar en paseos con mucha gente.
118. Organizas reuniones con cualquier pretexto.
119. En la fiesta busco el grupo de amigos más divertido.
120. Cuando vas de viaje entablas conversación fácilmente con las personas que van a tu lado.
121. Disfruto cuando estoy sólo.
122. Prefieres quedarte en tu cuarto leyendo u oyendo música enés de reunirte con tu familia a ver la televisión a comentar cosas.
123. Te molesta no tener libertad y medios para vivir de otra forma.

**VERIFICA SI HAS MARCADO TODAS TUS
RESPUESTAS...**

INVENTARIO DE ADAPTACION CONDUCTUAL

HOJA DE RESPUESTA

APELLIDOS Y NOMBRES : _____ **EDAD** : _____
GRADO AL QUE INGRESA : _____ **FECHA DE HOY** : ____ / ____ / ____

- | | | | | | | | | | | | |
|-----|----|---|----|-----|----|---|----|------|----|---|----|
| 1. | SI | ? | NO | 42. | SI | ? | NO | 83. | SI | ? | NO |
| 2. | SI | ? | NO | 43. | SI | ? | NO | 84. | SI | ? | NO |
| 3. | SI | ? | NO | 44. | SI | ? | NO | 85. | SI | ? | NO |
| 4. | SI | ? | NO | 45. | SI | ? | NO | 86. | SI | ? | NO |
| 5. | SI | ? | NO | 46. | SI | ? | NO | 87. | SI | ? | NO |
| 6. | SI | ? | NO | 47. | SI | ? | NO | 88. | SI | ? | NO |
| 7. | SI | ? | NO | 48. | SI | ? | NO | 89. | SI | ? | NO |
| 8. | SI | ? | NO | 49. | SI | ? | NO | 90. | SI | ? | NO |
| 9. | SI | ? | NO | 50. | SI | ? | NO | 91. | SI | ? | NO |
| 10. | SI | ? | NO | 51. | SI | ? | NO | 92. | SI | ? | NO |
| 11. | SI | ? | NO | 52. | SI | ? | NO | 93. | SI | ? | NO |
| 12. | SI | ? | NO | 53. | SI | ? | NO | 94. | SI | ? | NO |
| 13. | SI | ? | NO | 54. | SI | ? | NO | 95. | SI | ? | NO |
| 14. | SI | ? | NO | 55. | SI | ? | NO | 96. | SI | ? | NO |
| 15. | SI | ? | NO | 56. | SI | ? | NO | 97. | SI | ? | NO |
| 16. | SI | ? | NO | 57. | SI | ? | NO | 98. | SI | ? | NO |
| 17. | SI | ? | NO | 58. | SI | ? | NO | 99. | SI | ? | NO |
| 18. | SI | ? | NO | 59. | SI | ? | NO | 100. | SI | ? | NO |
| 19. | SI | ? | NO | 60. | SI | ? | NO | 101. | SI | ? | NO |
| 20. | SI | ? | NO | 61. | SI | ? | NO | 102. | SI | ? | NO |
| 21. | SI | ? | NO | 62. | SI | ? | NO | 103. | SI | ? | NO |
| 22. | SI | ? | NO | 63. | SI | ? | NO | 104. | SI | ? | NO |
| 23. | SI | ? | NO | 64. | SI | ? | NO | 105. | SI | ? | NO |
| 24. | SI | ? | NO | 65. | SI | ? | NO | 106. | SI | ? | NO |
| 25. | SI | ? | NO | 66. | SI | ? | NO | 107. | SI | ? | NO |
| 26. | SI | ? | NO | 67. | SI | ? | NO | 108. | SI | ? | NO |
| 27. | SI | ? | NO | 68. | SI | ? | NO | 109. | SI | ? | NO |
| 28. | SI | ? | NO | 69. | SI | ? | NO | 110. | SI | ? | NO |
| 29. | SI | ? | NO | 70. | SI | ? | NO | 111. | SI | ? | NO |
| 30. | SI | ? | NO | 71. | SI | ? | NO | 112. | SI | ? | NO |
| 31. | SI | ? | NO | 72. | SI | ? | NO | 113. | SI | ? | NO |
| 32. | SI | ? | NO | 73. | SI | ? | NO | 114. | SI | ? | NO |
| 33. | SI | ? | NO | 74. | SI | ? | NO | 115. | SI | ? | NO |
| 34. | SI | ? | NO | 75. | SI | ? | NO | 116. | SI | ? | NO |
| 35. | SI | ? | NO | 76. | SI | ? | NO | 117. | SI | ? | NO |
| 36. | SI | ? | NO | 77. | SI | ? | NO | 118. | SI | ? | NO |
| 37. | SI | ? | NO | 78. | SI | ? | NO | 119. | SI | ? | NO |
| 38. | SI | ? | NO | 79. | SI | ? | NO | 120. | SI | ? | NO |
| 39. | SI | ? | NO | 80. | SI | ? | NO | 121. | SI | ? | NO |
| 40. | SI | ? | NO | 81. | SI | ? | NO | 122. | SI | ? | NO |
| 41. | SI | ? | NO | 82. | SI | ? | NO | 123. | SI | ? | NO |

ANEXO 03: Validez del instrumento de recolección de datos

Validez de contenido a través de juicio de experto del instrumento Inventario de Adaptación de Conducta (IAC)

ESCALA	EVALUADORES			ri	Promedio	Proporción de rango	pe
	1	2	3				
Personal	3	3	2.8	8.8	2.9	0,97	0.037
Familiar	3	3	2.8	8.8	2.9	0,97	0.037
Escolar	3	3	2.6	8.6	2.8	0,95	0.037
Social	3	3	2.8	8.8	2.9	0,97	0.037
Total	12	12	11	35	11.5	3.86	0.185

$CPR = P_{ri}/N = 3.86/4 = 0.96$
 $CPR_c = CPR - Pe = 0.96 - 0.18 = 0.78$

Fuente: Ficha de validación de expertos (Giron, 2018)

En la tabla se muestra la validez de contenido de por medio del juicio de expertos obtenido por Giron (2018), reflejando así el coeficiente de proporción de rangos corregido de 0.78, lo cual indica una validez y concordancia.

ANEXO 04: Confiabilidad del instrumento de recolección de datos

Coeficiente de Confiabilidad Alfa de Cronbach del Inventario de Adaptación de Conducta (IAC)

Factores	Nº ítems	α	Resultado
Personal	30	.810**	Muy buena
Familiar	30	.850**	Muy buena
Escolar	33	.890**	Muy buena
Social	30	.790**	Buena
Test total	123	.870**	Muy buena

**p<.01 : Muy significativa
Coeficiente de confiabilidad Alfa de Cronbach

Fuente: Giron, 2018

ANEXO 06: Propuesta del programa de intervención

PROPUESTA DEL PROGRAMA “JÓVENES EN ACCIÓN”

I. DENOMINACIÓN

Programa de Habilidades Sociales para mejorar la Adaptación de Conducta en adolescentes de una Institución Educativa de Trujillo, 2022

II. DATOS INFORMATIVOS

- | | |
|--|--------------------------------|
| 2.1. Ciudad | : Trujillo |
| 2.2. Institución educativa | : Secundaria |
| 2.3. Tipo de gestión | : Privada |
| 2.4. Turno | : Diurno y vespertino |
| 2.5. Duración del programa | : 16 semanas |
| 2.6. Responsable del cronograma | : Castillo Solar Linda Luciana |

III. MARCO REFERENCIAL

La adolescencia se configura como una etapa de cambios biológicos, sociales y psicológicos, dirigidos a la adquisición de conocimientos y habilidades necesarias para la adaptación a un nuevo contexto, es decir el paso hacia la adultez de forma adecuada, asumiendo un rol social y responsabilidades sociales (Del Águila, 2018). Este desarrollo personal y social característico de la adolescencia se ve influenciado, primero por un adecuado vínculo emocional con las figuras parentales, seguido de la presencia de un grupo de pares con los que el adolescente interactúa a diario, sea en el colegio, con los amigos del barrio, actividades deportivas u otros círculos sociales. Este grupo de iguales constituyen una fuente de comprensión, afecto, apoyo, solidaridad y orientación moral, resultando de suma importancia para la competencia social y el ajuste

psicológico (Papalia y Martorell, 2017). Sin embargo, a consecuencia de la pandemia por covid-19, los adolescentes se vieron privados de este espacio tan necesario para su aprendizaje y desarrollo, tanto personal como social. Al analizar los resultados obtenidos de la aplicación del Inventario de Adaptación de Conducta, se hallaron niveles altos de inadaptación en tres áreas: adaptación personal, adaptación familiar y adaptación social. Por este motivo se busca, a través del presente programa de habilidades sociales, cubrir las debilidades que se hayan podido suscitar y permitir que el adolescente desarrolle las capacidades necesarias para la adaptación e integración a la vida adulta, evitando el desarrollo o agravamiento de conductas inadaptativas o sentimientos de duda, vergüenza, culpabilidad o inferioridad respecto a sus hermanos, amigos o compañeros.

IV. MARCO TELEOLÓGICO

4.1. Objetivos

4.1.1. General

- Desarrollar las habilidades sociales a través de diversas sesiones de aprendizaje, para mejorar la adaptación de conducta en adolescentes de una Institución Educativa de Trujillo.

4.1.2. Específicos

- Mejorar el autoconcepto del adolescente para potenciar y motivar el desarrollo social.
- Promover la comunicación expresiva y asertiva en todas las áreas de interacción.
- Fomentar la empatía y la expresión de afecto entre compañeros.
- Proveer de métodos para manejar el estrés y aumentar el bienestar personal del adolescente.

V. MARCO SUSTANTIVO

5.1. Bases Filosóficas

5.1.1. Epistemológicas

- **Psicología Humanista Existencial**

La psicología humanista esta centrada en el desarrollo de las potencialidades y recursos de la persona. Mantiene una visión del ser humano capaz de descubrir y asumir la responsabilidad y compromiso que tiene consigo mismo y con su entorno; esto significa reconocer y vivir su libertad sabiéndose constructor de su propia existencia. Desde esta escuela el interés ya no es explicar patologías sino llegar a comprender desde su experiencia la riqueza y la sanidad del ser. Esta concepción de persona y de mundo se convierte para el adolescente en un desafío a mirarse como un ser integral, libre y responsable de sí mismo (Ochoa et al., 2020).

5.1.2. Metodológicas

- **Habilidades Sociales de Goldstein**

La teoría de Goldstein et al. (1981) menciona que las habilidades sociales implican dos grupos de habilidades, las personales y las interpersonales. Así tenemos primero a las habilidades personales, aquellas que involucran los aspectos emocionales, cognitivos, observacionales y que se relacionan con aspectos prácticos de la vida diaria como el desenvolvimiento en el hogar, la escuela y el trabajo. Aquí se incluyen la capacidad de autocontrol, toma de decisiones, establecimiento de metas, manejo del estrés y priorización de situaciones problema. El segundo grupo incluye las habilidades interpersonales, y son las competencias de las que hace uso la persona en la interacción con otro individuo o un grupo de

sujetos. Éstas abarcan la comunicación asertiva, manejo de situaciones conflictivas, capacidad de liderazgo e interacción social.

Así también, Goldstein et al. (1989) divide a las habilidades sociales en 6 grupos de acuerdo a su nivel de complejidad, distribuyéndolas desde habilidades básicas hasta habilidades de planificación.

El primer grupo corresponde a aquellas habilidades involucradas en la interacción social básica, representan los comportamientos esenciales según la normativa social del grupo de referencia. Entre ellas encontramos la capacidad de presentarse, iniciar y mantener una conversación, agradecer y realizar preguntas y cumplidos.

En el segundo grupo se encuentran las habilidades avanzadas, son capacidades de desenvolvimiento social más elaboradas e incluyen una comprensión de la normativa de comportamiento social, abarcan pedir ayuda, disculparse, seguir y dar instrucciones y tener capacidad de convencimiento.

El tercer grupo hace referencia a las habilidades relacionadas con los sentimientos, implican la comprensión, el manejo y expresión de las propias emociones de forma adecuada según el contexto social, siendo también la destreza de comprender los sentimientos de los demás, expresar afecto, disipar el miedo y recompensarse a sí mismo.

En el cuarto grupo se ubican las habilidades alternativas a la agresión, e implican aquellas capacidades en las que la interacción social toma la connotación de táctica para lograr un objetivo deseado a través de diferentes métodos. Tenemos así el pedir permiso, ofrecer y dar ayuda, compartir, negociar y conciliar, hacer y responder bromas, evitar problemas y conflictos, y defender los propios derechos.

En el quinto grupo encontramos a las habilidades para hacer frente al estrés, son destrezas que permiten a la persona mantener el equilibrio frente a situaciones conflictivas que pueden generar un alto grado de tensión. Se hace mención a saber manejar la vergüenza, la timidez, el rechazo, el fracaso y la presión de grupo, aceptar críticas, realizar reclamos justos, defenderse de acusaciones y decidir qué hacer o como resolver una situación desfavorable.

En el último y sexto grupo se ubican las habilidades de planificación, capacidades que permiten la estructuración de pasos para la consecución de una meta u objetivo, minimizando las adversidades que puedan dirigir hacia el fracaso. Implican el manejo del tiempo, toma de sesiones y resolución de conflictos. Tenemos entonces: identificar las posibles causas de un problema, establecer y priorizar objetivos, determinar la propia competencia para realizar una tarea, centrarse en ella e identificar y reunir la información necesaria para llevarla a término.

El desarrollo social del adolescente, entonces se hace necesario para el bienestar emocional y ajuste psicológico. Es por ello que el programa de habilidades sociales trabaja las siguientes áreas:

- **Autoconcepto:** Se refiere al conjunto de rasgos y características que la persona acepta como parte de sí misma, condicionado por la percepción y las experiencias sociales, físicas y espirituales, siendo un factor psicosocial importante en la construcción de la personalidad. Sus funciones principales son: permitir la comprensión personal para un adecuado desempeño social y regular la conducta (Tacca et al., 2020).

- **Habilidades de comunicación:** Alusiva a la capacidad de realizar conductas verbales y no verbales de intercambio con resultados favorables, por lo que reforzarlas beneficia a las relaciones interpersonales de manera sana y positiva, además de generar procesos de estabilidad y transformación interpersonal (Andrade et al., 2020). Las habilidades de comunicación hacen posible que la persona pueda manejar mejor sus esquemas de acción y generar situaciones de comunicación con los demás, respetando opiniones y expresando, de forma sincera y adecuada, sus sentimientos y pensamientos; se organicen, definan sus objetivos, ejecuten tareas, compartan sus ideas, resuelvan problemas y generen cambios (Betancourth et al., 2017).

- **Habilidades relacionadas con los sentimientos:** Son las habilidades socioemocionales esenciales asociadas al éxito en la vida. No solo ayudan a comprender, expresar y regular adecuadamente los propios sentimientos, sino también a manejar las relaciones con los demás, comunicarse y resolver conflictos. Por lo tanto, desarrollarlos y potenciarlos resulta crucial para asegurar el propio bienestar y desarrollar relaciones positivas con los demás (Portela et al., 2021). Estas habilidades socioemocionales hacen referencia a una larga lista de habilidades que incluye: regulación emocional, empatía, integridad, responsabilidad, creatividad e iniciativa.

- **Habilidades para hacer frente al estrés:** Involucran un conjunto de habilidades de ajuste sumamente importantes que permiten hacer uso de fortalezas para salir de situaciones problemáticas, superar situaciones difíciles, aceptar las críticas provenientes de otras personas, sin que interfieran en los propios sentimientos o pensamientos. Entre ellos encontramos el autocontrol y la confianza (Andrade et al., 2020).

5.2. Bases Psicológicas

5.2.1. Teoría conductista de Skinner

La teoría de Skinner sobre la conducta operante, sostiene que las personas actúan sobre el mundo, lo alteran y, a su vez, son modificados por las consecuencias de su acción. Las habilidades sociales se refieren, por lo tanto, al amplio repertorio de comportamientos verbales y no verbales que se dan en circunstancias de interacción social y que, en la mayoría de los casos, tienen como consecuencia cambios en el entorno social de los individuos.

5.2.2. Teoría del Desarrollo Psicosocial de Erickson

Erikson elaboró una teoría psicoanalítica integral que identifica una serie etapas por las que un individuo sano pasa a lo largo de su historia vital. Cada etapa se caracterizaría por una crisis psicosocial de dos fuerzas en conflicto. En concreto, la etapa 5: Identidad vs Difusión de Identidad (de los 13 a 21 años) los niños se convierten en adolescentes. Encuentran su identidad sexual y empiezan diseñar una imagen de esa persona futura a la que quieren parecerse. A medida que crecen, intentan encontrar sus propósitos y roles en la sociedad, así como solidificar su identidad única. Además deben discernir qué actividades son adecuadas para su edad y cuáles se consideran 'infantiles'. Deben encontrar un compromiso entre lo que ellos esperan de sí mismos y lo que su entorno espera de ellos. Superar esta etapa con éxito supone edificar una base sólida y saludable para la vida adulta.

5.2.3. Teoría Sociocultural de Vygotsky

La teoría de Vygotsky pone especial énfasis en la participación proactiva de la persona con el medio que los rodea, siendo el desarrollo cognoscitivo resultado de un proceso colaborativo. De

este modo, sostenía que los niños desarrollan su aprendizaje mediante la interacción social, van adquiriendo nuevas y mejores habilidades cognitivas como proceso de su inmersión a un modo de vida. Las actividades que se realizan de forma compartida permiten interiorizar las estructuras de pensamiento y comportamentales de la sociedad que les rodea, apropiándose de ellas.

5.2.4. Teoría del aprendizaje social de Bandura

La teoría del aprendizaje social se apoya en la idea de que los seres humanos aprenden en entornos sociales por medio de la observación y de la imitación del comportamiento que vieron. También refuerza la idea de que el niño se ve afectado por la influencia de otros. Maneja tres conceptos clave: que las personas pueden aprender a través de la observación, que el estado mental afecta este proceso de aprendizaje y que sólo porque se aprendió algo no significa que esto resulte en un cambio en el comportamiento de la persona.

VI. MARCO METODOLÓGICO

El programa de habilidades sociales está compuesto por 4 cuatro módulos, cada uno de los cuales cuenta con 4 sesiones de aprendizaje. Cada sesión tiene una duración aproximada de 30 a 45 minutos, para desarrollar 1 sesión por semana de forma presencial.

Así mismo cada sesión está diseñada de forma que se pueden apreciar tres momentos: el inicio, donde se brinda motivación a los participantes para generar interés y colaboración; el proceso, donde se desarrolla y aborda el tema principal mediante dinámicas, juegos, trabajo en equipo y demás actividades centradas en la reflexión; y por último la salida, donde se realiza la evaluación de la actividad realizada.

VII. MARCO ADMINISTRATIVO

7.1. Humanos

- Directivos de la institución educativa.
- Docentes de la institución educativa.
- Adolescentes alumnos de la institución educativa.
- Psicóloga a cargo de la realización del programa.

7.2. Servicios

- Internet
- Impresiones
- Fotocopias

7.3. Materiales

- Millar de papel bond
- 2 docenas de lapiceros
- 2 docenas de lápices
- Plumones
- Papelotes
- Instrumentos musicales variados (silbatos, campanas, cascabeles, cornetas, etc)

VIII. MARCO EVALUATIVO

- **Inicio:** aplicación del pre-test para medir el grado o nivel de presencia de la variable en los adolescentes de la institución educativa.
- **Proceso:** desarrollo de las sesiones y actividades planificadas según el programa de habilidades sociales.
- **Salida:** aplicación del post-test con la finalidad de medir los efectos del programa de habilidades sociales en la variable evaluada durante el pre-test.

IX. IMPLEMENTACIÓN DEL PROGRAMA

SESIÓN Nº 1

“A MI ME GUSTA”

(Área priorizada: Autoconcepto)

I. DATOS INFORMATIVOS

- 1.1 Ciudad : Trujillo
1.2 Institución Educativa : Secundaria
1.3 Modulo : Nº 1
1.4 Docente Responsable : Investigadora
1.5 Año Lectivo : 2022

II. CONTENIDOS BÁSICOS

- Autoconcepto: Definición
- Importancia del autoconcepto en la vida de las personas

III. APRENDIZAJE ESPERADO

Reflexiona sobre la definición de autoconcepto, siendo capaz de explicar el significado y valorando su importancia a lo largo de la vida del ser humano.

IV. DESARROLLO

Situaciones de Aprendizaje	Estrategias	Recursos	Tiempo
Inicio	<ul style="list-style-type: none">• La psicóloga da la bienvenida y saludo cordial a los participantes.	<ul style="list-style-type: none">• Papelotes.• Plumones.• Cinta adhesiva.	10 minutos

	<ul style="list-style-type: none"> • Así mismo da a conocer el propósito del programa y los datos generales pertinentes. • Con ayuda de los adolescentes se establecen las “normas de convivencia” a respetar durante su participación en el programa. 		
Proceso	<ul style="list-style-type: none"> • Se realiza la dinámica “A mí me gusta”, donde cada participante dará a conocer su nombre, un color, pasatiempo favorito y una canción preferida. • Una vez concluida la intervención de los participantes, se escogen 3 voluntarios a los cuales, de acuerdo a los datos brindados en su presentación, se les dice 5 aspectos positivos que les describen. Se apuntan en una tarjeta que se pegan en el pecho. • Con ayuda de la psicóloga se identifica y dialoga el tema, dando a conocer la definición de autoconcepto. • Se les pide a los voluntarios que compartan sus impresiones de cómo se sienten al haber recibido esos calificativos positivos y si los consideran acertados. • Se profundiza el conocimiento al identificar, a partir de sus testimonios, la importancia del 	<p>Tarjetas de cartulina.</p> <p>Plumones de colores.</p> <p>Cinta adhesiva.</p>	<p>20 minutos</p>

	autoconcepto en la vida de las personas y cómo se va formando.		
Salida	<ul style="list-style-type: none"> • Se hace entrega de un cuestionario a desarrollar con las preguntas: ¿Qué es autoconcepto? ¿Por qué es importante? ¿De qué depende el autoconcepto? • Se resuelven y aclaran dudas de los participantes sobre el tema. • Se hace una retroalimentación y se piden opiniones sobre el desarrollo de la sesión: ¿Qué aprendimos hoy? • Palabras de despedida de la moderadora al grupo. 	Hojas de cuestionario. Lapiceros.	15 minutos

V. EVALUACIÓN

Capacidad del Área	Indicadores	Instrumentos
Los participantes son capaces explicar la importancia del autoconcepto	<ul style="list-style-type: none"> • Menciona la definición de autoconcepto. • Indica la importancia de un autoconcepto positivo. • Participa de forma activa en las actividades de la sesión. 	Reflexión escrita.

SESIÓN N° 2

¿CÓMO ME VEO?

(Área priorizada: Autoconcepto)

I. DATOS INFORMATIVOS

- 1.1. Ciudad : Trujillo
1.2. Institución Educativa : Secundaria
1.3. Modulo : N° 1
1.4. Docente Responsable : Investigadora
1.5. Año Lectivo : 2022

II. CONTENIDOS BÁSICOS

Beneficios del autoconcepto positivo

III. APRENDIZAJE ESPERADO

Reflexiona sobre el autoconcepto positivo, siendo capaz de identificar sus aspectos personales positivos para centrarse en el desarrollo de los mismos.

IV. DESARROLLO

Situaciones de Aprendizaje	Estrategias	Recursos	Tiempo
Inicio	<ul style="list-style-type: none">La psicóloga da la bienvenida y saludo cordial a los participantes.Con asistencia de los adolescentes se repasan las “normas de convivencia” a respetar durante su participación en el programa.	<ul style="list-style-type: none">Papelotes con las normas.Cinta adhesiva.	5 minutos

Proceso	<ul style="list-style-type: none">• Se hace un repaso breve de la sesión anterior: ¿qué aprendimos?; se da conocer el tema de la sesión a desarrollar.• Se reparten las fichas a llenar de forma individual: detallar 10 aspectos que los caracterizan.• Reflexión guiada por la psicóloga, a través de preguntas: ¿Qué aspectos he tomado más en cuenta? ¿Positivos o negativos? ¿Cómo me hace sentir? ¿Puedo cambiar estos aspectos? ¿De quién dependen? ¿Cuál es mi aspecto favorito? ¿Y el menos favorito?• Con ayuda de la psicóloga se dialoga y profundiza el tema a partir de las opiniones de los participantes, se da a conocer los beneficios del autoconcepto positivo.• Se hace entrega de una hoja en el que cada participante colocará su nombre. Esta se pega en la espalda de cada persona y, cada uno debe escribir un aspecto positivo del compañero. Al terminar cada uno lee su hoja de forma personal.• Reflexión guiada por la psicóloga, a través de preguntas: ¿Coinciden estos aspectos positivos con los anteriores?	<ul style="list-style-type: none">• Fichas.• Lapiceros • Hojas.• Plumones	35 minutos
----------------	--	--	------------

	<p>¿Encontré aspectos diferentes?</p> <p>¿Considero que estos aspectos diferentes sí me describen?</p> <p>¿Cómo me siento al descubrir aspectos nuevos?</p>		
Salida	<ul style="list-style-type: none"> • Se piden opiniones sobre el desarrollo de la sesión: ¿Qué me llevó hoy? • Se resuelven y aclaran dudas de los participantes sobre el tema. • Palabras de despedida de la moderadora al grupo. 	Dialogo.	10 minutos

V. EVALUACIÓN

Capacidad del Área	Indicadores	Instrumentos
Los participantes son capaces de identificar sus aspectos personales positivos para centrarse en el desarrollo de los mismos.	<ul style="list-style-type: none"> • Menciona los beneficios del autoconcepto positivo. • Señala sus aspectos positivos con facilidad. • Participa de forma activa en las actividades de la sesión. 	Reflexión escrita.

SESIÓN N° 3

LO MEJOR DE MÍ

(Área priorizada: Autoconcepto)

I. DATOS INFORMATIVOS

- 1.1 Ciudad : Trujillo
1.2 Institución Educativa : Secundaria
1.3 Modulo : N° 1
1.4 Docente Responsable : Investigadora
1.5 Año Lectivo : 2022

II. CONTENIDOS BÁSICOS

Autoconcepto como constructo dinámico: pautas para mejorar.

III. APRENDIZAJE ESPERADO

Reflexiona sobre su capacidad para mejorar los aspectos de su personalidad y desarrollar al máximo sus habilidades.

IV. DESARROLLO

Situaciones de Aprendizaje	Estrategias	Recursos	Tiempo
Inicio	<ul style="list-style-type: none">La psicóloga da la bienvenida y saludo cordial a los participantes.Con asistencia de los adolescentes se repasan las “normas de convivencia” a respetar durante su participación en el programa.	<ul style="list-style-type: none">Papelotes con las normas.Cinta adhesiva.	5 minutos
Proceso	<ul style="list-style-type: none">Se hace un repaso breve de la sesión anterior: ¿qué aprendimos?;	<ul style="list-style-type: none">Fichas.Lapiceros	30 minutos

	<p>se da conocer el tema de la sesión a desarrollar.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los participantes traen consigo las hojas de la sesión anterior donde sus compañeros escribieron sus aspectos positivos. Tres voluntarios escogen de su lista un aspecto que no consideran muy común en sí mismo. El grupo da ejemplos de situaciones en las que resalta ese aspecto personal. • Reflexión guiada por la psicóloga, a través de preguntas: <ul style="list-style-type: none"> ¿Son reales las situaciones descritas por los compañeros? ¿Soy capaz de presentar ese aspecto? ¿Por qué creía lo contrario? ¿Cómo me hace sentir? • Con ayuda de la psicóloga se dialoga y profundiza el tema a partir de las opiniones de los participantes, se da a conocer cómo podemos mejorar el autoconcepto, y qué actividades ayudan a hacernos sentir mejor con nosotros mismos. • Se reparte una ficha donde cada adolescente escribirá qué actividades realiza para sentirse mejor consigo mismo. Esta hoja será utilizada en la siguiente sesión. 	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas. • Plumones 	
--	--	--	--

Salida	<ul style="list-style-type: none"> • Se piden opiniones sobre el desarrollo de la sesión: ¿Qué aprendí hoy? • Se resuelven y aclaran dudas de los participantes sobre el tema. • Palabras de despedida de la moderadora al grupo. 	Dialogo.	10 minutos
---------------	--	----------	------------

V. EVALUACIÓN

Capacidad del Área	Indicadores	Instrumentos
Los participantes son capaces de reconocer que los distintos aspectos de su personalidad se pueden modificar.	<ul style="list-style-type: none"> • Reconoce aquellos aspectos que desea modificar. • Conoce qué actividades le ayudan a mejorar. • Participa de forma activa en las actividades de la sesión. 	Reflexión escrita.

SESIÓN N° 4

ME QUIERO, ME CUIDO

(Área priorizada: Autoconcepto)

I. DATOS INFORMATIVOS

- 1.1. Ciudad : Trujillo
1.2. Institución Educativa : Secundaria
1.3. Modulo : N° 1
1.4. Docente Responsable : Investigadora
1.5. Año Lectivo : 2022

II. CONTENIDOS BÁSICOS

- Bienestar personal: definición e importancia.
- Relación entre bienestar personal y el autoconcepto.
- Conductas de cuidado individual.

III. APRENDIZAJE ESPERADO

Reflexiona sobre su cuidado y se compromete a mejorar los aspectos de su personalidad para el desarrollo máximo de sus habilidades.

IV. DESARROLLO

Situaciones de Aprendizaje	Estrategias	Recursos	Tiempo
Inicio	<ul style="list-style-type: none">• La psicóloga da la bienvenida y saludo cordial a los participantes.• Con asistencia de los adolescentes se repasan las “normas de convivencia” a respetar durante su participación en el programa.	<ul style="list-style-type: none">• Papelotes con las normas.• Cinta adhesiva.	5 minutos

<p>Proceso</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Se hace un repaso breve de la sesión anterior: ¿qué aprendimos?; se da conocer el tema de la sesión a desarrollar. • Se presentan las parejas de imágenes a los participantes, y se les pide que describan lo que observan. • Reflexión guiada por la psicóloga, a través de preguntas: ¿Qué opinan de las situaciones representadas? ¿Cómo se sienten las personas en las imágenes? ¿Qué es lo que los hace diferentes? • Con ayuda de la psicóloga se dialoga y profundiza el tema a partir de las opiniones de los participantes, se da a conocer la definición de bienestar personal, su importancia y qué conductas de cuidado individual podemos realizar para mejorar el autoconcepto. • Voluntariamente los participantes compartirán el contenido de las hojas de la sesión anterior donde anotaron qué actividades realizan. • Se reparte una hoja de compromiso donde cada adolescente escribirá qué aspectos le gustaría modificar o desarrollar y a qué se compromete para lograrlo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Parejas de imágenes. • Cinta adhesiva. • Hojas. • Lapiceros 	<p>30 minutos</p>
-----------------------	--	--	-------------------

Salida	<p>Se piden opiniones sobre el desarrollo de la sesión: ¿Qué me llevó hoy?</p> <p>Se resuelven y aclaran dudas de los participantes sobre el tema.</p> <p>Palabras de despedida de la moderadora al grupo.</p>	Dialogo.	10 minutos
---------------	--	----------	------------

V. EVALUACIÓN

Capacidad del Área	Indicadores	Instrumentos
Los participantes son capaces comprometerse a modificar y mejorar los aspectos escogidos.	<ul style="list-style-type: none"> • Elige aquellos aspectos que desea modificar. • Decide qué actividades le ayudaran a mejorar. • Participa de forma activa en las actividades de la sesión. 	Reflexión escrita.

SESIÓN N° 5

“COMUNICÁNDONOS”

(Área priorizada: Habilidades de comunicación)

I. DATOS INFORMATIVOS

- 1.1. Ciudad : Trujillo
1.2. Institución Educativa : Secundaria
1.3. Modulo : N° 2
1.4. Docente Responsable : Investigadora
1.5. Año Lectivo : 2022

II. CONTENIDOS BÁSICOS

- Comunicación: definición
- Tipos de comunicación: verbal y no verbal.
- Importancia de la comunicación.

III. APRENDIZAJE ESPERADO

Reflexiona sobre la importancia de la comunicación verbal y no verbal, siendo capaz de identificar el impacto de ambas en las relaciones interpersonales.

IV. DESARROLLO

Situaciones de Aprendizaje	Estrategias	Recursos	Tiempo
Inicio	<ul style="list-style-type: none">• La psicóloga da la bienvenida y saludo cordial a los participantes.• Con asistencia de los adolescentes se repasan las “normas de	<ul style="list-style-type: none">• Papelotes con las normas.• Cinta adhesiva.	5 minutos

	convivencia” a respetar durante su participación en el programa.		
Proceso	<ul style="list-style-type: none"> • Se hace un repaso breve de la sesión anterior: ¿qué aprendimos?; se da conocer el tema de la sesión a desarrollar. • Se realiza la dinámica “¡Qué dulce!”: los participantes forman una ronda, se pasa una fuente con caramelos de dos tipos diferentes (o envoltorios de dos colores distintos) y se les dice que tomen la cantidad que deseen. • Cuando todos hayan terminado de escoger sus caramelos, se les indica que por cada caramelo que han tomado deben decir algo positivo a un compañero, si el caramelo es de otro color deben realizar un gesto de aprecio al compañero. • Reflexión guiada por la psicóloga, a través de preguntas: ¿Cómo te sentiste mientras expresabas tu aprecio? ¿Hubo alguna diferencia entre la expresión de gestos y palabras? ¿Fue fácil o difícil expresar los halagos? ¿Por qué? ¿Cómo te sentiste al recibir los halagos? ¿De qué manera expresar el aprecio modifica esta interacción? 	<ul style="list-style-type: none"> • Fuente. • Caramelos con envoltorios de 2 colores distintos. 	20 minutos

	<ul style="list-style-type: none"> • Con ayuda de la psicóloga se dialoga y profundiza el tema a partir de las opiniones de los participantes, se da a conocer la importancia e influencia de la comunicación en las interacciones con los demás. 		
Salida	<p>Se piden opiniones sobre el desarrollo de la sesión: ¿Qué me llevó hoy?</p> <p>Se resuelven y aclaran dudas de los participantes sobre el tema.</p> <p>Palabras de despedida de la moderadora al grupo.</p>	Dialogo.	10 minutos

V. EVALUACIÓN

Capacidad del Área	Indicadores	Instrumentos
Los participantes reconocen la importancia de la comunicación verbal y no verbal, en las relaciones interpersonales.	<ul style="list-style-type: none"> • Diferencia entre la comunicación verbal y no verbal. • Explica la influencia de la comunicación en las relaciones interpersonales. • Participa de forma activa en las actividades de la sesión. 	Reflexión escrita.

SESIÓN N° 6

“ME EXPRESO MEJOR”

(Área priorizada: Habilidades de comunicación)

I. DATOS INFORMATIVOS

- 1.1. Ciudad : Trujillo
1.2. Institución Educativa : Secundaria
1.3. Modulo : N° 2
1.4. Docente Responsable : Investigadora
1.5. Año Lectivo : 2022

II. CONTENIDOS BÁSICOS

- Estilos de comunicación: pasiva, agresiva, pasivo – agresiva y asertiva.
- Ventajas y desventajas de cada estilo.

III. APRENDIZAJE ESPERADO

Reflexiona sobre los estilos de comunicación, siendo capaz de identificar cual es el estilo que utiliza de forma predominante para centrarse en el desarrollo o modificación del mismo.

IV. DESARROLLO

Situaciones de Aprendizaje	Estrategias	Recursos	Tiempo
Inicio	<ul style="list-style-type: none">• La psicóloga da la bienvenida y saludo cordial a los participantes.• Con asistencia de los adolescentes se repasan las “normas de convivencia” a respetar durante su participación en el programa.	<ul style="list-style-type: none">• Papelotes con las normas.• Cinta adhesiva.	5 minutos

<p>Proceso</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Se hace un repaso breve de la sesión anterior: ¿qué aprendimos?; se da conocer el tema de la sesión a desarrollar. • Se reparten las tarjetas a los participantes, cada una describe una situación diferente basada en los 4 estilos. Se pide voluntarios para que lean en voz alta. • Se colocan 4 papelotes y se pide a todos los participantes anotar las características que observaron en cada situación. • Con ayuda de la psicóloga se dialoga y profundiza el tema a partir de las observaciones de los participantes, se da a conocer las características de los cuatro estilos de comunicación. • Reflexión guiada por la psicóloga, a través de preguntas: ¿Qué estilo utilizan más? ¿Es adecuado para lograr sus objetivos? ¿Por qué? ¿Qué estilo es el más adecuado para resolver conflictos? ¿Por qué? • Se pide a los estudiantes, escriban una respuesta asertiva a la situación descrita en la tarjeta que recibieron (aquellos que recibieron una tarjeta con comunicación asertiva, pueden escoger una situación diferente para el ejercicio). 	<ul style="list-style-type: none"> • Tarjetas con 4 situaciones distintas. • Lapiceros. 	<p>25 minutos</p>
-----------------------	---	---	-------------------

Salida	<p>Se piden opiniones sobre el desarrollo de la sesión: ¿Qué aprendí hoy?</p> <p>Se resuelven y aclaran dudas de los participantes sobre el tema.</p> <p>Palabras de despedida de la moderadora al grupo.</p>	Dialogo.	10 minutos
---------------	---	----------	------------

V. EVALUACIÓN

Capacidad del Área	Indicadores	Instrumentos
Los participantes son capaces de identificar y explicar los cuatro estilos de comunicación.	<ul style="list-style-type: none"> • Señala las características de cada estilo de comunicación. • Identifica qué estilo(s) utiliza de forma predominante. • Participa de forma activa en las actividades de la sesión. 	Reflexión escrita.

SESIÓN N° 7

“COMUNICACIÓN ASERTIVA”

(Área priorizada: Habilidades de comunicación)

I. DATOS INFORMATIVOS

- 1.1. Ciudad : Trujillo
1.2. Institución Educativa : Secundaria
1.3. Modulo : N° 2
1.4. Docente Responsable : Investigadora
1.5. Año Lectivo : 2022

II. CONTENIDOS BÁSICOS

Comunicación asertiva: cómo expresar discrepancia sin dañar los derechos de los demás.

III. APRENDIZAJE ESPERADO

Reflexiona sobre el estilo asertivo de comunicación, siendo capaz de utilizarlo para expresar su desacuerdo en las situaciones que lo requieran.

IV. DESARROLLO

Situaciones de Aprendizaje	Estrategias	Recursos	Tiempo
Inicio	<ul style="list-style-type: none">• La psicóloga da la bienvenida y saludo cordial a los participantes.• Con asistencia de los adolescentes se repasan las “normas de convivencia” a respetar durante su participación en el programa.	<ul style="list-style-type: none">• Papelotes con las normas.• Cinta adhesiva.	5 minutos

<p>Proceso</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Se hace un repaso breve de la sesión anterior: ¿qué aprendimos?; se da conocer el tema de la sesión a desarrollar. • Se agrupa a los participantes en parejas. Deben plantear una situación conflictiva mientras conversan adoptando las posiciones que la psicóloga indica: de espaldas, de costado, uno de cuclillas, frente a frente, etc. • Reflexión guiada por la psicóloga, a través de preguntas: ¿Qué les pareció conversar en diferentes posiciones? ¿Fue fácil o difícil? ¿Por qué? ¿Qué posición resultó más adecuada para conversar? • Con ayuda de la psicóloga se dialoga y profundiza el tema: como expresar el estilo asertivo, y se da un ejemplo: “Carlos, me molesta cada vez que coges mis lapiceros sin mi permiso, por favor para la próxima pídemme antes.” <p style="text-align: center;">Emoción – causa – solución</p> <p>Se anota este esquema en un papelote.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Según la situación conflictiva planteada en parejas, elaboran una solución asertiva para representar en juego de rol. 	<ul style="list-style-type: none"> • Papelote. • Plumones. 	<p style="text-align: center;">25 minutos</p>
-----------------------	---	--	---

<p>Salida</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Se piden opiniones sobre el desarrollo de la sesión: ¿Qué aprendí hoy? • Se resuelven y aclaran dudas de los participantes sobre el tema. • Se entrega una ficha de registro para casa, donde los participantes anotaran situaciones conflictivas que surjan durante la semana y como responden de forma asertiva. • Palabras de despedida de la moderadora al grupo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Fichas de registro. • Dialogo. 	<p>15 minutos</p>
----------------------	--	---	-------------------

V. EVALUACIÓN

Capacidad del Área	Indicadores	Instrumentos
<p>Los participantes son capaces utilizar el estilo asertivo de comunicación para expresar sus opiniones.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Identifica el estilo de comunicación asertiva. • Explica cómo puede expresar sus deseos y necesidades de forma asertiva. • Participa de forma activa en las actividades de la sesión. 	<p>Reflexión escrita.</p>

SESIÓN N° 8

“COMUNICACIÓN ASERTIVA II”

(Área priorizada: Habilidades de comunicación)

I. DATOS INFORMATIVOS

- 1.1. Ciudad : Trujillo
1.2. Institución Educativa : Secundaria
1.3. Modulo : N° 2
1.4. Docente Responsable : Investigadora
1.5. Año Lectivo : 2022

II. CONTENIDOS BÁSICOS

Comunicación asertiva: cómo expresar discrepancia sin dañar los derechos de los demás.

III. APRENDIZAJE ESPERADO

Reflexiona sobre el estilo asertivo de comunicación, siendo capaz de utilizarlo para expresar su sentir en las diferentes situaciones que lo requieran.

IV. DESARROLLO

Situaciones de Aprendizaje	Estrategias	Recursos	Tiempo
Inicio	<ul style="list-style-type: none">• La psicóloga da la bienvenida y saludo cordial a los participantes.• Con asistencia de los adolescentes se repasan las “normas de convivencia” a respetar durante su participación en el programa.	<ul style="list-style-type: none">• Papelotes con las normas.• Cinta adhesiva.	5 minutos

<p>Proceso</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Se hace un repaso breve de la sesión anterior: ¿qué aprendimos?; se da conocer el tema de la sesión a desarrollar. • Se realiza la dinámica “Manejo mi enfado”, para lo cual se repartirá un protocolo, donde los participantes describen en la primera fila una situación de enfado que hayan pasado, en la segunda columna, con total honestidad, la reacción que tuvieron, a continuación una apreciación de las consecuencias de actuar de forma negativa ante la situación. Se pedirá la participación de los adolescentes que compartirán sus apuntes. • Con ayuda de la psicóloga se dialoga y analiza cada situación, reforzando como expresar el estilo asertivo • Se forman 5 grupos en los que los participantes eligen una de las situaciones conflictivas para plantear: una respuesta asertiva a cada situación, las consecuencias de ser asertivo y actividades alternativas para disminuir el enfado. • Los grupos exponen sus conclusiones favoreciendo la actitud analítica para su práctica en situaciones similares. 	<ul style="list-style-type: none"> • Protocolo “Manejo mi enfado” • Papelote. • Plumones. 	<p>35 minutos</p>
-----------------------	--	--	-------------------

Salida	<ul style="list-style-type: none"> • Se piden opiniones sobre el desarrollo de la sesión: ¿Qué aprendí hoy? • Se resuelven y aclaran dudas de los participantes sobre el tema. • Palabras de despedida de la moderadora al grupo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dialogo. 	10 minutos
---------------	--	--	------------

V. EVALUACIÓN

Capacidad del Área	Indicadores	Instrumentos
Los participantes son capaces de actuar asertivamente en diferentes situaciones.	<ul style="list-style-type: none"> • Explica cómo puede actuar de forma asertiva. • Reconoce los beneficios de actuar asertivamente. • Participa de forma activa en las actividades de la sesión. 	Reflexión escrita.

SESIÓN N° 9

“HOY ME SIENTO...”

(Área priorizada: Habilidades relacionadas con los sentimientos)

I. DATOS INFORMATIVOS

- 1.1. Ciudad : Trujillo
1.2. Institución Educativa : Secundaria
1.3. Modulo : N° 3
1.4. Docente Responsable : Investigadora
1.5. Año Lectivo : 2022

II. CONTENIDOS BÁSICOS

- Emociones: concepto e influencia en el actuar de las personas.
- Regulación emocional: definición e importancia.

III. APRENDIZAJE ESPERADO

Reflexiona sobre el concepto de emociones, siendo capaz de explicar su significado e identificar qué emociones experimenta.

IV. DESARROLLO

Situaciones de Aprendizaje	Estrategias	Recursos	Tiempo
Inicio	<ul style="list-style-type: none">• La psicóloga da la bienvenida y saludo cordial a los participantes.• Con asistencia de los adolescentes se repasan las “normas de convivencia” a respetar durante su participación en el programa.	<ul style="list-style-type: none">• Papelotes con las normas.• Cinta adhesiva.	5 minutos

<p>Proceso</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Se hace un repaso breve de la sesión anterior: ¿qué aprendimos?; se da conocer el tema de la sesión a desarrollar. • Se reparte a cada participante una tarjeta donde escribirán como se sienten en ese momento, usando solo una palabra. Se recogen las tarjetas. • Con ayuda de la psicóloga se analizan las respuestas anotadas en las tarjetas y se dialoga el tema: qué son las emociones y cómo se manifiestan. • Los participantes toman una tarjeta al azar y clasifican si la emoción escrita es frecuente o no en ellos, pegándola el papelote correspondiente. • Se entrega una ficha donde los participantes escribirán cómo se han sentido en los 3 últimos días, qué emociones han experimentado, que pensamientos tuvieron y cómo actuaron en base a sus emociones. • Reflexión guiada por la psicóloga, a través de preguntas: ¿Las emociones predominantes fueron negativas o positivas? ¿Los pensamientos resultantes de qué tipo fueron? ¿Les fue útil? ¿Qué consecuencias trajo su actuar? ¿Fue útil? 	<ul style="list-style-type: none"> • Tarjetas en blanco. • Papelote. • Cinta adhesiva. • Fichas. • Lapiceros. 	<p>35 minutos</p>
-----------------------	--	--	-------------------

	<p>¿Realizaron alguna actividad para cambiar su emoción?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Con ayuda de la psicóloga se analizan las respuestas y se dialoga el tema: definición e importancia de la regulación emocional, se reflexiona sobre las actividades que realizaron para modificar su emoción, y se anotan las actividades en sus fichas. • Se reservan las fichas para la siguiente sesión. 		
Salida	<ul style="list-style-type: none"> • Se piden opiniones sobre el desarrollo de la sesión: ¿Qué aprendí hoy? • Se resuelven y aclaran dudas de los participantes sobre el tema. • Palabras de despedida de la moderadora al grupo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dialogo. 	<p>10 minutos</p>

V. EVALUACIÓN

Capacidad del Área	Indicadores	Instrumentos
Los participantes son capaces de explicar los tipos de emociones y la influencia que tienen en su comportamiento.	<ul style="list-style-type: none"> • Manifiesta qué tipo de emociones experimenta. • Explica como las emociones influyen en su actuar. • Participa de forma activa en las actividades de la sesión. 	Reflexión escrita.

SESIÓN Nº 10

“HOY ELIJO SENTIRME...”

(Área priorizada: Habilidades relacionadas con los sentimientos)

I. DATOS INFORMATIVOS

- 1.1. Ciudad : Trujillo
- 1.2. Institución Educativa : Secundaria
- 1.3. Modulo : Nº 3
- 1.4. Docente Responsable : Investigadora
- 1.5. Año Lectivo : 2022

II. CONTENIDOS BÁSICOS

- Regulación emocional: beneficios.
- Cómo desarrollar la capacidad de regulación emocional.

III. APRENDIZAJE ESPERADO

Reflexiona sobre los beneficios de la regulación emocional, siendo capaz de explicar su importancia en la vida de las personas, y adoptar conductas más asertivas en base a la misma.

IV. DESARROLLO

Situaciones de Aprendizaje	Estrategias	Recursos	Tiempo
Inicio	<ul style="list-style-type: none">• La psicóloga da la bienvenida y saludo cordial a los participantes.• Con asistencia de los adolescentes se repasan las “normas de	<ul style="list-style-type: none">• Papelotes con las normas.• Cinta adhesiva.	15 minutos

	<p>convivencia” a respetar durante su participación en el programa.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se realiza la dinámica “A bailar”: los adolescentes se ponen de pie en el centro del salón. Deben caminar por todo el espacio al ritmo de las distintas canciones, prestando atención y siguiendo las instrucciones de la psicóloga. Hay dos tipos de instrucciones: de voz para agruparse desde 2 hasta 20 personas; y de sonido con silbatos, campanas, cornetas u otros instrumentos a los cuales se les atribuye una acción distinta como saltar, dar una vuelta de 180°, dar una vuelta completa, agacharse y pararse, aplaudir, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> • Parlante USB. • USB con música variada. • Silbato. • Campana. • Corneta. • Matraca. • Silbato de tren. 	
<p>Proceso</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Se hace un repaso breve de la sesión anterior: ¿qué aprendimos?; se da conocer el tema de la sesión a desarrollar. • Se trabaja con las fichas de la sesión anterior, donde los participantes anotaron qué actividades realizaron para cambiar su emoción en las situaciones descritas. • Con ayuda de la psicóloga se analizan las respuestas anotadas y se reflexiona sobre las actividades realizadas para modificar la emoción: 	<ul style="list-style-type: none"> • Fichas de la sesión anterior 	<p>20 minutos</p>

	<p>“¿Esta actividad me ayudó a cambiar cómo me sentía? ¿Por qué? ¿Considero necesario cambiar mis emociones negativas a positivas? ¿Por qué?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se dialoga el tema: beneficios de la regulación emocional y cómo desarrollar esta capacidad. • Se reparten fichas donde los participantes anotan nuevas alternativas en base al tema dialogado para sus situaciones personales descritas en las fichas anteriores. • Se piden voluntarios para compartir sus respuestas: lo que normalmente realizan y lo que plantean realizar una próxima vez, esto con el fin de que se sientan identificados y vean que los compañeros viven experiencias similares 	<ul style="list-style-type: none"> • Fichas. • Lapiceros. 	
Salida	<ul style="list-style-type: none"> • Se piden opiniones sobre el desarrollo de la sesión: ¿Qué aprendí hoy? • Se resuelven y aclaran dudas de los participantes sobre el tema. • Palabras de despedida de la moderadora al grupo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dialogo. 	10 minutos

V. EVALUACIÓN

Capacidad del Área	Indicadores	Instrumentos
Los participantes son capaces de explicar los beneficios de la regulación emocional y qué actividades les ayuda en la misma.	<ul style="list-style-type: none">• Manifiesta los beneficios de regular sus emociones.• Explica cómo puede regular sus emociones a través de actividades.• Participa de forma activa en las actividades de la sesión.	Reflexión escrita.

SESIÓN Nº 11

“ENTIENDO CÓMO TE SIENTES” (Área priorizada: Habilidades relacionadas con los sentimientos)

I. DATOS INFORMATIVOS

- 1.1. Ciudad : Trujillo
1.2. Institución Educativa : Secundaria
1.3. Modulo : Nº 3
1.4. Docente Responsable : Investigadora
1.5. Año Lectivo : 2022

II. CONTENIDOS BÁSICOS

- Empatía: definición.
- Importancia de la empatía.

III. APRENDIZAJE ESPERADO

Reflexiona sobre la definición de empatía, siendo capaz de explicar su significado y comprender su importancia en la vida de las personas, demostrando un comportamiento empático en su interacción con los demás.

IV. DESARROLLO

Situaciones de Aprendizaje	Estrategias	Recursos	Tiempo
Inicio	<ul style="list-style-type: none">• La psicóloga da la bienvenida y saludo cordial a los participantes.• Con asistencia de los adolescentes se repasan las “normas de	<ul style="list-style-type: none">• Papelotes con las normas.	5 minutos

	convivencia” a respetar durante su participación en el programa.	<ul style="list-style-type: none"> • Cinta adhesiva. 	
Proceso	<ul style="list-style-type: none"> • Se hace un repaso breve de la sesión anterior: ¿qué aprendimos?; se da conocer el tema de la sesión a desarrollar. • Se reparte a cada participante una tarjeta donde describirán un conflicto que tiene o ha tenido con otra persona. Coloca también su nombre. Se recogen las tarjetas en una caja y cada participante toma una al azar. Después de leer la tarjeta, pueden acercarse a quien lo escribió para obtener más detalles. • Posteriormente todos regresan a sus sitios e irán explicando el problema como si fuera propio: detallando sensaciones, emociones y ampliando la situación. • Con ayuda de la psicóloga se reflexiona sobre las situaciones descritas y las emociones que generan. Se dialoga el tema: la definición de la empatía y su importancia en la interacción con las demás personas. • Reflexión guiada por la psicóloga, a través de preguntas: ¿En qué nos ayuda la empatía? 	<ul style="list-style-type: none"> • Tarjetas en blanco. • Papelote. • Cinta adhesiva. • Fichas. • Lapiceros. 	35 minutos

	<p>¿Cómo me siento ahora respecto al problema que tiene mi compañero?</p> <p>¿Por qué?</p> <p>¿Qué puedo hacer por él o ella?</p>		
Salida	<ul style="list-style-type: none"> • Se piden opiniones sobre el desarrollo de la sesión: ¿Qué aprendí hoy? • Se resuelven y aclaran dudas de los participantes sobre el tema. • Palabras de despedida de la moderadora al grupo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dialogo. 	<p>10 minutos</p>

V. EVALUACIÓN

Capacidad del Área	Indicadores	Instrumentos
Los participantes son capaces de explicar la importancia de la empatía en su interacción con los demás.	<ul style="list-style-type: none"> • Menciona la definición de empatía. • Explica la importancia de la empatía y los beneficios de la misma. • Participa de forma activa en las actividades de la sesión. 	<p>Reflexión escrita.</p>

SESIÓN N° 12

“DOY Y RECIBO CARIÑO”

(Área priorizada: Habilidades relacionadas
con los sentimientos)

I. DATOS INFORMATIVOS

- 1.1. Ciudad : Trujillo
1.2. Institución Educativa : Secundaria
1.3. Modulo : N° 3
1.4. Docente Responsable : Investigadora
1.5. Año Lectivo : 2022

II. CONTENIDOS BÁSICOS

- Expresión del afecto.
- Beneficios de la expresión del afecto.
- Consecuencias de no expresar afecto.

III. APRENDIZAJE ESPERADO

Reflexiona sobre la importancia de la expresión del afecto, siendo capaz de explicar sus beneficios en la vida de las personas e interacción con los demás.

IV. DESARROLLO

Situaciones de Aprendizaje	Estrategias	Recursos	Tiempo
Inicio	<ul style="list-style-type: none">• La psicóloga da la bienvenida y saludo cordial a los participantes.• Con asistencia de los adolescentes se repasan las “normas de	<ul style="list-style-type: none">• Papelotes con las normas.	5 minutos

	convivencia” a respetar durante su participación en el programa.	• Cinta adhesiva.	
Proceso	<ul style="list-style-type: none"> • Se hace un repaso breve de la sesión anterior: ¿qué aprendimos?; se da conocer el tema de la sesión a desarrollar. • Se colocan los participantes en círculo. Uno por uno pasan al centro mientras los demás compañeros anotan cada uno en una tarjeta una característica positiva del participante al centro (pueden ser cualidades: simpatía, alegría, optimismo, sentido del humor, solidaridad; rasgos físicos que les agraden: cabello bonito, mirada agradable, una sonrisa dulce; capacidades: para la lectura, para las matemáticas, etc). Se les da un minuto y posteriormente, por turnos, todos enseñan sus tarjetas y dicen en voz alta lo que escribieron. Se le entrega al participante del centro las tarjetas. • Reflexión guiada por la psicóloga, a través de preguntas: ¿Cómo se sintieron al escuchar sus características positivas? ¿Por qué? ¿Les ayuda en algún aspecto el haber recibido estos cumplidos? ¿Cómo? ¿Consideran importante el expresar a los demás como nos sentimos respecto a ellos? ¿Por qué? 	<ul style="list-style-type: none"> • Tarjetas en blanco. • Lapiceros. 	35 minutos

	<ul style="list-style-type: none"> • Con ayuda de la psicóloga se identifica y dialoga el tema: la expresión del afecto, sus beneficios y cuáles son las consecuencias de no expresar afecto adecuadamente. 		
Salida	<ul style="list-style-type: none"> • Se piden opiniones sobre el desarrollo de la sesión: ¿Qué aprendí hoy? • Se resuelven y aclaran dudas de los participantes sobre el tema. • Palabras de despedida de la moderadora al grupo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dialogo. 	10 minutos

V. EVALUACIÓN

Capacidad del Área	Indicadores	Instrumentos
Los participantes son capaces de explicar los beneficios de expresar afecto a sí mismos y a los demás.	<ul style="list-style-type: none"> • Menciona la importancia de expresar afecto. • Explica cómo expresa efecto y los beneficios que conlleva. • Participa de forma activa en las actividades de la sesión. 	Reflexión escrita.

SESIÓN Nº 13

“RECREO PARA MI CUERPO”

(Área priorizada: Habilidades para hacer frente al estrés)

I. DATOS INFORMATIVOS

- 1.1. Ciudad : Trujillo
1.2. Institución Educativa : Secundaria
1.3. Modulo : Nº 4
1.4. Docente Responsable : Investigadora
1.5. Año Lectivo : 2022

II. CONTENIDOS BÁSICOS

- Estrés: definición y consecuencias.
- Técnicas de relajación.

III. APRENDIZAJE ESPERADO

Reflexiona sobre la definición del estrés, siendo capaz de explicar su significado y reconocer cuando experimenta esa sensación. Además utiliza técnicas para manejar su nivel de estrés.

IV. DESARROLLO

Situaciones de Aprendizaje	Estrategias	Recursos	Tiempo
Inicio	<ul style="list-style-type: none">• La psicóloga da la bienvenida y saludo cordial a los participantes.• Con asistencia de los adolescentes se repasan las “normas de convivencia” a respetar durante su participación en el programa.	<ul style="list-style-type: none">• Papelotes con las normas.• Cinta adhesiva.	5 minutos

<p>Proceso</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Se hace un repaso breve de la sesión anterior: ¿qué aprendimos?; se da conocer el tema de la sesión a desarrollar. • Se realiza lluvia de ideas donde los participantes explican lo que entiende por “estrés”. Se llega a un consenso sobre la definición y se anota en un papelote. • Con ayuda de la psicóloga se identifica y dialoga el tema: qué es el estrés y cuáles son sus consecuencias. • Se le entrega a los participantes una tarjeta donde anotan una situación estresante que hayan vivido y como lidiaron con ello. Se pide voluntarios para compartir sus experiencias. • Reflexión guiada por la psicóloga, a través de preguntas: ¿Cómo resolví la sensación de estrés? ¿Tienen algo en común las soluciones? ¿Qué más podría haber hecho? • Con ayuda de la psicóloga se dialoga la segunda parte del tema: las técnicas de relajación de las que pueden hacer uso los adolescentes. • Se realiza una técnica de relajación: todos de pie, con los ojos cerrados, respiran soltando el aire haciendo un 	<ul style="list-style-type: none"> • Papelote. • Plumones. • Tarjetas en blanco. • Lapiceros. • Parlante USB 	<p>35 minutos</p>
-----------------------	--	---	-------------------

	<p>sonido de siseo. Imaginamos que tenemos el cuerpo hueco y un aire coloreado va recorriendo todo nuestro cuerpo parte por parte. En la punta de la nariz tenemos un láser y con el debemos grabar nuestro nombre en la pared del frente, luego dibujar una casa (todo sin abrir los ojos). Luego empiezo a congelarme desde las manos, brazos, pies y piernas y por último el tronco y la cabeza (se contraen los músculos de las partes congeladas). Un rayo de sol me descongela y voy soltando el cuerpo hueco ahora lleno de agua que chorrea, camino chorreando agua. Los participantes se colocan en círculo, se les reparte un globo a cada uno que llevaran en la punta de los dedos mientras bailan al compás de la música: primero en 3 dedos, luego en un dedo, en la palma, en un brazo, se intercambian globos, ninguno debe tocar el piso, vuelven a bailar y por último se revientan todos los globos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • USB con música. • Globos inflados. 	
<p>Salida</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Se piden opiniones sobre el desarrollo de la sesión: ¿Qué aprendí hoy? • Se resuelven y aclaran dudas de los participantes sobre el tema. • Palabras de despedida de la moderadora al grupo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dialogo. 	<p>10 minutos</p>

V. EVALUACIÓN

Capacidad del Área	Indicadores	Instrumentos
Los participantes son capaces de explicar la definición de estrés y cómo puede disminuir sus niveles del mismo.	<ul style="list-style-type: none">• Explica la definición de estrés.• Reconoce en que situaciones experimenta estrés.• Menciona qué técnicas puede utilizar para controlar el estrés.• Participa de forma activa en las actividades de la sesión.	Reflexión escrita.

SESIÓN N° 14

“YO DECIDO”

(Área priorizada: Habilidades para hacer frente al estrés)

I. DATOS INFORMATIVOS

- 1.1. Ciudad : Trujillo
1.2. Institución Educativa : Secundaria
1.3. Modulo : N° 4
1.4. Docente Responsable : Investigadora
1.5. Año Lectivo : 2022

II. CONTENIDOS BÁSICOS

- Presión de grupo: concepto, consecuencias.
- Aprendiendo a decir “no”.

III. APRENDIZAJE ESPERADO

Reflexiona sobre el concepto de la presión ejercida por el grupo, siendo capaz de identificar las consecuencias que acarrea, y decidir por sí mismo sin intervención de los demás.

IV. DESARROLLO

Situaciones de Aprendizaje	Estrategias	Recursos	Tiempo
Inicio	<ul style="list-style-type: none">• La psicóloga da la bienvenida y saludo cordial a los participantes.• Con asistencia de los adolescentes se repasan las “normas de convivencia” a respetar durante su participación en el programa.	<ul style="list-style-type: none">• Papelotes con las normas.• Cinta adhesiva.	5 minutos

<p>Proceso</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Se solicita 3 voluntarios a los cuales se les pide recoger material de un salón (tarjetas, plumones, etc). Cuando han salido del ambiente, se les indica a los demás participantes que cuando el moderador levante la mano todos deberán ponerse de pie, al bajar el brazo deben sentarse. Estas indicaciones deben permanecer en secreto de los compañeros que salieron. • Se hace un repaso breve de la sesión anterior: ¿qué aprendimos?; se hacen uso de las señales acordadas y se observa la reacción o participación de los 3 voluntarios. • Se pide a los voluntarios que relaten sus experiencias: “¿Qué sucedió? ¿Cuáles fueron sus reacciones? ¿Por qué? ¿Cómo se sintieron?” • Con ayuda de la psicóloga se reflexiona sobre las situaciones descritas y se dialoga el tema: el concepto de presión de grupo, cuáles son sus consecuencias y cómo podemos decir “no” ante este tipo de situación. • Se le entrega a los participantes una tarjeta donde anotan una situación en que se sintieron presionados por un grupo y cuál fue su reacción. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tarjetas. • Plumones. 	<p>30 minutos</p>
-----------------------	---	--	-------------------

	<ul style="list-style-type: none"> • Se forman 5 grupos en los que deben escoger una de las situaciones descritas y, con ayuda de lo aprendido en las sesiones anteriores, plantear una solución asertiva. • Los grupos representan sus conclusiones a través del juego de rol favoreciendo la actitud analítica, con ayuda de la psicóloga, para su práctica en situaciones similares. 		
Salida	<ul style="list-style-type: none"> • Se piden opiniones sobre el desarrollo de la sesión: ¿Qué aprendí hoy? • Se resuelven y aclaran dudas de los participantes sobre el tema. • Palabras de despedida de la moderadora al grupo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dialogo. 	10 minutos

V. EVALUACIÓN

Capacidad del Área	Indicadores	Instrumentos
Los participantes son capaces de explicar la importancia de no ceder ante la presión de grupo.	<ul style="list-style-type: none"> • Reconoce en que situaciones experimenta presión de grupo. • Menciona la importancia de no ceder ciegamente ante la presión de grupo. • Participa de forma activa en las actividades de la sesión. 	Reflexión escrita.

SESIÓN Nº 15

“DEFIENDO MIS DERECHOS”

(Área priorizada: Habilidades para hacer frente al estrés)

I. DATOS INFORMATIVOS

- 1.1. Ciudad : Trujillo
1.2. Institución Educativa : Secundaria
1.3. Modulo : Nº 4
1.4. Docente Responsable : Investigadora
1.5. Año Lectivo : 2022

II. CONTENIDOS BÁSICOS

- Defender los propios derechos.
- Realizar reclamos justos.

III. APRENDIZAJE ESPERADO

Reflexiona sobre la importancia de la defensa de sus derechos, siendo capaz de realizar reclamos justos de forma asertiva sin vulnerar los derechos de los demás.

IV. DESARROLLO

Situaciones de Aprendizaje	Estrategias	Recursos	Tiempo
Inicio	<ul style="list-style-type: none">• La psicóloga da la bienvenida y saludo cordial a los participantes.• Con asistencia de los adolescentes se repasan las “normas de convivencia” a respetar durante su participación en el programa.	<ul style="list-style-type: none">• Papelotes con las normas.• Cinta adhesiva.	5 minutos

<p>Proceso</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Se hace un repaso breve de la sesión anterior: ¿qué aprendimos?; se da conocer el tema de la sesión a desarrollar. • Se entrega a cada participante una tarjeta donde describen una situación en la que sintieron que se vulneraron sus derechos (por ejemplo se les acusó de algo injustamente) y su reacción a la misma. • Se pide a los voluntarios que compartan sus experiencias: “¿Qué sucedió? ¿Cuáles fueron sus reacciones? ¿Por qué? ¿Cómo se sintieron?” • Con ayuda de la psicóloga se reflexiona sobre las situaciones descritas y se dialoga el tema: la defensa de los propios derechos y cómo defenderlos asertivamente. • Se reparten nuevas tarjetas donde los adolescentes anotarán qué respuesta obtuvieron con la reacción que describieron frente a la situación descrita anteriormente, una solución con resultados negativos y una solución con resultados positivos. • Se pide la participación de voluntarios para compartir sus experiencias y la intervención de los demás adolescentes para crear las soluciones asertivas bajo la guía de la 	<ul style="list-style-type: none"> • Tarjetas. • Plumones. 	<p>30 minutos</p>
-----------------------	---	--	-------------------

	psicología, favoreciendo la actitud analítica, con ayuda de la psicóloga, para su práctica en situaciones similares.		
Salida	<ul style="list-style-type: none"> • Se piden opiniones sobre el desarrollo de la sesión: ¿Qué aprendí hoy? • Se resuelven y aclaran dudas de los participantes sobre el tema. • Palabras de despedida de la moderadora al grupo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dialogo. 	10 minutos

V. EVALUACIÓN

Capacidad del Área	Indicadores	Instrumentos
Los participantes son capaces de explicar la importancia de defender sus propios derechos de forma asertiva.	<ul style="list-style-type: none"> • Reconoce en que situaciones se vulneraron sus derechos. • Menciona la importancia de realizar reclamos justos de forma asertiva. • Participa de forma activa en las actividades de la sesión. 	Reflexión escrita.

SESIÓN Nº 16

“RESUELVO CONFLICTOS”

(Área priorizada: Habilidades para hacer frente al estrés)

I. DATOS INFORMATIVOS

- 1.1. Ciudad : Trujillo
1.2. Institución Educativa : Secundaria
1.3. Modulo : Nº 4
1.4. Docente Responsable : Investigadora
1.5. Año Lectivo : 2022

II. CONTENIDOS BÁSICOS

- Manejo de conflictos.
- Como resolver situaciones desfavorables.

III. APRENDIZAJE ESPERADO

Reflexiona sobre el manejo de conflictos, siendo capaz de explicar su significado y comprender su importancia, así como de resolver situaciones desfavorables que puedan surgir en su interacción con los demás.

IV. DESARROLLO

Situaciones de Aprendizaje	Estrategias	Recursos	Tiempo
Inicio	<ul style="list-style-type: none">• La psicóloga da la bienvenida y saludo cordial a los participantes.• Con asistencia de los adolescentes se repasan las “normas de	<ul style="list-style-type: none">• Papelotes con las normas.• Cinta adhesiva.	5 minutos

	convivencia” a respetar durante su participación en el programa.		
Proceso	<ul style="list-style-type: none"> • Se hace un repaso breve de la sesión anterior: ¿qué aprendimos?; se da conocer el tema de la sesión a desarrollar. • Se desarrolla la dinámica “Enredados”: se forman 4 grupos, luego se entrelazaran sus brazos con las de sus compañeros de manera que sin soltarse deberán desenredarse, los participantes pueden brindar ideas de cómo lograrlo. • Se pide a los participantes que compartan como se sintieron brindando soluciones frente a las dificultades, de qué forma manejaron sus emociones en ese instante y que papel ejerció cada participante durante el ejercicio. • Con ayuda de la psicóloga se reflexiona sobre las situaciones descritas y se dialoga el tema: manejo de conflictos y cómo resolver situaciones desfavorables. • En los mismos grupos se pide que escojan un problema o situación conflictiva con otra persona, deberán responder a las preguntas frente al problema escogido: ¿Cómo se sienten? ¿Por qué? 	<ul style="list-style-type: none"> • Papelotes. • Plumones. 	30 minutos

	<p>¿Les ha pasado antes? ¿Qué podrían mejorar?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cada grupo expone sus conclusiones, favoreciendo la actitud analítica, con ayuda de la psicóloga, para su práctica en situaciones similares. 		
Salida	<ul style="list-style-type: none"> • Se piden opiniones sobre el desarrollo de la sesión: ¿Qué aprendí hoy? • Se resuelven y aclaran dudas de los participantes sobre el tema. • Palabras de despedida de la moderadora al grupo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dialogo. 	<p>10 minutos</p>

V. EVALUACIÓN

Capacidad del Área	Indicadores	Instrumentos
Los participantes son capaces de explicar la importancia de manejar conflictos, resolviendo situaciones desfavorables.	<ul style="list-style-type: none"> • Reconoce en que situaciones es capaz de manejar conflictos asertivamente. • Menciona la importancia de resolver situaciones desfavorables de forma asertiva. • Participa de forma activa en las actividades de la sesión. 	<p>Reflexión escrita.</p>

REFERENCIAS

- Andrade, J., Mendoza, M., Zapata, J. & Sierra, L. (2020). Relación entre conflictos de la adolescencia y habilidades sociales en adolescentes de una Institución Educativa de Risaralda. *Pensamiento Americano*, 13 (25), 52 – 61. <https://publicaciones.americana.edu.co/index.php/pensamientoamericano/article/view/385/507>
- Betancourth, S., Zambrano, C., Ceballos, A., Benavides, V. y Villota, N. (2017). Habilidades sociales relacionadas con el proceso de comunicación en una muestra de adolescentes. *Psicoespacios*, 11 (18), 133 – 147. <https://revistas.iue.edu.co/index.php/Psicoespacios/article/view/898/1185>
- Del Águila, L. (2018). Conductas de riesgo y adaptación de conducta en adolescentes de colegios nacionales del distrito de La Esperanza, Trujillo. *Revista Peruana de Medicina Integrativa*, 3 (1), 3 – 8. <https://rpm.pe/index.php/RPMI/article/view/75>
- Goldstein, A., Carr, E., Davidson, W., Wehr, P. (1981). In Response to Aggression: Methods of Control and Prosocial Alternatives. Pergamon Press Inc. <https://www.sciencedirect.com/book/9780080255804/in-response-to-aggression#book-info>
- Goldstein, A., Sprafkin, N., Gershaw, J., Klein, P. (1989). Habilidades sociales y autocontrol en la adolescencia. Un programa de enseñanza. Ediciones Martínez Roca. <https://docer.com.ar/doc/v088e>
- Papalia, D., Martorell, G. (2017). *Desarrollo Humano*. McGraw-Hill/Interamericana Editores. (Original publicado en 1984).

- Portela, I., Alvariñas, M., Pino, M. (2021). Socio-Emotional Skills in Adolescence. Influence of Personal and Extracurricular Variables. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18 (9), 4811. <https://www.mdpi.com/1660-4601/18/9/4811>
- Ochoa, A., Sanchez, M., Puga, W., Tellez, R. (2020). Análisis de habilidades sociales en estudiantes de psicología, agosto – diciembre 2017. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*. 23 (2), 600 – 621. <https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2020/epi202h.pdf>
- Tacca, D., Cuarez, R., Quispe, R. (2020). Habilidades sociales, autoconcepto y autoestima en adolescentes peruanos de educación secundaria. *International Journal of Sociology of Education*, 9 (3), 293 – 324. <https://hipatiapress.com/hpjournals/index.php/rise/article/view/5186/317>
- 1



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, RODRIGUEZ VEGA JUAN LUIS, docente de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, asesor de Tesis titulada: "Propuesta de Programa de Habilidades Sociales para mejorar la Adaptación de Conducta en adolescentes de una Institución Educativa de Trujillo, 2022", cuyo autor es CASTILLO SOLAR LINDA LUCIANA, constato que la investigación cumple con el índice de similitud establecido, y verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

TRUJILLO, 24 de Julio del 2022

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
RODRIGUEZ VEGA JUAN LUIS DNI: 16739701 ORCID 0000-0002-2639-7339	Firmado digitalmente por: RVEGAJL el 05-08-2022 19:16:07

Código documento Trilce: TRI - 0366744