



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE HUMANIDADES

ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

“Programa de habilidades para la vida en el bienestar psicológico en adolescentes mujeres víctimas de maltrato de una Institución Educativa Pública de la Ciudad de Piura”

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

Licenciada en Psicología

AUTORAS:

Br. Dayana Mariel Jimenez Espinoza (ORCID: 0000-0002-4584-8334)

Br. Gianella Franchesca Nuñez Morán (ORCID: 0000-0002-3378-1777)

ASESOR:

Dr. Oscar Manuel Vela Miranda (ORCID: 0000-0001-8093-0117)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Violencia

PIURA – PERÚ

2019

DEDICATORIA

A Dios, porque es quien forja mi camino y destino de mi vida, quien me acompaña y me levanta de los tropiezos, ayudándome a aprender de mis errores y a no cometerlos otra vez.

Con todo mi amor y cariño se la dedico a mis padres, por ser benefactores de importancia inimaginable en mis circunstancias de humano, especialmente cuando he contado con su incondicional apoyo desde que siquiera tengo memoria. A ellos, quienes de manera desinteresada y llenos de amor me han brindado su apoyo en todo este recorrido de mi carrera universitaria, por los consejos diarios que me brindan contribuyendo a mi mejoría personal.

A mi hermano Gianfranco, por ser mi ejemplo para seguir desde que tengo memoria, quien día a día me demuestra su confianza y apoyo y me motiva constantemente para alcanzar mis anhelos, siendo la culminación de la tesis uno de ellos.

A todos mis amigos y compañeros por los consejos y ayuda constante.

Gianella Franchesca Nuñez Morán

DEDICATORIA

Esta tesis se la dedico a Dios, por darme la vida, la salud y la sabiduría a lo largo del este estudio, por la fortaleza para continuar y no desfallecer frente a los problemas que se presentaban.

A mis padres, por ser mi guía y apoyo en este camino de mi carrera universitaria, por brindarme la confianza, sus consejos, la oportunidad y recursos para lograr esta meta profesional. Me han dado todo lo que soy como persona, mis valores, mis principios, mi carácter, mi empeño, mi perseverancia y mi coraje para conseguir mis objetivos.

A mis hermanos, por su compañía, apoyo, paciencia y amor que me brindan diariamente, son la razón de sentirme tan orgullosa de culminar mi meta.

A todos y cada uno de los amigos y amigas que me apoyaron durante todo este tiempo, quienes con palabras de aliento y consejos me motivaban a continuar con el cumplimiento de esta meta.

Dayana Mariel Jimenez Espinoza

AGRADECIMIENTO

Agradecemos en primer lugar a nuestra casa de estudios, a la Universidad César Vallejo, en especial a la escuela de la carrera de Psicología, que nos dieron la bienvenida al mundo como tal, ya que las oportunidades que nos han brindado son incomparables.

A nuestras familias, por ser nuestra fuente de motivación e inspiración para poder superarnos cada día más y así luchar para que la vida nos depare un futuro mejor. Y que con cada palabra de aliento que nos brindan no nos jeda decaer y podamos seguir adelante con perseverancia y entusiasmo.

De igual forma, a nuestros formadores, personas de gran sabiduría quienes se han empeñado en ayudarnos a llegar al punto en el que nos encontramos. Sencillo no ha sido el progreso, pero gracias a esas ganas de transmitirnos sus conocimientos y dedicación hemos logrado uno de nuestros principales objetivos como culminar el desarrollo de nuestra tesis con éxito y obtener así un valioso logro en nuestras vidas.

A cada uno de nuestros compañeros y amigos, quienes sin esperar nada a cambio fueron un soporte en cada paso que hemos dado en el lapso de esta historia, compartiendo sus conocimientos alegrías a tristezas.

Las autoras

PÁGINA DEL JURADO



ACTA DE APROBACIÓN DE LA TESIS

Código : F07-PP-PR-02.02
Versión : 09
Fecha : 23-03-2018
Página : 1 de 1

El Jurado en cargo de evaluar la tesis presentada por don (a) DAYANA MARIEL JIMENEZ ESPINOZA cuyo título es: "PROGRAMA DE HABILIDADES PARA LA VIDA EN EL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ADOLESCENTES MUJERES VÍCTIMAS DE MALTRATO DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA DE LA CIUDAD DE PIURA"

Reunido en fecha, escucho la sustentación y la resolución de preguntas por es estudiante, otorgándole el calificativo de: 15 (número) QUINCE (letras).

PIURA, 20 DE DICIEMBRE DEL 2019

MG. JOSÉ MELANIO RAMIREZ ALVA

PRESIDENTE

MG. SOFHÍA JIMENEZ SEMINARIO

SECRETARIO



DR. OSCAR MANUEL VELA MIRANDA

VOCAL

Elaboró	Dirección de Investigación	Revisó	Responsable del SGC	Aprobó	Vicerrectorado de Investigación
---------	----------------------------	--------	---------------------	--------	---------------------------------

PÁGINA DEL JURADO



ACTA DE APROBACIÓN DE LA TESIS

Código : F07-PP-PR-02.02
Versión : 09
Fecha : 23-03-2018
Página : 1 de 1

El Jurado en cargo de evaluar la tesis presentada por don (a) GIANELLA FRANCHESCA NUÑEZ MORÁN cuyo título es: "PROGRAMA DE HABILIDADES PARA LA VIDA EN EL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ADOLESCENTES MUJERES VÍCTIMAS DE MALTRATO DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA DE LA CIUDAD DE PIURA"

Reunido en fecha, escucho la sustentación y la resolución de preguntas por es estudiante, otorgándole el calificativo de: 15 (número) QUINCE (letras).

PIURA, 20 DE DICIEMBRE DEL 2019

MG. JOSÉ MELANIO RAMIREZ ALVA

PRESIDENTE

MG. SOFÍA JIMENEZ SEMINARIO

SECRETARIO



DR. OSCAR MANUEL VELA MIRANDA

VOCAL

Elaboró	Dirección de Investigación	Revisó	Responsable del SGC	Aprobó	Vicerrectorado de Investigación
---------	----------------------------	--------	---------------------	--------	---------------------------------

DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD

Yo, Dayana Mariel Jimenez Espinoza con DNI N° 72563858, estudiante del onceavo ciclo de la Facultad de Humanidad de la Escuela Académico Profesional de Psicología de la Universidad César Vallejo, declaro la autenticidad del presente estudio de investigación denominado “PROGRAMA DE HABILIDADES PARA LA VIDA EN EL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ADOLESCENTES MUJERES VÍCTIMAS DE MALTRATO DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA DE LA CIUDAD DE PIURA”, para lo cual, me someto a las normas sobre elaboración de estudios de investigación al respecto.

Asimismo, declaro bajo juramento que todos los datos e información que se presenta en la presente tesis son auténticos y veraces.

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 de la Universidad César Vallejo.

Piura, 27 Agosto del 2019



Dayana Mariel Jimenez Espinoza

DNI N°72563858

DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD

Yo, Gianella Franchesca Nuñez Morán con DNI N° 70062708, estudiante del onceavo ciclo de la Facultad de Humanidad de la Escuela Académico Profesional de Psicología de la Universidad César Vallejo, declaro la autenticidad del presente estudio de investigación denominado “PROGRAMA DE HABILIDADES PARA LA VIDA EN EL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ADOLESCENTES MUJERES VÍCTIMAS DE MALTRATO DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA DE LA CIUDAD DE PIURA”, para lo cual, me someto a las normas sobre elaboración de estudios de investigación al respecto.

Asimismo, declaro bajo juramento que todos los datos e información que se presenta en la presente tesis son auténticos y veraces.

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 de la Universidad César Vallejo.

Piura, 27 Agosto del 2019



.....
Gianella Franchesca Nuñez Morán

DNI N°70062708

ÍNDICE

Carátula.....	i
Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento	iv
Página del jurado.....	v
Declaratoria de autenticidad.....	vii
Índice.....	ix
RESUMEN	xi
ABSTRACT	xii
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MÉTODO.....	30
2.1. Tipo y diseño de investigación	30
2.2. Operacionalización de variables	32
2.3. Población, muestra, muestreo	35
2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	36
2.5. Procedimiento	39
2.6. Método de análisis de datos	40
2.7. Aspectos éticos.....	41
III. RESULTADOS	42
IV. DISCUSIÓN.....	47
V. CONCLUSIONES	52
VI. RECOMENDACIONES	53
REFERENCIAS	54
ANEXOS	57
Anexo 1. Operacionalización de Variables	58
Anexo 2. Matriz de Consistencia del Programa	61
Anexo 3. Escala de Maltrato Psicológica de GAEL.....	67
Anexo 4. Escala BIEPS (Jóvenes y Adolescentes).....	68
Anexo 5. Permiso para ejecutar el programa en la Institución Educativa.....	72
Anexo 6. Relación de participantes del Programa.....	73
Anexo 7. Declaración de Consentimiento Informado (Padres).....	74
Anexo 8. Declaración de Consentimiento Informado (Adolescentes)	75
Anexo 9. Programa de Habilidades para la Vida.....	76

CRONOGRAMA.....	134
Anexo 10. Acta de Aprobación de Originalidad de tesis	218
Anexo 11. Pantallazo de Software Turnitin.....	220
Anexo 12. Autorización de Publicación de Tesis en Repositorio Institucional UCV..	221
Anexo 13. Autorización de la Versión Final del Trabajo de Investigación	223

RESUMEN

La presente investigación, tuvo como objetivo determinar la influencia del programa de habilidades para la vida en el bienestar psicológico en mujeres víctimas de maltrato de una Institución Educativa Pública de la ciudad de Piura. El tipo de estudio es experimental, de diseño cuasi-experimental, con un grupo experimental y un grupo control, un pre test y un post test, donde se tuvo como procedimiento administrar el pre test a ambos grupos parte del estudio, al grupo experimental se le ejecutó el programa, por último, se aplicó el post test a ambos grupos. La población fue de 441 estudiantes mujeres del 4º año de secundaria de una Institución Educativa Estatal. Se obtuvo una muestra de 40 estudiantes, de las cuales 20 formaron parte del grupo control, y 20 del grupo experimental. El muestro utilizado fue el de tipo no probabilístico por conveniencia. Los instrumentos utilizados para la investigación fue la Escala de Maltrato Psicológico de Elida Gonzaga y la Escala de Bienestar Psicológico de María Casullo. Los resultados obtenidos evidencian diferencias significativas antes y después de la aplicación del programa en habilidades para la vida en el bienestar psicológico de las estudiantes mujeres víctimas de maltrato, a favor del grupo experimental con una T de Student de (-6,991) aceptándose así la hipótesis de investigación que dice que existen diferencias significativas después de la aplicación de un programa en habilidades para la vida en el bienestar psicológico de las estudiantes mujeres víctimas de maltrato, en comparación con un grupo control.

Palabras claves: Habilidades para la vida, Bienestar Psicológico, Maltrato Psicológico y estudiantes adolescentes.

ABSTRACT

The purpose of this research was to determine the influence of the life skills program on psychological well-being in women victims of abuse of a Public Educational Institution in the city of Piura. The type of study is experimental, of a quasi-experimental design, with an experimental group and a control group, a pre test and a post test, where the procedure was to administer the pre test to both groups part of the study, to the experimental group Finally, the program was applied to both groups. The population was 441 female students in the 4th year of secondary school of a State Educational Institution. A sample of 40 students was obtained, of which 20 were part of the control group, and 20 from the experimental group. The sample used was the non-probabilistic type for convenience. The instruments used for the investigation were the Elida Gonzaga Psychological Abuse Scale and the María Casullo Psychological Welfare Scale. The results obtained show significant differences before and after the application of the life skills program in the psychological well-being of female students victims of abuse, in favor of the experimental group with a Student's T of (-6,991) thus accepting the hypothesis of research that says there are significant differences after the application of a life skills program in the psychological well-being of female students who are victims of abuse, compared to a control group.

Keywords: Life skills, Psychological Wellbeing, Psychological Abuse and adolescent student

I. INTRODUCCIÓN

Es una realidad que la violencia hacia la mujer no se da de forma aislada a un país o región específica, ni considera el nivel de preparación, educación o socioeconómico de las mujeres; por el contrario, es un fenómeno transversal, es decir, ocurre en todas las sociedades sin distinción de raza, cultura y estratos sociales.

Además, desde el nacimiento, la mujer se enfrenta a la discriminación de la comunidad, el Estado y la familia; así como a la violencia expresada en todas sus formas como física, psicológica, sexual y económica, las cuales se interrelacionan y afectan seriamente a la salud y bienestar de ellas. Esto se evidencia en un Informe Nacional sobre casos de violencia de enero a junio por el Centro de Emergencia Mujer, donde estadísticas nos muestran que el 86% de casos atendidos son mujeres, mientras que el 14% son hombres. En cuanto al tipo de violencia que sufren las mujeres, se obtiene que el mayor porcentaje es la violencia de tipo psicológica con un 49 %, sigue la violencia física con un 40%, violencia sexual con 10% y económica 01% (CEM, 2019).

Cabe resaltar que la violencia tiene sus inicios en la familia, llamándose violencia familiar. Esta es ejercida por uno de sus integrantes en contra de otro miembro de la familia, con actos violentos tales como agresiones físicas, verbales, acoso, hostigamiento o la intimidación, teniendo como resultado una convivencia familiar desagradable y poco saludable. Al respecto, ENDES (2004 – 2006) señala que, este es un problema donde las personas optan por callar y ocultar, sobre todo la víctima, asimismo, en diferentes culturas se tolera y tienen la creencia que es un derecho que el hombre posee sobre la mujer y los hijos, resultando como “normal” y parte de la interacción entre los integrantes de la familia, persistiendo de generación en generación en la crianza de sus hijos quienes a su vez al convertirse en padres repiten los patrones de violencia con sus propios hijos (EDEP, 2016).

Tal violencia se evidencia en estadísticas realmente preocupantes. Se encontró que, en los meses de enero a diciembre del 2018, en los Centros de Emergencia Mujer (CEM) se atendieron casos de niños y adolescentes entre 0 a 17 años víctimas de violencia, donde 65% fueron mujeres y 35% hombres. En este grupo de edad, se encontró que 18% pertenece a las edades de 0 a 5 años, 39% corresponde a las edades de 6 a 11 años, y el mayor porcentaje de violencia se presentó entre las edades de 12 a 17 años con un 43%. Esta última cifra, nos muestra que los principales agresores o maltratadores del niño, niña

y adolescentes son los padres y/o madres, con un 68% en violencia económica, 65% en violencia física y un mayor índice de violencia en el ámbito psicológico con un 74% (MIMP, 2018)

En comparación al año pasado, en el presente año durante los meses de enero a junio, los casos de violencia atendidos entre las edades de 0 a 17 años fueron de un 65% en mujeres y un 35% en hombres; lo cual indica que la violencia va en aumento, ya que las estadísticas muestran porcentajes solo de los primeros meses del presente año. Asimismo, en este grupo de edad, se encontró que un 18% corresponde a las edades de 0 a 5 años, 40% pertenece a las edades de 6 a 11 años y se presentó un mayor índice entre las edades de 12 a 17 años con un 42%. La última cifra nos muestra que los principales agresores o maltratadores del niño, niña y adolescentes son los padres y/o madres, con un 82,9% en violencia económica, 64,1% en violencia física y un 70,3% en violencia psicológica (MIMP, 2019).

Sin embargo, esta realidad no sólo se refleja a nivel nacional sino también a nivel local donde Piura, según estadísticas es la sexta ciudad con mayor número de casos atendidos de violencia hacia la mujer y miembros de la familia. Desde enero hasta junio del presente año, se reportaron 3 480 casos, donde el 90% de los casos atendidos son mujeres y el 10% hombres, en edades comprendidas entre los 0 a 60 años a más (Programa Nacional Contra la Violencia Familiar y sexual, 2019).

El camino para el abordaje de esta problemática global no es la simple sensibilización manifestada en estadísticas, es necesario promover la educación y preparación en las habilidades para la vida en contextos favorables tales como instituciones educativas y en el hogar mismo. Esta necesidad parte de la carencia de niños y jóvenes, en las destrezas para afrontar desafíos, dificultades y estructuras culturales que nos mantienen condicionados.

La división de Salud Mental de la OMS (Organización Mundial de la Salud), a partir de los 90, tuvo como iniciativa realizar la difusión de material informativo y educativo diseñados con el fin de promover e incentivar a nivel internacional en las instituciones educativas, una educación basada en las habilidades para la vida.

Es muy amplia la literatura que intenta conceptualizar este término de habilidades para la vida. Para dar una definición a este término ha pasado por una evolución significativa, ya que se usaban términos como habilidades sociales, asertividad,

competencias psicosociales, competencias sociales, entre otros. Sin embargo, una de las definiciones más influyentes y reconocida sobre este término, nos dice que son un conjunto de destrezas y competencias utilizadas para actuar de manera habilidosa ante sucesos de la vida diaria y con el entorno, en los diferentes ámbitos en los que las personas se desenvuelven, y que, a su vez, favorecen en los comportamientos saludables en los diferentes ámbitos de las personas, como físico, social y, sobre todo, psicológico. Se dividen en tres categorías las cuales son las sociales, cognitivas y habilidades para el manejo de emociones (OMS, 2001)

La Organización Mundial de la Salud, las clasifica en 10 habilidades: el autoconocimiento, empatía, comunicación asertiva, relaciones interpersonales, toma de decisiones, manejo de problemas y conflictos, pensamiento creativo, pensamiento crítico, manejo de emociones y sentimientos, manejo de tensiones y estrés. (OMS, 2001). Desarrollar, fortalecer y practicar estas habilidades, genera en la persona mayores y fuertes recursos personales de afrontamiento ante situaciones conflictivas, tener la capacidad de asumir con responsabilidad obstáculos que se le presenten, así como tener un conjunto de soluciones para los problemas de la vida. Y esto, a su vez, reduce la probabilidad de futuros problemas.

En investigaciones realizadas a 450 estudiantes de países Latinoamericanos, como son Chile, Argentina, Venezuela, Colombia y Perú, en edades de 11 y 25 años, se halló que los estudiantes aspiran a una educación con una metodología más humana que académica, es decir, una educación que los forme de manera integral como personas, enseñando en ellos una adecuada correlación de los aspectos social, afectivo cognitivo, de esa manera, ellos darán lucha a factores de riesgo, haciendo uso de factores protectores y recursos personales de afrontamiento frente a la diversidad de obstáculos, dificultades o problemas que pueden suscitar en el transcurso de la vida, de los cuales, si miramos el lado positivo, nos enriquecen de aprendizajes y quedan como experiencia de vida.

Es importante recalcar que el país que tuvo como iniciativa considerar dentro de los programas de prevención el enfoque de las habilidades, fue Colombia, donde en el año de 1993, se desarrolló un estudio por el Ministerio de Salud, el cual concluyó que la violencia era la principal causa de constantes muertes de mujeres en el país, siendo la población joven las más afectadas. Es a partir de ello, que una ONG del país llamada Fe y Alegría, ejecutó una prueba piloto para corroborar la metodología propuesta por la OMS en el desarrollo de las habilidades para la vida en las escuelas, dirigida a adolescentes.

Dicho programa duró 18 meses y se centró principalmente en dos propósitos: por un lado, prestarle atención no solo a aspectos cognitivos del adolescente, sino también a su desarrollo emocional y social para obtener como resultados una formación completa e integral en su desarrollo; y, por otro lado, enmarcar la violencia mediante una enseñanza significativa y un aprendizaje duradero de habilidades para la vida.

De acuerdo a las últimas publicaciones nacionales de salud mental, en nuestro país existen deficiencias en la enseñanza – aprendizaje de las habilidades para la vida, específicamente, en los adolescentes; debido al incremento del número de dicha población, así como el incremento de conductas violentas, lo que invita a las entidades e instituciones tomar en cuenta la formación de estas habilidades, de modo que adquieran competencias necesarias y puedan gozar de un mejor desarrollo humano que les permita enfrentar de manera efectiva los distintos retos que a esa edad se presenten; de igual manera, promover una transición adecuada y saludable hacia la madurez, que favorecerá al manejo y control de emociones.

En el Perú, el Centro de Información y Educación para la Prevención del Abuso de drogas (CEDRO) se sumó en la implementación de programas de promoción, prevención e intervención comunitaria en diversos colegios basados en las habilidades para la vida. Los programas realizados fueron denominados “Caminando juntos”, el cual desarrolló la práctica de comportamientos prosociales, personales y comunitarios; y “Manual MISKA”, que tuvo como objetivo el desarrollo prosocial y personal de los adolescentes participantes del programa (CEDRO, 2004)

Según una investigación realizada en el Perú, se concluyó que, a nivel nacional, el 31,3% de estudiantes adolescentes reflejan una preocupante deficiencia en el uso de sus habilidades para la vida. Esto quiere decir que, de 100 estudiantes en la etapa de la adolescencia, 31 estudiantes reflejan poca autoafirmación personal, falta de habilidades para reducir la ansiedad, pocas habilidades para establecer vínculos amicales lo cual incluye, capacidad de escucha, capacidad de empatía y comunicación asertiva, asimismo falta de capacidad para enfrentar situaciones adversas; notándose las deficiencias en el aprendizaje de habilidades que le permitan crecer, desarrollarse y desenvolverse con el entorno de la mejor manera (Oficina de Tutoría y Prevención Integral, 2003)

En Huancavelica se realizó un estudio en adolescentes, en el cual se logró demostrar que el 58,8% de estudiantes participantes de la investigación presentaron serios déficits

en el uso de sus distintas habilidades sociales, lo cual quiere decir que, de cada 100 escolares, 6 de ellos evidenciaron carencias en sus habilidades sociales (Chirinos Cáceres & Choque Larrauri , 2009).

Como parte de nuestras funciones en prácticas pre – profesionales se realizó un diagnóstico situacional en una Institución Educativa de Piura desde el año 2018, haciendo uso de las técnicas de observación y entrevistas abiertas dirigidas al personal docente y estudiantes para la recolección de información sobre la realidad de la población de estudio. Se evidencia en ella situaciones de violencia en casa, en la escuela, familias disfuncionales, consumos de sustancias psicoactivas, inicio temprano de las relaciones sexuales, escasa información acerca de una sexualidad saludable y responsable, así como falta de habilidades sociales.

Lo mencionado anteriormente evidencia que, hoy en día en el ámbito social y educativo se observan muchos casos de estudiantes adolescentes que presentan diversas deficiencias que no solo están afectando su desarrollo íntegro como personas, sino a su capacidad de enfrentamiento de problemas, autonomía, comunicación, manejo de emociones y conflictos, lo cual se convierte en una problemática psicosocial que arremeten en contra de los valores y principios establecidos. Es por ello, que parte la necesidad de la elaboración de un programa de habilidades para la vida que influya en el bienestar psicológico de la población adolescente.

Se ha considerado la búsqueda de antecedentes internaciones, nacionales y locales; que avalen el éxito de la elaboración y ejecución de programas bajo el enfoque de habilidades para la vida ante diferentes problemáticas o situaciones de riesgo. Esto nos permite analizar la evolución y proceso de mejora de estos programas con este enfoque, asimismo, compartir información y comparar resultados, para que, en base a ello, se realice mejores adaptaciones en los programas y sean utilizados a diferentes tipos de poblaciones con problemática distinta, logrando abarcar a la mayor cantidad de participantes en estos estudios, obteniendo grandes cambios que ayuden en el desarrollo y el crecimiento de cada uno de ellos. Así tenemos, las siguientes investigaciones:

Botvin, Eng, & Williams (1980) tuvieron como objetivo realizar un estudio en la prevención de la aparición del consumo de cigarrillo mediante un entrenamiento en habilidades para la vida dirigido a adolescentes; para ello, basaron su propuesta bajo un enfoque psicológico – social, comprobando así su eficacia. El estudio fue realizado en

Nueva York, haciendo uso de un diseño experimental. En base a los resultados del estudio, en el proceso se encontró relación indirectamente entre habilidades como tomar decisiones adecuadas, asertividad y manejo de tensiones y estrés.

Gómez, Luengo & Romero (2002) realizaron una adaptación del programa anterior, con el objetivo de prevenir el abuso del tabaco y alcohol, mediante el entrenamiento de habilidades para la vida dirigido a adolescentes. Este estudio fue de tipo experimental, en la cual se formaron dos grupos experimentales que pasaron por tratamiento y un grupo control el cual no pasó por tratamiento. Se tuvo a un total de 1029 estudiantes de Institutos Públicos de Bachillerato de Santiago de Compostela, en España; en donde 42,4% eran varones y el 57,6% eran mujeres. Se realizaron cinco evaluaciones durante cinco años mediante autoinformes desarrollados dentro de las horas pedagógicas y en los salones de clase de los adolescentes. Como resultado de dicha investigación se observaron diferencias significativas en los grupos experimentales después de la aplicación del entrenamiento, evidenciándose en la disminución del consumo del tabaco y alcohol, lo cual tuvo un año de seguimiento.

Bühler, Schroder & Silbereisen (2007), realizaron un programa dirigido a estudiantes de Alemania, el cual tuvo por objetivo contemplar el rol de promover el desarrollo de habilidades para la vida que ayude en la prevención del abuso de sustancias en las escuelas. Se usó un diseño cuasi experimental. Para dicho estudio se tuvo una muestra de 442 estudiantes de quinto grado de secundaria. Los resultados revelaron que un mayor conocimiento sobre las habilidades para la vida era paralelo a un aumento en las actitudes distantes de los estudiantes hacia el uso de alcohol y nicotina. Inesperadamente, los comportamientos que manifiestan habilidades para la vida mejoradas se encontraron no sólo entre los participantes del programa que permanecieron experimentales, no fumadores o dejaron de fumar, sino también entre los fumadores. Tales resultados demostraron que este tipo de programas son los más efectivos para los estudiantes en la prevención en el abuso de sustancias ya que genera en ellos toma de conciencia de las consecuencias y daños en los diferentes ámbitos de la vida que trae consigo el abuso de sustancias. En general, los resultados sugieren que los resultados de prevención favorables pueden verse influenciados mediante la construcción de conocimientos sobre las habilidades generales de la vida.

Respecto a antecedentes nacionales tenemos a Chirinos Cáceres & Choque Larrauri (2009), quien realizó una investigación en Huancavelica, cuyo objetivo fue ejecutar un programa basado en la educación de habilidades para la vida a estudiantes adolescentes de una Institución Educativa estatal. Se usó un diseño cuasi experimental, con un grupo control y uno experimental, utilizando un pre y post test. Para la población se consideró a adolescentes escolares, mujeres y varones, entre las edades de 13 a 16 años, en los grados de tercero, cuarto y quinto de secundaria. Se tuvo una muestra de 284 estudiantes, de los cuales 142 formaron el grupo experimental y 142 el grupo control. El instrumento empleado fue una lista de evaluación de habilidades para la vida. Como resultados, se encontraron diferencias significativas en las habilidades de asertividad y comunicación en los estudiantes, reflejándose un aumento de nivel considerable de estas habilidades; sin embargo, no se encontraron diferencias significativas en las habilidades de autoestima y toma de decisiones.

Arellano (2012) en su investigación tuvo como objetivo valorar la efectividad de un programa de Interacción Social en estudiantes de 1° de secundaria de un Centro Educativo Diocesano El Buen Pastor en la Ciudad de Lima. Se usó un diseño cuasi experimental, con un grupo control y uno experimental, utilizando un pre y post test. La muestra seleccionada fue mediante el muestreo intencional, en donde se utilizó el cuestionario de Auto Informe de Inés. M. Cáceres, como instrumento de evaluación, el cual cuenta con validez y confiabilidad. Este evalúa las siguientes áreas: interacción social, habilidad para hacer amigos, expresión de emociones y opiniones, así como habilidad conversacional y la relación con adultos. La población fue de 225 estudiantes de 1° de secundaria, con una muestra de 54 divididos en dos grupos (control y experimental al cual se le aplicó un programa de 16 sesiones). Se obtuvo como resultados diferencias significativas en el grupo experimental, reflejadas en la mejora de sus habilidades de interacción social, la motivación aumentó en los estudiantes, así como sus calificaciones en la escuela.

Por último, en antecedentes locales, tenemos un estudio propuesto por Marcos (2008), quien realizó un Programa con un enfoque Cognitivo – Conductual en la reducción de conductas violentas de adolescentes que han sufrido maltrato infantil en una Institución Educativa de Piura con la finalidad de evaluar los efectos del mismo. La metodología utilizada para dicha investigación fue el método cuantitativo – deductivo, fue un tipo de estudio explicativo ya que responde a las causas u origen de la situación

planteada. El diseño utilizado fue de tipo cuasi experimental, ya que se formó un grupo experimental, un grupo control, así como el uso de un pre test y un post test para evaluar la existencia de diferencias significativas después de aplicado el Programa. La población fue de 100 estudiantes entre los 12 y 16 años. La muestra representativa fue de 30 estudiantes los cuales se dividieron en 15 para grupo control quienes realizan sus actividades diarias y 15 para grupo experimental quienes serán sometidos al Programa. Se usó el cuestionario AQ como instrumento para determinar el nivel de agresividad. En los resultados se encontró diferencias significativas en ambos grupos después de la ejecución del programa, obteniendo una disminución considerable de la conducta agresiva en el grupo experimental demostrando la efectividad del programa.

Borja (2013) realizó un estudio el cual tuvo como finalidad determinar los efectos de un programa bajo un enfoque Cognitivo – conductual en las ideas suicidas en estudiantes de una Institución Educativa de Piura. La metodología utilizada para dicha investigación fue el método cuantitativo – deductivo, fue un estudio de tipo explicativo el cual responde a las causas u origen de la situación planteada. Se usó un diseño cuasi experimental. La muestra la conformaron 16 estudiantes de 4º grado del nivel secundario. En cuanto a la muestra, de estos 16 estudiantes; 08 formaron el grupo control y 08 el grupo experimental. El muestreo utilizado fue de tipo no probabilístico intencional o por conveniencia. Se usó la Escala de Ideación suicida de Beck como instrumento de evaluación, el mismo que cuenta con confiabilidad, validez y baremos; asimismo, evalúa componentes como actitud hacia la vida/muerte, pensamiento o deseos suicidas, intento de suicidio y desesperanza. Como resultado de esta investigación se evidenciaron cambios significativos en ambos grupos y en los diferentes componentes de la escala después de aplicar el programa.

Silva (2014), en su investigación tuvo como objetivo evaluar la eficacia de un programa Cognitivo – Conductual en los niveles de resiliencia en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa en Paita. Para dicha investigación se usó la metodología cuantitativa – deductiva, con un tipo de estudio explicativo el cual responde a las causas u origen de la situación planteada; y cuenta con un diseño de investigación cuasi experimental, se formó un grupo experimental, un grupo control, así como el uso de un pre test y un post test. La población se constituyó por 70 estudiantes, varones y mujeres, que oscilan entre las edades de 14 a 16 años, de 3º y 4º de secundaria que presentan un bajo nivel de resiliencia. Para la muestra fueron 30 estudiantes donde una

mitad formaron parte de grupo control (06 varones y 09 mujeres) y la otra mitad del grupo experimental (04 varones y 11 mujeres). El muestreo utilizado fue de tipo no probabilístico por conveniencia. El instrumento que se usó fue la Escala de Resiliencia (ER) de Gail & Heather, este evalúa factores como la competencia personal y aceptación de uno mismo y de su vida. En los resultados se encontró que existe diferencias significativas en los factores que evalúa la Escala, tanto en el grupo control como en el grupo experimental después de la ejecución del Programa Cognitivo Conductual, el cual permitió que los estudiantes modifiquen sus conductas mejorando los niveles de resiliencia, capacidad que les ayuda a afrontar situaciones estresantes o que alteren su tranquilidad; por ello, se recomienda la aplicación de este programa a otras poblaciones similares a la muestra.

El maltrato psicológico es definido de forma similar a otros términos, tales como maltrato emocional, abuso emocional o abuso psicológico; sin embargo, todos ellos hacen referencia a la manera más nociva y perjudicial de maltrato en la infancia, considerado como el agente de mayor destrucción ante cualquier forma de maltrato existente. (Garbarino, Guttman, & Seeley, 1989).

Esta forma de violencia se lleva a cabo cuando una persona le manifiesta a un niño, que es despreciable, que posee muchos defectos, que no es aceptado o amado o que su única función es atender a sus necesidades. La persona que ejerce el maltrato psicológico suele despreciar, aterrorizar, aislar, ignorar o impedir la socialización del niño con el mundo exterior. (Academia Americana de Pediatras, 2002).

El maltrato psicológico es un patrón repetitivo donde se evidencian un conjunto de acciones que causan daño emocional en el niño como el rechazo hacia ellos, la corrupción, el hecho de ignorar sus necesidades básicas y una evidente negligencia de la salud tanto médica o educativa, pero, sobre todo, en la salud mental del niño (American Professional Society on the Abuse of Children, 2014). Es claro que este conjunto de acciones genera en el niño una sensación de inutilidad, pensar que tiene más defectos que cualidades, siente que no es querido, que se encuentra desprotegido, a la deriva, en peligro, y sólo sentirse que vale como persona cuando satisface las necesidades de los demás.

Se entiende por maltrato psicológico como la interacción afectivamente perjudicial, en la que priman conductas negativas como las amenazas, los insultos, las críticas destructivas más no constructivas, el hecho de mostrar desprecio, así como poner en

ridículo y humillar a la persona, acciones como acechar y perseguir a la persona; además provocar sentimientos dañinos de miedo, desgano o un bajo estado de ánimo, preocupación, sentir inseguridad ante todo y todos, incluso en sí mismo o misma, confusión e interferencia en sus dinámicas mentales, hacer difícil que pueda realizar sus tareas y exigirle más de lo que puede dar.

Existe una diferenciación de seis formas de maltrato psicológico (American Professional Society on the Abuse of Children, 2014):

1. Rechazar – rechazo / degradación hostil: Se refiere a todo tipo de acto verbal y no verbal por parte de los adultos que desprecian y degradan a la persona.
2. Aterrorizar: Es decir, generar miedo al niño amenazándolo de un daño físico, con la muerte, con ser abandonado o exponerlo situaciones peligrosas.
3. Aislar: Hace mención a la acción de prohibirle al niño de manera constante oportunidades que satisfagan sus necesidades de establecer relaciones interpersonales y comunicativas con sus pares o adultos de su entorno familiar o que se encuentren fuera de este.
4. Explotación: Esto quiere decir, implementar en el niño conductas inadecuadas como, conductas desviadas, antisociales, autodestructivas, delictivas, u otras conductas desadaptadas.
5. Ignorar: Se refiere a no atender las necesidades de los niños de socialización, lo cual es un derecho que le corresponde; además, pocos intentos o total fracaso de brindarle amor, protección y cuidado, así como expresarle afecto y no manifestar emociones al momento de interactuar con el niño.
6. Negligencia: es el descuido hacia la salud médica, educativa y mental del niño. Se relaciona con una serie de hechos sin justificación alguna que ignoran y fracasan al momento de proporcionar un adecuado tratamiento hacia los obstáculos o necesidades en cuanto a su salud mental y/o educativa del niño.

Desde el año 1993 cuando la OMS (Organización Mundial de la Salud), propuso considerar la formación en habilidades para la vida en el sector educativo, hasta la actualidad ha logrado convertirse en un tema controversial dentro de los parámetros de practica e investigación, que con el paso de los años ha generado una amplia difusión en su aplicación en distintas regiones del mundo. Sin embargo, no es una iniciativa nueva, pues en la década de los 80, en Estados Unidos, (Goldstein, Sprafkin, Gershaw, & Klein,

1989) clasificaron en tres categorías las habilidades para la vida: sociales, cognitivas y control de emociones. Sin embargo, en ese tiempo no se denominaron como tales. Como forma de intervención considerando las habilidades realizaron un programa al que denominaron “Aggression Replacement Training” (Entrenamiento para la sustitución de la ira) el cual implicaba los siguientes componentes: aprendizaje estructurado para mejorar los niveles de habilidad prosocial, entrenamiento para el control de las emociones y la educación moral. En el Perú, este programa fue adaptado exitosamente tomando como referencia el modelo planteado por estos autores. De esta manera, Vásquez, R. (1983) validó un programa de aprendizaje estructurado de habilidades sociales dirigido a estudiantes de 4° de secundaria en una escuela particular de Lima Metropolitana y tuvo como resultados mejoras significativas en el grupo al cual se le ejecutó el programa a diferencia del grupo que no se le aplicó el programa. Por otro lado, Varona, S. (1991) ejecutó un programa para la sustitución de la agresión a través del desarrollo de habilidades sociales y el autocontrol dirigido a estudiantes en edades comprendidas entre los 11 a 15 años en condiciones difíciles institucionalizados del COMAIN, obteniendo como resultado mejoras en las habilidades prosociales, así como aumento en el nivel de autocontrol en el grupo experimental a diferencia del grupo control.

Pula (2000) refiere que el término de habilidades para la vida ha pasado por cambios significativos. Se han usado términos como habilidades sociales, competencia social, asertividad, competencia psicosocial, entre otros. Sin embargo, el término más popular o más usado, continúa siendo el de habilidades sociales. Fue Salter, un personaje pionero en la terapia de la conducta, quien dio origen a este término. En su libro *Conditions Reflex Therapy*, menciona y describe técnicas para desarrollar la expresividad de los individuos, las cuales son: expresión verbal y facial de las emociones, el empleo deliberado de la primera persona al hablar, el estar de acuerdo cuando se reciben halagos o cumplidos, el expresar desacuerdo, la improvisación y actuación espontáneas (Salter, 1949).

Cabe resaltar que los inicios de la exploración en los programas de intervención basados en las habilidades para la vida, proceden de la terapia conductual y es a partir de la década de los 90 que empieza su apogeo en el ámbito educativo, proporcionándole gran valor e importancia a la explicación de estas habilidades en estudiantes de numerosas instituciones educativas, ya que son contextos propicios de enseñanza y aprendizaje. Se evidencia, el interés por la elaboración y ejecución de programas que desarrollen dichas

habilidades en las personas, sobre todo que sean incorporados en el campo educativo para los estudiantes de diferentes instituciones educativas como ya se realiza en Colombia.

En la presente investigación, con el fin de definir este término, se recolectaron previamente definiciones proporcionadas por investigadores, científicos y centros especializados en el tema que a lo largo del tiempo han referido y que han sido tomadas a modo de análisis.

Así tenemos que, las habilidades para la vida son aquellas capacidades que posee el individuo para tomar las riendas de su vida, que va de la mano de la motivación personal y de los diferentes entornos en donde se desenvuelve, así como de sus propias posibilidades tanto sociales como culturales. En otras palabras, son la conexión o “puente” entre los elementos que motivan a la persona a adoptar actitudes positivas, acumular conocimientos, poner en práctica los valores, a comportarse de manera adecuada y llevar un estilo de vida saludable que favorezca la salud mental.

Estas habilidades incrementan el fortalecimiento y uso de factores protectores frente a diferentes problemas psicosociales, a su vez, proporcionan a los educandos el desafío de afrontar con éxito las demandas y retos en su vida cotidiana, además, les permiten desarrollar competencias psicosociales, reconocer y tomar conciencia del rol que cumple cada una en nuestra vida. Tenemos las siguientes competencias psicosociales: asertividad, capacidad para tomar decisiones, pensamiento crítico y reflexivo, autoestima, manejo de emociones, comunicación asertiva y autonomía moral.

Se definen también como el conjunto de competencias que permiten a los individuos desarrollarse adecuadamente en los distintos escenarios de la vida diaria y con el entorno, favoreciendo comportamientos saludables en los ámbitos físico, psicológico y social. Estas habilidades se agrupan en el control y manejo adecuado de emociones, habilidades sociales y habilidades cognitivas.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) propone un listado de diez habilidades para la vida, primordiales en el crecimiento de las personas, considerando las diferentes etapas de la vida. Es decir, es necesaria la enseñanza y fortalecimiento de estas habilidades en niñas, niños y adolescentes, de manera que les permitan desenvolverse en cualquier contexto sociocultural (Organización Mundial de la Salud, 2001). A continuación se describe cada una de las habilidades:

1. Conocimiento de sí mismo:

Se refiere al reconocimiento de aquellas características que forman parte de nuestra persona como las cualidades, los defectos o debilidades, los gustos, disgustos, y el carácter. Cuanto más conocimiento de uno mismo, lograremos una comprensión personal significativa, la misma que facilita que la persona identifique y reconozca aquellas situaciones o momentos que les generan tensión, intranquilidad o preocupación. Frecuentemente, el hecho de conocerse es un requerimiento de la capacidad de comunicarse eficazmente, estableciendo relaciones interpersonales satisfactorias y la habilidad para llegar a las personas con quienes entabla algún tipo de relación mostrando capacidad empática.

2. Empatía

Involucra el hecho de comprender la percepción de la vida, el sentir, el pensar, y el hacer de la persona tomando en cuenta las diferentes situaciones y escenarios que incluso no se está acostumbrado. Tener la capacidad de empatía implica aceptar y valorar tal cual son las personas e incrementa el fortalecimiento de las interacciones sociales. Asimismo, aumenta el valor de la solidaridad a las personas que requieren de apoyo, de cuidados como los enfermos o personas con trastornos mentales.

3. Comunicación efectiva

Se relaciona con la habilidad de expresarse adecuadamente, teniendo en cuenta tanto lo que se habla de forma verbal como lo que expresa el cuerpo, además considerar el contexto en el que se encuentra, la cultura y las situaciones que se presenten. La comunicación efectiva también involucra la capacidad que posee la persona para pedir consejos o socorro en momentos de necesidad. Tener un comportamiento asertivo, involucra sentimientos, pensamientos y acciones que lleven a la persona a lograr lo que se proponga, cumpliendo con los parámetros sociales, sin causar daño a los demás.

4. Relaciones interpersonales

Esta habilidad permite a la persona a relacionarse de manera positiva con quienes establece vínculos o relaciones afectivas, así como la capacidad de establecer y mantener amistades o relaciones interpersonales satisfactorias, esenciales para lograr un bienestar social, mental, sobre todo, un bienestar familiar, conservando con éxito las relaciones con

los integrantes de la familia, principal grupo de apoyo social; y a ser capaces de finalizar relaciones de forma adecuada.

5. Toma de decisiones

Esta habilidad permite a la persona manejar y controlar de manera favorable las decisiones que debe afrontar en su vida, asumiendo con responsabilidad las decisiones que se tomen, y considerando las ventajas y desventajas, así como las consecuencias o efectos que estas puedan tener en el presente o en el futuro; para ello se requiere de un análisis previo, evaluando todo lo que involucra tomar aquella decisión, es decir, pensar antes de actuar.

6. Solución de conflictos

Esta habilidad permite afrontar con serenidad y asertivamente los conflictos y dificultades que en la vida se presenten. No todos los problemas logran ser solucionados por la persona, por ende, éstos se convierten en factores causantes de malestar que incluye un malestar de tipo físico relacionado con trastornos psicossomáticos, un malestar de tipo mental o psicológico que como resultado de ello surgen la depresión y ansiedad, finalmente problemáticas psicosociales como el consumo de sustancias psicoactivas y el alcoholismo, entre otros. Asimismo, esta habilidad está direccionada hacia la enseñanza de la persona a obtener formas y estrategias constructivas, asertivas, creativas y pacíficas que ayuden en la resolución de conflictos de toda magnitud, ya sean pequeños o grandes, pero promoviendo una cultura de paz y armonía.

7. Pensamiento creativo

Esta habilidad se refiere al uso de la persona con respecto a los procesos de pensamiento básicos de crear, desarrollar e inventar productos llamativos o ideas novedosas que se presentan gracias a la capacidad de iniciativa y a la razón de la persona. Está relacionada con la capacidad de tomar decisiones y solucionar conflictos la cual le permite a la persona tener un campo amplio de opciones favorables a considerar y las posibles consecuencias de sus actos. Asimismo, proporciona a la persona tener una visión amplia y profunda de los sucesos, que vaya más allá de la propia experiencia aun cuando no exista un problema o decisión concreta. Además, permite que la persona logre responder ante las exigencias, dificultades y situaciones complejas de manera flexible y adaptativa.

8. Pensamiento crítico

Se define como la habilidad para hacer un análisis objetivo de la información y las experiencias adquiridas por el individuo del ambiente que le rodea. Esta habilidad favorece la salud de la persona, así como en su desarrollo tanto personal como social, ya que le permite identificar, evaluar y reconocer tanto en él como en los demás aquellos componentes que tienen influencia en sus actitudes y formas de comportarse. La persona que es crítica tiende a cuestionar y a elaborar un análisis minucioso de los sucesos en donde toma en cuenta razones, suposiciones y evidencias.

9. Manejo de sentimiento y emociones

Habilidad donde la persona logra el auto reconocimiento de sentimientos y emociones, así como de quienes le rodean. Permite ser consciente de cómo nuestras emociones y sentimientos influyen en nuestro actuar con la sociedad y a tener la capacidad de responder frente a ellos adecuadamente.

10. Manejo de las tensiones y el estrés

Se define como la habilidad para conocer y evaluar las diferentes fuentes generadoras de estrés, así como de sus repercusiones en los diferentes ámbitos en los que se desarrolla una persona, y a su vez que desarrolle la capacidad de afrontamiento y manejo de situaciones estresantes y tensas que alteran su tranquilidad buscando estrategias o creando formas de actuar frente a ellas reduciendo el nivel de las mismas.

La implementación de la educación en estas habilidades busca mejorar la vida de las personas, así como participar activamente en la construcción de sociedades equitativas con personas justas y solidarias. Añadido a esto, este enfoque de habilidades para la vida, ha logrado grandes contribuciones en los diferentes campos como:

- Promoción de la salud.
- Inclusión social.
- Prevención de riesgos psicosociales.
- Promoción de la convivencia saludable.
- Fomento de la capacidad de resiliencia.
- Sector educativo.
- Desarrollo humano.
- Calidad de educación.

Anteriormente, el término de “Salud” era definido, simplemente, como la ausencia de enfermedades biológicas. Sin embargo, esta definición pasó a revisión a partir de la década de los cincuenta por la OMS. Actualmente, es definido como un estado de completo bienestar considerando un bienestar físico, así como mental y social, y no sólo se manifiesta en la ausencia de enfermedades biológicas (Constitución de la Organización Mundial de la Salud, 2006). Es decir, salud va más allá del aspecto físico. Estar sano es más que no estar lesionado o enfermo físicamente, significa encontrarse en un estado de bienestar manteniendo el equilibrio en los aspectos mental, emocional y social.

Estudiar el bienestar psicológico, es un camino complejo, por un lado, existe una variedad de conceptos respecto a este término, es decir, poco acuerdo en su delimitación conceptual, esto ha dado lugar a dar diferentes términos como: “felicidad”, “salud mental”, o “bienestar subjetivo”. Por otro lado, intervienen factores objetivos y subjetivos de la persona. Cuando se menciona sobre factores objetivos de la persona, se pensaba en una satisfacción de la vida sólo por apariencia física y las condiciones económicas. Sin embargo, ahora, ya se habla de factores subjetivos de la persona, que va más allá de lo aparente físicamente y socioeconómicamente. Es una evaluación minuciosa de la persona respecto a su vida, dando valor a los logros alcanzados en la vida respecto a la forma de vivir de cada persona (Sánchez Cánovas, 2007)

El estudio del bienestar es importante ya que permite determinar la satisfacción o insatisfacción que sienten las personas por su vida, además explicar los factores que faltan o que limitan el logro del completo estado de bienestar, en el cual influyen aspectos como físico, mental y social. Lograr un estado de bienestar significa que las personas poseen la capacidad de afrontamiento y superación de las diferentes situaciones que alteran su tranquilidad y que generan tensión en su vida, asimismo confían en sus propias capacidades, habilidades y cualidades, y del gran aporte que brindan a la comunidad.

Brindar una definición precisa y universal del término Bienestar psicológico resulta complejo. Existe una variedad de definiciones planteadas por muchos investigadores en cuanto a este término.

Veenhoven (1991) conceptualiza el bienestar como aquella forma en la que la persona le da valor a su vida en general, como un todo, pero en términos positivos o favorables, es decir, desde una mirada optimista. Mientras que, Andrews y Withey mencionan que el bienestar posee tres componentes básicos; tenemos, por una parte, los estados o cambios

emocionales como el afecto positivo y negativo los cuales son frágiles, cambiantes o efímeros y al mismo tiempo ambos estados emocionales trabajan independientemente, es decir, se puede obtener alta afectividad positiva, pero eso no implica obtener un alto nivel de afectividad negativa. Por otro lado, tenemos los juicios cognitivos sobre el bienestar, este tiene como característica ser estable a diferencia de los estados emocionales, además se mantiene en el tiempo y es el resultado de un análisis que realizan las personas acerca de su vida, es decir, de cómo les está yendo en su vida, de los logros alcanzados y el grado de satisfacción que sienten por lo que vienen realizando a lo largo de su vida. (Andrews & Withey , 1976). Es un análisis global de la vida de cada persona.

Para Tylor (1991), el bienestar psicológico compone parte de la salud total e integral de la persona, asimismo se refleja en los diferentes espacios en los que se desenvuelven los individuos y en las actividades que realiza. Además, afirma que cuando una persona se siente bien, es más productivo, sociable, creativo, posee una proyección de futuro positiva, infunde felicidad y la felicidad implica capacidad de amar, trabajar, relacionarse socialmente y controlar el medio. Tomando de referencia lo que nos dice Oramas, Santana y Vergara: “Cuanto más alto sea el bienestar psicológico mejor será la vida misma” (2006). Esto significa, que la persona logre una satisfacción máxima por lo alcanzado a lo largo de su vida.

El bienestar psicológico es un aspecto fundamental y clave con respecto a la satisfacción y sensación de agrado que cada persona tiene de su vida considerando el nivel de auto aceptación de los diversos aspectos de su personalidad, capacidad de mejora, mostrar actitud positiva a pesar de lo difíciles que puedan ser los acontecimientos de la vida, además acepta su pasado, vive de la mejor manera su presente y camina hacia sus proyecciones a futuro. De esta manera, la satisfacción o sensación de agrado de la vida va a surgir en base a la percepción que tiene cada persona, y en la cual influye ciertas condiciones de tipo social y material, las cuales considera el individuo frente a diferentes situaciones.

Un estado de bienestar psicológico invita a tener relaciones interpersonales cálidas lo cual desarrolla y fortalece en la persona la capacidad de escucha y empatía generando una comunicación asertiva no sólo con quienes le rodean sino también consigo misma. Es importante tener un apoyo social que pueden ser amigos, familia o quienes uno considere cercano o confiable. Por ende, cuando el apoyo de la sociedad se pierde, o se genera un aislamiento en la persona donde evita cualquier contacto social y existe una falta de

valoración, entonces disminuye la confianza y la ilusión de tener una vida de calidad. En efecto, el bienestar psicológico conlleva a una relación intrapersonal y relaciones interpersonales adecuadas y satisfactorias (Ryff, 1989).

El bienestar psicológico hace que la persona sea capaz de decidir por sí mismo, plantear sus propias metas y luchar hasta alcanzarlas, use sus propias capacidades, habilidades y talentos para desarrollarse y crecer como persona.

La psicóloga Carol Ryff, quien es profesora de psicología en la Universidad del Estado de Pensilvania y directora del Instituto de envejecimiento de la Universidad de Wisconsin, Madison; desarrolló un modelo de Bienestar Psicológico formado por seis dimensiones que contribuyen al logro de una vida de calidad y son esenciales para la autorrealización y crecimiento de cada persona. Es una de las aportaciones más importantes en las teorías acerca del bienestar humano. Plantea que, para un funcionamiento óptimo del ser humano, este debe producir un conjunto de emociones positivas o de placer. Para Ryff (1989), el bienestar psicológico es un constructo mucho más extenso. A continuación, describen detalladamente cada una de las dimensiones del bienestar psicológico:

1. Auto-aceptación:

Se refiere a la apreciación positiva de sí mismo incluyendo aspectos negativos de su personalidad, cualidades positivas, sentimientos positivos y aceptación en cuando a su vida pasada y presente, sienten satisfacción con sus atributos personales reflejándose en una autoestima saludable manifestándose en la aceptación de su cuerpo, emociones, sentimientos y pensamientos teniendo una visión positiva de sí mismo o misma. Por el contrario, una autoestima que no es sana, se manifiesta por una falta de aceptación de cómo y quién eres, sentirán la impotencia de intervenir sobre aquello que ya pasó ya que se sientes insatisfechas con su pasado, así como necesidad de desear ser diferentes a lo que son. Todo ello, favorece el bienestar psicológico general.

2. Relaciones positivas:

Otra forma de incrementar el bienestar psicológico es aquella capacidad que permite establecer, mantener y manejar con eficiencia los vínculos personales satisfactorios, es decir, que cada persona desarrolle relaciones de calidad y confianza con quienes le rodean de manera sincera y correcta, con capacidad para amar, para dar y recibir, así como ser

empáticos, preocupados por el bienestar de los demás, tratar con delicadeza y cuidado. Definitivamente, contar con apoyo social disminuye la probabilidad de tener una enfermedad, disminuye el estrés y aumenta la esperanza de vida. Por el contrario, aquellas personas que no logran establecer, sobre todo, mantener relaciones interpersonales satisfactorias, tienen mayor probabilidad de padecer una enfermedad, poca tolerancia a la frustración cayendo en el estrés, teniendo la soledad a su lado, aislándose de cualquier acercamiento social, y mostrándose indispuestos e indisponibles a tener compromisos importantes con los demás.

3. Crecimiento personal:

Esta dimensión se refiere al crecimiento y desarrollo como persona, hacia la madurez mental, emocional y social que se ha alcanzado a lo largo de la vida de la persona a través de las experiencias, aprendizajes, metas de vida propuestas, logros obtenidos, aprovechando sus propias capacidades, habilidades y recursos personales. Aquellas personas con un alto crecimiento personal, están abiertos al cambio, a nuevas experiencias, están dispuestos a mejorar y crecer con el tiempo, a seguir fortaleciendo sus habilidades y capacidades, sobre todo, se caracterizan por activas y partícipes de su propio cambio, crecimiento personal y madurez emocional. Sin embargo, lo opuesto a aquellas personas, son quienes se sienten aburridos, estancados, desmotivados, insatisfechos, consideran que no están avanzando, tienen poco interés por el cambio, por mostrar una actitud de mejora e incapaces de preocuparse y trabajar en sus capacidades, habilidades y sus propios recursos personales, pero, sobre todo, existe poco interés por la vida y por seguir aprendiendo.

4. Propósito en la vida:

Se refiere a la creencia de que la vida tiene un propósito, un significado y un sentido. Esto es, direccionar la vida, trazando metas, expectativas, objetivos, elaborando proyectos de vida, teniendo en cuenta la realidad y el alcance. El sujeto funciona de manera positiva, entendiendo que todo lo ocurrido en la vida pasada y lo que ocurre en su presente tienen un significado, un aprendizaje y un sentido. Por el contrario, aquellos que no logran dar sentido y propósito a su vida, se caracterizan por una escasa proyección respecto a su vida, con pocas metas, poco sentido a su vida, siente que no van hacia ningún lado y suelen quedarse sin perseguir sus sueños y metas.

5. Dominio ambiental:

Capacidad para controlar efectivamente el medio en el que nos desenvolvemos y nuestra propia vida, utilizando con responsabilidad las oportunidades que el entorno le brinda. Incluye la capacidad de adaptación de la persona, de dominio y competencia, manejo de las exigencias del entorno, lograr satisfacer sus necesidades y capacidades con eficacia siendo capaces de escoger entornos que encajen con sus necesidades personales y valores. Pasa lo contrario con aquellas personas que tienen un bajo nivel de dominio del entorno, tienen dificultades para manejar las diferentes situaciones que la vida le presenta, así como poca capacidad de mejorar y adaptarse al entorno, poco control sobre el entorno sobre este y no logran aprovechar las oportunidades que su entorno le brinda.

6. Autonomía:

En esta dimensión, consiste en tener el sentido de autodeterminación e independencia, es decir, tener la capacidad de tomar decisiones asertivas para uno mismo y para la vida, capacidad de elección, resistencia a la presión social incluso ante sus opiniones, siendo importante mantener las propias convicciones, además capacidad de regulación de su propia conducta, siendo independientes y capaces de autoevaluarse. Por el contrario, aquellas personas que no desarrollan autonomía, se preocupan por los comentarios de los demás, desconfiando de sí mismos, dejándose influir por los demás, y decidiendo en base a lo que los demás opinan, son conformistas, actúan y piensan en base a lo que los demás esperan.

Este conjunto de dimensiones que forman parte del bienestar psicológico, son esenciales en la lucha de las personas en el día a día, asumiendo retos, superando obstáculos y diferentes situaciones que alteren la tranquilidad de la persona, aquella que, con capacidad de decisión, de adaptación y control emocional, desarrollan formas de afrontar, manejar y aprender de ello con actitud positiva, fomentando relaciones de calidad, el sentido de la vida, aprovechando sus habilidades y capacidades para un mejor crecimiento personal y madurez emocional, así como capacidad de autonomía escogiendo por sí mismos el rumbo de su vida, adaptándose al ambiente en el que se desenvuelve y resistiendo a la presión e influencia social.

Otra autora, plantea la definición de bienestar psicológico como “la percepción que un individuo posee acerca de sus los logros alcanzados a lo largo de su vida, del grado de satisfacción personal con lo que hizo, hace o puede hacer, desde una mirada estrictamente

personal” (Casullo, 2002). La doctora María Martina Casullo tomando como base el Modelo Multidimensional de Ryff, desarrolló la Escala BIEPS, la cual evalúa las siguientes dimensiones:

- ✓ Control de situaciones: Esta dimensión se refiere al grado de control y auto competencia que la persona posee. Esto implica que cada persona tome conciencia de sus propias acciones, asuma responsabilidades, consecuencias y aprenda de sus errores. Además, aquella persona aprovecha de las oportunidades de la vida y es capaz de crear o adaptarse en los diferentes contextos.
- ✓ Aceptación de sí mismo: Esta dimensión hace referencia a la capacidad de la persona de conocerse totalmente, de manera interna y externa, aceptando cualidades y defectos, es decir, cada parte de su cuerpo y de su ser.
- ✓ Vínculos psicosociales: Es una dimensión que plantea la capacidad para establecer y mantener buenas relaciones fomentando la confianza, empatía, capacidad de escucha y comunicación efectiva.
- ✓ Autonomía: Evalúa la capacidad para tomar decisiones por sí mismo, creyendo y confiando en sus propias convicciones, ideas y juicio sin que influya lo que los demás puedan decir.
- ✓ Proyectos: Hace referencia a la capacidad para realizar un proyecto de vida a corto, mediano y largo plazo, dando sentido y significado a su vida.

El ser humano, como tal, es cambiante. Cada etapa del individuo genera cambios y a la vez crisis desde la persona hasta el entorno en el cual se desenvuelve, es decir, el entorno familiar y social también se verán movidos por los cambios. Sin embargo, el control de esta crisis va a depender de los recursos utilizados por cada persona para afrontar y superar cada etapa. Pasar a la adolescencia, es un paso grande e importante, ya que el adolescente pasa por un proceso de consolidación respecto a su personalidad, identidad personal, búsqueda de independencia y autonomía; por ello es necesario potenciar en el adolescente aspectos que generen una vida de calidad y que favorezca el bienestar psicológico en ellos.

Es importante considerar el grado de bienestar psicológico en la población adolescente, teniendo en cuenta que es una etapa compleja con diferentes cambios físicos,

emocionales originando inestabilidad emocional propia del crecimiento que con apoyo se pueden resolver, y sociales.

El bienestar psicológico es de suma importancia cuando la persona atraviesa la etapa de la adolescencia, debido a que se producen importantes cambios en la personalidad, a su vez se define la identidad personal, y ejecuta con mayor hincapié la elaboración de un proyecto de vida.

En la adolescencia se generan dos líneas de pensamiento, por un lado, se encuentra una línea de crisis en el proceso de reestructuración de la personalidad en el adolescente pues está en su búsqueda; por otro lado, una línea donde el estado emocional del adolescente es inestable pero que forma parte del proceso de los diferentes cambios que presentan, los cuales deben ser manejados, resueltos y controlados de manera progresiva. (Ávila Espada, Jiménez Gómez, & Martínez , 1996).

Considerando todos los aspectos mencionados anteriormente planteados por Ryff, se puede señalar que es importante conocerlos, desarrollarlos y, sobre todo, ponerlos en práctica, ya que, en esta etapa, las personas se encuentran sujetos a diferentes cambios personales, sociales y emocionales. Por ello, se resalta la necesidad de reforzar, en el autoconocimiento, autoapreciación y autovaloración de cada persona, así como en el uso de los propios recursos personales considerando a personas de su alrededor, refuerzos emocionales como manejo de conflictos, equilibrio emocional y estrategias de afrontamiento ante las diferentes situaciones que se le van presentando durante su vida.

Es importante que los adolescentes, reconozcan factores protectores que apoyen en el incremento del bienestar psicológico general, ante las situaciones de riesgo que le generen, por el contrario, malestar e intranquilidad en su vida. Aprender de estas dimensiones, ayudan en el crecimiento y desarrollo personal de los adolescentes, incrementa la satisfacción por la vida, así como el bienestar físico, emocional, social y mental.

Los Programas de Intervención son un conjunto interdependiente y ordenado de una serie de acciones las cuales están dirigidas al cumplimiento de los objetivos los cuales están previamente definidos, establecidos y justificados en base a las necesidades. Para ello, es necesaria una planificación acompañada de pasos diferenciados considerando a quiénes va dirigido el programa, el tiempo, la forma de evaluación y el conjunto de

actividades a considerar para cumplir con el objetivo general del Programa (Badillo, 2014).

Los componentes por considerar para elaborar en un Programa de Intervención son:

- Denominación del programa: Se da el nombre del Programa de manera precisa, acorde al objetivo planteado y, sobre todo, claro para los involucrados del programa.
- Justificación del problema: Se expone claramente los motivos que llevan a la ejecución del Programa, el ¿por qué? ¿para qué? y ¿cómo? añadiendo la teoría que respalde lo que se pretende realizar.
- Establecimiento de objetivos: Se definen los objetivos en base al análisis de las necesidades realizado previamente y de los cambios que se pretende obtener después de ejecutar el Programa. Los objetivos deben ser claros y realistas, acorde a los recursos y duración del Programa.
- Sector al que se dirige: La definición de la población beneficiaria se considera desde el título o tema del Programa.
- Establecimiento de conductas problema/meta: Se establecen aquellas conductas o cambios que se pretende obtener y que, a la vez, son motivo para el Programa. Por ello, estas conductas deben estar plasmadas en variables mediante una operacionalización de ellas y ser sujetas a cambios con la ejecución del Programa de Intervención.
- Metodología de la Intervención: Se refiere a los pasos o fases y actúan como activadores que se emplean para la ejecución del Programa, además se toman en cuenta para la evaluación del mismo.
- Instrumentos y material a utilizar: Se considera en esta parte todo lo que se empleará para hacer posible la ejecución del Programa desde los recursos humanos, recursos materiales y financiamiento, así como los instrumentos de evaluación.
- Cronograma: Detalla de manera ordenada cada actividad que se realizará en cada sesión considerando los objetivos, las estrategias, los recursos, el tiempo, la fecha, entre otros elementos que detallen el proceso del programa de intervención.

- Evaluación del programa: Esta parte es necesaria e importante ya que se mide el resultado o los efectos del Programa de Intervención donde se evalúa cada fase o paso empleado, así como el conjunto de actividades y acciones ejecutadas acordes con el objetivo, el tiempo y la fecha planteada.

En cuanto a los programas de intervención con los que cuenta nuestro país planteados por el Estado, tenemos al Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables (MIMP), ente público encargada de diseñar, establecer, promover, ejecutar y supervisar políticas que defiendan los derechos, garantizando una vida sin violencia, sin desprotección ni discriminación de mujeres, niños (as), adolescentes, adultos mayores, personas con discapacidad, así como emigrantes. Además, promueve servicios públicos gratuitos que atienden a las necesidades de la población en diferentes partes del país.

Uno de estos servicios públicos que se brinda, son los Centros de Emergencia Mujer (CEM), los cuales se sitúan en las diferentes partes del país, estos cuentan con un equipo multidisciplinario de especialistas que brindan atención gratuita e integral a las víctimas de violencia familiar y sexual, sin importar sexo, edad o condición económica y social. Estos centros ofrecen orientación y consejería psicológica, asesoría legal y defensa judicial. Además, realizan un conjunto de actividades dirigidas a la prevención mediante campañas informativas, capacitaciones, formaciones y educación de agentes de la comunidad, así como movilizaciones de organizaciones en beneficio y apoyo de estas personas. Asimismo, dirigen sus acciones de promoción y prevención a la población en general, donde involucran la participación de este conjunto de acciones a la comunidad educativa o trinomio educativo (estudiantes, docentes y padres de familia), a operadores de servicios como los de salud, justicia, la policía, entre otros.

El Programa Nacional Contra la Violencia Familiar y Sexual (PNCVFS) que pertenece al MIMP, realizó capacitaciones en la ciudad de Lima dirigidas a 333 psicólogos que trabajan en los diferentes Centros de Emergencia Mujer del país. El taller se denominó “Fortaleciendo capacidades para la calidad de servicio” el cual brindó estrategias para una mejor atención a estos casos de violencia, considerando que los psicólogos se enfocan en el daño emocional que provoca la violencia, además, contribuyen en la erradicación de la violencia a la mujer y otros miembros de la familia trabajando en el empoderamiento de todos los afectados.

Por otro lado, el MIMP cuenta con el Programa Integral Nacional para el Bienestar Familiar (INABIF), una unidad con el objetivo de apoyar el desarrollo de las familias en situaciones de vulnerabilidad y en riesgo social enfocándose en los niños (as) y adolescentes, adultos mayores y personas con discapacidad que se encuentran en abandono, asimismo respalda la inclusión en la sociedad y el respeto por los derechos.

Forma parte de este programa, la Unidad de Servicios de Protección de Niños, Niñas y Adolescentes (USPNNA), encargada de la programación, conducción, coordinación, ejecución y supervisión de las actividades relacionadas a la prevención, promoción y, sobre todo, a la protección de los niños y adolescentes (edades entre 0 años a 18 años), que se encuentren en situaciones de riesgo o abandono. La USPNNA atiende todas las necesidades ya sean las básicas como aquellas de crecimiento y desarrollo personal. Además, fortalece a las familias y a cada uno de sus integrantes en el desarrollo de la capacidad de autonomía y adaptabilidad buscando una integración positiva tanto en el hogar como en la sociedad. Finalmente, sensibiliza a la sociedad mediante acciones y actividades de prevención y promoción para lograr que la comunidad se involucre y se comprometa con la población que se encuentra en situaciones de riesgo.

Asimismo, se brindan otros servicios mediante los cuales las víctimas de violencia pueden acceder para recibir ayuda como el Servicio de Atención Urgente (SAU) donde se les brinda atención de manera rápida y oportuna a casos que son reportados por los medios de comunicación y aquellos que llaman a la Línea 100 con el objetivo de velar por el bienestar e integridad de las personas afectadas. El inicio de este servicio fue a partir del 2010 logrando la atención de casos graves, enviando a los profesionales hacia el lugar donde se encuentre la persona en situación de riesgo.

El Programa Nacional Contra la Violencia Familiar y Sexual, brinda hogares de refugio temporal, sitios donde se acoge a víctimas de violencia familiar. ofrece, sobre todo, a la mujer afectada por violencia un espacio propicio y seguro para que ella decida sobre el cambio en su vida, estableciendo un proyecto de vida sin violencia pensando en su bienestar y paz, con previa psicoeducación y trabajo de intervención personal, terapéutico, psicológico, legal y asesoría laboral. Asimismo, en la casa refugio, se le asiste en las necesidades básicas de la persona como alimentación, vivienda, vestimenta, protección, apoyo emocional y programa de superación social y personal.

En Piura, a pesar de la existencia de Instituciones, Organizaciones o Entidades que atienden a personas víctimas de violencia en sus diferentes tipos, independientemente de la edad y sexo; son pocas las instituciones que realizan programas que atienden a esta población. Tal es el caso de Diaconía para la justicia y la paz, una institución que pertenece al Arzobispado de Piura y es a su vez, una de las pocas instituciones que se preocupa sin motivo de lucro por realizar actividades que reconstruya a la persona y la familia. Esta apoya de forma gratuita a víctimas de violencia familiar brindando asesoría tanto legal como psicológica, atendiendo a poblaciones de sitios más vulnerables que determina la arquidiócesis de Piura, además, cuenta con un centro Pro-Vida que lucha y descarta el aborto, y, por otro lado, la Pastoral Carcelaria encargada de reformar a internos de los Centros Penitenciarios en la Región. En la Institución se trabaja con dos psicólogos, dos abogados y dos internos de psicología, así como personal directivo. Tienen convenios con instituciones educativas, centros médicos, entre otros, de los cuales llegan denuncias de diferentes casos. Uno de los programas que actualmente viene realizando esta institución es “El delito no paga”, dirigido a internos adolescentes del Centro Juvenil de Rehabilitación “Miguel Grau” de Piura, el cual consiste en realizar una terapia de shock donde pasan por el recorrido real que realizan aquellos internos adultos, vivenciando la forma de trato desde que entran al lugar, la forma cómo son revisados, la forma fuerte de cómo se les habla, entre otras experiencias. Además, asisten a algunas familias de los internos con apoyo psicológico. Por otro lado, cuentan con un programa de emprendimiento para los internos de Centros Penitenciarios de Piura llamado Luz de Esperanza donde tanto hombres y mujeres realizan talleres ocupacionales como costura, carpintería, entre otros. Sumado a lo anterior, Diaconía para la Justicia y la Paz cuenta con Proyectos de emprendimiento de personas víctimas de violencia. Proyecto que se ejecuta en Piura, en los Ejidos, en Paita, Sechura, en el indio y en Sullana. Asimismo, tiene un centro de asistencia para víctimas de violencia intrafamiliar, víctima de Bullying, de violaciones y trata de personas.

Por otro lado, la Sociedad de Beneficencia de Piura, es otra de las instituciones que dentro del conjunto de actividades que realizan por el bien común, también muestran preocupación por quienes sufren de violencia. Esta institución cuenta servicios como comedor social, asistencia social donde realizan campañas médicas, apoyos económicos, emergencia, entre otros servicios, también asesoría legal, policlínicos como el Policlínico Social y el policlínico El Buen Samaritano y una casa refugio. Esta última, forma parte

de un proyecto social llamado CASA REFUGIO: “MUJER DIGNIDAD, VIDA NUEVA” tomando en cuenta el Programa de hogares de refugio temporal creado por el MIMP. La casa refugio, tuvo sus inicios en el 2006 y tiene como objetivo albergar y acoger a aquellas víctimas de hechos de violencia o maltrato como familiar, física, psicológica y sexual, que se encuentran a la deriva, abandonados por su familia o en riesgo y peligro social. La Sociedad de Beneficencia de Piura trabaja junto con Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables y con el Centro de Emergencia Mujer. Realizan campañas médicas y psicológicas dos veces al mes dirigida a toda la población de mujeres, madres, adolescentes, niños, niñas, adultos mayores, etc.

Las instituciones mencionadas anteriormente trabajan en conjunto con las escuelas las cuales derivan casos con mayor nivel de gravedad y que necesitan de atenciones especializadas, tanto de atención psicológica y asesoría legal. Además, realizan campañas de tipo informativas y preventivas en las instituciones educativas sobre la violencia en sus distintos tipos de tal forma que tanto alumnos, docentes y padres de familia denuncien casos de esos tipos.

Es escasa la preparación y formación en habilidades para la vida que reciben las mujeres que se forman en las diferentes escuelas de la ciudad de Piura lo que limita el fortalecimiento y uso de los recursos personales para afrontar situaciones de maltrato psicológico lo cual les impide lograr el bienestar psicológico. Por ello, es conveniente enfatizar los programas que se brinden a las personas, sobre todo a aquellas en la etapa de la adolescencia ya que es en dicho periodo donde se presentan mayores cambios en los ámbitos físico, cognitivo y psicológico; y esto contribuirá en su bienestar psicológico ahora y en su vida adulta, tanto en instituciones educativas particulares como nacionales.

En función a lo planteado surge la siguiente pregunta de investigación:

¿Cuál será el efecto del programa de habilidades para la vida en el bienestar psicológico en mujeres víctimas de maltrato de una Institución Educativa Pública de la ciudad de Piura?

Actualmente, en nuestra ciudad no existe un programa de habilidades para la vida que se encuentre dirigido a adolescentes mujeres. En este sentido, parte la necesidad de desarrollar habilidades que permitan a las adolescentes ser el modelo positivo en la sociedad para saber afrontar situaciones que alteren su bienestar psicológico. Ante ello, se considera de vital importancia y trascendencia el desarrollo de la presente investigación, pues determinó el efecto del programa de habilidades para la vida en el bienestar psicológico en mujeres adolescentes víctimas de maltrato psicológico.

A nivel práctico permitió fortalecer y desarrollar habilidades como empatía, relaciones interpersonales, conocimiento de sí mismas, manejo de emociones y sentimientos, de tal manera que esto repercutió en la mejora de la calidad de vida y bienestar psicológico de las estudiantes.

A nivel teórico, se logró ampliar los conocimientos y características tanto del bienestar psicológico como de las habilidades para la vida, con la finalidad de tener una mayor comprensión del comportamiento humano y de las técnicas para desarrollar nuevas habilidades.

A nivel metodológico, el estudio propuso un programa psicológico basado en técnicas derivadas de la investigación, las mismas que han sido revisadas y validadas por el criterio de jueces, para ser utilizadas dentro del ámbito educativo.

En el aspecto social, tuvo un impacto trascendental, puesto que logró mejoras en el bienestar psicológico, permitió sugerir a las familias de la institución educativa el desarrollo de acciones orientadas a fortalecer las habilidades para la vida. Asimismo, las adolescentes mujeres adquirieron herramientas que incrementan su potencial, confianza y seguridad en sí mismas, auto valoración y la toma de decisiones positivas, a fin de alcanzar el empoderamiento, haciendo valer su rol de mujer y siendo conscientes de la importancia de superar situaciones que afecten directa o indirectamente a su bienestar psicológico.

En base a lo mencionado, se plantean las siguientes hipótesis de estudio:

Hipótesis general:

- La ejecución del programa de entrenamiento en habilidades para la vida mejorará significativamente el bienestar psicológico de las estudiantes mujeres víctimas de maltrato de una Institución Educativa Pública de la ciudad de Piura.

Hipótesis específicas:

- Existen diferencias significativas antes de la aplicación de un programa en habilidades para la vida en el bienestar psicológico de las estudiantes mujeres víctimas de maltrato de la ciudad de Piura, en comparación con un grupo control.
- Existen diferencias significativas después de la aplicación de un programa en habilidades para la vida en el bienestar psicológico de las estudiantes mujeres víctimas de maltrato de la ciudad de Piura, en comparación con un grupo control.
- Existen diferencias significativas antes y después de la aplicación de un programa en habilidades para la vida en el bienestar psicológico de las estudiantes mujeres víctimas de maltrato de la ciudad de Piura. (Grupo experimental).
- Existen diferencias significativas antes y después de la aplicación de un programa en habilidades para la vida en el bienestar psicológico de las estudiantes mujeres víctimas de maltrato de la ciudad de Piura (Grupo control).

Asimismo, se establecieron los siguientes objetivos:

Objetivo general:

- Determinar la influencia del programa de habilidades para la vida en el bienestar psicológico en mujeres víctimas de maltrato de una Institución Educativa pública de la ciudad de Piura.

Objetivos específicos:

- Determinar las diferencias significativas antes de la aplicación de un programa en habilidades para la vida en el bienestar psicológico de las estudiantes mujeres víctimas de maltrato de la ciudad de Piura, en comparación con un grupo control.
- Determinar las diferencias significativas después de la aplicación de un programa en habilidades para la vida en el bienestar psicológico de las estudiantes mujeres víctimas de maltrato de la ciudad de Piura, en comparación con un grupo control.
- Determinar las diferencias significativas antes y después de la aplicación de un programa en habilidades para la vida en el bienestar psicológico de las estudiantes mujeres víctimas de maltrato de la ciudad de Piura (Grupo experimental).
- Determinar las diferencias significativas antes y después de la aplicación de un programa en habilidades para la vida en el bienestar psicológico de las estudiantes mujeres víctimas de maltrato de la ciudad de Piura (Grupo control).

II. MÉTODO

2.1. Tipo y diseño de investigación

El tipo de estudio es experimental porque se manipula una variable (causa), de modo que se explique otra variable (efecto) (Sánchez & Reyes, 2015). Este tipo de estudio consiste en ejecutar actividades que tengan por finalidad demostrar o comprobar fenómenos para que de esa manera permita establecer experiencias que generen hipótesis verificables.

Se usó un diseño cuasi-experimental, que cuenta con dos grupos: un grupo experimental y un grupo control, además el uso de un pre test y un post test (Hernández , Fernández, & Baptista, 2010). Esto quiere decir que, los participantes no son asignados al azar en los grupos tanto control como experimental, debido a que éstos antes del experimento ya se encuentran formados, en otras palabras, son grupos intactos, y la manera cómo se forman y la razón por la que se originan es independiente o muy aparte del experimento. El proceso consiste en:

GRUPO	ASIGNACIÓN	PRE TEST	TRATAMIENTO	POST TEST
G1: Experimental	No R	0 1	X	0 3
G2: Control	No R	0 2	-----	0 4

Variables

➤ Variable independiente: Programa en Habilidades para la vida

Se refiere al conjunto de habilidades o destrezas que posibilitan a los individuos obrar de forma habilidosa y competente en los diversos sucesos de la vida cotidiana y con su ambiente, de manera que favorezca a comportamientos saludables en los ámbitos tanto físico, social, como psicológico (Organización Mundial de la Salud, 2001).

➤ Variable dependiente: Bienestar Psicológico

Casullo (2002) explica que el bienestar psicológico se refiere a la percepción que posee una persona sobre los logros alcanzados a lo largo de su vida, del grado de satisfacción personal con lo que hizo, hace o puede hacer, desde una mirada estrictamente personal.

➤ Variables Intervinientes:

Maltrato Psicológico:

La Asociación Internacional para la prevención del abuso y negligencia infantil, lo define como “el fracaso en proporción de dar al niño un entorno evolutivamente apropiado y de apoyo. Puede consistir también en actos hacia el niño que le provocan una alta probabilidad de daño en su salud o en su desarrollo físico, mental, espiritual, moral o social.” (Gonzaga, 2014. Pg.1).

Adolescencia Intermedia:

Proceso del desarrollo humano, que se da a partir de los 14 y 15 años. Es aquí donde la persona logra un nivel considerable de adaptación con otros adolescentes, además cierto grado de aceptación de sí misma o mismo. Asimismo, el adolescente adquiere un parcial conocimiento y va percibiendo sus capacidades, cualidades y potenciales, también el hecho de formar parte de un grupo le genera seguridad y satisfacción por establecer relaciones amicales, resolviendo de esa manera en forma parcial la posibilidad de rechazo hacia las figuras paternas, por ende, deja a un costado la admiración que siente hacia el rol de sus padres. (Papalia et.,2001).

Mujeres:

Personas del sexo femenino, que poseen una anatomía, cuya anatomía se define por poseer senos, vagina, vulva, útero, ovarios y trompas de Falopio.

Estudiantes:

Conjunto de individuos que están cursando estudios en una institución educativa, formándose en conocimientos, actitudes y valores.

2.2.Operacionalización de variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Bienestar psicológico	Casullo (2002) explica que el bienestar psicológico se refiere a la percepción que posee una persona sobre los logros alcanzados a lo largo de su vida, del grado de satisfacción personal con lo que hizo, hace o puede hacer, desde una mirada estrictamente personal.	Casullo, menciona seis componentes o dimensiones del Bienestar Psicológico. Estas son: Control de situaciones, Aceptación de sí, Vínculos psicosociales, Autonomía y Proyectos. Se utiliza como instrumento: la Escala de Bienestar Psicológico (BIESP) de Casullo a través del cual mediremos las seis dimensiones mencionadas anteriormente.	Control de situaciones	- Sensación de control. - Autocompetencia	Ordinal
			Aceptación de sí.	Adaptar contextos a las propias necesidades e intereses.	
			Vínculos psicosociales	- Calidez en las relaciones interpersonales. - Confianza con los demás. - Capacidad de empatía.	
			Autonomía	- Toma de decisiones. - Capacidad de asertividad. - Confianza en su propio juicio.	
			Proyectos	- Planteamiento de proyecto de vida. - Significado y sentido a la vida.	
Habilidades para la Vida	Se refiere al conjunto de habilidades o destrezas que posibilitan a los individuos obrar de forma habilidosa y competente en los diversos sucesos de la vida cotidiana y con su ambiente, de manera	La Organización Mundial de la Salud, clasifica 10 habilidades: el autoconocimiento, empatía, comunicación asertiva, relaciones interpersonales, toma de decisiones, manejo de problemas y conflictos, pensamiento creativo,	Conocimiento de sí mismo	- Conocimiento de las características físicas y psicológicas de la persona. - Aceptación de la forma de ser de la persona.	Nominal
			Empatía	- Comprensión de la percepción de la vida de los demás. - Aceptación y valoración de las personas.	
			Comunicación efectiva o asertiva	- Expresión adecuada de forma verbal y corporal. - Expresión de ideas o necesidades sin dañar a los demás.	

que favorezca a comportamientos saludables en los ámbitos tanto físico, social, como psicológico (Organización Mundial de la Salud, 2001)	pensamiento crítico, manejo de emociones y sentimientos, manejo de tensiones y estrés.	Relaciones interpersonales	<ul style="list-style-type: none"> - Establecimiento de relaciones interpersonales satisfactorias en diferentes contextos. - Capacidad de finalizar relaciones de forma adecuada.
		Toma de decisiones	<ul style="list-style-type: none"> - Control de manera favorable a las decisiones que debe afrontar en su vida. - Análisis de las consecuencias de las decisiones en el presente o futuro.
		Solución de problemas y conflictos	<ul style="list-style-type: none"> - Afrontamiento asertivo de los conflictos y dificultades que se presenten en la vida. - Conocimiento y aplicación de formas y estrategias constructivas que ayuden en la resolución de conflictos.
		Pensamiento creativo	<ul style="list-style-type: none"> - Visión amplia y profunda de los sucesos. - Capacidad para responder ante las exigencias, dificultades y situaciones complejas de manera flexible y adaptativa.
		Pensamiento crítico	<ul style="list-style-type: none"> - Análisis de la información y las experiencias adquiridas por la persona del ambiente que le rodea. - Análisis objetivos de las actitudes y formas de comportarse.
		Manejo de sentimientos y emociones	<ul style="list-style-type: none"> - Autoreconocimiento de sentimientos y emociones, así como de quienes le rodean. - Capacidad de responder frente a sentimientos y emociones adecuadamente.
		Manejo de las tensiones y estrés	<ul style="list-style-type: none"> - Conocimiento y evaluación de las diferentes fuentes generadoras de estrés.

				- Búsqueda de estrategias para afrontar las situaciones estresantes.	
Maltrato Psicológico	Se define como “un patrón repetitivo donde se evidencian un conjunto de acciones que causan daño emocional en el niño como el rechazo hacia ellos, la corrupción, el hecho de ignorar sus necesidades básicas y una evidente negligencia de la salud tanto médica o educativa, pero, sobre todo, en la salud mental del niño” (American Professional Society on the Abuse of Children, 2014)	La Sociedad Profesional Estadounidense sobre el abuso de niños clasifica el maltrato psicológico en seis formas: rechazar, aterrorizar, aislar, explotación, ignorar y negligencia.	Rechazar	- Acto verbal y no verbal por parte de los adultos que desprecian y degradan a la persona..	Ordinal
			Aterrorizar	- Generar miedo al niño amenazándolo de un daño físico, con la muerte, con ser abandonado o exponerlo situaciones peligrosas.	
			Aislar	- Acción de prohibirle al niño de manera constante oportunidades que satisfagan sus necesidades de establecer relaciones interpersonales y comunicativas	
			Explotación	- Implementar en el niño conductas inadecuadas como, conductas desviadas, antisociales, autodestructivas, delictivas, u otras conductas desadaptadas.	
			Ignorar	- Atender las necesidades de los niños de socialización, lo cual es un derecho que le corresponde; además, pocos intentos o total fracaso de brindarle amor, protección y cuidado, así como expresarle afecto y no manifestar emociones al momento de interactuar con el niño.	
			Negligencia	- Descuido hacia la salud médica, educativa y mental del niño.	

2.3.Población, muestra, muestreo

Población

La población, hace referencia a la totalidad de individuos de quienes se obtendrá resultados en base al estudio. Dicho de otro modo, es el “universo”, el cual está formado por un conjunto de unidades de análisis sometidas a evaluación o a estudio (Tamayo, 2014). Para esta investigación, la población estuvo constituida por un total de 441 estudiantes mujeres del nivel secundario.

Muestra

Castro (2003) menciona que la muestra forma parte del universo, siendo un subconjunto finito de la población delimitado por ciertas características formando un grupo pequeño que simboliza la población.

De esta población se seleccionó a 40 estudiantes de las cuales 20 formaron parte del grupo control, y 20 del grupo experimental. El Programa de Habilidades para la vida, será ejecutado sólo para el grupo experimental, mientras el grupo control realiza sus actividades de forma normal.

Muestreo

El muestreo es de tipo no probabilístico por conveniencia, ya que implica un procedimiento de selección de casos orientado por razones o propósitos de la investigación, no por estimación del tamaño que sea representativo de la población, ni por cuestiones de probabilidad.

En ese sentido, se eligieron casos que son de interés para el estudio y que cumplieron con los siguientes criterios:

Criterios de inclusión:

- Estudiantes mujeres de 4º año de secundaria.
- Estudiantes que se ubiquen entre las edades de 15 y 16 años.
- Estudiantes mujeres víctimas de maltrato psicológico.
- Estudiantes pertenecientes a una Institución Educativa Estatal.
- Estudiantes que no hayan participado de un programa similar.
- Estudiantes que hayan firmado la Declaración del Consentimiento informado.

Criterios de exclusión:

- Estudiantes que no pertenezcan a 4º año de secundaria.
- Estudiantes menores de 15 años y mayores de 16.
- Estudiantes que no son víctimas de maltrato psicológico.
- Estudiantes que no pertenecen a una Institución Educativa Estatal.
- Estudiantes que han participado de un programa similar.
- Estudiantes que no hayan firmado la Declaración del Consentimiento informado.

2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Técnicas de recolección de datos:

En la presente investigación se utilizaron técnicas como la observación, entrevista y pruebas psicométricas para la recolección de datos relevantes que ayuden en el estudio y a su vez, hagan de este confiable. A continuación, se detallan las técnicas utilizadas:

➤ Observación:

Consiste en registrar todo aquello que se observe en el objeto de estudio como los comportamientos, situaciones y momentos. El registro de tener un método claro o un orden, además de ser confiable y válido (Hernández , Fernández, & Baptista, 2010).

➤ Entrevista:

En esta técnica participan, por un lado, un entrevistador quien es una persona capacitada, es el filtro y el responsable de hacer las preguntas de tipo abiertas (con opción a tener una respuesta amplia); y, por otro lado, el entrevistado, quien da respuestas a las preguntas. El tipo de entrevista puede ser estructurada o semi estructurada, y eso lo determina el entrevistador, pero, las preguntadas realizadas deben ir orientadas y ser congruentes con el problema o lo que se quiere medir.

➤ Pruebas psicométricas o estandarizadas:

Consiste en una medida objetiva y estandarizada en la aplicación, calificación e interpretación de test psicológicos confiables y válidos que permitan medir características de atributos, habilidades y personalidad.

La confiabilidad de un instrumento de evaluación hace referencia a la consistencia de las puntuaciones recabadas por los mismos sujetos cuando se les administra el mismo instrumento o una manera equivalente. Por otro lado, la validez hace referencia al grado con el que la prueba mide verdaderamente lo que pretende medir, proporcionando una comprobación directa de que tan bien desempeña una prueba su función (Anastasi, 1998)

Instrumentos de recolección de datos

Para poder realizar la selección de las estudiantes adolescentes víctimas de maltrato psicológico a quienes estuvo dirigido el programa de habilidades para la vida, se aplicó un instrumento denominado Escala de Maltrato Psicológico GAEL, elaborada por Elida Lizet Gonzaga Aguilar en el año 2015 en la ciudad de Piura. Este instrumento puede aplicarse tanto de forma individual como colectiva, además se puede aplicar en niños y adolescentes. El tiempo estimado para su resolución es un aproximado de 20 minutos en promedio. Sólo será necesario un lápiz y el protocolo de la prueba para su resolución. La escala tiene por finalidad medir indicadores de maltrato psicológico ejecutado por padre y/o cuidadores de niñas, niños y adolescentes; mediante seis dimensiones las cuales son rechazo, aterrorizar, aislamiento, explotación, ignorar y negligencia. La confiabilidad de dicho instrumento se obtuvo mediante la aplicación del coeficiente de fiabilidad Alpha de Cronbach, encontrándose que a nivel general la escala posee una consistencia interna alta ($\alpha=0,836$). De igual forma, en la dimensión Rechazo se encontró una confiabilidad aceptable ($\alpha=0,706$); en las dimensiones Aterrorizar ($\alpha=0,501$), Aislar ($\alpha=0,609$) e Ignorar ($\alpha=0,535$) se mostró una confiabilidad de tipo moderada. Finalmente, en las dimensiones Negligencia ($\alpha=0,389$) y Explotación ($\alpha=0,311$) el nivel de fiabilidad fue bajo. La validez del instrumento psicológico se encontró mediante el análisis factorial, el cual mostró la existencia de seis componentes principales de la escala de maltrato psicológico al 42,22% de la varianza total explicada. Los autovalores de dichos componentes fueron mayores a 1.

Por otro lado, para medir la variable dependiente la cual es Bienestar psicológico, se usó la Escala de Bienestar Psicológico (BIESPS – J), que tiene como autora a María Martina Casullo, elaborado en el año 2002 en Argentina. Tiene como finalidad evaluar el bienestar psicológico desde una perspectiva multidimensional. La forma de administración puede ser individual o colectiva. Está dirigido a adolescentes desde los 13 hasta los 18 años. Esta prueba tiene una duración de 05 minutos aproximadamente, consta de 13 ítems agrupados en las siguientes dimensiones: control de situaciones, vínculos psicosociales, proyecto y aceptación. La escala se evalúa en base a tres respuestas: De acuerdo (con una puntuación de 03), ni de acuerdo ni desacuerdo (con una puntuación de 02) y Desacuerdo (con una puntuación de 01). La puntuación mínima es de 13 y la puntuación máxima de 39. Se tiene en cuenta la puntuación bruta o total en relación a los percentiles. Sólo será necesario un lápiz y el protocolo de la prueba para su resolución. Para la elaboración de esta escala, la autora tomó como referencia el modelo de Ryff siendo adaptado y teniendo como resultado una escala breve.

En cuanto a la validez y confiabilidad de dicho instrumento, Casullo & Castro (2002), realizó un estudio a 1270 adolescentes entre hombres y mujeres entre las edades de 13 a 18 años. Se utilizó para dicho estudio la validez de constructo, para confirmar que los constructos del instrumento se agrupan de acuerdo a la dimensión establecida, esto mediante un análisis factorial que tenía principalmente 20 elementos en la escala BIEPS-J. Posteriormente, se comprobó que la matriz de correlaciones se ajustaba al tipo de análisis (Test de esfericidad de Bartlett = 1343, $p < 0,0001$; índice de adecuación muestral Kaiser Meyer Olkin = 0,72). Este método se utilizó para eliminar algunos elementos que arrojan muy alto en más de un factor, por ende, se descartaron 7 elementos de las 20 iniciales. En base a ello, sólo 4 factores resultaron bien definidos demostrando el 51% de la varianza total y que a su vez eran independientes entre sí. Estos 4 factores fueron: control de situaciones, vínculos psicosociales, aceptación de sí mismo y proyectos de vida. El factor que resultó poco claro y que tuvo que ser eliminado, fue Autonomía.,

Del mismo modo, Casullo & Castro (2000), respecto a la confiabilidad, se usó Alfa de Cronbach, obteniendo un 0.74, además, los valores disminuyen significativamente si evalúa las sub escalas de manera independiente. En efecto, al ser sub escalas que cuentan con pocos indicadores, se obtiene una confiabilidad de 0.50.

Se realizó una adaptación en el Perú, por Martínez, Patricia y Morote, Roxana en el 2012. Ellas realizaron una investigación con la finalidad de evaluar el bienestar psicológico en adolescentes de la ciudad de Lima. Se contó con una muestra de 413 estudiantes del nivel secundario entre hombres y mujeres, en edades comprendidas entre 13 y 18 años, pertenecientes a dos tipos de instituciones educativas, particular (203 participantes) y estatal (210 participantes). Para obtener información del bienestar psicológico de los estudiantes, se empleó la Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS-J) diseñada por María Casullo. Se obtuvo un Alfa de Combrach de .57, en la cual todos los ítems evidenciaron correlación positiva. Por otro lado, en la elaboración de los percentiles para la puntuación general, se evidenció similitud en los descriptores de las muestras tanto de Lima como de Argentina. Por lo tanto, es una prueba válida para evaluar y medir el bienestar psicológico en el adolescente, tanto la estructura factorial como las puntuaciones obtenidas en las muestras son muy parecidas.

2.5.Procedimiento

Como primer paso, se realizó una reunión con el director de la Institución Educativa para brindar información acerca de la investigación que se pretendía realizar, además, obtener datos relevantes acerca de la población estudiantil, lo que permitió establecer la propuesta de desarrollar el programa con dicha población presentando documentos como el consentimiento informado tanto de la Institución Educativa, padres y estudiantes, como parte de las formalidades que amerita el estudio.

La población estuvo constituida por 441 estudiantes, a las cuales se les aplicó el test de Maltrato Psicológico de GAEL, para identificar a aquellas que obtuvieron puntuaciones elevadas, además se realizaron entrevistas a los docentes, tutores y estudiantes para confirmar los resultados, así como la revisión de un cuaderno de incidencias de casos; de esta manera se obtuvo una muestra de 40 adolescentes que cumplieron con los siguientes criterios: deben ubicarse entre las edades de 15 y 16 años, ser estudiantes de 4° año de secundaria, ser mujeres víctimas de maltrato psicológico, además pertenecer a una Institución Educativa Estatal, estudiantes que no hayan pasado por un Programa similar y que hayan firmado la Declaración del Consentimiento informado tanto por parte de sus padres como por ellas aceptando y asumiendo el compromiso de ser parte del programa. Esta muestra se dividió en dos grupos conformados por 20 participantes cada uno, donde uno fue el grupo control y el otro grupo

experimental. A ambos grupos se les aplicó el pre test el cual fue el de Bienestar Psicológico de Casullo; sin embargo, sólo el grupo experimental fue sometido a tratamiento, es decir, fueron partícipes del programa de habilidades para la vida, el cual contenía veinte sesiones con diversos temas, teniendo en cuenta los indicadores de cada habilidad. La ejecución del programa tuvo una duración de dos meses y medio (Inició en mayo, culminó a mediados de julio). Se realizaron dos sesiones por semana, con una duración de 50 minutos cada una, siguiendo cada uno de los momentos y actividades establecidas en cada sesión. Para su desarrollo, se usó el ambiente de la sala de profesores, el cual contaba con iluminación y ventilación adecuada. Durante el desarrollo del programa se realizaron evaluaciones por sesión, mediante cuestionarios; así mismo, se usaron listas de cotejo, las cuales evaluaron áreas como presentación, orden, participación, actitud y la habilidad a reforzar en cada sesión; esto con el objetivo de analizar el progreso y efectividad del programa. Por otro lado, el grupo control realizaba sus actividades de manera normal en la escuela, pero se le hacía seguimiento a través de sus tutores y con ayuda de las internas de psicología que practicaban en la Institución Educativa.

Una vez culminado el programa, ambos grupos fueron evaluados con el post test, el cual fue el de Bienestar Psicológico de Casullo, con el fin de analizar los resultados mediante el programa estadístico SPSS versión 23, y de esa manera comparar los datos obtenidos y contrastar los efectos del programa, confirmando el éxito del programa.

2.6.Método de análisis de datos

El análisis de datos en la investigación se realizó mediante la estadística descriptiva, de modo que permita obtener frecuencias y porcentajes en base a cada uno de los niveles de las variables. Así mismo se empleó la distribución T de Student para explicar la influencia del programa, es decir la influencia de la variable independiente sobre la variable dependiente; de igual manera la T de Student permitió analizar el antes y después de los grupos; además la T de Student para datos correlacionales analizará el antes y después del mismo grupo o de cada uno de los grupos independientemente. Los datos recabados mediante la aplicación de instrumentos serán organizados en una base de datos, para lo cual se hará uso del paquete estadístico SPSS versión 23 y Excel 2016.

2.7.Aspectos éticos

El desarrollo de la presente investigación se encuentra respaldado en datos e informaciones, así como en estudios veraces, los cuales han sido recabados de libros, revistas y páginas virtuales confiables que poseen el reconocimiento de distintas instituciones académicas, evitando la alteración de datos y estadísticas o falsificación de la información.

En base a las peculiaridades de la investigación, es importante la consideración de aspectos éticos que son primordiales debido a que se trabajó con estudiantes, por lo tanto, la ejecución de la investigación contó con permisos brindados por la dirección de la institución educativa, informándolos sobre la aplicación de las diversas actividades que se realizaron a lo largo del programa. Del mismo modo, se hizo firmar a las estudiantes un consentimiento informado de participación.

Además, el desarrollo de investigación se llevó a cabo cumpliendo los criterios y requisitos establecidos por el diseño de investigación brindado por la Universidad César Vallejo, desde la elaboración del marco referencial hasta el análisis de datos y por consiguiente la elaboración del informe final.

Así mismo, se ha respetado la autoría de la información bibliográfica, motivo por el cual se hace referencia a los distintos autores, teniendo en cuenta el proceso ético que esto supone.

Por último, cabe mencionar que no existirá difusión o propagación de la información que se recabe y se analice en el presente programa.

III. RESULTADOS

En la Tabla 1 se puede observar que el grupo experimental alcanzó un puntaje medio de 30.55 y el de control una media de 30.40, evidenciándose de esta manera puntajes medios muy similares. Para determinar las diferencias entre ambos grupos, se aplicó la prueba T de Student para muestras independientes, la cual reveló un valor de 0,195 y un nivel de significación estadística de 0,846. De esta manera, los resultados revelaron que entre ambos grupos no existen diferencias significativas para la variable bienestar psicológico antes de aplicarse el programa de habilidades para la vida, puesto que los niveles fueron bajos.

Tabla 1

Comparación de la variable bienestar psicológico antes de la aplicación del programa de habilidades para la vida entre el grupo experimental y control.

Grupo de estudio	N	Media	Desviación Estándar	Gl	T	Sig.
Experimental	20	30,55	2,93	38	,195	,846
Control	20	30,40	1,79			

En la Tabla 2 se puede observar que después de aplicado el programa de habilidades para la vida, el grupo experimental alcanzó un puntaje medio de 35.10 y el de control una media de 30.95, evidenciándose de esta manera puntajes medios diferentes. Para determinar las diferencias entre ambos grupos, se aplicó la prueba T de Student para muestras independientes, la cual reveló un valor de 9,917 y un nivel de significación estadística de 0,000. De esta manera, los resultados revelaron que entre ambos grupos existen diferencias significativas para la variable bienestar psicológico después de aplicarse el programa de habilidades para la vida.

Tabla 2

Comparación de la variable bienestar psicológico después de la aplicación del programa de habilidades para la vida del grupo experimental y del grupo control.

Grupo de estudio	N	Media	Desviación Estándar	G1	T	Sig
Experimental (Después)	20	35,10	1,65	19	9,917	,000
Control (Después)	20	30,95	1,70			

En la Tabla 3 se puede observar que antes de aplicarse el programa de habilidades para la vida, el grupo experimental alcanzó un puntaje medio de 30,55 y después de ello el puntaje medio fue de 35,10, evidenciándose de esta manera puntajes medios diferentes. Para determinar las diferencias entre el pre y post test, se aplicó la prueba T de Student para muestras relacionadas, la cual reveló un valor de -6,991 y un nivel de significación estadística de 0,000. De esta manera, los resultados revelaron que existen diferencias significativas para la variable bienestar psicológico antes y después de la aplicación del programa de habilidades para la vida.

Tabla 3

Comparación de la variable bienestar psicológico antes y después de la aplicación del programa de habilidades para la vida del grupo experimental.

Test	N	Media	Desviación Estándar	G1	T	Sig
Pre test	20	30,55	1,65			
				19	-6, 991	0,000
Post test	20	35,10	1,70			

En la Tabla 4 se puede observar que antes de aplicarse el programa de habilidades para la vida, el grupo control alcanzó un puntaje medio de 30,40 y después de ello el puntaje medio fue de 30,95, evidenciándose de esta manera puntajes medios diferentes. Para determinar las diferencias entre el pre y post test, se aplicó la prueba T de Student para muestras relacionadas, la cual reveló un valor de -1,599 y un nivel de significación estadística de 0,126. De esta manera, los resultados revelaron que no existen diferencias significativas para la variable bienestar psicológico antes y después de la aplicación del programa de habilidades para la vida.

Tabla 4

Comparación de la variable bienestar psicológico antes y después de la aplicación del programa de habilidades para la vida del grupo control.

Test	N	Media	Desviación Estándar	G1	T	Sig
Pre test	20	30,40	1,79			
				19	-1,599	,126
Post test	20	30,95	1,70			

En la Tabla 5 se evidencia que las distribuciones de cada grupo de contraste son normales, puesto que los niveles de significación estadística son mayores a 0,05

Tabla 5

Prueba de normalidad de Kolmogorov Smirnov para el grupo control y experimental

Estadísticos		Experimental pre test	Control pre test	Experimental post test	Control post test
	N	20	20	20	20
Parámetros normales	Media	30.55	30.40	35.10	30.95
	Desviación estándar	2.93	1.79	1.65	1.70
	Absoluta	.161	.183	.198	.138
Máximas diferencias extremas	Positivo	.119	.183	.198	.138
	Negativo	-.161	-.131	-.175	-.136
Estadístico de prueba		.161	.183	.198	.138
Sig. asintótica (bilateral)		,185	,078	,038	,200

IV. DISCUSIÓN

A continuación, se presenta los resultados encontrados en la ejecución del programa de habilidades para la vida en el bienestar psicológico en las mujeres adolescentes que sufren maltrato de tal manera que analicemos e interpretemos las variables estudiadas presentando la discusión confrontando con los resultados de otras investigaciones similares.

Considerando la primera hipótesis específica que nos dice si existen diferencias significativas antes de la aplicación de un programa en habilidades para la vida en el bienestar psicológico de las estudiantes mujeres víctimas de maltrato, en comparación con un grupo control, se obtiene como resultados una T de Student de (.195), y una significancia bilateral de (.846), siendo este puntaje mayor a 0,05 indicando que no existen diferencias significativas antes de la aplicación del programa en el grupo control versus el grupo experimental; esto quiere decir que, ambos grupos iniciaron bajo las mismas condiciones, estuvieron conformados por estudiantes mujeres de 4° año de secundaria, entre las edades de 15 y 16 años, víctimas de maltrato psicológico, pertenecientes a una Institución Educativa Estatal, que no hayan participado de un programa similar y que hayan firmado la Declaración del Consentimiento Informado, sobre todo, ambos grupos con bajas puntuaciones de Bienestar psicológico. Estos datos se contrastan por los obtenidos de Choque Larrauri & Chirinos Cáceres (2009) quienes realizaron una investigación en Huancavelica, cuyo objetivo fue realizar un programa para educar en habilidades para la vida, dirigido a alumnos adolescentes de una institución educativa estatal. Se usó un diseño cuasi experimental para la investigación, utilizando un pre test y un post test, donde ambos grupos iniciaron con resultados similares en el pre test, por ende, estos grupos fueron de manera equivalente y bajo las mismas premisas o características, es decir, iniciaron con déficits en las habilidades de autoestima, asertividad, comunicación y toma de decisiones. Se puede observar que el tipo de población en ambas investigaciones es de estudiantes en una etapa adolescente, un proceso del desarrollo humano, que se da a partir de los 14 y 15 años. Es aquí donde la persona logra un nivel considerable de adaptación con otros adolescentes, además cierto grado de aceptación de sí misma o mismo. Asimismo, el adolescente adquiere un parcial conocimiento y va percibiendo sus capacidades, cualidades y potenciales, también el hecho de formar parte de un grupo le genera seguridad y satisfacción por establecer relaciones amicales, resolviendo de esa manera en forma parcial la posibilidad de rechazo

hacia las figuras paternas, por ende, deja a un costado la admiración que siente hacia el rol de sus padres (Papalia, Olds, & Feldman, 2001). Por ende, es una población vulnerable a diferentes cambios y a la vez crisis, desde la persona hasta el entorno en el cual se desenvuelve, es decir, el entorno familiar y social también se verán movidos por los cambios. Sin embargo, el control de esta crisis y cambios va a depender de los recursos utilizados por cada persona para afrontar y superar cada etapa. Richard Jessor, en el año 1991, desarrolló la teoría de la conducta problemática en adolescentes, en la cual manifiesta que la conducta de éstos no es producto de una sola fuente, al contrario, surge a partir de la interacción existente entre los sujetos y el medio en el que se desenvuelven. De igual forma, esta teoría se compone de tres estratos de variables psicológicas, como son: el sistema de personalidad, compuesto por valores, creencias, actitudes, orientación y expectativas que la persona posee sobre uno mismo y hacia el entorno; el sistema del medio ambiente, el cual se basa en la percepción que se tiene hacia la conducta y actitud de amigos y parientes; por último, el sistema conductual, el cual comprende el conjunto de conductas socialmente inaceptables, tales como el consumo de sustancias psicoactivas, conducta sexual de personas menores de edad, delincuencia, entre otras. Por lo tanto, considerando lo mencionado anteriormente, parte la necesidad de trabajar con este tipo de población que se encuentra expuesta a cambios y riesgos sociales; siendo necesaria una formación en habilidades para la vida en los adolescentes que incrementan el desarrollo, el fortalecimiento y uso de factores protectores frente a diferentes problemas psicosociales, a su vez, proporcionan a los educandos el desafío de afrontar con éxito las demandas y retos de su vida cotidiana, además, les permiten desarrollar competencias psicosociales, reconocer y tomar conciencia del rol que cumple cada una en nuestra vida.

Respecto a la hipótesis que menciona si existen diferencias significativas después de la aplicación de un programa en habilidades para la vida en el bienestar psicológico de las estudiantes mujeres víctimas de maltrato de la ciudad de Piura, en comparación con un grupo control, se encontró como resultados una T de Student de (9,917), una significancia bilateral de (.000), siendo un puntaje menor a 0,05 lo cual indica que se presenciaron diferencias significativas o cambios en el grupo experimental a diferencia del grupo control . Hubo mejoría en el bienestar psicológico de las estudiantes, reflejado en las puntuaciones generales de la prueba psicológica utilizada para su evaluación. Casullo (2002) plantea la definición de bienestar psicológico como “la percepción que una persona tiene sobre los logros alcanzados en su vida, del grado de satisfacción

personal con lo que hizo, hace o puede hacer, desde una mirada estrictamente personal”, considerando aspectos como el control de las situaciones, proyectos de vida, aceptación de sí mismo, y vínculos psicosociales. Esto se logró progresivamente en las participantes del grupo experimental en función al Programa de habilidades para la vida, está compuesto por variadas técnicas y metodologías que contribuyeron en su éxito. La Organización Mundial de la Salud (2001) plantea que las habilidades para la vida son un conjunto de habilidades o destrezas que permiten a los individuos actuar de manera habilidosa y competente en los diversos sucesos de la vida cotidiana y con su entorno, de manera que favorezca a comportamientos saludables en los ámbitos tanto físico, social, como psicológico. Se fortaleció en las adolescentes habilidades como conocimiento de sí mismas, empatía, capacidad de mantener relaciones interpersonales saludables, habilidad para tomar decisiones, aprender a buscar soluciones a los problemas, pensamiento creativo y crítico, control de emociones, sentimiento y manejo del estrés. Esto nos demuestra que entrenar habilidades para la vida funciona exitosamente y tiene trascendencia, resaltando la importancia y necesidad de desarrollarlas y fomentarlas. Esto refleja que, si las adolescentes que presentan un bajo nivel de bienestar psicológico no son partícipes de un programa de habilidades para la vida, continuarán manifestando dificultades en el manejo de asuntos de su vida diaria, desilusión respecto a su vida, aislamiento y escasas de metas y proyectos. Por ende, se reitera el éxito de la aplicación del presente programa en adolescentes víctimas de maltrato.

En relación a la hipótesis que nos dice si existen diferencias significativas antes y después de la aplicación de un programa en habilidades para la vida en el bienestar psicológico de las estudiantes mujeres víctimas de maltrato de la ciudad de Piura en el grupo experimental, se obtuvo como resultado una T de Student de (-6, 991), una significancia bilateral de (.000), puntaje menor a 0,05 lo cual refleja que existen diferencias significativas en el grupo experimental aceptándose así la hipótesis de estudio que dice que la ejecución del programa de entrenamiento en habilidades para la vida mejoró significativamente el bienestar psicológico de las estudiantes mujeres víctimas de maltrato. Es así como, una de las ventajas más importantes del desarrollo de habilidades para la vida reside en el ámbito social, ya que a medida que se realiza el entrenamiento, genera una repercusión positiva en las relaciones interpersonales; este cambio se denota en la capacidad para resolver conflictos, en la mejora de la expresión emocional, ayudando a que las relaciones se fortalezcan. De igual forma, existen otros beneficios

importantes en el adolescente, tales como el fortalecimiento del conocimiento y aceptación de sí mismos, manejo de situaciones tensas y estresantes, capacidad para realizar análisis objetivo de experiencias y situaciones, entre otros. En efecto, este programa mediante el entrenamiento en habilidades para la vida permitió en las adolescentes un considerable aumento de nivel en el bienestar psicológico, reflejándose en aspectos como control de situaciones que significa manejar y adaptarse al medio que le rodea; aceptación de sí mismo que significa aceptarse en su totalidad, con sus cualidades y defectos; se fortalecieron los vínculos psicosociales, logrando la capacidad de escucha, empatía y mejorando en las formas de comunicarse con los demás; y aspecto como plantearse proyectos de vida, dando significado, valor y sentido a su vida. De esta manera, la adolescencia al ser una etapa del desarrollo humano en donde se alcanza cierto grado de adaptación y aceptación con otros y consigo mismas, así como el establecimiento de relaciones amicales lo que les genera seguridad y satisfacción y el rechazo hacia las figuras paternas, dejando a un costado la admiración que siente hacia ellos; pone en evidencia que la aplicación de un programa que tenga como objetivo fortalecer las habilidades para la vida en adolescentes, es preciso ya que genera la posibilidad de que mejoren en distintos aspectos de su vida. A su vez, indica que las sesiones de programa aplicado fueron ejecutadas adecuadamente. Desde el inicio del entrenamiento a las adolescentes se tuvo en claro el objetivo del programa, por ende, en cada sesión realizada se evidenciaron repercusiones en las adolescentes en relación con el tema trabajado; sin embargo, fue a partir de la séptima sesión con la temática de relaciones interpersonales, en donde las participantes habían adquirido conocimientos y aptitudes beneficiosas para su desarrollo diario. Es de esa manera que, al finalizar la aplicación de las veinte sesiones de programa, las participantes obtuvieron un alto grado de satisfacción personal con lo que hacen o puede hacer, así como una percepción positiva de la vida. Estos datos se contrastan con los de Botvin, Eng & Williams (1980) quienes realizaron un estudio con el objetivo de prevenir la aparición del consumo de cigarrillo mediante un entrenamiento en habilidades para la vida dirigido a adolescentes; para ello, basaron su propuesta bajo un enfoque psicológico – social, comprobando así su eficacia. El estudio fue realizado en Nueva York, haciendo uso de un diseño experimental con dos grupos de estudio (grupo experimental y grupo control) a los cuales se les aplicó un pre test, obteniendo resultados similares en ambos grupos. Respecto a los resultados y a la población que formaron parte de la investigación de Botvin, Eng & Williams (1980), y la presente investigación, ambos tipos de poblaciones iniciaron de la misma manera y con

las mismas características el estudio, antes de aplicar el programa respectivamente. Por una parte, una población propensa al consumo del cigarrillo, y, por otro lado, una población que tiene como característica el maltrato psicológico y bajas puntuaciones en la variable bienestar psicológico lo que significa dificultades para las adolescentes en el manejo de los asuntos de la vida diaria, poca capacidad de adaptación del medio, sentimiento de insatisfacción respecto a su vida, inestabilidad emocional, dificultades para establecer, mantener y comprometerse en las relaciones interpersonales, carece de sentido y significado en la vida, sin poder establecer metas y proyectos en su vida.

Finalmente, tomando en cuenta el último objetivo, se obtiene que en los resultados del pre test y el post test del grupo control se obtuvo una T de student de (-1,599) y una significancia bilateral de (.126), siendo este puntaje mayor a 0.05 lo cual indica que no se evidenciaron cambios significativos, esto quiere decir que, el grupo control se mantuvo, no experimentó cambios, manteniéndose el mismo nivel de puntuaciones en los resultados antes y después de la aplicación del programa de habilidades para la vida, sin que se haya administrado tal programa. Las adolescentes que formaron parte del grupo control, presentaron puntuaciones bajas en la variable bienestar psicológico, con dificultades para manejar los asuntos de la vida diaria, sin darse cuenta de las oportunidades, con desilusión y poca satisfacción respecto a su vida e insatisfacción consigo mismas, dificultad para establecer y mantener relaciones interpersonales, inmadurez emocional, tienen pocas metas y proyectos y sentimientos de que la vida carece de sentido y significado. Es así que, los adolescentes que estén vivenciando este tipo de dificultades necesitan ser partícipes de un entrenamiento en habilidades para la vida, de modo que les posibilite implementar y reforzar en ellas una percepción positiva de su vida. En base a lo mencionado anteriormente, en nuestro estudio, se concluye que no se obtuvo cambio en el grupo control debido a que no fue sometido al tratamiento, es decir, no se les aplicó el programa de habilidades para la vida, para modificar la variable “Bienestar Psicológico”; por lo tanto, al no contar con el programa mantendrán los niveles bajos de bienestar psicológico, sin poder desarrollar habilidades que incrementan el desarrollo, el fortalecimiento y uso de factores protectores frente a diferentes problemas psicosociales, a su vez, proporcionan a los educandos el desafío de afrontar con éxito las demandas y retos de su vida cotidiana, además, les permiten desarrollar competencias psicosociales, reconocer y tomar conciencia del rol que cumple cada una en nuestra vida.

V. CONCLUSIONES

1. No se evidencian diferencias significativas antes de la aplicación de un programa en habilidades para la vida en el bienestar psicológico de las estudiantes mujeres víctimas de maltrato de la ciudad de Piura, T de Student para muestras independientes, la cual reveló un valor de 0,195 y un nivel de significación estadística de 0.846, lo que significa que ambos grupos comenzaron en las mismas condiciones.
2. Si se observan diferencias significativas después de la aplicación de un programa en habilidades para la vida en el bienestar psicológico de las estudiantes mujeres víctimas de maltrato de la ciudad de Piura, con una T de Student para muestras independientes, la cual reveló un valor de 9,917 y un nivel de significación estadística de 0.000, lo que indica que existieron cambios en el grupo experimental, a diferencia del grupo control.
3. Se evidencian diferencias significativas antes y después de la aplicación de un programa en habilidades para la vida en el bienestar psicológico de las estudiantes mujeres víctimas de maltrato de la ciudad de Piura a favor del grupo experimental, con una T de Student para muestras relacionadas, la cual reveló un valor de -6,991 y un nivel de significación estadística de 0,000.
4. No se observan diferencias significativas antes y después de la aplicación de un programa en habilidades para la vida en el bienestar psicológico de las estudiantes mujeres víctimas de maltrato de la ciudad de Piura en el grupo control, con una T de Student para muestras relacionadas, la cual reveló un valor de -1,599 y un nivel de significación estadística de 0.126, de manera que no existieron cambios.

VI. RECOMENDACIONES

1. Replicar estudios cuasi experimentales basados en la explicación de técnicas psicológicas validadas empíricamente, a fin de coadyuvar en el tratamiento y recuperación de diversos problemas psicológicos de las poblaciones vulnerables.
2. Implementar programas de habilidades para la vida en los programas educativos del nivel primaria y secundaria, a fin de afianzar la salud psicológica en los estudiantes.
3. Buscar la participación de los padres de familia y docentes en el desarrollo de habilidades sociales y de comunicación, a fin de prevenir hechos de maltrato físico y psicológico en las y los adolescentes.

REFERENCIAS

- Academia Americana de Pediatras. (2002). *Healthy Children*. Obtenido de www.healthychildren.org/
- American Professional Society on the Abuse of Children. (2014). *Guidelines for psychological evaluation of suspected psychological maltreatment in children and adolescents*. Chicago.
- Anastasi. (1998). *Test Psicológicos*. México: Prentice Hall.
- Andrews, F., & Withey, S. (1976). *Indicadores Sociales del Bienestar: La percepción de la Calidad de vida en America*. New York: Plenum Press.
- Arellano, M. (2012). *Efectos de un Programa de Intervención Psicoeducativa para la Optimización de las Habilidades Sociales de alumnos de 1º de secundaria del Centro Educativo Diocesano El Buen Pastor*. Lima.
- Ávila Espada, A., Jiménez Gómez, F., & Martínez, M. (1996). *Aproximación psicométrica a los patrones de personalidad y estilos de afrontamiento del estrés en la adolescencia: Perspectivas conceptuales y técnicas de evaluación*. Barcelona: Paidós-Ibérica.
- Badillo, E. (2014). *Diseño de Programas de Intervención y/o modificación Conductual*. Pachuca de Soto.
- Borja, C. (2013). *Efectos de un Programa Cognitivo-Conductual en las ideas suicidas en estudiantes de 4º año de secundaria de una Institución Educativa de Piura*. Piura. Tesis para obtener el grado de licenciatura en Psicología en la Universidad César Vallejo Piura.
- Botvin, G., Eng, A., & Williams, C. (1980). *Botvin Life Skills Training*. Obtenido de <https://www.lifeskillstraining.com/>
- Buhler, A., Schoroder, E., & Silbereisen, R. (2007). *The role of life skills promotion in substance abuse prevention: a mediation analysis*. Obtenido de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/>
- Casullo, M. (2002). *Evaluación del Bienestar Psicológico en Iberoamérica*. Buenos Aires: Paidós.
- CEDRO. (2004). *Habilidades para la Vida*. Lima.
- CEM. (2019). *Programa Nacional Contra la Violencia Familiar y Sexual*. Lima.
- Chirinos Cáceres, J. L., & Choque Larrauri, R. (2009). *Eficacia del Programa de Habilidades para la Vida en adolescentes escolares de Huancavelica*. Huancavelica: Revista de Salud Pública.
- Choque Larrauri, R., & Chirinos Cáceres, J. (2009). *Eficacia del Programa de Habilidades para la Vida en adolescentes escolares de Huancavelica*. *Revista de Salud Pública*.
- Constitución de la Organización Mundial de la Salud. (Octubre de 2006). Obtenido de www.who.int/governance/

- EDEP. (2016). *Evaluación de Diseño y Ejecución Presupuestal*. Obtenido de Violencia familiar: <https://www.mef.gob.pe/>
- Garbarino, J., Guttman, E., & Seeley, J. (1989). *The psychologically battered child. Strategies for identification, assessment and intervention*. . San Francisco: 4ª ed. Jossey-Bass Inc., Publishers.
- Goldstein, A., Sprafkin, R., Gershaw, J., & Klein, P. (1989). *Habilidades Sociales y autocontrol en la adolescencia: Programa de enseñanza*. Madrid.
- Gómez, J., Luengo, A., & Romero, E. (2002). *Prevención del consumo de drogas en la escuela: Cuatro años de seguimiento de un programa*. Santiago de Compostela: Universidad de Santiago de Compostela.
- Hernández, R., Fernández, & Baptista. (2010). *Metodología de la Investigación. Quinta Edición*. Mexico: Interamericana editores.
- Ladd, G., & Mize, J. (1983). A Cognitive - Social Learning Model of Social Skill Training. *Psychological Review*, 127-157.
- Marcos, Y. (2008). *Eficacia de un Programa Cognitivo conductual en la reducción de conductas violentas en adolescentes que han sufrido maltrato infantil en una Institución Educativa de Piura*. Tesis para obtener el grado de licenciatura en Psicología en la Universidad César Vallejo Piura.
- MIMP. (2018). *Informe Estadístico del Programa Nacional contra la Violencia Familiar y Sexual*. Lima.
- MIMP. (2019). *Boletín informativo del Programa Nacional Contra la Violencia Familiar y Sexual*. Lima.
- Oficina de Tutoría y Prevención Integral. (2003). *Habilidades Sociales en escolares del Perú*. Lima: Ministerio de Educación.
- OMS. (2001). *Enfoque de habilidades para la vida para un desarrollo saludable de niños y adolescentes*.
- Papalia, D., Olds, S., & Feldman, R. (2001). *Desarrollo Humano*. México.
- Programa Nacional Contra la Violencia Familiar y sexual. (Junio de 2019). *Ministerio de la mujer y poblaciones vulnerables*. Obtenido de Boletín Informativo: <https://www.mimp.gob.pe/>
- Ryff, C. (1989). *Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being*. Obtenido de <https://pdfs.semanticscholar.org>
- Salter, A. (1949). *Conditional Reflex Therapy: The direct Approach to the reconstruction of personality*. New York.
- Sánchez Cánovas, J. (2007). *Escala de Bienestar Psicológico*. Madrid, España: TEA Ediciones.
- Sánchez, H., & Reyes, C. (2015). *Metodología y diseño de Investigación. Quinta edición*. Lima: Business Support Aneth.

Silva, C. (2014). *Efectos de un Programa Cognitivo-conductual en los niveles de resiliencia en estudiantes del nivel secundario de una Institución Educativa de Païta*. Tesis para obtener el grado de licenciatura en Psicología en la Universidad César Vallejo Piura.

Tamayo, M. (2014). *El proceso de la Investigación Científica*. D.F., Mexico: Editorial Limusa, S.A. Noriega Editores.

ANEXOS

Anexo 1. Operacionalización de Variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Bienestar psicológico	Casullo (2002) explica que el bienestar psicológico se refiere a la percepción que posee una persona sobre los logros alcanzados a lo largo de su vida, del grado de satisfacción personal con lo que hizo, hace o puede hacer, desde una mirada estrictamente personal.	Casullo, menciona seis componentes o dimensiones del Bienestar Psicológico. Estas son: Control de situaciones, Aceptación de sí, Vínculos psicosociales, Autonomía y Proyectos. Se utiliza como instrumento: la Escala de Bienestar Psicológico (BIESP) de Casullo a través del cual mediremos las seis dimensiones mencionadas anteriormente.	Control de situaciones	- Sensación de control. - Autocompetencia Adaptar contextos a las propias necesidades e intereses.	Ordinal
			Aceptación de sí.		
			Vínculos psicosociales	- Calidez en las relaciones interpersonales. - Confianza con los demás. - Capacidad de empatía.	
			Autonomía	- Toma de decisiones. - Capacidad de asertividad. - Confianza en su propio juicio.	
			Proyectos	- Planteamiento de proyecto de vida. - Significado y sentido a la vida.	
Habilidades para la Vida	Se refiere al conjunto de habilidades o destrezas que posibilitan a los individuos obrar de forma habilidosa y	La Organización Mundial de la Salud, clasifica 10 habilidades: el autoconocimiento, empatía, comunicación asertiva, relaciones	Conocimiento de sí mismo	- Conocimiento de las características físicas y psicológicas de la persona. - Aceptación de la forma de ser de la persona.	Nominal
			Empatía	- Comprensión de la percepción de la vida de los demás. - Aceptación y valoración de las personas.	

competente en los diversos sucesos de la vida cotidiana y con su ambiente, de manera que favorezca a comportamientos saludables en los ámbitos tanto físico, social, como psicológico (Organización Mundial de la Salud, 2001)	interpersonales, toma de decisiones, manejo de problemas y conflictos, pensamiento creativo, pensamiento crítico, manejo de emociones y sentimientos, manejo de tensiones y estrés.	Comunicación efectiva o asertiva	<ul style="list-style-type: none"> - Expresión adecuada de forma verbal y corporal. - Expresión de ideas o necesidades sin dañar a los demás.
		Relaciones interpersonales	<ul style="list-style-type: none"> - Establecimiento de relaciones interpersonales satisfactorias en diferentes contextos. - Capacidad de finalizar relaciones de forma adecuada.
		Toma de decisiones	<ul style="list-style-type: none"> - Control de manera favorable a las decisiones que debe afrontar en su vida. - Análisis de las consecuencias de las decisiones en el presente o futuro.
		Solución de problemas y conflictos	<ul style="list-style-type: none"> - Afrontamiento asertivo de los conflictos y dificultades que se presenten en la vida. - Conocimiento y aplicación de formas y estrategias constructivas que ayuden en la resolución de conflictos.
		Pensamiento creativo	<ul style="list-style-type: none"> - Visión amplia y profunda de los sucesos. - Capacidad para responder ante las exigencias, dificultades y situaciones complejas de manera flexible y adaptativa.
		Pensamiento crítico	<ul style="list-style-type: none"> - Análisis de la información y las experiencias adquiridas por la persona del ambiente que le rodea. - Análisis objetivos de las actitudes y formas de comportarse.
		Manejo de sentimientos y emociones	<ul style="list-style-type: none"> - Autoreconocimiento de sentimientos y emociones, así como de quienes le rodean.

				- Capacidad de responder frente a sentimientos y emociones adecuadamente.	
			Manejo de las tensiones y estrés	- Conocimiento y evaluación de las diferentes fuentes generadoras de estrés. - Búsqueda de estrategias para afrontar las situaciones estresantes.	
Maltrato Psicológico	Se define como “un patrón repetitivo donde se evidencian un conjunto de acciones que causan daño emocional en el niño como el rechazo hacia ellos, la corrupción, el hecho de ignorar sus necesidades básicas y una evidente negligencia de la salud tanto médica o educativa, pero, sobre todo, en la salud mental del niño” (American Professional Society on the Abuse of Children, 2014)	La Sociedad Profesional Estadounidense sobre el abuso de niños clasifica el maltrato psicológico en seis formas: rechazar, aterrorizar, aislar, explotación, ignorar y negligencia.	Rechazar	- Acto verbal y no verbal por parte de los adultos que desprecian y degradan a la persona.	Ordinal
			Aterrorizar	- Generar miedo al niño amenazándolo de un daño físico, con la muerte, con ser abandonado o exponerlo situaciones peligrosas.	
			Aislar	- Acción de prohibirle al niño de manera constante oportunidades que satisfagan sus necesidades de establecer relaciones interpersonales y comunicativas	
			Explotación	- Implementar en el niño conductas inadecuadas como, conductas desviadas, antisociales, autodestructivas, delictivas, u otras conductas desadaptadas.	
			Ignorar	- Atender las necesidades de los niños de socialización, lo cual es un derecho que le corresponde; además, pocos intentos o total fracaso de brindarle amor, protección y cuidado, así como expresarle afecto y no manifestar emociones al momento de interactuar con el niño.	
			Negligencia	- Descuido hacia la salud médica, educativa y mental del niño.	

Anexo 2. Matriz de Consistencia del Programa

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	SESIONES	OBJETIVO
Habilidades para la vida	Se refiere al conjunto de habilidades o destrezas que permiten a los individuos actuar de manera habilidosa y competente en los diversos sucesos de la vida cotidiana y con su entorno, de manera que favorezca a comportamientos saludables en los ámbitos tanto físico, social, como psicológico. Organización	Programa de Habilidades para la vida	Conocimiento de sí mismo	Conocimiento de las características físicas y psicológicas de la persona.	“Yo... Yo sé quién soy”	Identificar las características físicas y psicológicas de sí misma.
				Aceptación de la forma de su forma de ser.	“Así soy yo”	Reconocer la importancia de aceptarse, valorarse y quererse tal y como es.
			Empatía	Comprensión de la percepción de la vida de los demás.	“Porque tu opinión es importante”	Comprender que todos tenemos diferentes formas de pensar, actuar y de ver la vida.
				Aceptación y valoración de las personas.	“Me pongo en tu lugar”	Reconocer la importancia de respetar, aceptar y valorar sentimientos e

	Mundial de la Salud (2005).					ideas de los demás.
			Comunicación efectiva o asertiva	Expresión adecuada de forma verbal y corporal.	“Comunicándonos”	Desarrollar competencias comunicativas integrándolas en la expresión lingüística, corporal y vocal, en un marco de comportamiento proactivo y de liderazgo del cambio.
				Expresión de ideas o necesidades sin dañar a los demás.	“Seamos asertivas”	Expresar ideas o necesidades sin dañar a los demás y defendiendo sus derechos.
			Relaciones interpersonales	Establecimiento de relaciones interpersonales satisfactorias en diferentes contextos.	“Fortaleciendo mis relaciones”	Establecer relaciones interpersonales satisfactorias en diferentes contextos, enmarcadas en un enfoque de valores.

				Capacidad de cerrar relaciones no saludables de manera adecuada.	“Poder decir adiós, es crecer”	Aprender estrategias para afrontar de forma adecuada el cierre de relaciones no saludables.
			Toma de decisiones	Capacidad de controlar de manera favorable las decisiones que debe afrontar en su vida.	“Aprendiendo a tomar decisiones”	Analizar factores en favor y en contra de una decisión para elegir la mejor alternativa.
				Análisis de las consecuencias de las decisiones en el presente o futuro.	“Soy responsable de mis actos”	Comprender que las decisiones siempre tienen consecuencias inmediatas que según la situación derivada se pueden proyectar a futuro, con efecto determinante en nuestra vida.
			Solución de problemas y conflictos	Afrontamiento asertivo de los conflictos y	“Afrontando mis dificultades”	Conocer estrategias para afrontar asertivamente

				dificultades que se presenten en la vida.		dificultades que se presenten en la vida.
				Conocimiento y aplicación de estrategias constructivas que ayuden en la resolución de conflictos.	“Resolviendo conflictos asertivamente”	Aplicar estrategias constructivas de resolución de conflictos en diversos contextos.
			Pensamiento creativo	Visión amplia y profunda de los sucesos.	“¿Qué hacer con...?”	Analizar los distintos sucesos mediante una visión amplia y profunda.
				Capacidad para responder ante las exigencias, dificultades y situaciones complejas de manera flexible y adaptativa.	“Encuentro la solución ideal”	Reconocer las exigencias, dificultades y situaciones complejas cotidianas respondiendo a ellas de manera flexible y adaptativa.

			Pensamiento crítico	Análisis de la información y las experiencias adquiridas por la persona del ambiente que le rodea.	“Piensa cerebritito, piensa”	Analizar las experiencias adquiridas en el ambiente que le rodea.
				Análisis objetivos de las actitudes y formas de comportarse.	“Identificando actitudes y comportamientos”	Identificar las distintas formas de comportamiento y actitudes de quienes le rodean.
			Manejo de sentimientos y emociones	Toma de conciencia de la influencia de los sentimientos y emociones en cada una y en los demás.	¿Qué emoción soy?	Reconocer sentimientos y emociones propios y de los demás.
				Capacidad de responder frente a sentimientos y emociones adecuadamente.	“El corazón de las emociones”	Aprender estrategias de control emocional frente a la expresión de sentimientos.
			Manejo de las tensiones y estrés	Conocimiento y evaluación de las diferentes fuentes generadoras de estrés.	¿Qué es lo que me estresa?”	Analizar los sucesos que son fuentes generadoras de estrés.

				Búsqueda de estrategias para afrontar las situaciones estresantes.	“Gánale al estrés”	Aprender estrategias constructivas de afrontamiento ante situaciones estresantes.
--	--	--	--	--	--------------------	---

Anexo 3. Escala de Maltrato Psicológica de GAEL

ESCALA DE MALTRATO PSICOLÓGICO GAEL

INSTITUCIÓN EDUCATIVA: _____ GRADO: _____
 SECCION: _____ EDAD: _____ SEXO: _____ FECHA: _____

INSTRUCCIONES A continuación encontrará frases que pueden describir situaciones diarias con tus padres, col oca una "X" donde crea correspondiente la frecuencia con la que te suceden.

N°	ITEM	Nunca	Algunas Veces	Casi Siempre	Siempre
1	A menudo me siento excluido por mis padres y hermanos sin motivo aparente.				
2	Creo que mis hermanos hacen las cosas mejor que yo.				
3	Cuando estoy cerca de mis padres me siento nervioso y temeroso.				
4	Cuando hago algo contrario a lo que mis padres quieren, levantan su mano para golpearme.				
5	Cuando le hablo a mis padres, no suelen escucharme.				
6	Cuando tengo un mal comportamiento, me tratan con indiferencia o me privan de propinas.				
7	En casa me siento muy útil.				
8	Es difícil expresar mi afecto, por miedo a no ser correspondido.				
9	Es frecuente en mi casa escuchar que no sirvo para nada.				
10	Está bien conseguir dinero como sea, con tal de agradar a mi familia.				
11	He intentado llamar a otras personas cuando he sentido mi vida en peligro por parte de mis padres.				
12	Me dicen que no parezco parte de la familia, "mejor no hubiera nacido".				
13	En casa me quitan las propinas que ahorro.				
14	Me siento feliz y saludable.				
15	Me siento protegido en casa.				
16	Me siento tranquilo(a) cuando estoy solo(a) en Casa				
17	Mis padres critican todo lo que hago.				
18	Mis padres dicen que soy distinto a todos los integrantes de la familia.				
19	Mis padres me ponen apodosos o insultan cuando molesto a mi hermano(a).				
20	Mis padres me prohíben la amistad de mis compañeros de clase.				
21	Mis padres me prohíben todo, hasta jugar.				
22	Cuando llegan mis papas me pongo nervioso.				
23	Mis padres prefieren que me quede en casa al cuidado de mis hermanos a que salga con mis amigos.				
24	Mis padres suelen acariciarme.				
25	Si no hago lo que ellos quieren me alejaran de la persona que más quiero.				
26	Siempre estoy al cuidado de personas que no conozco.				
27	Siento que mis padres prefieren más a mis hermanos que a mí.				
28	Siento que no les importa mis logros.				
29	Siento que no les importo a mis padres.				
30	Suelo estar sentado y observar a los demás reírse y jugar.				
31	Tengo miedo a quedarme solo (a).				
32	Tengo miedo cuando mis padres se molestan mucho, siento que pueden lastimarme.				
33	Tengo que estar siempre en un lugar donde mis padres pueda ver lo que hago.				
TOTAL					

Anexo 4. Escala BIEPS (Jóvenes y Adolescentes)

ESCALA BIEPS – J (Jóvenes y Adolescentes)

María Martina Casullo

Apellido y Nombre: _____

Edad: _____ Fecha: _____

Lugar donde nació: _____

Lugar donde vivo ahora: _____

Ocupación actual: _____

Persona o personas con quienes vivo:

Te pedimos que leas con atención las frases siguientes. Marca tu respuesta en cada una de ellas sobre la base de lo que pensaste y sentiste durante el último mes. Las alternativas de respuesta son:
Estoy de acuerdo / Ni de acuerdo ni en desacuerdo / Estoy en desacuerdo
No hay respuestas buenas o malas; todas sirven. No dejes frases sin responder. Marca tu respuesta con una cruz o aspa en uno de los tres espacios.

Ítems	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	En desacuerdo
Creo que me hago cargo de lo que digo o hago.			
Tengo amigos (as) en quienes confiar.			
Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida.			
En general estoy conforme con el cuerpo que tengo.			
Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo.			
Me importa pensar que haré en el futuro.			
Generalmente caigo bien a la gente.			
Cuento con personas que me ayudan si lo necesito.			
Estoy bastante conforme con mi forma de ser.			
Si estoy molesto (a) por algo soy capaz de pensar en cómo cambiarlo.			
Creo que en general me llevo bien con la gente.			
Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida.			
Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar.			

VALORACIÓN DE LAS RESPUESTAS BIEPS – J

En desacuerdo	1 punto
Ni acuerdo ni en desacuerdo	2 puntos
De acuerdo	3 puntos

DIMENSIONES

Dimensiones BIEPS	Ítems
Control	1, 5, 10, 13
Vínculos	2, 8, 11
Proyectos	3, 6, 12
Aceptación	4, 7, 9

PUNTAJES DIRECTOS Y PERCENTILES CORRESPONDIENTES A LA ESCALA BIEPS

Puntaje directo	Percentil	Niveles
28	5	ALTO: 36 – 39 MEDIO: 34 – 35 BAJO: 33
33	25	
35	50	
37	75	
39	95	

INTERPRETACIÓN

Subescalas	Puntuaciones altas	Puntuaciones bajas
Control de situaciones	Tiene una sensación de control y de autocompetencia. Puede crear o manipular contextos para adecuarlo a sus propias necesidades e intereses.	Tiene dificultades en manejar los asuntos de la vida diaria. No se da cuenta de las oportunidades. Cree que es incapaz de modificar el ambiente.
Aceptación de sí.	Puede aceptar los múltiples aspectos de sí mismo incluyendo los buenos y los malos. Se siente bien acerca del pasado.	Esta desilusionado respecto de su vida pasada. Le gustaría ser diferente de cómo es. Se siente insatisfecho consigo mismo.
Vínculos psicosociales	Es cálido. Confía en los demás. Puede establecer buenos vínculos. Tiene capacidad de empatía y afectiva.	Tiene pocas relaciones con los demás. Es aislado. Se siente frustrado en los vínculos que establece con los demás. No puede hacer compromisos con los demás.
Autonomía	Puede tomar decisiones de modo independiente. Es asertivo. Confía en su propio juicio.	Es emocionalmente inestable. Depende de los demás para tomar decisiones. Le preocupa lo que piensan los otros.

Proyectos	Tiene metas y proyectos en la vida. considera que la vida tiene significado. Tiene valores que hacen que la vida tenga sentido.	La vida carece de sentido y de significado. Tiene pocas metas y proyectos. No puede establecer que la vida tenga algún propósito.
-----------	---	---

Baremos de Bienestar Psicológico

		Total	d1control	d2vincu	d3pro	d4acep	
Percentiles	1	22	5	5	3	5	Bajo
	5	25	6	6	5	6	
	10	26	6	7	5	6	
	15	26	6	7	6	6	
	20	28	6	7	6	6	
	25	29	8	7	7	6	
	30	30	8	7	7	6	
	35	31	9	8	8	7	Medio
	40	33	9	8	8	7	
	45	33	9	8	8	7	
	50	33	9	8	8	7	
	55	33	9	8	8	7	
	60	34	9	8	9	7	
	65	35	10	9	9	8	Alto
	70	35	10	9	9	8	
	75	36	10	9	9	8	
	80	36	11	9	9	8	
	85	37	11	9	9	9	
	90	37	12	9	9	9	
	95	38	12	9	9	9	
99	39	13	10	10	10		

Anexo 5. Permiso para ejecutar el programa en la Institución Educativa



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

“Año de la lucha contra la corrupción e impunidad”

Piura, 16 de abril del 2019

CARTA N° 009 – 2019-E.A.P.P / UCV - PIURA

Señor:

Luis Eduardo Torres Ramos.

Director de la I.E. “Nuestra Señora de Fátima”- Piura

Presente.-

Es grato dirigirme a usted para saludarlo cordialmente y a la vez hacer de su conocimiento que dentro de la Formación Académica que brindamos a nuestros alumnos, en el curso de Desarrollo de Tesis , se considera necesario realizar una Aplicación de Programa de habilidades para la vida en bienestar psicológico en adolescentes mujeres víctimas de maltrato de una I.E. publica de Piura, la cual estará a cargo de los estudiantes del XI Ciclo de la escuela de Psicología: Jiménez Espinoza Dayana Mariel y Nuñez Moran Gianella Franchesca; el cual estará dirigido a los alumnos del 4er año de secundaria de la institución que dignamente tiene a su cargo, por este motivo es que recurrimos a su persona, solicitándole tenga a bien brindarnos todas las facilidades para desarrollar dicha Actividad; cuya Supervisión estará a cargo del Dr. Oscar Vela Miranda, Docente de la Escuela Académico Profesional de Psicología de la “Universidad César Vallejo Filial Piura”.

Sin otro particular y agradeciendo la atención brindada a la presente, me despido de usted.

Atentamente,




UCV UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO PIURA
Dr. Walter Iván Abanto Vélez
Coordinador de la Escuela de Psicología
Universidad César Vallejo - Piura

CAMPUS PIURA:

Av. Pío XII s/n. Chulucanas s/n.
W. V. Sucanam
Tel.: (073) 285 900 Anx.: 5501.

fb/ucv.peru
@ucv_peru
#saliradelante
ucv.edu.pe

Anexo 6. Relación de participantes del Programa

 UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO
Solo para los que quieren salir adelante

DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN PIURA
I.E. NUESTRA SRA. DE FÁTIMA
MESA DE PARTES

24 MAY 2019
N° EXP. 4012 FOLIOS 02
PASO A. Pasa. FIRMA: [Firma]

Piura, 17 de Mayo del 2019

Para : Director de la I.E Nuestra Señora de Fátima - Piura

Asunto : Designe un ambiente para la realización de talleres con veinte estudiantes del nivel de cuarto de secundaria.

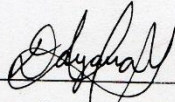
De : Practicantes en Psicología de la Universidad César Vallejo - Piura
Jiménez Espinoza Dayana / Nuñez Morán Gianella

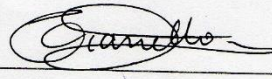
Con la presente me dirijo a usted para solicitarle un ambiente dentro de la Institución Educativa para realizar la ejecución de 20 talleres con las estudiantes seleccionadas de 4to de secundaria, las cuales estarán empezando el día Viernes 17 de Mayo a las 4:00 pm. a 6:30 pm. y culminando el día 11 de Junio del presente año.

Adjunto la relación de las estudiantes y el cronograma con las sesiones a realizar.

1. Guerra Ibañez Nazia Enya.	12. Zapata Sandoval Mariella.
2. Tineo Fernández Nicol.	13. Mija Julca Jansiley.
3. Baron Ramírez Lesly.	14. Ramírez Flores Flor.
4. Goicochea Garrido Antuané.	15. Rivera Purizaca Nataly.
5. Chiroque Aquino Mayte.	16. Vilchez Palomino Ana.
6. Abad Vilchez Dayana.	17. Alvarado Pardo Luz.
7. Contreras Valdiviezo Jesús.	18. Ángeles García Jenifer.
8. Quevedo Santos Sol.	19. Labán Fiestas Silvana.
9. Farfán Quinde Maryorie.	20. Chávez Ana Belén.
10. Silva Paz Meylin.	
11. Valencia Chiroque Patricia.	

Agradezco de antemano su atención.


Jiménez Espinoza Dayana Mariel
DNI: 72563858


Nuñez Morán Gianella Franchesca
DNI: 70062708

Anexo 7. Declaración de Consentimiento Informado (Padres)

DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Por medio del presente documento yo:

(Padre/Madre o Apoderado)

de la estudiante: _____

confirmando mi consentimiento para que ella participe en el programa denominado “Escuela de manejo para la vida. ¡Abróchense los cinturones!” que consta de veinte sesiones basadas en habilidades para la vida.

Se me ha explicado que su participación consistirá en lo siguiente.

Las sesiones se realizarán los días martes y viernes a partir de las 4:00 pm a 6:00 pm. en la Institución Educativa Nuestra Señora de Fátima.

El inicio de las sesiones será el día martes 14 de mayo a las 4:00 pm.

Entiendo que si decide participar en el programa puede retirarse en cualquier momento o no participar en una parte del estudio.

Acepto voluntariamente que la estudiante participe en este estudio y comprendo qué cosas va a realizar durante el mismo.

Piura, _____ de _____ del 2019.

Nombre del Padre/Madre o Apoderado:

DNI : _____

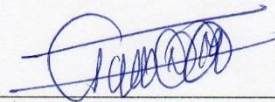
Firma : _____



Jiménez Espinoza Dayana Mariel

DNI: 72563858

Investigadoras:



Nuñez Morán Gianella Franchesca

DNI: 70062708

Anexo 8. Declaración de Consentimiento Informado (Adolescentes)

DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Por medio del presente documento confirmo mi consentimiento para participar en el programa denominado “Escuela de manejo para la vida. ¡Abróchense los cinturones!” que consta de veinte sesiones basadas en habilidades para la vida.

Se me ha explicado que mi participación consistirá en lo siguiente.

Las sesiones se realizarán los días martes y viernes a partir de las 4:00 pm a 6:00 pm. en la Institución Educativa Nuestra Señora de Fátima.

El inicio de las sesiones será el día martes 14 de mayo a las 4:00 pm.

Se me ha explicado también que si decido participar en el programa puedo retirarme en cualquier momento o no participar en una parte del estudio.

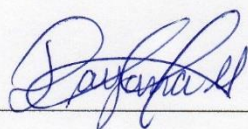
Acepto voluntariamente participar en este estudio y comprendo qué cosas voy a realizar durante el mismo.

Piura, _____ de _____ del 2019.

Nombre del participante:

DNI : _____

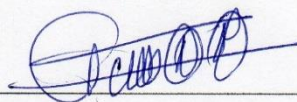
Firma : _____



Jiménez Espinoza Dayana Mariel

DNI: 72563858

Investigadoras:



Nuñez Morán Gianella Franchesca

DNI: 70062708

Anexo 9. Programa de Habilidades para la Vida

“Escuela de manejo para la vida. ¡Abróchense los cinturones!”

I. DATOS GENERALES

- Denominación : “Escuela de manejo para la vida. ¡Abróchense los cinturones!”
- Institución Educativa : I.E. Nuestra Señora de Fátima
- Dirigido a : Estudiantes de 4º año de secundaria.
- N° de participantes máximo : 20
- N° de participantes mínimo : 15
- Número de sesiones : 20 sesiones
- Fechas de ejecución : Abril – Junio
- Responsables : Dayana Mariel Jiménez Espinoza
Gianella Franchesca Nuñez Moran
- Ps. Asesor : Dr. Oscar Vela Miranda

II. FUNDAMENTACIÓN

Desde el nacimiento hasta la muerte, la mujer se enfrenta a la discriminación de la comunidad, el Estado y la familia; así como a la violencia expresada en todas sus formas como física, psicológica, sexual y económica, las cuales se interrelacionan, afectan seriamente a la salud y bienestar, tiene consecuencias generacionales en la familia y en las comunidades y a su vez, trae consigo e incrementa otros tipos de violencia que permanecen en la sociedad.

El fenómeno de la violencia es comúnmente un dilema asociado a la adolescencia. Este, es un paso grande e importante, ya que el adolescente pasa por un proceso de consolidación respecto a su personalidad, identidad personal, búsqueda de

independencia y autonomía, así como de diferentes cambios físicos, emocionales y sociales originando inestabilidad emocional propia del crecimiento que con apoyo se pueden resolver. Así, las tasas de agresión más elevadas que se dan en los individuos de edades comprendidas entre los 20 y los 24 años, empiezan a evidenciarse desde los 13 años y alcanzan su punto máximo en los años que preceden y continúan a la edad de los 20 años (Gelles y Cavanaugh, 2004); por ello es necesario potenciar en el adolescente aspectos que generen una calidad de vida óptima y que favorezca su bienestar psicológico.

Como parte de nuestras funciones en prácticas pre-profesionales se realizó un diagnóstico situacional en una Institución educativa de Piura, 2018 haciendo uso de las técnicas de observación y entrevistas abiertas dirigidas al personal docente y estudiantes para la recolección de información acerca de la realidad de la población de estudio. Se evidencian en ella situaciones de violencia en el hogar, en la escuela, familias disfuncionales, consumo de sustancias psicoactivas, inicio temprano de las relaciones sexuales, desinformación acerca de una sexualidad saludable y responsable y falta de habilidades sociales.

Lo mencionado anteriormente evidencia que, hoy en día en el ámbito social y educativo se observan muchos casos de estudiantes adolescentes que presentan diversas deficiencias que no solo están afectando su desarrollo íntegro como personas, sino a su capacidad de enfrentamiento de problemas, autonomía, comunicación, manejo de emociones y conflictos, lo cual es indicador de convertirse en una problemática psicosocial que arremeten en contra de los valores y principios establecidos. Por ello, parte la necesidad de elaborar un programa de habilidades para la vida que influya en el bienestar psicológico en esta población adolescente.

III. OBJETIVO GENERAL

2.1. Objetivo General

- Sensibilizar a las estudiantes de 4° de secundaria frente a la importancia de las habilidades para la vida y el impacto de ellas en su bienestar psicológico.

2.2. Objetivo Específicos

- ✓ Identificar las características físicas y psicológicas de sí misma.
- ✓ Reconocer la importancia de aceptarse, valorarse y quererse tal y como es.
- ✓ Comprender que todos tenemos diferentes formas de pensar, actuar y de ver la vida.
- ✓ Reconocer la importancia de respetar, aceptar y valorar sentimientos e ideas de los demás.
- ✓ Desarrollar competencias comunicativas integrándolas en la expresión lingüística, corporal y vocal, en un marco de comportamiento proactivo y de liderazgo del cambio.
- ✓ Expresar ideas o necesidades sin dañar a los demás y defendiendo sus derechos.
- ✓ Establecer relaciones interpersonales satisfactorias en diferentes contextos, enmarcadas en un enfoque de valores.
- ✓ Aprender estrategias para afrontar de forma adecuada el cierre de relaciones no saludables.
- ✓ Analizar factores en favor y en contra de una decisión para elegir la mejor alternativa.
- ✓ Comprender que las decisiones siempre tienen consecuencias inmediatas que según la situación derivada se pueden proyectar a futuro, con efecto determinante en nuestra vida.
- ✓ Conocer estrategias para afrontar asertivamente dificultades que se presenten en la vida.
- ✓ Aplicar estrategias constructivas de resolución de conflictos en diversos contextos.
- ✓ Analizar los distintos sucesos mediante una visión amplia y profunda.
- ✓ Reconocer las exigencias, dificultades y situaciones complejas cotidianas respondiendo a ellas de manera flexible y adaptativa.
- ✓ Analizar las experiencias adquiridas en el ambiente que le rodea.
- ✓ Identificar las distintas formas de comportamiento y actitudes de quienes le rodean.
- ✓ Reconocer sentimientos y emociones propios y de los demás.
- ✓ Aprender estrategias de control emocional frente a la expresión de sentimientos.

- ✓ Analizar los sucesos que son fuentes generadoras de estrés.
- ✓ Aprender estrategias constructivas de afrontamiento ante situaciones estresantes.

IV. METODOLOGIA

La metodología a emplear en la realización de las sesiones será de tipo dinámico - práctico, basándose principalmente en la ejecución de dinámicas grupales y juegos relacionados a los temas a tratar con el fin de involucrar a todas las estudiantes en el aprendizaje de las sesiones, además fomentar la participación y compromiso por parte de ellas. Se hará uso de material físico, como folletos, imágenes, carteles, entre otros, los cuales serán empleados para captar la atención, la cooperación, el trabajo, y el aprendizaje sea rápido.

El programa contiene veinte sesiones las cuales están divididas en varios momentos: motivación en la cual se considera el saludo y bienvenida de los participantes y dinámicas de participación para establecer confianza entre el grupo. Como segundo momento se encuentra la construcción del conocimiento en el cual se utiliza diferentes formas para brindar la información del tema y que esta sea aprendida. El tercer momento es la transferencia, donde se mide el aprendizaje del participante. Finalmente, la evaluación y cierre de sesión.

V. RECURSOS

4.1. Recursos Humanos

- Directora
- Docentes
- Ps. Supervisor
- Estudiantes
- Practicantes de Psicología

4.2. Recursos Materiales

- Papel (1 millar) s/. 20.00
- Lapiceros s/. 10.00

- Lápices s/. 5.00
- Papelotes s/. 5.00
- Plumones finos s/. 8.00
- Plumones gruesos s/. 10.00
- Tijeras s/. 2.50
- Goma s/. 3.00
- Silicona s/. 15.00
- Hojas de color s/. 5.00
- Pliegos de cartulina s/. 20.00
- Globos s/. 2.00
- Folder manila s/. 10.00

❖ Servicios:

- Movilidad s/. 200.00
- Impresiones s/. 30.00
- Anillados s/. 10.00
- Fotocopiado s/. 20.00

VI. EVALUACIÓN

Para la evaluación de los resultados del programa se realizará un pre y post test, el cual es: Escala BIEPS – J (jóvenes y adolescentes) de María Martina Casullo. Tiene como objetivo la evaluar y medir la percepción que tiene la persona con respecto al Bienestar Psicológico. Está dirigido a adolescentes desde los 14 hasta los 18 años, además puede ser administrado de forma individual y/o colectiva. Esta prueba tiene una duración de 10 a 15 minutos aproximadamente, consta de 13 ítems agrupados en las siguientes dimensiones: aceptación de sí mismo (a) y control de situaciones, vínculos psicosociales, autonomía y proyectos. La escala se evalúa en base a tres respuestas: Acuerdo (con una puntuación de 03), ni de acuerdo ni desacuerdo (con una puntuación de 02) y Desacuerdo (con una puntuación de 01). La puntuación mínima es de 13 y la puntuación máxima de 39. Se tiene en cuenta la puntuación bruta

o total en relación a los percentiles. Sólo será necesario un lápiz y el protocolo de la prueba para su resolución.

VII. DESCRIPCIÓN DE LAS SESIONES

❖ SESIÓN N° 01: “YO ME DEFINO ASÍ”

Objetivo específico	Momentos	Actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo	Responsables
Identificar las características físicas y psicológicas de sí misma.	Motivación	<p>Bienvenida de las participantes.</p> <p>Recordatorio de las normas</p>	<p>- Se da la bienvenida a las participantes de la forma acordada en la primera charla y a la vez se agradece por su presencia en la sesión.</p> <p>- Se les recuerda las normas de convivencia acordadas en la primera charla.</p>	<p>Papelote de las normas de convivencia.</p>	<p>1 min</p>	Dayana Mariel Jiménez Espinoza
		<p>Juego: “El balón del conocimiento”</p>	<p>- Se inicia con el juego del balón del conocimiento. Cada una de las participantes dice: Yo soy... (menciona una característica personal), luego lanza el balón hacia arriba y menciona el nombre de alguna compañera, quien cogerá el balón y hará lo mismo, es decir, dirá: Yo soy... (menciona una característica personal), luego lanza el balón hacia arriba y menciona el nombre de otra compañera, y así sucesivamente hasta que todas participen. El juego lo inician las responsables de la sesión.</p> <p>- Finalmente, se realizan las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo se sintieron? • ¿Qué observaron en el juego? • ¿Cuál creen que será el tema a tratar el día de hoy? <p>Se menciona el objetivo de la sesión.</p>	<p>Balón o pelota</p>	<p>10 min</p>	

	Construcción del conocimiento	Fichas de trabajo Explicación del tema Vídeo	<ul style="list-style-type: none"> - Las facilitadoras hacen entrega de una ficha de trabajo donde las participantes escribirán en cada situación cómo se ven a sí mismas. Luego, leerán sus repuestas hacia sus compañeras quienes intentarán descubrir posibles pensamientos erróneos, le harán ver el lado positivo y reforzarán sus cualidades. (Ver anexo). Después se hace entrega de una segunda ficha para conocer el grado de aceptación de la figura corporal, se pide voluntarias para compartir sus respuestas y finalmente, se hace entrega de una ficha de reflexión, la cual se leerá en grupo con tono fuerte y seguro. - Las facilitadoras realizan una breve explicación del tema y se proyecta el vídeo denominado del cual realizan una reflexión: “La ley del espejo”: https://www.youtube.com/watch?v= AHLcpFHMSE. (8min 7segundos) 	Ficha de autoconcepto e imagen corporal Proyector	30 min	Gianella Nuñez Morán
	Transferencia	Juego: “Pasa el globo”	<ul style="list-style-type: none"> - Se hace uso de globo, el cual va a pasar por las participantes al ritmo de la música. Una de las facilitadoras dirá “STOP”, la participante que se quede con el globo contestará a la pregunta: ¿por qué es importante de conocer cada parte de ti? 	Globo Parlante para la música	3min	Dayana Mariel Jiménez Espinoza
	Evaluación	Cuestionario Actividad para casa Agradecimiento	<ul style="list-style-type: none"> - Se hace entrega de un cuestionario para evaluar el aprendizaje del día. - Se les pide a las estudiantes llevar un cuaderno donde desarrollar las actividades para casa por cada sesión. En su cuaderno de trabajo, realizan un dibujo de ellas mismas colocando alrededor toda información que las defina (gustos, disgustos, cualidades, defectos, características físicas, habilidades, etc.) - Se agradece por su participación e invita a la siguiente sesión. 	Cuestionario	6 min	Gianella Nuñez Morán

❖ **SESIÓN N° 02: “ASÍ SOY YO”**

Objetivo específico	Momentos	Actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo	Responsables
Reconocer la importancia de aceptarse, valorarse y quererse tal y como es.	Motivación	<p>Bienvenida de las participantes.</p> <p>Recordatorio de las normas</p> <p>Canción: “creo en mí”</p>	<p>- Se da la bienvenida a las participantes de la forma acordada en la primera charla y a la vez se agradece por su presencia en la sesión.</p> <p>- Se les recuerda las normas de convivencia acordadas en la primera charla.</p> <p>- Se hace entrega de la letra de una canción denominada: “Creo en mí” (Natalia Jimenez). https://www.youtube.com/watch?v=P2zOb0HGdxg. (04 min 06 segundos). Se proyecta la canción para cantarla todas juntas. Luego se hacen las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo se sintieron? • ¿Qué observaron en el vídeo? • ¿Cuál creen que será el tema a tratar el día de hoy? <p>Se menciona el objetivo de la sesión.</p>	<p>Papelote de las normas de convivencia.</p> <p>Hojas</p> <p>Proyector</p> <p>Parlantes</p>	<p>1 min</p> <p>10 min</p>	<p>Gianella Nuñez Morán</p>
	Construcción del conocimiento	<p>Spot Publicitario</p> <p>Ficha de trabajo</p>	<p>- Las participantes confeccionan su propio spot publicitario sobre su persona junto a un eslogan, posteriormente lo escenifican delante de sus compañeras, con el objetivo de conocer la imagen que uno tiene de sí mismo y la imagen que proyecta a los demás. (Ver anexo). (1 min para pensar en el contenido del spot, 30 segundos para realizar el spot)</p> <p>*NOTA: se puede acompañar con fondo musical mientras realizan la actividad.</p>	<p>Fichas de trabajo</p>	<p>12 min</p>	<p>Dayana Mariel Jimenez Espinoza</p>

		Vídeo: Autoaceptación	<p>-Luego, se hace entrega de una ficha en la cual responden a las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Nos ha resultado sencillo redactar el spot? ¿Cómo nos sentimos al exponer nuestro spot en público? ¿Qué imagen proyecto a los demás? (hemos preguntado al grupo); ¿Es la imagen que yo creía? Después de la reflexión, ¿Haría algún cambio en el spot? ¿Integraría algún elemento? ¿Cómo me hace sentir mi eslogan? ¿Cómo puedo aplicar mi eslogan en mi momento actual de vida? ¿Cómo mi eslogan puede ayudarme a conseguir mis metas? <p>- Se pide la participación de tres voluntarias para compartir las respuestas.</p> <p>- Las facilitadoras realizan una breve explicación del tema y se proyecta el vídeo denominado: “Autoaceptación”: https://www.youtube.com/watch?v=v5v0yUOfhq4. (3min)</p>	Proyector	10 min 10 min	
	Transferencia	Juego: “Pasa el globo”	<p>- Se hace uso de globo, el cual va a pasar por las participantes al ritmo de la música. Una de las facilitadoras dirá “STOP”, la participante que se quede con el globo contestará a la pregunta: ¿por qué es importante conocer y aceptar cada parte de ti?</p>	Globo Parlantes	3 min	Gianella Nuñez Morán
	Evaluación	Cuestionario Actividad para casa Agradecimiento	<p>- Se hace entrega de un cuestionario para evaluar el aprendizaje del día.</p> <p>- Luego, se les deja una actividad para casa. En su cuaderno de trabajo, realizan un dibujo de un árbol con frutos y raíces. Las participantes escriben sus fortalezas y debilidades en las raíces, y sus frutos y logros que han sido significativos en su vida, en los frutos.</p> <p>- Se agradece por su participación e invita a la siguiente sesión.</p>	Cuestionario Cuaderno de trabajo	4 min	Dayana Mariel Jimenez Espinoza

❖ **SESIÓN N° 03: “PORQUE TU OPINIÓN ES IMPORTANTE”**

Objetivo específico	Momentos	Actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo	Responsables
Comprender que todos tenemos diferentes formas de pensar, actuar y de ver la vida.	Motivación	<p>Bienvenida de las participantes.</p> <p>Recordatorio de las normas</p> <p>Dinámica: “tu opinión nos importa”</p>	<p>- Se da la bienvenida a las participantes de la forma acordada en la primera charla y a la vez se agradece por su presencia en la sesión.</p> <p>- Se les recuerda las normas de convivencia acordadas en la primera charla.</p> <p>- Se arman parejas, las cuales tendrán un papel diferente. Una será reportera y otra será entrevistada. Quien asume el papel de reportera escoge un sobre con una pregunta para plantearla a quien será entrevistada. Luego, se cambian los roles, realizando la misma actividad. Todas las parejas tienen las mismas preguntas, las cuales son: ¿qué opinas del feminicidio? ¿qué opinas de las chicas que participan de los programas realitys?</p> <p>- Luego se hacen las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo se sintieron? ¿Qué observaron en la dinámica? ¿Cuál creen que será el tema a tratar el día de hoy? <p>Se menciona el objetivo de la sesión.</p>	<p>Papelote de las normas de convivencia.</p> <p>Sobres</p>	<p>1 min</p> <p>5min</p>	<p>Dayana Mariel Jiménez Espinoza</p>
	Construcción del conocimiento	Escenificación	<p>- Las participantes forman 04 grupos. Cada grupo tendrá una situación diferente la cual deben escenificar considerando el papel que les toque realizar.</p> <p>- Luego, se realizan las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué ocurrió en cada situación? ¿Las respuestas o posturas fueron igual en cada situación planteada? ¿Qué hubieras 	Cartillas de situaciones	35 min	Gianella Nuñez Morán

		<p>Explicación del tema</p> <p>Vídeo</p>	<p>hecho tú en su lugar? ¿Qué sugerencia planteas para cada situación? ¿A qué conclusión llegamos?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Las facilitadoras realizan una breve explicación del tema y se proyecta un cortometraje denominado: “El poder de la empatía”: <p>https://www.youtube.com/watch?v=qW1MGzkmoBg (12 min)</p>	Video		
	Transferencia	<p>Juego: “Es importante porque...”</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Se colocan en círculo las participantes, una de ellas inicia con la dinámica. Se dice: “Es importante porque...” (completan la oración). En una sola frase, cada participante dice la importancia que tiene el valor de la empatía en sus vidas. Se hace manera rápida, tienen 05 minutos para que todas participen. 	Verbal	5 min	Dayana Mariel Jiménez Espinoza
	Evaluación	<p>Cuestionario</p> <p>Actividad para casa</p> <p>Agradecimiento</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Se hace entrega de un cuestionario para evaluar el aprendizaje del día. - Luego, se les deja una actividad para casa. Cada participante, se acercará a una persona a quien le tenga confianza (familia, amigos, docente, etc.). Iniciaré una conversación con esa persona que escogió, y hará lo siguiente: Deja que se exprese, y piensa que si hace lo que hace o dice lo que dice, es porque tiene sus motivos, un mal día, presiones familiares, motivos económicos, preocupaciones de salud. Escucha, escucha, escucha. No juzgues, sólo escucha. En su cuaderno de trabajo anotarán: cómo se sintieron en la conversación y todo lo que observaron. - Se agradece por su participación e invita a la siguiente sesión. 	<p>Cuestionario</p> <p>Cuaderno de trabajo</p>	4 min	Gianella Nuñez Morán

❖ **SESIÓN N° 04: “ME PONGO EN TU LUGAR”**

Objetivo específico	Momentos	Actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo	Responsables
Reconocer la importancia de respetar, aceptar y valorar sentimientos e ideas de los demás.	Motivación	<p>Bienvenida de las participantes.</p> <p>Recordatorio de las normas</p> <p>Dinámica: “exploradoras”</p>	<p>- Se da la bienvenida a las participantes de la forma acordada en la primera charla y a la vez se agradece por su presencia en la sesión.</p> <p>- Se les recuerda las normas de convivencia acordadas en la primera charla.</p> <p>- Escogemos al azar a una de las participantes (mínimo 03) y le contamos una situación ficticia la cual debe representar y expresar cómo se siente mediante mímicas. Los demás mediante preguntas tendrán que averiguar cómo se siente y que piensa.</p> <p>- Luego se hacen las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo se sintieron? ¿Qué observaron en la dinámica? <p>Se menciona el objetivo de la sesión.</p>	<p>Papelote de las normas de convivencia</p> <p>Mímicas</p>	<p>1 min</p> <p>8 min</p>	<p>Gianella Nuñez Morán</p>
	Construcción del conocimiento	<p>Dinámica: “me pongo en tu lugar”</p>	<p>- En esta actividad cada participante asumirá un determinado papel. Algunas tendrán una venda en los ojos e intentarán caminar así por toda el aula, otras se les vendará una mano e intentarán amarrarse el cabello, y a otras se les cubrirán sus orejas mientras observan a su compañera hablarle (01 voluntaria por situación).</p> <p>- Luego, se realizan las siguientes preguntas:</p>	<p>Vendas</p> <p>Audífonos</p> <p>Proyector</p>	<p>30 min</p>	<p>Dayana Mariel Jimenez Espinoza</p>

	Explicación del tema Vídeo	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Les fue fácil realizar la actividad? ¿Cómo se sintieron al realizar el papel que les tocó? <p>- Las facilitadoras realizan una breve explicación del tema y se proyecta un video: “La cadena de la empatía”</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Kv3LxHBSN3Y (6 min)</p>			
Transferencia	Juego: “Es importante que...”	<p>- Se colocan en círculo las participantes, una de ellas inicia con la dinámica. Se dice: “Es importante que...” (completan la oración). En una sola frase, cada participante dice la importancia que tiene aprender y practicar el valor de la empatía en sus vidas y en la de los demás. Se hace de manera rápida, tienen 05 minutos para que todas participen.</p>	Verbal	5 min	Gianella Nuñez Morán
Evaluación	Cuestionario Actividad para casa Agradecimiento	<p>- Se hace entrega de un cuestionario para evaluar el aprendizaje del día.</p> <p>- Luego, se les deja una actividad para casa. En su cuaderno de trabajo anotarán: cómo se sienten cuando son escuchados y cómo se sienten cuando escuchan a los demás.</p> <p>- Se agradece por su participación e invita a la siguiente sesión.</p>	Cuestionario Cuaderno de trabajo	6 min	Dayana Mariel Jimenez Espinoza

❖ **SESIÓN N° 05: “COMUNICÁNDONOS”**

Objetivo específico	Momentos	Actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo	Responsables
Desarrollar competencias comunicativas integrándolas en la expresión lingüística, corporal y vocal, en un marco de comportamiento proactivo y de liderazgo del cambio.	Motivación	<p>Bienvenida de las participantes.</p> <p>Recordatorio de las normas</p> <p>Dinámica: “exploradoras”</p>	<p>- Se da la bienvenida a las participantes de la forma acordada en la primera charla y a la vez se agradece por su presencia en la sesión.</p> <p>- Se les recuerda las normas de convivencia acordadas en la primera charla.</p> <p>- Se pide tres parejas voluntarias. Cada una representarán mediante mímicas, gestos, movimientos, etc., cada situación asignada. Las demás, adivinan la situación planteada.</p> <p>- Luego se hacen las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo se sintieron? ¿Qué observaron en cada situación? ¿de qué trata el tema de hoy? <p>Se menciona el objetivo de la sesión.</p>	<p>Papelote de las normas de convivencia.</p> <p>Cartillas de situaciones</p>	<p>1 min</p> <p>10 min</p>	<p>Dayana Mariel Jiménez Espinoza</p>
	Construcción del conocimiento		<p>- Se forman 04 grupos los cuales deben representar cómo se comunican ellas en los diferentes contextos: familia, escuela, en su comunidad, etc. haciendo uso de movimientos, gestos,</p>		30 min	Gianella Nuñez Morán

		<p>Escenificación</p> <p>Explicación del tema Video: "tipos de comunicación"</p>	<p>posturas, formas entre otros de tal manera que parezca real. Luego, se realiza un conversatorio de cada caso representado.</p> <p>- Luego, se realizan las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Les fue fácil realizar la actividad? ¿Cómo se sintieron al realizar la actividad? ¿qué observaron en cada escena? <p>- La facilitadora brinda una breve explicación del tema, aclarando los puntos más importantes y las recomendaciones a considerar para mejorar la comunicación.</p> <p>- Se proyecta un video: "Tipos de comunicación" https://www.youtube.com/watch?v=m6kf74dhgp4 (2 min 35 segundos)</p>	<p>Mímicas</p> <p>Verbal</p> <p>Proyector</p>		
	Transferencia	Juego: "Es importante que ..."	- Se colocan en círculo las participantes, una de ellas inicia con la dinámica. Se dice: "Es importante que..." (completan la oración). En una sola frase, cada participante dice la importancia de la comunicación en todas sus formas. Se hace de manera rápida, tienen 05 minutos para que todas participen.	Verbal	5 min	Dayana Mariel Jiménez Espinoza
	Evaluación	Cuestionario Actividad para casa Agradecimiento	<p>- Se hace entrega de un cuestionario para evaluar el aprendizaje del día.</p> <p>- Luego, se les deja una actividad para casa. En su cuaderno de trabajo anotarán de qué manera se debe comunicar con los demás considerando lenguaje verbal y no verbal.</p> <p>- Se agradece por su participación e invita a la siguiente sesión.</p>	Cuestionario Cuaderno de trabajo	4 min	Gianella Nuñez Morán

❖ SESION N° 06: “SEAMOS ASERTIVOS”

Objetivo específico	Momentos	Actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo	Responsables
Expresar ideas o necesidades sin dañar a los demás y defendiendo sus derechos.	Motivación	<p data-bbox="470 396 667 461">Bienvenida de las participantes.</p> <p data-bbox="470 509 667 574">Recordatorio de las normas</p> <p data-bbox="470 737 667 802">Dinámica: “El teléfono rin rin”</p>	<p data-bbox="695 396 1461 493">- Se da la bienvenida a las participantes de la forma acordada en la primera charla y a la vez se agradece por su presencia en la sesión.</p> <p data-bbox="695 526 1461 591">- Se les recuerda las normas de convivencia acordadas en la primera charla.</p> <p data-bbox="695 623 1461 1078">- Se realiza la dinámica del teléfono malogrado. Se pide a los participantes formar 02 grupos y escoger a un representante el cual se acercará a la facilitadora mientras que los demás integrantes de cada grupo forman una fila. La facilitadora le dirá una frase al oído a cada representante (frase de la comunicación asertiva). A la señal de la música, el primero de cada fila corre hacia su representante quien le dirá la frase al oído, este a su vez se coloca atrás del representante manteniendo una distancia prudente para esperar al siguiente compañero quien correrá hacia él para escuchar la frase, y así sucesivamente hasta que llegue el último integrante del grupo. Gana el grupo que dice la frase correctamente.</p> <p data-bbox="695 1110 1461 1143">- Luego se hacen las siguientes preguntas:</p> <ul data-bbox="695 1175 1461 1240" style="list-style-type: none"> • ¿Cómo se sintieron? ¿Qué observaron en cada situación? ¿de qué trata el tema de hoy? <p data-bbox="695 1273 1461 1305">Se menciona el objetivo de la sesión.</p>	<p data-bbox="1488 396 1644 542">Papelote de las normas de convivencia.</p> <p data-bbox="1488 818 1644 850">Frases</p>	<p data-bbox="1671 444 1782 477">1 min</p> <p data-bbox="1671 1143 1782 1175">10 min</p>	<p data-bbox="1810 818 1990 883">Gianella Nuñez Morán</p>

	Construcción del conocimiento	Escenificación	- Se proyecta un vídeo denominado: “Estilos de comunicación” https://www.youtube.com/watch?v=Os-Yfp4YXnI (4 min). A partir del cual se desarrolla el tema momento en el cual las facilitadoras brindan la explicación aclarando los puntos más importantes y las recomendaciones a considerar para mejorar la comunicación.	Proyector	20 min	Dayana Mariel Jimenez Espinoza
	Transferencia	Ficha de situaciones	- Se les reparte una ficha de situaciones a cada participante. En ella, colocan en cada caso el estilo de comunicación que le corresponde, y de qué manera afrontarían cada situación.	Ficha de trabajo	8 min	Gianella Nuñez Morán
	Evaluación	Cuestionario Agradecimiento	- Se hace entrega de un cuestionario para evaluar el aprendizaje del día. - Luego, se les deja una actividad para casa. En su cuaderno de trabajo describirán formas para llegar a una comunicación asertiva en los diferentes contextos en lo que se desenvuelve: familia, social, escuela, personal. - Se agradece por su participación e invita a la siguiente sesión.	Cuestionario Actividad para casa	11 min	Dayana Mariel Jimenez Espinoza

❖ **SESIÓN N° 07: “FORTALECIENDO MIS RELACIONES”**

Objetivo específico	Momentos	Actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo	Responsables
Establecer relaciones interpersonales satisfactorias en diferentes contextos, enmarcadas en un enfoque de valores.	Motivación	<p>Bienvenida de las participantes.</p> <p>Recordatorio de las normas</p> <p>Juego: “charada de la amistad”</p>	<p>- Se da la bienvenida a las participantes de la forma acordada en la primera charla y a la vez se agradece por su presencia en la sesión.</p> <p>- Se les recuerda las normas de convivencia acordadas en la primera charla.</p> <p>- Se realiza el juego de la charada el cual consiste en, por turno, una participante se coloca al frente de las demás, este escogerá un cartel que contiene el nombre de cualquiera de sus compañeras, pero no será visto por él. Con ayuda de la facilitadora, se coloca el cartel sobre su cabeza de tal manera que muestre el nombre hacia sus compañeros. Ellos, realizarán gestos, mímicas, movimientos, etc, que sean necesarios para que adivine de quién se trata. Tendrá 10 segundos para adivinar. El juego termina cuando todas las estudiantes hayan participado. Se puede usar fondo musical para el juego.</p> <p>- Luego se hacen las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo se sintieron? ¿Qué observaron en el juego? ¿de qué trata el tema de hoy? <p>Se menciona el objetivo de la sesión.</p>	<p>Papelote de las normas de convivencia</p> <p>Cartel con nombres</p>	<p>1 min</p> <p>10 min</p>	<p>Dayana Mariel Jiménez Espinoza</p>
	Construcción del conocimiento		<p>- Se proyecta un vídeo denominado: “relaciones interpersonales”, el cual será apoyo para el desarrollo del tema. Habrán pausas para compartir junto con las participantes</p>	<p>Proyector</p>	<p>15 min</p>	<p>Gianella Nuñez Morán</p>

		Videos: relaciones interpersonales	opiniones, ejemplos de su vida cotidiana, recomendaciones, sugerencias: https://www.youtube.com/watch?v=v14qM0wIJsw . (4 min 19 segundos) - Luego se proyecta otro vídeo, como conclusión del tema: https://www.youtube.com/watch?v=8kuFRKdavek (3 min 24 segundos) Finalmente, se brinda una reflexión del tema.			
	Transferencia	Comercial de las buenas relaciones	- Se forman 4 grupos, los cuales realizarán un comercial del tema en base a lo que han escuchado de este. Cada grupo hará un comercial diferente de acuerdo al contexto que les toque (Familia, pareja, amigos, escuela). Representan una situación (de acuerdo al contexto que les tocó), acompañada de una frase, un consejo, o sugerencia que fortalezca la relación, entre otros detalles que el grupo considere. Queda a creatividad de los grupos. El comercial debe tener una duración de 01 minuto.	Verbal	15 min	Dayana Mariel Jiménez Espinoza
	Evaluación	Cuestionario Actividad para casa Agradecimiento	- Se hace entrega de un cuestionario para evaluar el aprendizaje del día. - Luego, se les deja una actividad para casa. En su cuaderno de trabajo describirán formas para mejorar las relaciones en los diferentes contextos en lo que se desenvuelve: familia, social, escuela, personal. - Se agradece por su participación e invita a la siguiente sesión.	Cuestionario Cuaderno de trabajo	9 min	Gianella Nuñez Morán

SESIÓN N° 08: “PODER DECIR ADIÓS, ES CRECER”

Objetivo específico	Momentos	Actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo	Responsables
Aprender estrategias para afrontar de forma adecuada el cierre de relaciones no saludables.	Motivación	<p>Bienvenida de las participantes.</p> <p>Recordatorio de las normas</p> <p>Dinámica: “Día de pesca”</p>	<p>- Se da la bienvenida a las participantes de la forma acordada en la primera charla y a la vez se agradece por su presencia en la sesión.</p> <p>- Se les recuerda las normas de convivencia acordadas en la primera charla.</p> <p>- Se realiza la dinámica de: “Día de pesca”. Esta consiste en colocar peces en el piso (moldes) los cuales contienen una situación diferente. Cada participante se acerca, pesca su pez, lee la situación en voz alta, y lo pega en el papelote que considere que debe ir, si en el que dice: “Lo que me ayuda a crecer” o en “Lo que no me permite avanzar”.</p> <p>- Luego se hacen las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo se sintieron? ¿Qué observaron en la dinámica? ¿de qué trata el tema de hoy? <p>Se menciona el objetivo de la sesión.</p>	<p>Papelote de las normas de convivencia</p> <p>Figura de peces</p> <p>Papelotes</p>	<p>1 min</p> <p>10 min</p>	Gianella Nuñez Morán
	Construcción del conocimiento	Explicación del tema	<p>- Colocamos los papelotes al frente. Se inicia con el papelote: “Lo que no me permite avanzar”, se lee cada situación, se pregunta ¿por qué esta situación no nos permite crecer? ¿Cómo se puede afrontar esta situación? ¿De qué otra manera se puede manejar esa situación? Luego, colocamos el papelote “Lo que me ayuda a crecer”. Se lee cada situación, y hacemos las</p>	Papelotes	20 min	

			<p>siguientes preguntas ¿de qué manera nos ayuda a crecer? ¿qué otras formas nos ayudarían a crecer en esta situación?</p> <p>- Las responsables, realizan una breve explicación y retroalimentación del tema mediante diapositivas.</p>			
Transferencia	Dramatización		<p>- Se forman 4 grupos, los cuales dramatizan una de las situaciones que se vieron en la primera actividad (Dinámica: “Día de pesca”) dando un mensaje al final.</p>	Verbal	09 min	Gianella Nuñez Morán
Evaluación	<p>Cuestionario</p> <p>Actividad para la casa</p> <p>Agradecimiento</p>		<p>- Se hace entrega de un cuestionario para evaluar el aprendizaje del día.</p> <p>- Luego, se les deja una actividad para casa. En su cuaderno de trabajo realizan una descripción de cada persona que consideran que les ayudan a crecer día a día.</p> <p>- Se agradece por su participación e invita a la siguiente sesión.</p>	<p>Cuestionario</p> <p>Cuaderno de trabajo</p>	10 min	Dayana Mariel Jimenez Espinoza

❖ **SESIÓN Nº 09: “APRENDIENDO A TOMAR DECISIONES”**

Objetivo específico	Momentos	Actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo	Responsables
<p>Analizar factores en favor y en contra de una decisión para elegir la mejor alternativa.</p>	<p>Motivación</p>	<p>Bienvenida de las participantes.</p> <p>Recordatorio de las normas</p> <p>Juego: “Salvados”</p>	<p>- Se da la bienvenida a las participantes de la forma acordada en la primera charla y a la vez se agradece por su presencia en la sesión.</p> <p>- Se les recuerda las normas de convivencia acordadas en la primera charla.</p> <p>- Se realiza el juego: “salvados”. El objetivo es adivinar la palabra, para ello las participantes dicen una letra, si la letra forma parte de la palabra, se va llenando los espacios, caso contrario se va dibujando cada parte de una persona (empezando por la cabeza), y así sucesivamente hasta completar los espacios y adivinar la palabra.</p> <p>- Luego se realizan las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué nos viene a la mente al escuchar esta palabra? ¿con qué situaciones asociamos esta palabra? ¿de qué creen que trata el tema de hoy? <p>Se menciona el objetivo de la sesión.</p>	<p>Papelote de normas de convivencia</p> <p>Papelote</p>	<p>1 min</p> <p>5 min</p>	<p>Dayana Mariel Jiménez Espinoza</p>
	<p>Construcción del conocimiento</p>	<p>Ficha de trabajo</p> <p>Diapositivas</p>	<p>- Se hace entrega de una ficha con una situación a partir de la cual se desarrolla el tema.</p> <p>- Mediante un cuadro comparativo se plantean dos alternativas para una situación especial. Con la participación de todas, determinaremos por cada alternativa factores a favor y factores en contra. Después que se han analizado los factores a favor y en contra, las participantes toman su decisión en</p>	<p>Fichas</p>		<p>Gianella Nuñez Morán</p>

			<p>forma individual y se la reservan. Todas reflexionan en voz alta sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Las dificultades para tomar la decisión. • Si analizar los factores en favor y en contra facilitó tomar la decisión. <p>- Se hace entrega de una ficha: ¿cómo se deberían tomar las decisiones? Haciendo una breve explicación de ello.</p> <p>- Finalmente, se fijan los siguientes conceptos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cada persona tiene derecho a tomar sus propias decisiones. • Para tomar una decisión adecuada, se debe tener información precisa sobre la situación. Ejemplo: sobre fumar o no, se debe conocer el tipo de droga que es el tabaco, sus efectos. datos científicos, observación personal de su consecuencia en otros, etc. • Tomar una decisión implica asumir la responsabilidad de sus consecuencias. • Tomar decisiones acertadas y ver resultados positivos refuerza la satisfacción personal y la autoestima. 	Verbal	20 min	
					6 min	

	Transferencia	Ficha de trabajo	<ul style="list-style-type: none"> - Se hace entrega de una ficha con diferentes casos. Leen cada situación y completan los aspectos positivos, aspectos negativos y la decisión a cada una de las situaciones planteadas en la ficha, tomando en cuenta los pasos que se deberían seguir para tomar decisiones en la vida. 	Ficha de casos	8 min	Dayana Mariel Jiménez Espinoza
	Evaluación	<p>Cuestionario</p> <p>Actividad para casa</p> <p>Agradecimiento</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Se hace entrega de un cuestionario para evaluar el aprendizaje del día. - Luego, se les deja una actividad para casa. La consigna es la siguiente: Piensa en alguna situación difícil por la que has pasado en tu vida donde hayas tenido que tomar una decisión compleja. Describe la situación, y responde lo siguiente: ¿qué pensaste en ese momento? ¿qué decisión tomaste? ¿por qué tomaste aquella decisión? ¿qué aspectos consideraste para tomar aquella decisión? ¿cambiarías la decisión que tomaste en ese momento? - Se agradece por su participación e invita a la siguiente sesión. 	<p>Cuestionario</p> <p>Cuaderno de trabajo</p>	10 min	Gianella Nuñez Morán

SESIÓN N° 10: “SOY RESPONSABLE DE MIS ACTOS”

Objetivo específico	Momentos	Actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo	Responsables
Comprender que las decisiones siempre tienen consecuencias inmediatas que según la situación derivada se pueden proyectar a futuro, con efecto determinante en nuestra vida.	Motivación	<p>Bienvenida de las participantes.</p> <p>Recordatorio de las normas</p> <p>Juego: “Encuétrame si puedes”</p>	<p>- Se da la bienvenida a las participantes de la forma acordada en la primera charla y a la vez se agradece por su presencia en la sesión.</p> <p>- Se les recuerda las normas de convivencia acordadas en la primera charla.</p> <p>- Se realiza el juego: “encuétrame si puedes”. Se forman 04 grupos a quienes se les da cinco globos inflados con un papel adentro (algunos papeles estarán vacíos, otros contienen una palabra). Se colocan 4 sillas adelante, al ritmo de la música, cada integrante del grupo coge un globo, corre hacia la silla, revienta el globo, coge el papel, ve qué palabra le tocó, y así sucesivamente, hasta reventar todos los globos y hallar las palabras. Cada grupo, tendrá palabras diferentes, las que tienen que unir hasta armar una sola frase.</p> <p>- Luego se realizan las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál es la frase? ¿Qué quiere decir la frase? ¿de qué creen que trata el tema de hoy? <p>Se menciona el objetivo de la sesión.</p>	<p>Papelote de las normas de convivencia</p> <p>Globos</p> <p>Sillas</p> <p>Frases</p>	<p>1 min</p> <p>10 min</p>	<p>Gianella Nuñez Morán</p>
	Construcción del conocimiento	Lectura Diapositivas	<p>- Se entrega una lectura para analizarla y responder a las preguntas, pidiendo la participación de las estudiantes para compartir sus respuestas.</p> <p>- A través de diapositivas, se hace la explicación del tema, dando a conocer testimonios y casos de personas que han salido</p>	Verbal	20 min	Dayana Mariel Jimenez Espinoza

			adelante pese a las dificultades y todo gracias a sus decisiones asertivas, así como también ejemplos de personas que tomaron malas decisiones y por ende las consecuencias no fueron las mejores.			
	Transferencia	Ficha de trabajo	- Se hace entrega de una ficha para completar con diferentes situaciones que pasan en su vida en los diferentes contextos en los que se desenvuelven. Estas situaciones pueden ser experiencias alegres, tristes, tensas, etc.	Ficha	09 min	Gianella Nuñez Morán
	Evaluación	Cuestionario Actividad para casa Agradecimiento	- Se hace entrega de un cuestionario para evaluar el aprendizaje del día. - Luego, se les deja una actividad para casa. La consigna es la siguiente: busca a personas famosas o de tu entorno que hayan tenidos decisiones asertivas, así como malas decisiones. Describe la situación, qué hicieron, cuáles fueron las consecuencias de su decisión, a quiénes involucró en su decisión y cuál es su situación actual. - Se agradece por su participación e invita a la siguiente sesión.	Cuestionario Cuaderno de trabajo	10 min	Dayana Mariel Jimenez Espinoza

❖ **SESIÓN Nº 11: “AFRONTANDO MIS DIFICULTADES”**

Objetivo Específico	Momentos	Actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo	Responsables
Conocer estrategias para afrontar asertivamente dificultades que se presenten en la vida.	Motivación	<p>Bienvenida de las participantes.</p> <p>Recordatorio de las normas</p> <p>Dinámica: “Fotos conflictivas”</p>	<p>- Se da la bienvenida a las participantes y a la vez se agradece por su presencia en la sesión.</p> <p>- Se les recuerda las normas de convivencia acordadas en la charla de sensibilización.</p> <p>- Se divide a las participantes en subgrupos de cinco integrantes. A cada subgrupo se le entrega una cartilla con una foto conflictiva, la cual tendrán que debatir durante un tiempo, reconociendo la situación problemática e identificando las causas y posibles consecuencias. Culminado el tiempo, cada subgrupo representa la acción de dicha foto conflictiva mediante gestos o mímicas; a su vez, explican al resto del grupo por qué se han elegido esas causas/consecuencias y dialogando sobre las más acertadas. Finalmente, se realizan las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué observaron en el juego? • ¿Cuál creen que será el tema a tratar el día de hoy? <p>Se menciona el objetivo de la sesión.</p>	<p>Papelote de las normas de convivencia.</p> <p>Imágenes</p> <p>Cartillas de cartulina</p> <p>Verbal</p>	<p>5 min</p> <p>10 min</p>	Practicantes de Psicología: Dayana Jimenez Gianella Nuñez
	Construcción del conocimiento		<p>- Las facilitadoras mencionan una situación fantásica: “Te encuentras caminando por la calle y ves, a lo lejos, a una persona que te resulta familiar. De repente, te das</p>			

		<p>Dinámica: “Fantasía de un conflicto”</p>	<p>cuenta de que esa persona es con la que mayores conflictos tienes. Cada vez te encuentras más cerca y no sabes cómo reaccionar cuando te cruces con ella. Mientras él/ella se acerca, le pasan por la mente gran cantidad de alternativas... Decide ahora cuál eliges y tómate unos minutos para recrear en tu imaginación cómo transcurriría la acción”. Pasados unos minutos, las facilitadoras mencionan las siguientes palabras: “Ya ha pasado, esta persona se ha ido. ¿Cómo te sientes?</p> <p>- A continuación, se les brinda a las estudiantes un tiempo para que reflexionen las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál es el problema? • ¿Qué alternativas consideraron para actuar? • ¿Cuál escogieron y por qué? • ¿Cuál es tu nivel de satisfacción con la manera en la que te has comportado? <p>- Las facilitadoras realizan una breve explicación del tema de manera verbal.</p>		10 min	
		<p>Preguntas de reflexión</p> <p>Explicación del tema</p>		Fotocopias	10 min	
	Transferencia	<p>Ejercicio: “El árbol problemático”</p>	<p>- A cada participante, se le hace entrega de una fotocopia con la imagen de un árbol de problemas vacío; en el cual ellas tienen que plasmar una situación muy problemática que les haya sucedido, identificando las causas u orígenes del problema, así como los efectos y consecuencias.</p> <p>*Nota: Esta actividad se realizará acompañada de una música de fondo.</p>	Cuestionario	5 min	

	Evaluación	<p>Cuestionario</p> <p>Agradecimiento</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Se hace entrega de un cuestionario para evaluar el aprendizaje del día. - Luego, se les asignará una tarea para casa. En su cuaderno de trabajo tendrán que dibujar tres situaciones problemáticas que hayan experimentado y describir las soluciones posibles que le dieron a dichos problemas. - Se agradece por su participación e invita a la siguiente sesión. 		5 min	
--	------------	---	---	--	-------	--

❖ **SESIÓN Nº 12: “RESOLVIENDO CONFLICTOS ASERTIVAMENTE”**

Objetivo Específico	Momentos	Actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo	Responsables
<p>Aplicar estrategias constructivas de resolución de conflictos en diversos contextos.</p>	<p>Motivación</p>	<p>Bienvenida de las participantes.</p> <p>Recordatorio de las normas</p> <p>Ejercicio: “Da soluciones”</p>	<p>- Se da la bienvenida a las participantes y a la vez se agradece por su presencia en la sesión.</p> <p>- Se les recuerda las normas de convivencia acordadas en la charla de sensibilización.</p> <p>- Las estudiantes se dividen en equipos de cinco personas, a quienes se les mencionan casos pequeños acompañados de preguntas, y cada equipo tendrá 30 segundos para escribir una respuesta al problema planteado.</p> <p>Las situaciones son:</p> <p>a. Tu mejor amigo(a) un día te ofrece droga, te dice que no te va a pasar nada que al contrario, te vas a sentir increíble y que vas a pasar un buen rato, ¿qué haces?</p> <p>b. La mamá de una de tus compañeras de la escuela se te acerca para comentarte que está preocupada por la salud de su hija y te pregunta si tú sabes si ella fuma, ¿qué le respondes?</p> <p>c. Estás exponiendo en clase y una de tus compañeras te interrumpe a cada rato y la maestra no le dice algo que evite esta situación, ¿qué haces?</p> <p>d. Ves que un(a) amigo(a) está tomando alcohol, ya son varias ocasiones en que le has visto bebiendo, sabes</p>	<p>Papelote de las normas de convivencia.</p> <p>Verbal</p>	<p>5 min</p> <p>10 min</p>	<p>Practicantes de Psicología: Dayana Jimenez Gianella Nuñez</p>

			<p>también que lo hace a escondidas de su familia, ¿qué puedes hacer para ayudarlo?</p> <p>Finalmente, se realizan las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Estás de acuerdo con las respuestas mencionadas anteriormente? • ¿Cuál creen que será el tema a tratar el día de hoy? <p>Se menciona el objetivo de la sesión.</p>			
	Construcción del conocimiento	Ejercicio: “Resolviendo problemas”	<p>- Las facilitadoras piden a las estudiantes que piensen en un problema que hayan tenido recientemente, se les pedirá que lo describan en una hoja y que intenten resolverlo. Para ello, se les propondrá tomar en cuenta las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál es el problema? • ¿Por qué sucedió? • ¿Cómo puedo solucionarlo? • ¿Cuál es la solución que más conviene o convino? 	Verbal	5 min	
		<p>Preguntas de reflexión</p> <p>Explicación del tema</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo puedo o pude llevarla a la práctica? • ¿Qué resultado tuve o tendré? <p>- Las facilitadoras realizan una breve explicación del tema de manera verbal.</p>	Verbal		10 min	
	Transferencia	Dinámica: “Inflarse como globos”	<p>- Las facilitadoras indican a las participantes que deben pensar en una situación conflictiva que les produce una reacción emocional que las activa fisiológicamente. A continuación, se les explica que deben inflarse como</p>			

			<p>globos: “Para comenzar, tomarán respiraciones profundas, de pie y con los ojos cerrados. A medida que van llenando sus pulmones de aire, irán levantando sus brazos, como si fuesen globos”</p> <p>Se repetirá este paso varias veces, las suficientes como para que todas hayan realizado el ejercicio correctamente.</p> <p>- Luego dirán: “suelten el aire y comiencen a arrugarse como globos y desinflen hasta sentarse en el suelo”</p> <p>- Finalmente se realizarán las siguientes preguntas</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo se sintieron? • ¿Creen que realizar estos ejercicios puede ayudarles cuando están enfadadas? 	Cuestionario	10 min	
	Evaluación	<p>Cuestionario</p> <p>Agradecimiento</p>	<p>- Se hace entrega de un cuestionario para evaluar el aprendizaje del día.</p> <p>- Luego, se les asigna una actividad para casa. En su cuaderno de trabajo tendrán que pegar recortes de periódicos con problemas actuales, planteando posibles soluciones de acuerdo a su criterio y brindando su punto de vista.</p> <p>- Se agradece por su participación e invita a la siguiente sesión.</p>		5 min	

❖ SESIÓN N° 13: “¿QUÉ HACER CON...?”

Objetivo Específico	Momentos	Actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo	Responsables
Analizar los distintos sucesos mediante una visión amplia y profunda.	Motivación	<p>Bienvenida de las participantes.</p> <p>Recordatorio de las normas</p> <p>Ejercicio: “¿Qué hacer con...?”</p>	<p>- Se da la bienvenida a las participantes y a la vez se agradece por su presencia en la sesión.</p> <p>- Se les recuerda las normas de convivencia acordadas en la charla de sensibilización.</p> <p>- Se divide al grupo en dos equipos, a quienes se les entrega un papelote. Las facilitadoras indican que el equipo 1 debe proponer y escribir seis maneras diferentes de utilizar un lapicero, que no tengan ninguna relación con su uso actual; el equipo 2 deberá hacer lo mismo, pero con una botella de agua. Se indicará que tendrán 10 minutos para la actividad y que al finalizar deberán exponer sus resultados</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué observaron en el juego? • ¿Cuál creen que será el tema a tratar el día de hoy? <p>Se menciona el objetivo de la sesión.</p>	<p>Papelote de las normas de convivencia.</p> <p>Papelotes</p>	<p>5 min</p> <p>10 min</p>	<p>Practicantes de Psicología: Dayana Jimenez Gianella Nuñez</p>
	Construcción del conocimiento	<p>Actividad: “Noticias divertidas”</p>	<p>- Con ayuda de recortes de periódico (material que las estudiantes deberán llevar), que traten problemáticas actuales (alcoholismo, drogadicción, pandillaje, entre otros) se formarán cinco equipos de tres personas a quienes se les brindarán materiales como tijeras, pegamento y hojas blancas o cartulina. Las facilitadoras indicarán que cada equipo deberá utilizar su imaginación para hacer una noticia divertida, transformando el contenido.</p>	<p>Recortes de periódicos Tijeras Pegamento Hojas A4 Cartulina A4</p>	<p>10 min</p>	

		Explicación del tema	<p>Al finalizar la actividad, las participantes tendrán que elegir una representante por quipo para que lea la noticia y la comente con el resto de sus compañeras.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Las facilitadoras realizan una breve explicación del tema de manera verbal. 	Hojas A4 Limpia tipo	10 min	
Transferencia	Ejercicio: "Avisos clasificados"	<ul style="list-style-type: none"> - A cada estudiante se le entrega una hoja en blanco, en la cual, haciendo uso de su creatividad, deben escribir un aviso clasificado como los del diario, ofreciéndose según sus mejores cualidades. Luego, se colocan los avisos en la pared para que las participantes los puedan leer. Al final, se realiza una ronda de conversación en la que cada estudiante cuente qué aviso le llamó la atención y puede realizar alguna pregunta a la persona que lo escribió. - Finalmente, se llega a conclusiones grupales. 	Cuestionario		5 min	
Evaluación	Cuestionario Agradecimiento	<ul style="list-style-type: none"> - Se hace entrega de un cuestionario para evaluar el aprendizaje del día. - Luego, se les deja una actividad para casa. La consigna es: Tendrán que crear un verso que contenga palabras como: amor/autovaloración/cuidado. - Se agradece por su participación e invita a la siguiente sesión. 			5 min	

❖ **SESIÓN Nº 14: “ENCUENTRO LA SOLUCIÓN IDEAL”**

Objetivo Específico	Momentos	Actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo	Responsables
Reconocer las exigencias, dificultades y situaciones complejas cotidianas respondiendo a ellas de manera flexible y adaptativa.	Motivación	<p>Bienvenida de las participantes.</p> <p>Recordatorio de las normas</p> <p>Ejercicio: “Adivina adivinador”</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Se da la bienvenida a las participantes y a la vez se agradece por su presencia en la sesión. - Se les recuerda las normas de convivencia acordadas en la charla de sensibilización. - Se divide al grupo en tres equipos, a quienes se les entregará cartillas con las letras del abecedario (de la A hasta la Z) Las facilitadoras mencionan 5 adivinanzas, en donde las participantes tendrán que adivinar de qué se trata, haciendo uso de las cartillas con las letras. Gana el equipo que llegue a los 3 puntos. - Las adivinanzas son: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Quién sabe responder cualquier pregunta y en cualquier idioma? Rpta: Eco • Tengo llaves, pero no cerradura. El blanco y el negro pasan por mi cintura. ¿Qué es? Rpta: Kárate • Todos pasan por mí, yo no paso por nadie. Todos preguntan por mí, yo no pregunto por nadie. ¿Qué es? Rpta: Calle • ¿Dónde hay ríos, pero no agua, ciudades, pero no casas y bosques, pero no árboles? Rpta: Mapa • Tengo ojos, pero no veo, agua, pero no bebo y barba pero no me afeito. ¿Quién soy? Rpta: Coco. - Se menciona el objetivo de la sesión. 	<p>Papelote de las normas de convivencia.</p> <p>Cartillas</p>	<p>5 min</p> <p>10 min</p>	<p>Practicantes de Psicología: Dayana Jimenez Gianella Nuñez</p>

	Construcción del conocimiento	<p>Dinámica: “Inmóvil”</p> <p>Preguntas de reflexión</p> <p>Explicación del tema</p>	<p>- Las facilitadoras explican que darán a conocer un problema y que cada uno, de manera individual deberá encontrar la o las posibles soluciones y escribirlas. Es recomendable entregarle una hoja a cada participante con el problema.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inmóvil: Un joven se peinó y después se sentó en una silla durante veinte minutos sin mover un músculo. ¿Por qué lo hizo? <p>- Luego de 10 minutos, se arman subgrupos de 5 participantes para que compartan las posibles soluciones que cada uno encontró. Se les debe informar que al compartir las soluciones pueden surgir otras nuevas, es recomendable que las escriban.</p> <p>- Pueden debatir con sus compañeros si no están de acuerdo con alguna solución, siempre que expliquen el por qué. A continuación, se hará una exposición grupal para compartir entre todas las posibles soluciones encontradas.</p> <p>- Se realizarán las siguientes preguntas de reflexión y debate:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Pudieron encontrar soluciones de manera individual? • ¿Escucharon alguna solución interesante que les hubiese gustado haberla encontrado? ¿Por qué? • ¿Cómo se puede trabajar el pensamiento creativo? <p>- Las facilitadoras realizan una breve explicación del tema de manera verbal.</p>	Hojas A4	10 min	
	Transferencia		<p>- La propuesta de esta dinámica es promover que las participantes piensen, imaginen y visualicen ideas no</p>		10 min	

		<p>Dinámica: “Fuera de la caja”</p> <p>Preguntas de reflexión</p>	<p>preconcebidas. Cuando nos nombran un objeto inmediatamente recordamos en la forma y los colores de dicho objeto que nosotros ya conocemos. Por ejemplo, si nos dicen “cafetera” seguramente visualizaremos un electrodoméstico que nosotros ya vimos, ya sea porque interactuamos con el mismo o porque lo vimos en una publicidad.</p> <p>Esto significa que si el primer impulso es recurrir a lo ya conocido se dificulta la tarea de gestar ideas disruptivas. Para intentar evitar esta acción automática practicaremos pensar “fuera de la caja”.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Las facilitadoras forman grupos de 5 personas para que escriban un listado de palabras. Ante una consigna dada, cada equipo tendrá que pensar la mayor cantidad de palabras posibles y escribirlas. • CONSIGNA: “pensar palabras que no se puedan relacionar de ninguna manera con la playa/fotografía/cigarro/red social”. <p>Se les dará 45 segundos para que escriban la mayor cantidad de palabras. Al finalizar cada equipo leerá la lista.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Es muy probable que haya discusiones acerca de si alguna palabra tiene o no relación, por lo general la mayoría de las palabras pueden relacionarse. Lo importante no es ver cuántas son correctas o no, lo primordial es que intenten pensar algo diferente. 		5 min	
--	--	---	--	--	-------	--

			<ul style="list-style-type: none"> - Las facilitadoras realizan las siguientes preguntas de reflexión: • ¿Les resulto difícil pensar palabras que no se relacionen? • ¿Cómo creen que nos puede ayudar este ejercicio en la vida cotidiana o en sus tareas diarias? • Además de divertido, ¿les resultó útil este juego?, ¿pueden aplicarlo para buscar nuevas ideas? 	Cuestionario		
	Evaluación	<p>Cuestionario</p> <p>Agradecimiento</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Se hace entrega de un cuestionario para evaluar el aprendizaje del día. - Luego se les deja una tarea para casa. En su cuaderno de trabajo tendrán que hacer un slogan que contenga una palabra que las defina, utilizando letras de recortes de periódicos, revistas u otros. - Se agradece por su participación e invita a la siguiente sesión. 		5 min	

❖ SESIÓN N° 15: “PIENSA CEREBRITO, PIENSA”

Objetivo Específico	Momentos	Actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo	Responsables
Analizar las experiencias adquiridas en el ambiente que le rodea.	Motivación	<p data-bbox="485 386 688 456">Bienvenida de las participantes.</p> <p data-bbox="485 500 688 570">Recordatorio de las normas</p> <p data-bbox="485 727 688 797">Dinámica “La grieta”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="714 386 1411 456">- Se da la bienvenida a las participantes y a la vez se agradece por su presencia en la sesión. <li data-bbox="714 483 1411 553">- Se les recuerda las normas de convivencia acordadas en la charla de sensibilización. <li data-bbox="714 613 1411 805">- Se divide el salón con una tira de lana (como si fuera una grieta en el piso) y se marca de un lado con la palabra “SI” y del otro el “NO”. Se les propondrá a las participantes del grupo que respondan a las preguntas situándose en el lado que corresponda a su elección. Todas las respuestas deberán ser SI o NO, no podrán elegir pararse sobre la lana. Al principio de la dinámica se realizan preguntas sencillas para que entren en confianza, por ejemplo: ¿me gusta el fútbol? o ¿prefiero lo salado antes que lo dulce? <li data-bbox="714 1068 1411 1292">- Luego, se les comunica que en las próximas preguntas deberán argumentar su elección. Se elegirá a un representante de cada grupo quién se encargará de dar una breve explicación. Si alguno de los integrantes de la oposición está de acuerdo de manera total o parcial con la argumentación, deberá cruzar la grieta. <li data-bbox="714 1360 1411 1390">- Las preguntas de la dinámica serán: 	<p data-bbox="1436 418 1604 529">Papelote de las normas de convivencia.</p> <p data-bbox="1436 732 1604 842">Lana Hojas ArtColor</p>	<p data-bbox="1629 456 1736 492">5 min</p> <p data-bbox="1629 846 1736 881">10 min</p>	<p data-bbox="1770 773 1967 915">Practicantes de Psicología: Dayana Jimenez Gianella Nuñez</p>

		<ul style="list-style-type: none"> • ¿Los delincuentes se pueden recuperar? • ¿Las mujeres con hijos trabajan menos porque se ausentan más? • ¿Los extranjeros que vienen al país nos quitan el trabajo? • ¿Los jóvenes están perdidos porque pasan horas en internet? • ¿El problema de los adictos son los padres? <p>- Se realizarán las siguientes preguntas de reflexión:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué sintieron cuando una persona que piensa distinto daba sus argumentos? • ¿Cómo se sintieron al estar de acuerdo de manera total o parcial? • ¿Es posible que haya contradicciones en el pensamiento, que una pregunta sea sí y no al mismo tiempo? Si sucede esto, ¿por qué? <p>Se menciona el objetivo de la sesión.</p>	Proyector		
Construcción del conocimiento	Video: Pensamiento crítico 2.0	<p>- Se proyecta el video denominado: “Pensamiento crítico 2.0” https://www.youtube.com/watch?v=cTW-WZkhW_8. A través de este video, las facilitadoras desarrollarán el tema, brindando una explicación del</p>		10 min	

			mismo y aclarando dudas acerca del pensamiento crítico.	Cuestionario		
Transferencia	Dinámica: “Palabras inquietantes”	<ul style="list-style-type: none"> - Las facilitadoras dividen al grupo en subgrupos de cinco personas aproximadamente. A cada grupo se le propone pensar tres palabras que consideren importantes y que influyen en sus vidas diarias. En una cartulina deberán escribir para cada palabra un lema y una breve explicación de su influencia en la vida cotidiana. - Al finalizar, se realizarán de forma breve las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué están expresando con el lema y por qué? • ¿Por qué eligieron esas palabras? • ¿Por qué esos temas influyen en sus vidas cotidianas? 			5 min	
Evaluación	Cuestionario Agradecimiento	<ul style="list-style-type: none"> - Se hace entrega de un cuestionario para evaluar el aprendizaje del día. - Luego, se les deja una actividad para casa. En su cuaderno de trabajo, narrarán alguna experiencia problemática propia, describiendo la manera en la que la sobrellevaron haciendo uso de su pensamiento crítico. - Se agradece por su participación e invita a la siguiente sesión. 			5 min	

❖ **SESIÓN Nº 16: “IDENTIFICANDO ACTITUDES Y COMPORTAMIENTOS”**

Objetivo Específico	Momentos	Actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo	Responsables
Identificar las distintas formas de comportamiento y actitudes de quienes le rodean.	Motivación	<p>Bienvenida de las participantes.</p> <p>Recordatorio de las normas</p> <p>Dinámica “¿Quién es en realidad?”</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Se da la bienvenida a las participantes y a la vez se agradece por su presencia en la sesión. - Se les recuerda las normas de convivencia acordadas en la charla de sensibilización. - Las facilitadoras colocan una imagen en la pared de alguna persona desconocida para las participantes. Luego se les preguntará: Al ver esta imagen, ¿Pueden adivinar cómo es la persona? ¿Qué actividades creen que le gustan más? ¿Cuál crees que es su comida favorita? Luego se hacen las siguientes preguntas: ¿Cómo se sintieron? ¿Qué observaron en el juego? ¿de qué trata el tema de hoy? <p>Se menciona el objetivo de la sesión.</p>	<p>Papelote de las normas de convivencia.</p> <p>Imagen</p>	<p>5 min</p> <p>5 min</p>	Practicantes de Psicología: Dayana Jimenez Gianella Nuñez
	Construcción del conocimiento	Canción	<ul style="list-style-type: none"> - Con el uso de un parlante, las participantes escuchan la canción denominada “Hipocresía” de Rubén Blades y Editus, en disco Tiempos. Se pone la canción y se inicia una conversación con las estudiantes acerca de las distintas actitudes que toman los adolescentes en temas como enamoramiento, compañerismo, amistad y qué tipo de personas desean ser. - Se realizan las siguientes preguntas de discusión <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál es el mensaje de la canción? • ¿Cómo es la comunidad en la que desea vivir? 	<p>Parlante</p> <p>Hojas A4</p> <p>Canción</p>	10 min	

			<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué tipo de persona desea ser? • ¿En qué consiste ser una persona coherente o consecuente? • ¿Cómo se manifiesta esto en la vida cotidiana? • ¿Cuáles ejemplos puedes dar? • ¿Qué quiere decir “yo soy la sociedad”? <p>- Finalmente, se realiza una reflexión del tema de la sesión.</p>			
	Transferencia	Dinámica: “Un día en mi vida”	<p>- A cada estudiante se le entrega un formulario “un día en mi vida, donde se le explica el procedimiento. Utilizando la columna respectiva cada estudiante prepara el programa de un día ideal, partiendo de su experiencia real, desde las 00:00 horas hasta las 24:00 horas.</p> <p>- Luego de completar formulario, se integran en parejas para compartir el contenido de modo que permita el conocimiento profundo entre ambas. *Nota: Esta actividad se realizará acompañada de una música de fondo</p>	Formulario Música Parlante	10 min	
	Evaluación	Cuestionario Agradecimiento	<p>- Se hace entrega de un cuestionario para evaluar el aprendizaje del día.</p> <p>- Luego, se les dejará una actividad para casa. En su cuaderno de trabajo, pegarán fotografías de 5 personas de su entorno y escribirán en un párrafo el comportamiento y actitudes de esa persona.</p> <p>- Se agradece por su participación e invita a la siguiente sesión.</p>	Cuestionario	5 min	

❖ SESIÓN N° 17: “¿QUÉ EMOCIÓN SOY?”

Objetivo Específico	Momentos	Actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo	Responsables
Reconocer sentimientos y emociones propios y de los demás.	Motivación	<p>Bienvenida de las participantes.</p> <p>Recordatorio de las normas</p> <p>Dinámica “¿Qué emoción soy?”</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Se da la bienvenida a las participantes y a la vez se agradece por su presencia en la sesión. - Se les recuerda las normas de convivencia acordadas en la charla de sensibilización. - Las facilitadoras piden a los participantes que mencionen una emoción, las cuales serán escritas en un papelote. Con el apoyo de las estudiantes, las facilitadoras clasifican en dos grupos a las emociones escritas en: agradables y desagradables. Teniendo en cuenta el listado de emociones o sentimientos se elaboran fichas en las que se escriben un sentimiento o emoción por ficha, el número de fichas corresponde al número de participantes. Luego, se pide voluntarias. Ellas extraerán fichas al azar y representará la emoción o sentimiento escrito en la ficha, con gestos y posturas, sin palabras. Los demás participantes deben adivinar el sentimiento representando. - Luego se hacen las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo se sintieron? ¿Qué observaron en el juego? ¿de qué trata el tema de hoy? <p>Se menciona el objetivo de la sesión.</p>	<p>Papelote de las normas de convivencia.</p> <p>Papelote Cartulina</p>	<p>5 min</p> <p>10 min</p>	<p>Practicantes de Psicología: Dayana Jimenez Gianella Nuñez</p>

<p>Construcción del conocimiento</p>	<p>Juego: “Frasas incompletas”</p>	<p>- A cada estudiante se le entrega una ficha con las siguientes frases incompletas, en las cuales escribirán la emoción correspondiente a cada situación.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuando estoy callado/a con mis amigos, me siento... • Cuando me enojo con alguien, me siento... • Cuando me regañan, me siento... • Cuando tengo un problema, me siento... • Cuando estoy contento/a, lo demuestro... • Cuando tengo miedo, busco... <p>- Luego de completar la ficha, se realiza una discusión grupal en la que, quien quiera, comparta sus respuestas.</p>	<p>Hojas A4 Música</p>	<p>5 min</p>	
<p>Transferencia</p>	<p>Ejercicio: “¿Qué puede pasar si no expresamos lo que sentimos?”</p>	<p>- Las facilitadoras organizan una discusión con el grupo en la que se plantee la siguiente pregunta: ¿Pueden algunos sentimientos promover el consumo de drogas, como por ejemplo el alcohol?</p> <p>Una vez que se haya conversado, se señala que tomar alcohol u otra droga NO ayuda a expresar nuestros sentimientos; que puede ser peligroso y que es sólo una solución temporal: pues una vez que pasa el efecto, el sentimiento sigue presente y tenemos que enfrentarnos a él.</p> <p>Se les RECUERDA: cuando una persona no expresa sus sentimientos, comienza a sentirse aislada de los demás y de sí mismo.</p> <p>Por eso, entender los propios sentimientos y expresarlos de una manera realista y honesta es muy importante.</p>		<p>10 min</p>	

	Evaluación	<p>Cuestionario</p> <p>Agradecimiento</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Se hace entrega de un cuestionario para evaluar el aprendizaje del día. - Luego, se les dejará una actividad para casa. En su cuaderno de trabajo, dibujan rostros de personas con diferentes emociones y describen el por qué esa persona se sentía así en ese momento. - Se agradece por su participación e invita a la siguiente sesión. 		5 min	
--	------------	---	---	--	-------	--

❖ **SESIÓN N° 18: “EL CORAZÓN DE LAS EMOCIONES”**

Objetivo Específico	Momentos	Actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo	Responsables
Aprender estrategias de control emocional frente a la expresión de sentimientos.	Motivación	<p>Bienvenida de las participantes.</p> <p>Recordatorio de las normas</p> <p>Ejercicio: Usa metáforas</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Se da la bienvenida a las participantes y a la vez se agradece por su presencia en la sesión. - Se les recuerda las normas de convivencia acordadas en la charla de sensibilización. - Las facilitadoras piden a cada participante que seleccione un ámbito de su vida sobre el que le gustaría reflexionar. Puede ser: trabajo, ocio, familiar, amigos, salud, etc. <p>De manera individual, cada uno piensa en anécdotas del ámbito que ha escogido y qué emociones le evocan esos recuerdos.</p> <p>Después, deben de pensar qué imagen tienen las personas que forman parte de ese ámbito sobre ellas. Deben explicarlo con un adjetivo o una imagen.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Las personas que así lo deseen, pueden compartirlo con el resto de sus compañeros. <p>- Luego se hacen las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo se sintieron? ¿Qué observaron en el juego? • ¿de qué trata el tema de hoy? <p>Se menciona el objetivo de la sesión.</p>	<p>Papelote de las normas de convivencia.</p> <p>Hojas A4</p>	<p>5 min</p> <p>10 min</p>	<p>Practicantes de Psicología: Dayana Jimenez Gianella Nuñez</p>

	<p>Construcción del conocimiento</p>	<p>Dramatización</p>	<p>- Las facilitadoras solicitan voluntarios para representar los siguientes casos. En cada uno de ellos tienen que expresar sus sentimientos, tomando en cuenta los pasos descritos anteriormente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifica tus emociones. • Acéptalas como tuyas. • Muestra tus sentimientos. • Exprésalos de forma positiva. • Expresa con tu cuerpo lo que dices con palabras. <p>- Se les da cinco minutos para que se organicen y planeen la representación.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mañana es la fiesta de fin de cursos que tanto has esperado. Tus padres te dicen que no puedes asistir porque llegaste tarde a casa toda la semana. ¿Cómo te sientes?, ¿qué le dices a tus padres? 2. Vas por la calle y ves que tu mejor amigo y tu novia salen del cine. Según tú, él estaba de viaje y tu novia, en su casa. En ese momento, ellos se dan cuenta y te saludan con la mano. ¿Cómo te sientes?, ¿cómo reaccionas? 3. Estás en el salón de clases; de repente alguien toca a la puerta. Cuando el maestro abre, te das cuenta que traen un ramo de flores enorme, el cual es para ti. Todo el salón te voltea a ver y empiezan a aplaudir. ¿Cómo te sientes?, ¿pasa algo en tu cuerpo?, ¿qué haces? <p>- Al finalizar, se discute con ellas cómo se sintieron y pregunta al resto del grupo si hubieran sentido o reaccionado de forma diferente.</p>	<p>Hojas A4 Colores Lápices</p>	<p>15 min</p>	
--	--------------------------------------	----------------------	---	---	---------------	--

			- Finalmente, se realiza una explicación del tema de la sesión.			
Transferencia	Arte - terapia		<p>- Las facilitadoras indican que a través de esta dinámica lo que se pretende es que cada uno exprese sus emociones plasmándolas en el papel.</p> <p>- Cada una tomará asiento en el que tendrá acceso a la superficie para dibujar y colorear. Se indica que en el papel tienen que expresar cómo se sienten, por lo que está prohibido hablar o comunicarse con otras compañeras.</p> <p>*Nota: Esta actividad se realizará acompañada de una música de fondo.</p>		10 min	
Evaluación	Cuestionario Agradecimiento		<p>- Se hace entrega de un cuestionario para evaluar el aprendizaje del día.</p> <p>- Luego, se les dejará una actividad para casa. La consigna es: Usando cartulina roja deben realizar un corazón del tamaño que ustedes prefieran, lo van a recortar en pedazos y en cada uno de ellos mencionan lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dos partes de su cuerpo que le gustan. • Dos cualidades que le gusten sobre sí misma. • Una capacidad o pericia propia. <p>- Se agradece por su participación e invita a la siguiente sesión.</p>		5 min	

❖ SESIÓN Nº 19: “¿QUÉS ES LO QUE ME ESTRESA?”

Objetivo Específico	Momentos	Actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo	Responsables	
Analizar los sucesos que son fuentes generadoras de estrés.	Motivación	<p data-bbox="457 386 659 451">Bienvenida de las participantes.</p> <p data-bbox="457 500 659 565">Recordatorio de las normas</p> <p data-bbox="457 727 659 792">Dinámica: “La papa se quema”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="688 386 1415 451">- Se da la bienvenida a las participantes y a la vez se agradece por su presencia en la sesión. <li data-bbox="688 483 1415 548">- Se les recuerda las normas de convivencia acordadas en la charla de sensibilización. <li data-bbox="688 581 1415 808">- Las facilitadoras sugieren a las participantes que se sienten en círculo y entregan una pelota y piden que se las pasen de una en una lo más rápido posible, mientras dice por varias veces: “la papa se quema”, cuando diga “LA PAPA SE QUEMÓ” todas se quedan inmóvil, la persona que tiene la pelota tiene que: <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="751 841 1415 906">• De acuerdo a sus experiencias, manifiestan que es el “estrés” y cuáles son sus componentes. <li data-bbox="688 938 1415 1003">- Las facilitadoras anotan las participaciones y contribuye a concretizar el concepto. <li data-bbox="688 1036 1415 1166">- Luego se hacen las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="751 1101 1415 1166">• ¿Cómo se sintieron? ¿Qué observaron en el juego? ¿de qué trata el tema de hoy? <p data-bbox="688 1198 1121 1230">Se menciona el objetivo de la sesión.</p>	<p data-bbox="1444 418 1604 532">Papelote de las normas de convivencia.</p> <p data-bbox="1465 727 1583 760">Hojas A4</p> <p data-bbox="1465 1198 1583 1230">Hojas A4</p>	<p data-bbox="1654 467 1730 500">5 min</p> <p data-bbox="1654 857 1730 889">10 min</p>	<p data-bbox="1780 776 1982 922">Practicantes de Psicología: Dayana Jimenez Gianella Nuñez</p>	
	Construcción del conocimiento	<p data-bbox="470 1279 646 1393">Ejercicio: “Reconoce lo que te estresa”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="688 1263 1415 1403">- Se les pide a las participantes que en una hoja escriban una lista de situaciones que les preocupen o les causan estrés. Una vez que tienen definidas las situaciones, se les dice que las clasifiquen por el grado de estrés que les provocan; por 		<p data-bbox="1654 1328 1730 1360">15 min</p>		

			<p>ejemplo, del 3 al 1, donde 3 es demasiado estresante, 2 es muy estresante y 1 es estresante.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se les pide que identifiquen las causas que provocan estas situaciones. - Se les pide que identifiquen la situación que les provoca mayor estrés y que describan lo que pueden hacer para disminuirlo. - Para finalizar, se les pregunta si alguien quiere compartir su ejercicio con el resto del grupo. - Finalmente, se realiza una explicación del tema de la sesión. 			
	Transferencia	Dinámica: “Háblame de ti”	<ul style="list-style-type: none"> - Las facilitadoras indican que se formen en parejas y conversen entre ellas las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué tipo de situaciones la hacen sentir estresado? • ¿Cómo se siente física y mentalmente cuando está estresada? • ¿Qué tipo de cosas hace de otra manera cuando está estresada? <p>*Nota: Esta actividad se realizará acompañada de una música de fondo.</p>	Cuestionario	10 min	
	Evaluación	Cuestionario Agradecimiento	<ul style="list-style-type: none"> - Se hace entrega de un cuestionario para evaluar el aprendizaje del día. - Luego, se les dejará una actividad para casa. En su cuaderno de trabajo tienen que escribir 3 deseos o ideas más importantes y que les genera mucha gratificación (aspiraciones, personas queridas, recuerdos agradables, otros) Se les indica en cada caso se les presente situaciones estresantes utilizar estas ideas para manejar el estrés. - Se agradece por su participación e invita a la siguiente sesión. 	Cuestionario	5 min	

❖ SESIÓN Nº 20: “GÁNALE AL ESTRÉS”

Objetivo Específico	Momentos	Actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo	Responsables
Aprender estrategias constructivas de afrontamiento ante situaciones estresantes.	Motivación	<p>Bienvenida de las participantes.</p> <p>Recordatorio de las normas</p> <p>Dinámica: “Mis señales de estrés”</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Se da la bienvenida a las participantes y a la vez se agradece por su presencia en la sesión. - Se les recuerda las normas de convivencia acordadas en la charla de sensibilización. - Las facilitadoras pegan un papelote en la pizarra con el título “Mis señales de estrés” en donde las participantes una a una brindan ideas acerca de cómo sienten el estrés en sus vidas. <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué observaron en el juego? ¿de qué trata el tema de hoy? <p>Se menciona el objetivo de la sesión.</p>	<p>Papelote de las normas de convivencia.</p> <p>Papelote Plumones</p>	<p>5 min</p> <p>10 min</p>	Practicantes de Psicología: Dayana Jimenez Gianella Nuñez
	Construcción del conocimiento	Proyección	<ul style="list-style-type: none"> - Se proyectarán los videos denominados: “Estrés en los jóvenes” https://www.youtube.com/watch?v=DWjd33ZcCZs y “Estrés en estudiantes” https://www.youtube.com/watch?v=Ke4w3yBt5wc. A través de estos videos, las facilitadoras desarrollarán el tema, brindando una explicación del mismo y aclarando dudas acerca del manejo de las tensiones y estrés. 	Proyector	15 min	

	Transferencia	Ejercicio: “Aprende a respirar”	<ul style="list-style-type: none"> - Las facilitadoras explican que aprender a respirar en forma profunda también puede ayudar a relajarnos y a eliminar síntomas físicos de tensión, como por ejemplo el sentir mariposas en el estómago cuando hablamos en público. - Se hará este ejercicio con todas las estudiantes del grupo y se les dice que cuando estén en una situación que las estrese, lo realicen las veces que sea necesario: <ul style="list-style-type: none"> Paso 1. Inspira profundamente contando hasta cuatro. Paso 2. Retén el aire mientras cuentas hasta cuatro. Paso 3. Expira al tiempo que cuentas hasta cuatro. Paso 4. Repite el ejercicio cinco veces más. - Se realizan las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo se sintieron? • ¿En qué situaciones se pueden llevar a cabo este ejercicio? 	Cuestionario	10 min	
	Evaluación	Cuestionario Agradecimiento	<ul style="list-style-type: none"> - Se hace entrega de un cuestionario para evaluar el aprendizaje del día. - Luego, se les dejará una actividad para casa. Se les entrega una ficha denominada: “Mi plan para el estrés” la cual tienen que completar y anexarla en su cuaderno de trabajo. - Se agradece por su participación e invita a la siguiente sesión. 		5 min	

VIII. MARCO TEÓRICO

Las habilidades para la vida son aquellas capacidades o destrezas que posee un individuo para tomar las riendas de su vida, que va de la mano de la motivación personal y de los diferentes entornos en donde se desenvuelve, así como de sus propias posibilidades tanto sociales como culturales. En otras palabras, son la conexión o "puente" entre los elementos que motivan a la persona a adoptar actitudes positivas, acumular conocimientos, poner en práctica los valores, a comportarse de manera adecuada y llevar un estilo de vida saludable que favorezca en su salud mental.

Las habilidades para la vida incrementan el desarrollo, el fortalecimiento y uso de factores protectores frente a diferentes problemas psicosociales, a su vez, proporcionan a los educandos el desafío de afrontar con éxito las demandas y retos de su vida cotidiana, además, les permiten desarrollar competencias psicosociales, reconocer y tomar conciencia del rol que cumple cada una en nuestra vida. Tenemos las siguientes competencias psicosociales: asertividad, capacidad de toma de decisiones, pensamiento crítico y reflexivo, autoestima, manejo de emociones, comunicación asertiva y autonomía moral.

El término habilidades para la vida también se define como el conjunto de competencias o destrezas que permiten a los individuos desarrollarse de forma adecuada en los distintos escenarios de la vida diaria y desenvolverse apropiadamente con el entorno en el que se desenvuelve, favoreciendo comportamientos saludables en los ámbitos físico, psicológico y social. (OMS, 1993). Las habilidades para la vida se agrupan en el manejo adecuado de emociones, habilidades sociales y habilidades cognitivas.

De este modo, las habilidades para la vida son destrezas propias e interpersonales, así como, físicas y cognitivas que favorecen a la persona a manejar y direccionar su vida, poniendo en práctica la capacidad de relacionarse adecuadamente en los diferentes entornos logrando adaptarse a ellos.

La Organización Mundial de la Salud propone un listado de habilidades para la Vida, primordiales en el desarrollo de las personas, considerando las diferentes etapas de la vida. Es decir, es necesaria la enseñanza y fortalecimientos de estas habilidades en niños, niñas y jóvenes, de manera que les permitan desenvolverse en cualquier contexto sociocultural.

A continuación, se describe cada una de las habilidades para la vida (Organización Mundial de la Salud, 1993).

1. Conocimiento de sí mismo:

Se refiere al reconocimiento de aquellas características que forman parte de nuestra persona como las cualidades, los defectos o debilidades, los gustos, disgustos, y el carácter. Cuanto más conocimiento de uno mismo, lograremos una comprensión personal significativa, la misma que facilita que la persona identifique y reconozca aquellas situaciones o momentos que les generan tensión, intranquilidad o preocupación. Frecuentemente, el hecho de conocerse es un requerimiento de la capacidad de comunicarse eficazmente, estableciendo relaciones interpersonales satisfactorias y la habilidad para llegar a las personas con quienes entabla algún tipo de relación mostrando capacidad empática.

2. Empatía:

Involucra el hecho de “ponerse en los zapatos del otro”, imaginar y comprender la percepción de la vida, el sentir, el pensar, y el hacer de la persona tomando en cuenta las diferentes situaciones y escenarios que incluso no se está acostumbrado. Tener la capacidad de empatía implica aceptar y valorar tal cual son las personas e incrementa el fortalecimiento de las interacciones sociales. Asimismo, aumenta el valor de la solidaridad a las personas que requieren de apoyo, de cuidados como los enfermos o personas con trastornos mentales.

3. Comunicación efectiva:

Se relaciona con la habilidad de expresarse adecuadamente, teniendo en cuenta tanto lo que se habla de forma verbal como lo que expresa el cuerpo, además considerar el contexto en el que se encuentra, la cultura y las situaciones que se presenten. La comunicación efectiva también involucra la capacidad que posee la persona para pedir consejos o socorro en momentos de necesidad. Tener un comportamiento asertivo

involucra sentimientos, pensamientos y acciones que lleven a la persona a lograr lo que se proponga, pero de una forma adecuada, que cumpla con los parámetros sociales, sin causar daño a los demás.

4. Relaciones interpersonales:

Esta habilidad permite a la persona relacionarse de manera positiva con quienes establece vínculos o relaciones afectivas, así como la capacidad de establecer y mantener amistades o relaciones interpersonales satisfactorias, esenciales para lograr un bienestar social, mental, sobre todo, un bienestar familiar, conservando con éxito las relaciones con los integrantes de la familia quienes son el principal grupo de apoyo social, y a ser capaces de finalizar relaciones de forma adecuada.

5. Toma de decisiones:

Esta habilidad permite a la persona manejar y controlar de manera favorable las decisiones que debe afrontar en su vida, asumiendo con responsabilidad las decisiones que se tomen, y considerando las ventajas y desventajas, así como las consecuencias o efectos que estas puedan tener en el presente o en el futuro; para ello se requiere de un análisis previo, evaluando todo lo que involucra tomar aquella decisión, es decir, pensar antes de actuar.

6. Solución de problemas y conflictos:

Se trata de una habilidad que permite a la persona afrontar con serenidad y asertivamente los conflictos y dificultades que se presenten en la vida. No todos los problemas logran ser solucionados por la persona, por ende, éstos se convierten en factores causantes de malestar que incluye un malestar de tipo físico relacionado con trastornos psicosomáticos, un malestar de tipo mental o psicológico que como resultado de ello aparece la ansiedad y depresión y, finalmente los problemas psicosociales como el consumo de sustancias psicoactivas y el alcoholismo, entre otros. Por otro lado, una característica importante de esta habilidad es que está direccionada hacia la enseñanza de la persona a obtener formas y estrategias constructivas, asertivas, creativas y pacíficas que ayuden en la resolución de conflictos de toda magnitud, ya sean pequeños o grandes, pero promoviendo una cultura de paz y armonía.

7. Pensamiento creativo:

Esta habilidad se refiere al uso de la persona con respecto a los procesos de pensamiento básicos para crear, desarrollar e inventar productos llamativos o ideas novedosas que se presentan gracias a la capacidad de iniciativa y a la razón de la persona. Se relaciona también con la capacidad de tomar decisiones y solucionar conflictos la cual le permite a la persona tener un campo amplio de opciones favorables a considerar y las posibles consecuencias de sus actos. Asimismo, proporciona a la persona tener una visión amplia y profunda de los sucesos, que vaya más allá de la propia experiencia aun cuando no exista un problema o decisión concreta. Además, permite que la persona logre responder ante las exigencias, dificultades y situaciones complejas de manera flexible y adaptativa.

8. Pensamiento crítico:

Se define como la habilidad para hacer un análisis objetivo de la información y las experiencias adquiridas por el individuo del ambiente que le rodea. Esta habilidad favorece la salud de la persona, así como en su desarrollo tanto personal como social, ya que le permite identificar, evaluar y reconocer tanto en él como en los demás aquellos componentes que tienen influencia en sus actitudes y formas de comportarse. La persona que es crítica tiende a cuestionar y a elaborar un análisis minucioso de los sucesos en donde toma en cuenta razones, suposiciones y evidencias.

9. Manejo de sentimientos y emociones:

Habilidad donde la persona logra el auto reconocimiento de sentimientos y emociones, así como de quienes le rodean. Permite ser consciente de cómo nuestras emociones y sentimientos influyen en nuestro actuar con la sociedad y a tener la capacidad de responder frente a ellos adecuadamente.

10. Manejo de las tensiones y el estrés:

Se define como la habilidad para conocer y evaluar las diferentes fuentes generadoras de estrés, así como de sus repercusiones en los diferentes ámbitos en los que se desarrolla una persona, y a su vez que desarrolle la capacidad de afrontamiento y manejo de situaciones estresantes y tensas que alteran su tranquilidad buscando estrategias o creando formas de actuar frente a ellas reduciendo el nivel de las mismas.

IX. CRONOGRAMA

SESIÓN	CRONOGRAMA															
	Marzo				Abril				Mayo				Junio			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
CHARLA DE SENSIBILIZACIÓN Pre-test		X														
“Yo...Yo sé quién soy”			X													
“Así soy yo”			X													
“Porque tu opinión es importante”				X												
“Me pongo en tu lugar”				X												
“Comunicándonos”					X											
“Seamos asertivas”					X											
“Fortaleciendo mis relaciones”						X										
“Poder decir adiós, es crecer”						X										
“Aprendiendo a tomar decisiones”							X									
“Soy responsable de mis actos”							X									
“Afrontando mis dificultades”								X								
“Resolviendo conflictos asertivamente”								X								
“¿Qué hacer con...?”									X							
“Encuentro la solución ideal”									X							
“Piensa cerebritito, piensa”										X						
“Identificando actitudes y comportamientos”										X						
“¿Qué emoción soy?”											X					
“El corazón de las emociones”											X					
¿Qué es lo que me estresa?												X				
“Gánale al estrés”												X				
CHARLA DE CULMINACIÓN Post-test													X			

X. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Organización Mundial de la Salud. División de Salud Mental. Life Skills Education in Schools. Ginebra, Suiza. 1993.

Dayana Mariel Jimenez Espinoza
Universidad César Vallejo

Gianella Franchesca Núñez Morán
Universidad César Vallejo

SESIÓN

01



DESCUBRIÉNDOME



Cómo me encuentro en la familia



Cómo me encuentro en la escuela



Cómo me relaciono con los demás



Cómo considero que me ven los demás



Lo que más me molesta de mí misma



Lo que más me gusta de mí misma



Respecto a mi presente y futuro



1. Contesta a las siguientes preguntas:

- ¿Soy alta, baja? ¿Soy llenita, flaca?
- ¿Cómo es mi cuerpo de espaldas, de perfil?
- ¿Cómo es mi cabello?
- ¿Cómo es mi cara: ojos, nariz, orejas, boca...?
- ¿Cómo es mi cuello?
- ¿Cómo son mis hombros?
- ¿Cómo es mi abdomen?
- ¿Cómo son mis brazos, mis manos?
- ¿Cómo son mis caderas?
- ¿Cómo son mis muslos, mis piernas, mis pies?

2. Valoro de 1 a 10 el grado de aceptación de cada una de las partes de la propia figura corporal:

Altura

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Volumen

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Cabeza

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Cabello

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ojos

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nariz

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Orejas

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Boca

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Cuello

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Hombros

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Abdomen

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Brazos

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Manos

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Caderas

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Muslos

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Piernas

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Pies

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Lo importante no es la mera
figura corporal, sino la
gracia que se le ponga. Haz
que
tu cuerpo sea expresivo.



Saber acariciar y ser acariciado,
saber dar y recibir, se aprende.
¡Practica! No
tengas miedo a abrazar a otras
personas, ni a ser abrazado. Pero,
¡ojo! nadie tiene derecho a
forzarte a ello ni tú a obligar a
otros.

Aprecia tu cuerpo, siéntete
bien. ¿Por qué? Porque te lo
mereces. Y aprecia el de los
demás, con sus diferentes
formas. ¡Porque también se lo
merecen!



APRENDIZAJE DE HOY

1. ¿Qué significa autoconocimiento?
2. ¿Cuáles son los aspectos que forman parte del autoconocimiento?
3. ¿Por qué es importante conocer cada aspecto que forma parte de nuestro ser?
4. ¿En qué consiste la ley del espejo?
5. ¿Qué aprendiste hoy?

SESIÓN

02



CREO EN MI

NATALIA JIMENEZ

Ya me han dicho que soy buena para nada
Y que el aire que respiro está de más
Me han clavado en la pared contra la espada
He perdido hasta las ganas de llorar

Pero estoy de vuelta estoy de pie y bien alerta
Eso del cero a la izquierda no me va

Uuuuuh uuuh uuuh uuh uuuh
Uuuuh uuuh uuuh uuuh uuuh oohh
Creo, creo, creo en mi

Uuuuuh uuuh uuuh uuuh uuuh
Uuuuh uuuh uuuh uuuh uuuh oohh
Creo, creo, creo en mi

No me asustan los misiles ni las balas
Tanta guerra me dio alas de metal
Vuelo libre, sobrevuelo las granadas
Por el suelo no me arrastro nunca más

Ya no estoy de oferta estoy de pie y bien alerta
Eso del cero a la izquierda no me va
Uuuuuh, uuuh, uuuh, uuuh uuuh
Uuuh, uuuh, uuuh, uuuh, uuuh, oohh
Creo creo creo en mi

Uuuuuh, uuuh, uuuh, uuuh uuuh
Uuuh, uuuh, uuuh, uuuh, uuuh, oohh
Creo creo creo

Todos somos tan desiguales
Únicos originales
Si no te gusta, a mí me da igual
De lo peor he pasado
Y lo mejor está por llegar

Uuuuuh uuuh uuuh uuuh uuuh
Uuuuh uuuh uuuh uuuh uuuh uuuh

Uuuuuh, uuuh, uuuh, uuuh uuuh
Uuuh, uuuh, uuuh, uuuh, uuuh, oohh
Creo, creo, creo en mi

Uuuuh, uuuh, uuuh, uuuh
Uuuh, uuuh, uuuh, uuuh, uuuh

MAGIA ES CREER EN TI MISMO!

Si puedes hacer eso, puedes hacer
que cualquier cosa suceda

Pedro Bergman



PASOS PARA SPOT PUBLICITARIO DE UNO MISMO

1. Haz una lista de, por lo menos, 5 cualidades positivas en tu persona (corporales, de tu carácter, mentales, culturales, en el terreno de las relaciones personales, como miembro de una familia o un grupo, habilidades, destrezas, etc.) y 5 logros positivos en tu vida. Si no llegas a 5, lee la guía de ejemplos.

Determinación	Cordialidad
Capacidad de hacer amigos	Franqueza
Entusiasmo	Adaptable
Perseverancia	Auténtico / a
Simpatía	Honesta
Valentía	Abierto / a
Dinamismo	Afectuoso / a
Confianza en sí mismo / a	Trabajador / a
Cortesía	Persistente
Capacidad de observación	Independiente
Fuerza de voluntad	Creativo / a
Paciencia	Original
Previsor / a	Solidario / a
Sensibilidad	Mantener un secreto
Capacidad de disfrute	Conseguir hablar en público
Comunicativo	Escribir sin faltas
Sentido del humor	Leer bien
Comprensivo / a	Resolver un problema
Fiable	Aprenderme una lección
Alegre	Habilidades manuales
Responsable	Controlar mis impulsos
Capacidad de escucha	Cantar
Expresivo / a	Bailar
Animoso / a	Ayudar a otros
Organizado	Ojos grandes
Buena voz	Tengo fe
Capacidad de concentración	Pensamiento lógico
Iniciativa	Escribir poesías
Generosidad	

2. A partir de la lista anterior, realiza el spot publicitario de ti misma. Se trata de muestras tus cualidades y logros de los que estás satisfecho. Sé directa y entusiasta. Si te es más fácil, ayúdate del dibujo, de un lema o una canción.

SPOT PUBLICITARIO DE UNO MISMO

Responde a las siguientes preguntas:

1. ¿Te ha resultado sencillo redactar el spot?
2. ¿Cómo te sentiste al exponer nuestro spot en público?
3. ¿Qué imagen proyecta a los demás? (hemos preguntado al grupo); ¿Es la imagen que yo creía?
4. Después de la reflexión, ¿Haría algún cambio en el spot? ¿Integraría algún elemento?
5. ¿Cómo me hace sentir mi eslogan?
6. ¿Cómo puedo aplicar mi eslogan en mi momento actual de vida?
7. ¿Cómo mi eslogan puede ayudarme a conseguir mis metas?

APRENDIZAJE DE HOY

1. ¿Qué significa aceptarse a sí misma?
2. ¿Cuáles son los aspectos que forman parte del autoconcepto?
3. ¿Por qué es importante aceptar cada aspecto que forma parte de nuestro ser?
4. ¿Qué aprendiste hoy?

SESIÓN

03



¿QUÉ OPINAS DEL FEMINICIDIO?



¿QUÉ OPINAS DE LAS CHICAS QUE PARTICIPAN DE LOS PROGRAMAS REALITYS?



SITUACIÓN 01

Discusión en casa porque un miembro de la familia no apoya con los quehaceres.

SITUACIÓN 02

Pareja gritándose, otros intervienen: amigos y familia dando consejos.

SITUACIÓN 03

Carmen reclama porque sus padres no le permiten regresar de las fiestas después de las 11:00 pm. Sin embargo, a su hermano -dos años menor- no le ponen restricciones.

SITUACIÓN 04

Enfrentamiento verbal en la familia.

APRENDIZAJE DE HOY

1. ¿Qué implica el valor de la empatía?
2. ¿Por qué es importante fortalecer el valor de la empatía?
3. ¿De qué forma puedes fortalecer el valor de la empatía?
4. ¿Qué aprendiste hoy?

SESIÓN

04



SITUACIÓN 01

Discusión de tus padres

SITUACIÓN 02

Uno de tus padres te gritó sin motivo

SITUACIÓN 03

Sientes que no tienes apoyo

APRENDIZAJE DE HOY

1. ¿Qué es para ti ponerte en el lugar de los demás?
2. ¿Qué nos permite el valor de la empatía?
3. ¿Qué crees que pasaría si todos practicamos el valor de la empatía?
4. ¿Qué aprendiste hoy?



SESIÓN

05



SITUACIÓN 01

Discusión verbal

SITUACIÓN 02

Discusión con
enfrentamiento físico

SITUACIÓN 03

Uno grita, el otro calla

SITUACIÓN 04

Abrazo de felicitación

SITUACIÓN 05

Una noticia sorpresa

SITUACIÓN 06

Una noticia triste

APRENDIZAJE DE HOY

1. ¿Qué es la comunicación?
2. ¿Por qué debo aprender a comunicarme?
3. ¿Cómo nos comunicamos?
4. ¿Qué aprendiste hoy?



SESIÓN

06



**NI SUMISIÓN, NI
AGRESIVIDAD
SI EL EQUILIBRIO
ES LA "ASERTIVIDAD"**

**LA COMUNICACIÓN
PUEDE SER MUY
PODEROSA SI LA
REALIZAMOS DE
FORMA ADECUADA.**

Ficha practica

Lee las situaciones que se presentan a continuación y califica cada una de las respuestas que se dan como asertiva, pasiva o agresiva.

Situación 1.

María está con su grupo de amigas, Karla insiste que quiere ir a comprar un "trago" para bebérselo en el parque. María no quiere, no le apetece beber y, además, sabe que está prohibido hacerlo en la calle.

Indica qué tipo de respuesta da María en las siguientes frases:

- ¡Eres un pesado! ¡Vete tú y déjanos en paz que siempre nos estás liando! ¡Cada vez eres más insoportable!

TIPO DE RESPUESTA: _____

- No sé...bueno, si tú quieres podemos ir....

TIPO DE RESPUESTA: _____

- Julio, yo no quiero beber, además está prohibido beber en la calle. Yo no voy, pero tú haz lo que quieras.

TIPO DE RESPUESTA: _____

Situación 2.

Ana va con sus amigos al cine el sábado por la tarde. En el cine hay varias salas Pedro quiere ver una película distinta a la que quiere ver Ana y el resto de sus amigas. Pedro quiere convencer a todos de ver la película que él quiere, pero Ana no quiere ver esa y sabe que el resto del grupo tampoco, pero Pedro es muy insistente y siempre termina convenciendo a todos, pero esta vez Ana quiere ver la película que a ella le gusta. Analiza las respuestas de Ana.

- Bueno, si insistes, vemos esa, otro día vendré a ver la que yo quería.

TIPO DE RESPUESTA: _____

- Podemos hacer una cosa: cada uno que vaya a la sala que quiera y vea la película que le guste y después nos reunimos todos a la salida.

TIPO DE RESPUESTA: _____

- ¡Pedro eres un dominante! ¡Haz lo que te dé la gana, pero a mí déjame en paz ya de una vez, que estoy harta de ti!

TIPO DE RESPUESTA: _____

Situación 3.

Antonio sale una tarde con unos amigos nuevos que ha conocido, todos son muy simpáticos, están en un pub sentados. Una de las chicas, llamada Julia le ofrece un cigarro y él le ha dicho que no, pero la chica insiste diciendo que se fume uno con ella y salga con ella a hablar. Las contestaciones de Antonio podrían ser las siguientes:

- Julia, yo no fumo, no insistas más, si quieres vamos fuera a charlar un rato.

TIPO DE RESPUESTA: _____

-Yo no sé fumar... pero si me insistes y me enseñas... puedo probar.

TIPO DE RESPUESTA: _____

-Te he dicho que no y es que no, ies que no te enteras!

TIPO DE RESPUESTA: _____

Situación 4.

Blanca está en casa y su madre le ha llamado para que vaya a comprar. Ella tiene un examen mañana y tiene que estudiar y prepararlo bien. No tiene mucho tiempo, pero su madre insiste. Analiza las respuestas de Blanca:

- Siempre estás interrumpiéndome, sin dejarme estudiar, después quieres que apruebe y no respetas nada. ¡Ve tú, no ves que yo estoy ocupada y no me dejas en paz!

TIPO DE RESPUESTA: _____

- Mamá, tengo mañana un examen si no es urgente lo que hay que comprar voy mañana. Necesito el tiempo para estudiar.

TIPO DE RESPUESTA: _____

- Blanca se levanta y va sin decir nada.

TIPO DE RESPUESTA: _____

APRENDIZAJE DE HOY

1. ¿Cuáles son los estilos de comunicación?
2. ¿Cómo tener un estilo de comunicación asertivo?
3. ¿Por qué es importante el estilo de comunicación asertiva?
4. ¿Qué aprendiste hoy?

SESIÓN

07



NOMBRE:

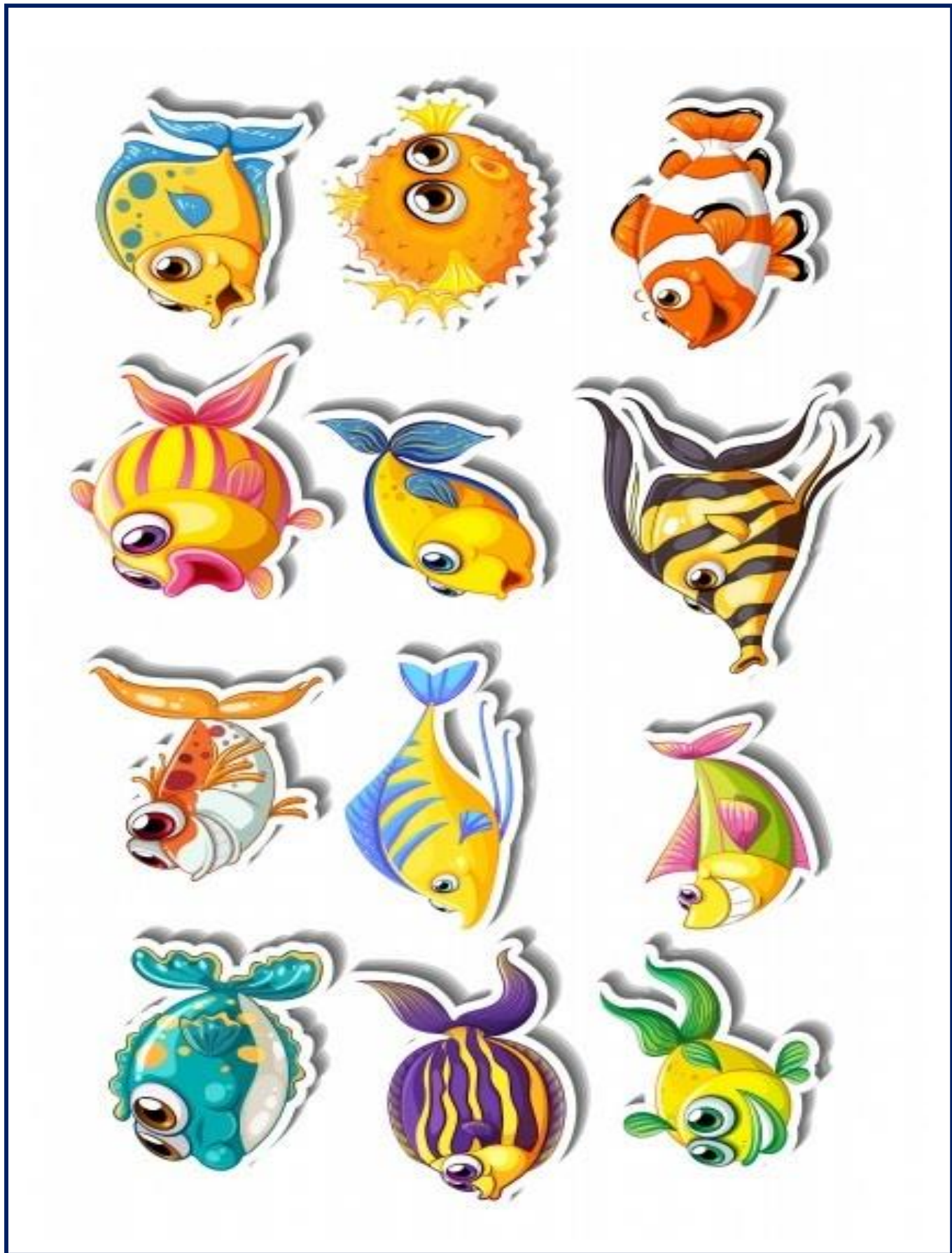
APRENDIZAJE DE HOY

1. ¿En qué consisten las relaciones interpersonales?
2. ¿Cuáles son los factores de los que dependen las relaciones?
3. Menciona los comportamientos efectivos e inefectivos en las relaciones.
4. ¿Qué se produce cuando hay relaciones interpersonales eficientes y cuando hay relaciones interpersonales ineficientes?
5. Menciona las características de las relaciones interpersonales saludables.
6. ¿Qué aprendiste hoy?

SESIÓN

08





APRENDIZAJE DE HOY

1. ¿Qué o quiénes te permiten crecer?
2. ¿Qué o quiénes no te permiten crecer?
3. ¿De qué manera puedes decirle "adiós" a una relación dañina?
4. ¿Qué aprendiste hoy?

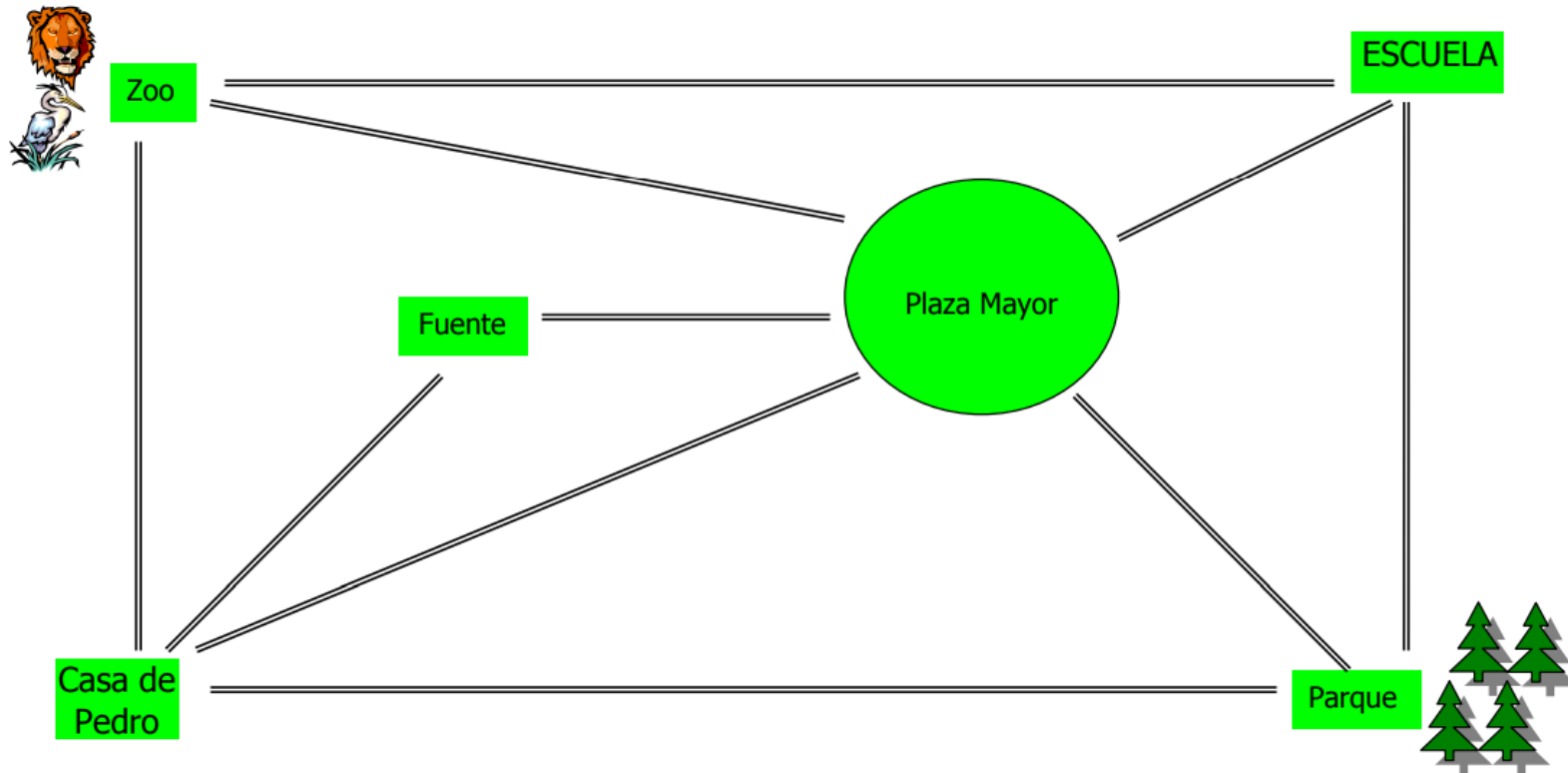
SESIÓN

09



¿QUÉ PODEMOS HACER?

Para ir a la escuela desde su casa, Pedro puede hacerlo por diferentes caminos. Colorea en el gráfico cada uno de los caminos que puede recorrer con un color diferente.



¿Cuántos caminos puede recorrer Pedro para ir de su casa a la escuela? _____

ALTERNATIVAS

Continúo mis estudios.	No continúo mis estudios.
No acepto bebidas alcoholicas.	Pruebo bebidas alcoholicas.
Decir la verdad a mis padres.	Mentir a mis padres.
Asistir a clases.	Faltar a clase e irme a otro lado.
Comer sano y a mis horas.	Dejar de comer para "mantenerse en forma".
Enseñar mis exámenes con malas notas a mis padres.	Esconder los exámenes de malas notas a mis padres.
Me doy tiempo de conocer a las personas.	Me voy con el chico que me gusta.
Decir "no" a las cosas que no me gustan.	Hacer cosas que no quiero para sentirme parte del grupo.

“¿Cómo se deberían tomar las decisiones?”

Presentamos los pasos de un modelo para tomar las mejores decisiones, evaluando todas las alternativas:

PASOS	PREGUNTAS CLAVE
1. Identificación de opciones posibles	¿Cuáles son las alternativas que existen?
2. Recopilación de información necesaria para decidir	¿Conozco todo lo que debo saber sobre la situación? ¿Qué me falta saber? ¿Dónde debo buscar dicha información?
3. Hacer una lista de ventajas y desventajas de cada opción	¿Cuáles son los posibles riesgos y beneficios que acompañan a cada alternativa?
4. Pensar en cómo resolver o reducir las desventajas de cada opción	¿Puedo superar los inconvenientes de cada opción?
5. Pensar si existe la posibilidad de obtener las ventajas de una opción eligiendo las otras opciones	¿Cómo podría conseguir las ventajas de una opción eligiendo las otras?
6. Ponderación subjetiva de las ventajas y desventajas de cada opción	¿Cuál es el valor medio que concedo a las ventajas y desventajas de cada opción? (Puntúo de 1 a 10 cada ventaja, sumo la puntuación de todas las ventajas de cada opción y divido por el nº de ellas para obtener la media; hago lo mismo con las desventajas de cada opción)
7. Valoración del coste emocional y relacional de cada opción	¿Cómo me sentiré si decido una cosa u otra? ¿Sufrirán mis relaciones personales?
8. Toma de la decisión y razonamiento de esa elección	¿Cuál de todas las alternativas posibles resulta para mí la mejor ahora? ¿Por qué?

Ar
Ir i

Un grupo de amigos y amigas ha quedado en ir a bañarse al río sin que lo sepan sus padres. Te proponen que vayas tú también.

Aspectos positivos

Aspectos negativos

Tu decisión

Un grupo de amigos y amigas te propone formar parte de un equipo de tu deporte favorito para participar en una competición que se está organizando.

Aspectos positivos

Aspectos negativos

Tu decisión

APRENDIZAJE DE HOY

1. ¿Qué son las decisiones?
2. ¿Qué factores o aspectos debemos considerar antes de tomar una decisión?
3. ¿Cuáles son los pasos para tomar decisiones?
4. ¿Por qué es importante tomar decisiones?
5. ¿Qué aprendiste hoy?

SESIÓN

10



JUEGO: "ENCUÉNTRAME SI PUEDES"



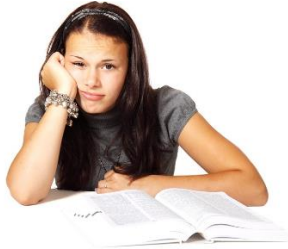
SIEMPRE TE ALCANZARÁN LAS
CONSECUENCIAS DE TUS DECISIONES...
TOMA HOY UNA BUENA DECISIÓN.

FICHA DE TRABAJO

Situación	Forma en que se tomó la decisión	Riesgos	Ventajas	Desventajas	Consecuencias

Adivinando el futuro

Catalina, una adolescente que estudia 4° de Educación Secundaria, se enfrenta a una situación que, para ella, la tiene sumida en un mar de dudas. Esta mañana al terminar la clase de matemáticas su tutora ha anunciado que el próximo lunes va a poner un examen. Catalina no lo tiene preparado, sólo le queda para hacerlo los próximos dos días, sábado y domingo. Cree que no tendrá tiempo suficiente.



El domingo juega con su equipo un partido de la competición escolar de baloncesto a 40 Km. de su localidad, por lo que estará ocupada toda la mañana. Es la capitana del equipo y sus compañeras confían mucho en ella para poder ganar el encuentro.



No sabe qué hacer, si jugar el partido o no. Estudiar es muy importante para ella. Decide pedir consejo a sus padres.

Contesta a las siguientes cuestiones:

1. ¿Cuál es el problema de Catalina?

2. ¿Cuáles, en tu opinión, son las alternativas que tiene Catalina?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

3. ¿Dónde buscó información o consejo Catalina?

4. ¿Dónde la buscarías tú si estuvieses en su lugar?

5. A partir de las alternativas que has propuesto, ¿qué consecuencias se pueden derivar en cada caso?

1ª Alternativa:

Consecuencias:

2ª Alternativa:

Consecuencias:

3ª Alternativa:

Consecuencias:

4ª Alternativa:

Consecuencias:

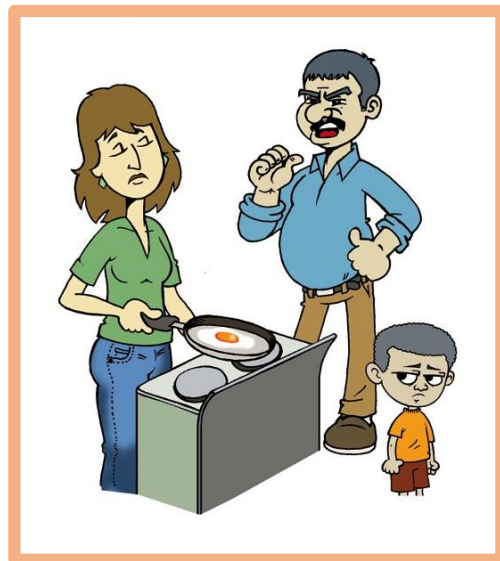
APRENDIZAJE DE HOY

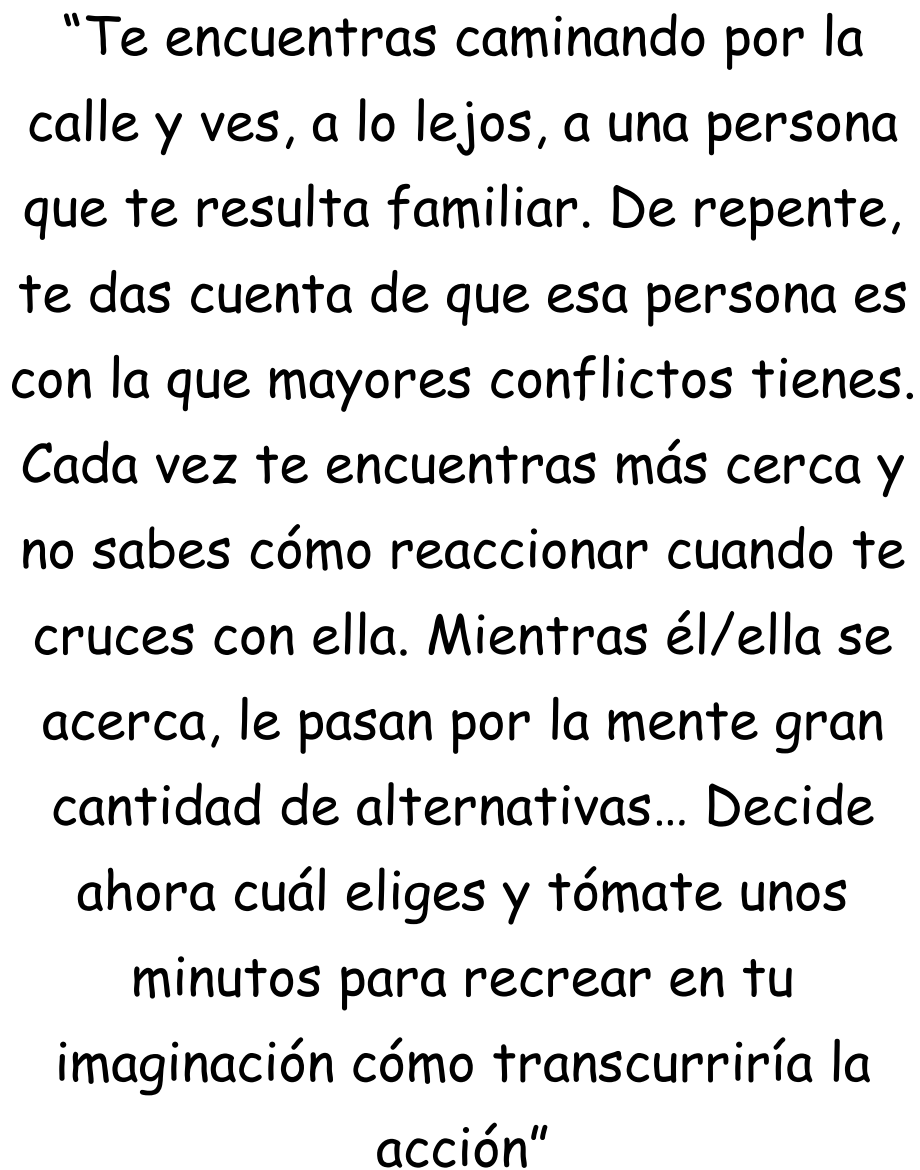
1. ¿En la toma de las decisiones influyen los valores?
2. ¿Qué necesitamos para tomar buenas decisiones en nuestra vida?
3. ¿Qué significa: "asumir con responsabilidad nuestras decisiones"?
4. ¿A quiénes involucramos en las consecuencias de nuestros actos?
5. ¿Qué aprendiste hoy?

SESIÓN

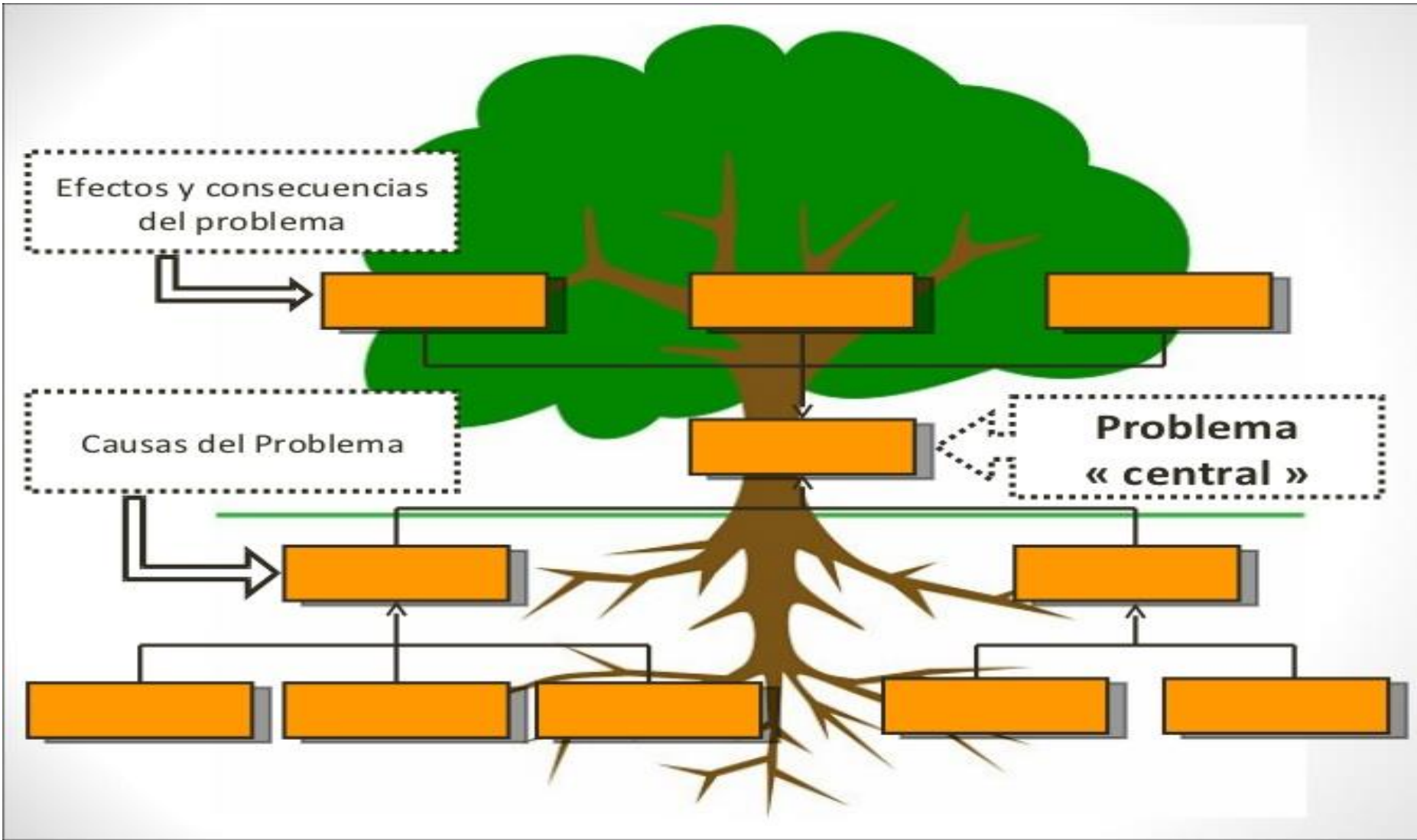
11





A decorative border in a golden-yellow color frames the text. It consists of a central horizontal vine with two leaves at the top and two at the bottom. From the ends of this vine, two vertical stems rise, each with a rose at the top and a rose at the bottom. The roses are stylized with visible petals. The background is plain white.

“Te encuentras caminando por la calle y ves, a lo lejos, a una persona que te resulta familiar. De repente, te das cuenta de que esa persona es con la que mayores conflictos tienes. Cada vez te encuentras más cerca y no sabes cómo reaccionar cuando te cruces con ella. Mientras él/ella se acerca, le pasan por la mente gran cantidad de alternativas... Decide ahora cuál eliges y tómate unos minutos para recrear en tu imaginación cómo transcurriría la acción”



APRENDIZAJE DE HOY

1. ¿Qué entiendes por resolución de conflictos?
2. ¿Qué se debe hacer antes de tomar una decisión?
3. ¿A qué se le considera el "motor" que nos empuja a cambiar y crecer?
4. ¿Qué aprendiste hoy?

SESIÓN

12



Tu mejor amigo(a) un día te ofrece droga, te dice que no te va a pasar nada que, al contrario, te vas a sentir increíble y que vas a pasar un buen rato, ¿qué haces?

La mamá de una de tus compañeras de la escuela se te acerca para comentarte que está preocupada por la salud de su hija y te pregunta si tú sabes si ella fuma, ¿qué le respondes?

Estás exponiendo en clase y una de tus compañeras te interrumpe a cada rato y la maestra no le dice algo que evite esta situación, ¿qué haces?

Ves que un(a) amigo(a) está tomando alcohol, ya son varias ocasiones en que le has visto bebiendo, sabes también que lo hace a escondidas de su familia, ¿qué puedes hacer para ayudarlo?

¿Cuál es el problema?

¿Por qué sucedió?

¿Cómo puedo solucionarlo?

¿Cuál es la solución que más conviene o convino?

¿Cómo puedo o pude llevarla a la práctica?

¿Qué resultado tuve o tendré?

APRENDIZAJE DE HOY

1. ¿Qué es la resolución de conflictos?
2. ¿Qué significa tener en claro el problema?
3. ¿De qué manera se debe identificar las diferentes soluciones a un problema?
4. ¿Cuál es el último paso para lograr resolver un problema?
5. ¿Qué aprendiste hoy?

SESIÓN

13



APRENDIZAJE DE HOY

1. ¿Con qué se asocia comúnmente a la creatividad?
2. ¿Qué utilizamos para desarrollar la creatividad?
3. ¿Qué implica ser creativo?
4. ¿De qué manera crees que se desarrolla la creatividad?
5. ¿Qué aprendiste hoy?

SESIÓN

14



A B C D

E F G H

I J K L

M N Ñ O

P Q R S

T U V W

X Y Z

¿Quién sabe responder
cualquier pregunta y en
cualquier idioma?

Tengo llaves, pero no
cerradura. El blanco y el negro
pasan por mi cintura. ¿Qué es?

Todos pasan por mí, yo no paso por
nadie. Todos preguntan por mí, yo
no pregunto por nadie. ¿Qué es?

¿Dónde hay ríos, pero no
agua, ciudades, pero no
casas y bosques, pero no
árboles?

Tengo ojos, pero no veo, agua,
pero no bebo y barba, pero no me
afeito.

¿Quién soy?

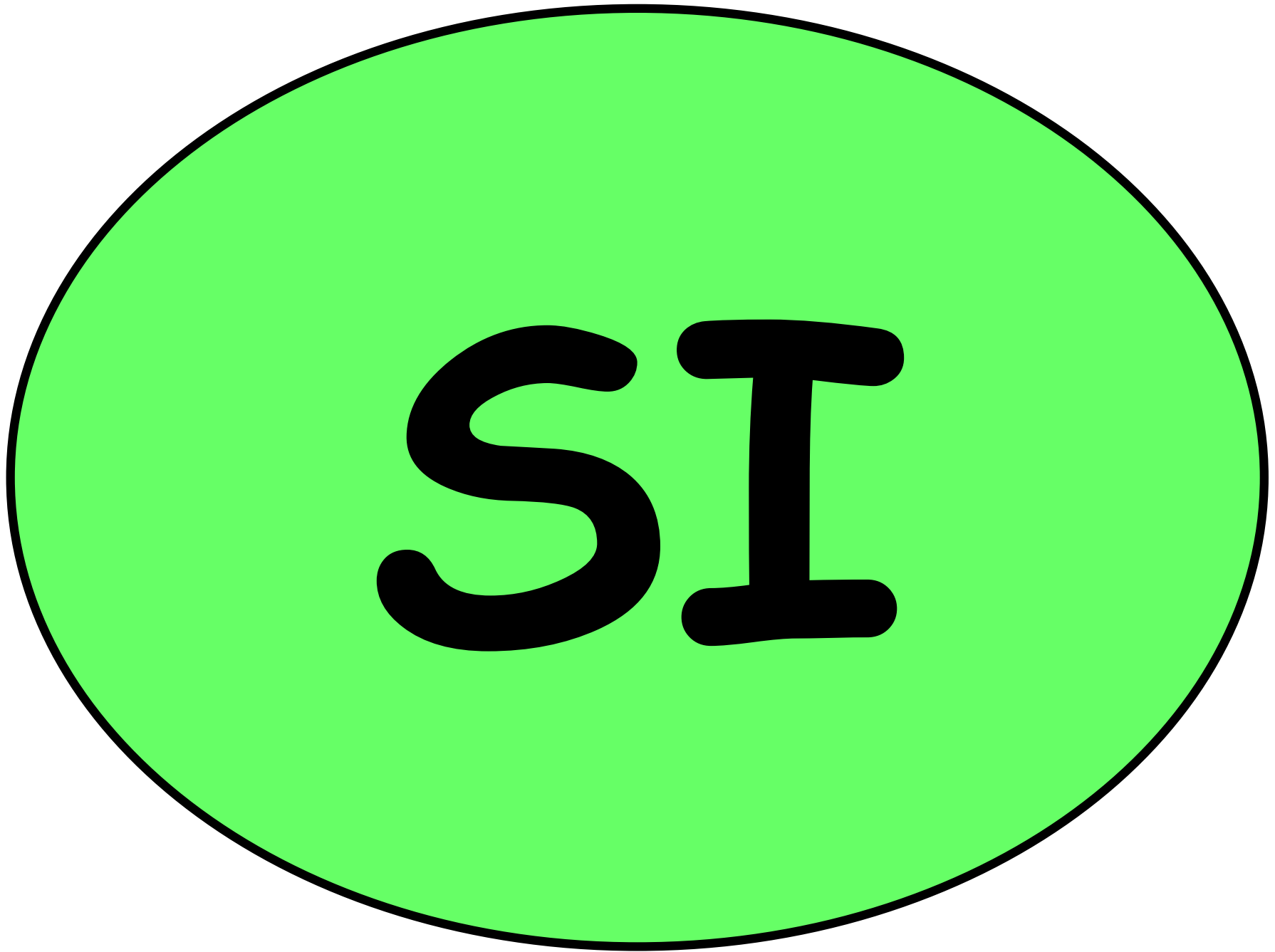
APRENDIZAJE DE HOY

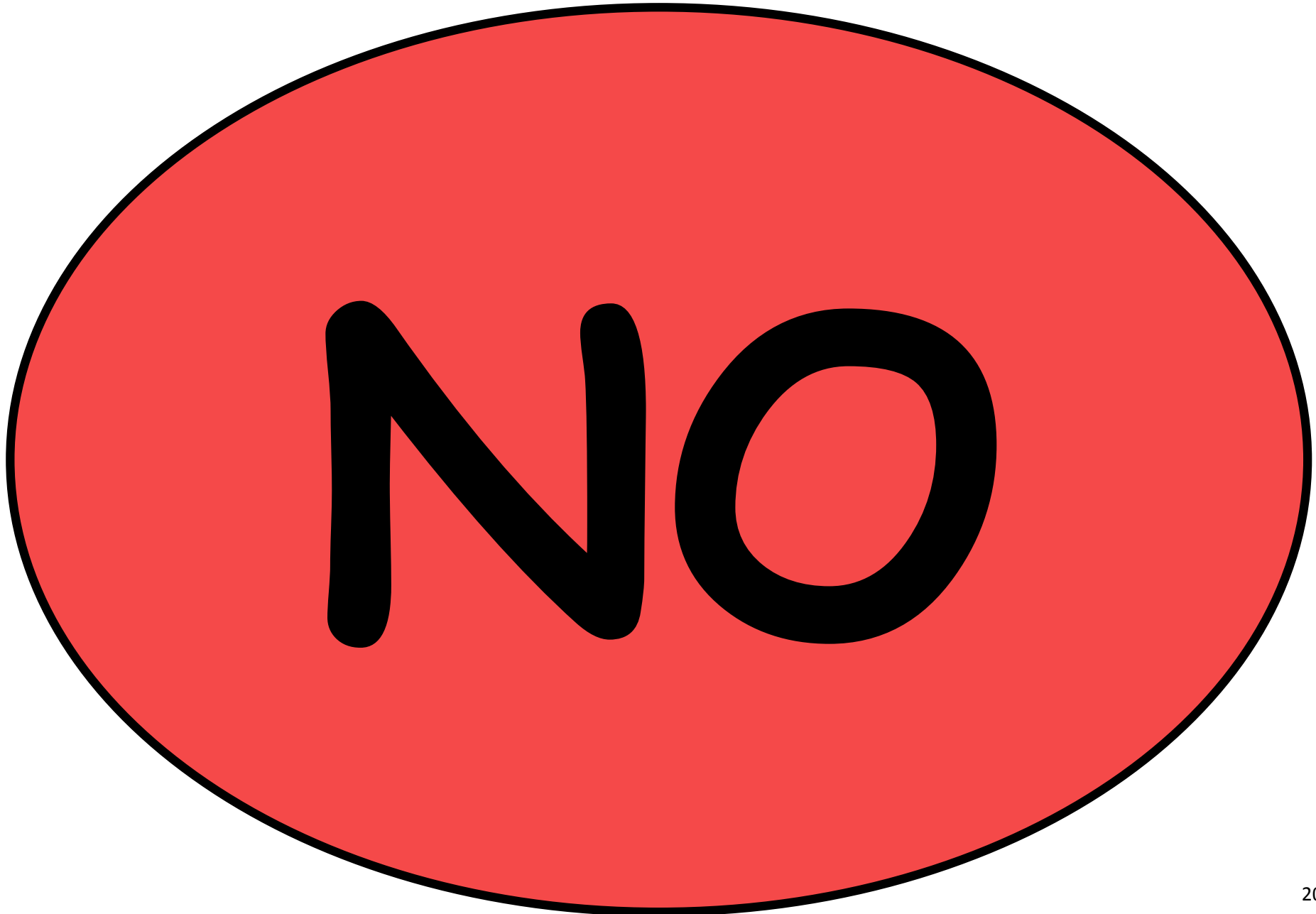
1. ¿A qué se refiere la idea: "Atreverse a equivocarse"?
2. ¿De qué manera podemos dar ideas, sin resolver el problema?
3. ¿Cómo se puede motivar la creatividad de los adolescentes?
4. ¿Qué aprendiste hoy?

SESIÓN

15







APRENDIZAJE DE HOY

1. ¿Qué entiende por pensamiento crítico?
2. ¿Para qué sirve en pensamiento crítico?
3. ¿Qué implica el pensamiento crítico?
4. ¿En qué se basa el pensamiento crítico?
5. ¿Qué aprendiste hoy?

SESIÓN

16





La sociedad se desintegra. Cada familia en pie de guerra.
La corrupción y el desgobierno hacen de la ciudad un
infierno. Gritos y acusaciones, mentiras y traiciones,
hacen que la razón desaparezca. Nace la indiferencia,
se anula la conciencia, y no hay ideal que no se desvanezca.
Y todo el mundo jura que no entiende por qué sus sueños
hoy se vuelven mierda. Y me hablan del pasado en el
presente, culpando a los demás por el problema
de nuestra común hipocresía.

El corazón se hace trinchera. Su lema es sálvese quien pueda
Y así, la cara del amigo se funde en la del enemigo.
Los medios de información aumentan la confusión, y la
verdad es mentira y viceversa. Nuestra desilusión crea
desesperación, y el ciclo se repite con más fuerza.
Y perdida entre la cacofonía se ahoga la voluntad de un
pueblo entero. Y entre el insulto y el Ave María, no distingo
entre preso y carcelero, adentro de la hipocresía!

Ya no hay Izquierdas ni Derechas: sólo hay excusas y
pretextos. Una retórica maltrecha, para un planeta de
ambidiestros. No hay unión familiar, ni justicia social,
ni solidaridad con el vecino. De allí es que surge el mal,
y el abuso oficial termina por cerrarnos el camino.
Y todo el mundo insiste que no entiende por qué los sueños
de hoy se vuelven mierda. Y hablamos del pasado en el
presente, dejando que el futuro se nos pierda,
viviendo entre la hipocresía.

Un día de mi vida

Nombre del estudiante o de la estudiante:

<i>HORA</i>	<i>ACTIVIDAD DEL DÍA</i>
01:00	
02:00	
03:00	
04:00	
05:00	
06:00	
07:00	
08:00	
09:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	
18:00	
19:00	
20:00	
21:00	
22:00	
23:00	
24:00	

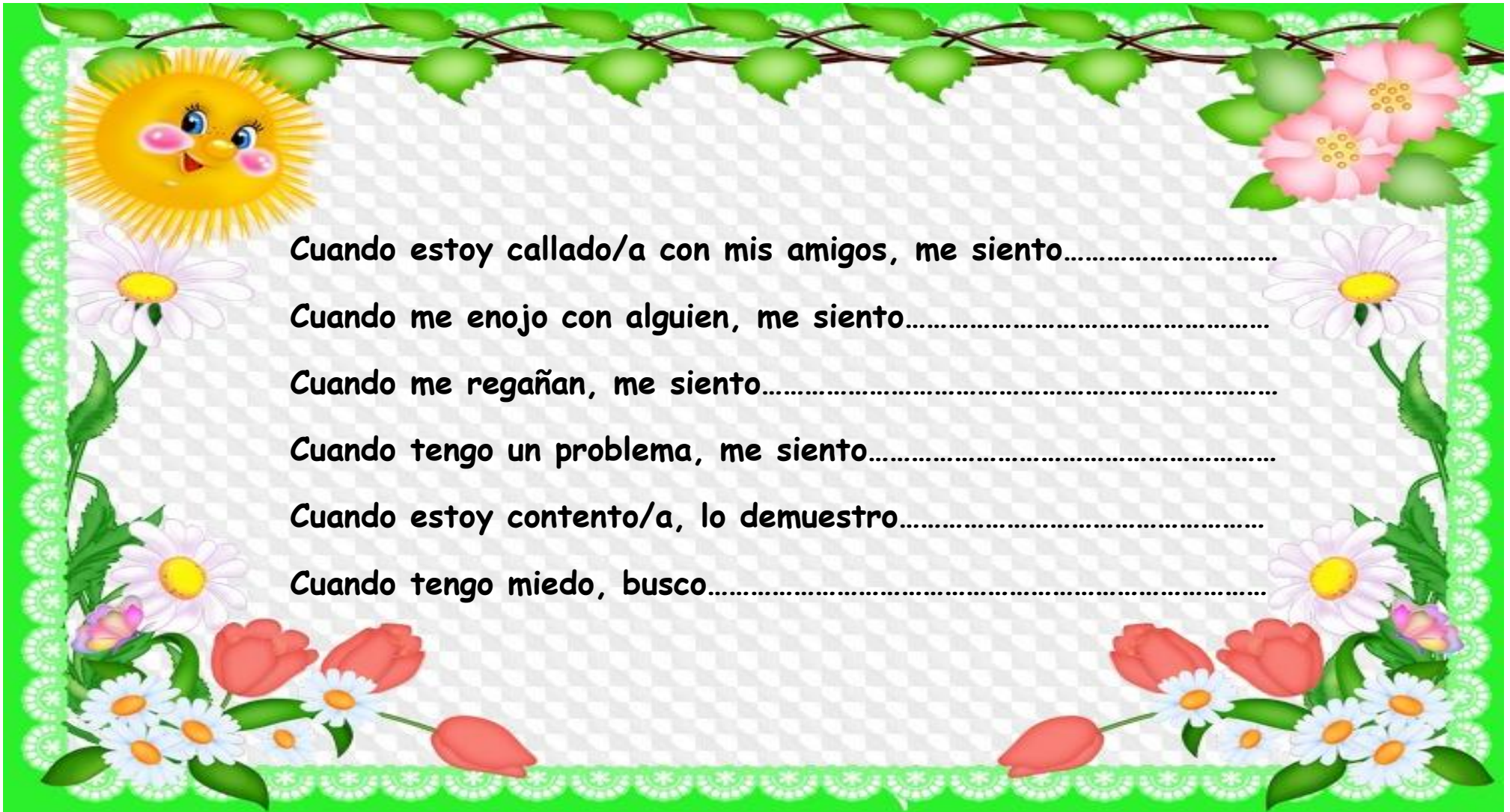
APRENDIZAJE DE HOY

1. ¿Qué es necesario para tener una mentalidad crítica?
2. ¿A qué se refiere la flexibilidad?
3. ¿Qué significa mantener una mente abierta?
4. ¿De qué manera se puede entrenar la empatía?
5. ¿Qué aprendiste hoy?

SESIÓN

17





Cuando estoy callado/a con mis amigos, me siento.....

Cuando me enojo con alguien, me siento.....

Cuando me regañan, me siento.....

Cuando tengo un problema, me siento.....

Cuando estoy contento/a, lo demuestro.....

Cuando tengo miedo, busco.....

APRENDIZAJE DE HOY

1. ¿Cómo se les llaman a las emociones que sentimos ante lo que nos pasa?
2. ¿De qué manera las emociones afectan físicamente?
3. ¿Qué evita el aprender a expresar nuestros sentimientos?
4. ¿Qué aprendiste hoy?

SESIÓN

18



Mañana es la fiesta de fin de cursos que tanto has esperado. Tus padres te dicen que no puedes asistir porque llegaste tarde a casa toda la semana. ¿Cómo te sientes?, ¿qué le dices a tus padres?

Vas por la calle y ves que tu mejor amiga y tu novio salen del cine. Según tú, él estaba de viaje y tu novia, en su casa. En ese momento, ellos se dan cuenta y te saludan con la mano. ¿Cómo te sientes?, ¿cómo reaccionas?

Estás en el salón de clases; de repente alguien toca a la puerta. Cuando el maestro abre, te das cuenta de que traen un ramo de flores enorme, el cual es para ti. Todo el salón te voltea a ver y empiezan a aplaudir. ¿Cómo te sientes?, ¿pasa algo en tu cuerpo?, ¿qué haces?

APRENDIZAJE DE HOY

1. ¿Cuál es el primer paso para que las personas logren decir lo que les pasa?
Explique
2. ¿A qué se refiere aceptar los problemas como tuyos?
3. ¿Por qué es importante mostrar nuestros sentimientos?
4. ¿Cuál es la mejor forma de expresar nuestros sentimientos y por qué?
5. ¿Qué aprendiste hoy?

SESIÓN

19



APRENDIZAJE DE HOY

1. ¿Qué entiendes por estrés?
2. ¿Cómo se manifiesta el estrés en nuestro cuerpo?
3. ¿Qué sucede cuando el estrés se prolonga?
4. ¿Cuáles son los síntomas del estrés?
5. ¿Qué aprendiste hoy?

SESIÓN

20



MI PLAN PARA EL ESTRÉS

A pesar de tus mejores intentos, no siempre puede evitar el estrés. Sin embargo, existen diversas medidas que puede tomar para ayudarse a sobrellevarlo.

Cuando no puede evitar el estrés:

Detecte las señales del estrés temprano

- ✓ *Aprenda a darse cuenta de las señales que le demuestran que se está estresando*

Mis señales de estrés:

1. _____
2. _____
3. _____

- ✓ *Deténgase tan pronto como se dé cuenta de que está estresado*

Tómese un descanso de 10 minutos

- ✓ *Mueva los músculos. Salga a caminar, andar en bicicleta o haga otra actividad que disfrute.*
- ✓ *Mímese. Haga algo que disfrute hacer por usted mismo.*
- ✓ *Respire. Tome una respiración completa y profunda. Cuente hasta cinco. Luego, exhale lentamente. Completamente relaje los músculos de la cara, los brazos, las piernas y el cuerpo.*

APRENDIZAJE DE HOY

1. Describe una de las mejores formas de aliviar el estrés
2. ¿Qué actividades pueden ayudarte cuando estás estresada?
3. ¿Cómo debe ser la alimentación y descanso para evitar el estrés?
4. ¿Cuáles son algunas recomendaciones para enfrentar el estrés?
5. ¿Qué aprendiste hoy?

Anexo 10. Acta de Aprobación de Originalidad de tesis

UCV UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO	ACTA DE APROBACIÓN DE ORIGINALIDAD DE TESIS	Código : F06-PP-PR-02.0 Versión : 09 Fecha : 23-03-2018 Página : 1 de 1
-------------------------------------	--	--

Yo,

OSCAR MANUEL VELA MIRANDA docente de la Facultad de HUMANIDADES y Escuela Profesional de PSICOLOGÍA de la Universidad César Vallejo PIURA (precisar filial o sede), revisor (a) de la tesis titulada

“PROGRAMA DE HABILIDADES PARA LA VIDA EN EL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ADOLESCENTES MUJERES VÍCTIMAS DE MALTRATO DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA DE LA CIUDAD DE PIURA” del (de la) estudiante JIMENEZ ESPINOZA, DAYANA MARIEL constato que la investigación tiene un índice de similitud de 23 % verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin.

El/la suscrito (a) analizó dicho reporte y concluyó 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.

PIURA, 16 DE DICIEMBRE DEL 2019



Firma

OSCAR MANUEL VELA MIRANDA

DNI: 18215051

Elaboró	Dirección de Investigación	Revisó	Responsable del SGC	Aprobó	Vicerrectorado de Investigación
---------	----------------------------	--------	---------------------	--------	---------------------------------

Acta de Aprobación de Originalidad de tesis

	ACTA DE APROBACIÓN DE ORIGINALIDAD DE TESIS	Código : F06-PP-PR-02.02 Versión : 09 Fecha : 23-03-2018 Página : 1 de 1
---	--	---

Yo,

OSCAR MANUEL VELA MIRANDA docente de la Facultad de HUMANIDADES y Escuela Profesional de PSICOLOGÍA de la Universidad César Vallejo PIURA (precisar filial o sede), revisor (a) de la tesis titulada

“PROGRAMA DE HABILIDADES PARA LA VIDA EN EL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ADOLESCENTES MUJERES VÍCTIMAS DE MALTRATO DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA DE LA CIUDAD DE PIURA” del (de la) estudiante NUÑEZ MORÁN GIANELLA FRANCHESCA constato que la investigación tiene un índice de similitud de 23 % verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin.

El/la suscrito (a) analizó dicho reporte y concluyó 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.

PIURA, 16 DE DICIEMBRE DEL 2019



Firma

OSCAR MANUEL VELA MIRANDA

DNI: 18215051

Elaboró	Dirección de Investigación	Revisó	Responsable del SGC	Aprobó	Vicerrectorado de Investigación
---------	----------------------------	--------	---------------------	--------	---------------------------------

Anexo 11. Pantallazo de Software Turnitin

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

Psicología

AUTORAS:

Br. Dayana Mariel Jiménez Espinoza
Br. Gianella Franchesca Nuñez Morán

ASESOR:

Dr. Oscar Manuel Vela Miranda

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Violencia


Página: 1 de 55 Número de palabras: 19472 Text-only Report High Resolution Activado

Resumen de coincidencias ×

23 %

QuickMarks >

1	Entregado a Universida...	9 %	>
	<small>Trabajo del estudiante</small>		
2	www.scribd.com	1 %	>
	<small>Fuente de Internet</small>		
3	scielo.isciii.es	1 %	>
	<small>Fuente de Internet</small>		
4	repositorio.ucv.edu.pe	1 %	>
	<small>Fuente de Internet</small>		
5	dialnet.unirioja.es	1 %	>
	<small>Fuente de Internet</small>		
6	Entregado a Universida...	1 %	>
	<small>Trabajo del estudiante</small>		
7	es.scribd.com	1 %	>
	<small>Fuente de Internet</small>		
8	Entregado a Pontificia ...	<1 %	>
	<small>Trabajo del estudiante</small>		
9	Entregado a Universida...	<1 %	>
	<small>Trabajo del estudiante</small>		
10	documents.mx	<1 %	>



Anexo 13. Autorización de la Versión Final del Trabajo de Investigación



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

AUTORIZACIÓN DE LA VERSIÓN FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

CONSTE POR EL PRESENTE EL VISTO BUENO QUE OTORGA EL ENCARGADO DE INVESTIGACIÓN DE ESCUELA DE PSICOLOGÍA

A LA VERSIÓN FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN QUE PRESENTA:

DAYANA MARIEL JIMENEZ ESPINOZA

INFORME TITULADO:

PROGRAMA DE HABILIDADES PARA LA VIDA EN EL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ADOLESCENTES MUJERES VÍCTIMAS DE MALTRATO DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA DE LA CIUDAD DE PIURA

PARA OBTENER EL GRADO O TÍTULO DE:

LICENCIADA DE PSICOLOGÍA

SUSTENTADO EN FECHA: 20 DE DICIEMBRE DEL 2019

NOTA O MENCIÓN: 15 (QUINCE)

DR. OSCAR MANUEL VELA MIRANDA

FIRMA DEL ENCARGADO DE INVESTIGACIÓN

Autorización de la Versión Final del Trabajo de Investigación



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

AUTORIZACIÓN DE LA VERSIÓN FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

CONSTE POR EL PRESENTE EL VISTO BUENO QUE OTORGA EL ENCARGADO DE INVESTIGACIÓN DE ESCUELA DE PSICOLOGÍA

A LA VERSIÓN FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN QUE PRESENTA:

GIANELLA FRANCESCA NUÑEZ MORÁN

INFORME TITULADO:

PROGRAMA DE HABILIDADES PARA LA VIDA EN EL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ADOLESCENTES MUJERES VÍCTIMAS DE MALTRATO DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA DE LA CIUDAD DE PIURA

PARA OBTENER EL GRADO O TÍTULO DE:

LICENCIADA DE PSICOLOGÍA

SUSTENTADO EN FECHA: 20 DE DICIEMBRE DEL 2019.

NOTA O MENCIÓN: 15 (QUINCE)

DR. OSCAR MANUEL VELA MIRANDA

FIRMA DEL ENCARGADO DE INVESTIGACIÓN