



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**ESCUELA DE POSGRADO
PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN
INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA**

**Programa de intervención basado en habilidades para la vida
frente a la violencia familiar en adolescentes del distrito El
Porvenir, 2020**

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

AUTORA:

Rojas Vásquez, Vanesa Janett (ORCID: 0000-0003-0664-7246)

ASESOR:

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

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Modelos de Prevención y Promoción

TRUJILLO - PERÚ

2021

DEDICATORIA

A Julia Vega y Norma Vásquez, dos ángeles del cielo que han iluminado mi camino, han sido mi ejemplo y me han hecho sentir su presencia a lo largo de este trayecto.

A mi madre Hilda Vásquez y a mi sobrino Fabricio, personas a las que amo y que son mi fuente de motivación para continuar superándome.

La autora.

AGRADECIMIENTO

A Dios por brindarme salud, energía y sabiduría para alcanzar esta meta.

A los profesionales que participaron como jueces en la validación del instrumento usado en esta tesis y en especial a las doctoras Iris Palacios y Elba Placencia, quienes también formaron parte de mis docentes de maestría, por la motivación y apoyo brindado.

A mis asesores y docentes de maestría por sus enseñanzas y haber sido parte de mi formación académica.

Al director, docentes del nivel secundaria y estudiantes de la I.E. 80824 “José Carlos Mariátegui” que participaron en la presente investigación, por haberme brindado las facilidades para conseguir la línea base.

La autora.

Índice de contenidos

Carátula	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenidos	iv
Índice de tablas	v
Resumen	vi
Abstract	vii
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	5
III. METODOLOGÍA	17
3.1. Tipo y diseño de investigación	17
3.2. Operacionalización de las variables	17
3.3. Población, muestra y muestreo	19
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	19
3.5. Procedimiento	19
3.6. Método de análisis de datos	21
3.7. Aspectos éticos	21
IV. RESULTADOS	23
V. DISCUSIÓN	28
VI. CONCLUSIONES	34
VII. RECOMENDACIONES	35
REFERENCIAS	36
ANEXOS	

Índice de Tablas

Tabla 1. Distribución de frecuencias y porcentajes de la variable violencia familiar en adolescentes del distrito El Porvenir, setiembre 2020 (n=77).	23
Tabla 2. Distribución de frecuencias y porcentajes de la dimensión violencia psicológica en adolescentes del distrito El Porvenir, setiembre 2020 (n=77).	24
Tabla 3. Distribución de frecuencias y porcentajes de la dimensión violencia física en adolescentes del distrito El Porvenir, setiembre 2020 (n=77).	25
Tabla 4. Distribución de frecuencias y porcentajes según edad de la variable de la variable violencia familiar y sus dimensiones en adolescentes del distrito El Porvenir, setiembre 2020 (n=77)	26
Tabla 5. Distribución de frecuencias y porcentajes según sexo de la variable de la variable violencia familiar y sus dimensiones en adolescentes del distrito El Porvenir, setiembre 2020 (n=77).	27

RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo general diseñar un programa de intervención basado en habilidades para la vida frente a la violencia familiar en adolescentes del distrito El Porvenir, 2020. El diseño es descriptivo – propositivo y la muestra está conformada por 77 adolescentes entre 12 a 17 años, estudiantes de la I.E. N° 80824 “José Carlos Mariátegui”, a quienes se les aplicó el cuestionario VIFA de violencia familiar, el cual se distribuye en las dimensiones de violencia psicológica y violencia física. En cuanto a los resultados, se identifican 72 casos equivalente al 93% en el nivel bajo de violencia familiar y 5 casos en el nivel medio equivalente al 7%. Respecto a sus dimensiones se identifican 66 casos en el nivel bajo de violencia psicológica y 11 casos en el nivel medio equivalente a 86% y 14% respectivamente; mientras que en la dimensión violencia física se identifican 74 casos en el nivel bajo y 3 en el nivel alto, con un 96% y 4% respectivamente; por lo mismo la propuesta del programa para esta población está enfocada en un modelo preventivo promocional que consta de 15 sesiones divididas en los talleres de habilidades emocionales, habilidades sociales y habilidades cognitivas.

Palabras claves: violencia familiar, habilidades para la vida, adolescentes.

ABSTRACT

The general objective of this research is to design an intervention program based on life skills in the face of family violence in adolescents in the El Porvenir district, 2020. The design is descriptive - purposeful and the sample is made up of 77 adolescents between 12 and 17 years, EI students N ° 80824 "José Carlos Mariátegui", to whom the VIFA questionnaire on family violence was applied, which is distributed in the dimensions of psychological violence and physical violence. Regarding the results, 72 cases were identified equivalent to 93% in the low level of family violence and 5 cases in the medium level equivalent to 7%. Regarding its dimensions, 66 cases are identified in the low level of psychological violence and 11 cases in the medium level equivalent to 86% and 14% respectively; while in the physical violence dimension, 74 cases are identified at the low level and 3 at the high level, with 96% and 4% respectively; Therefore, the program proposal for this population is focused on a preventive promotional model that consists of 15 sessions divided into workshops on emotional skills, social skills and cognitive skills.

Keywords: family violence, life skills, adolescents.

I. INTRODUCCIÓN

La violencia es uno de los problemas más grandes que enfrenta nuestra sociedad desde tiempos muy remotos y resulta una constante en todos los grupos humanos, respondiendo a factores sociales políticos, jurídicos y económicos que requieren una intervención articulada entre diferentes instituciones públicas y privadas. En ese mismo sentido la violencia familiar es un problema que repercute negativamente en el bienestar equilibrado del ser humano, teniendo en cuenta que éste es dependiente de la sociedad. Es así que ningún país en el mundo está exento de los actos o actitudes violentas en mayor o menor intensidad que ocurren dentro y desde las familias; siendo una de sus principales causas la que radica en factores educativos, como el sociocultural que a su vez coexiste con ciertas conductas marginales y por consiguiente la reproducción de algún delito como resultante superior. Durand, Savón & Hernández (2014).

Por otro lado, teniendo en cuenta la investigación realizada por Ospina y Giménez (2009). acerca de la Violencia en Latinoamérica y sus efectos sobre la Inversión y la educación, se puede afirmar que América Latina se caracteriza por tener las tasas más elevadas de violencia a diferencia de las otras regiones del mundo, lo cual además de traducirse en graves consecuencias sociales, conlleva efectos económicos trascendentales. Así es que las diferencias de las tasas de violencia entre los distintos países son probablemente sociológicos o culturales.

En la actualidad, a pesar de enfrentar una pandemia como la del COVID-19 que obligó a nivel mundial al confinamiento en casa, por un tema preventivo de salud pública, se ha podido evidenciar que los casos de violencia han seguido incrementando; lo que hace ver que el encierro por varias semanas e incluso meses en varios países del mundo ha exacerbado las tensiones dentro de las familias, particularmente en medios socioeconómicos de escasos recursos, caracterizados por viviendas más pequeñas en donde existe el hacinamiento y

adicionalmente situaciones de estrés por la pérdida de ingresos o empleos, o el temor a perderlos. Made for minds (08 de mayo de 2020).

Nuestro país no es ajeno a esta realidad, de hecho, las investigaciones muestran que el Perú es uno de los países con más índices de violencia y en los últimos tiempos se ha visto que las familias peruanas enfrentan un alarmante incremento de la misma, fenómeno al que están expuestos nuestros niños, niñas y adolescentes más aún en las condiciones actuales, que los obliga a permanecer en casa en un entorno estresante, vulnerando de manera directa su estabilidad emocional.

De acuerdo a las estadísticas - atención integral a víctimas de violencia familiar y sexual (2020), que brinda la página web oficial del ministerio de la mujer y poblaciones vulnerables del Perú, en lo que va del año 2020, hasta el mes de Julio en los CEM de la región La Libertad se han reportado 2889 nuevos casos de personas afectadas por la violencia contra la mujer e integrantes del grupo familiar, siendo el CEM El Porvenir el que ha reportado la mayor cantidad de casos, con un total de 437, prevaleciendo en ésta población los casos de violencia psicológica que suman 237 casos que representan el 54% del total. Así mismo se puede evidenciar que del total de casos reportados por el CEM El Porvenir, 203 casos pertenecen a niños, niñas y adolescentes entre 0 a 17 años de edad, de los cuales el 47% pertenecen a casos de violencia psicológica, 34% a violencia física y 19% a violencia sexual.

En contraste a lo señalado anteriormente tenemos a los factores protectores en la vida del adolescente, siendo uno de estos las habilidades para la vida, las mismas que se modulan unas con otras y orientan el desarrollo de nuevas habilidades protectoras que hacen posible al adolescente enfrentarse acertadamente a los riesgos frecuentes a los que está expuesto como lo son: medioambiente estresor, familias desprotectoras, negligentes, disfuncionales, agresivas o inter-excluyentes (Herrera-Santí, & Avilés-Betancourt, 2000).

De acuerdo a lo anteriormente expuesto se tendría el siguiente problema científico: ¿Cuál es el propósito del programa de intervención basado en habilidades para la vida frente a la violencia familiar en adolescentes del distrito El Porvenir, 2020? El mismo que se encuentra justificado, a nivel científico al cumplir con los estándares de investigación científica, que permiten servir como referencia y base teórica en posteriores investigaciones en el tema de violencia familiar en adolescentes. En este sentido resulta muy necesario realizar un programa de habilidades para la vida, que contribuya en el tratamiento de esta problemática.

De igual manera tiene una justificación social, porque es un tema de interés en toda la sociedad y específicamente en el distrito El Porvenir, con una problemática real, actual y de preocupante cotidianidad entre sus habitantes; que involucra un gasto de salud pública y educación, así como de la intervención articulada entre distintas instituciones públicas y privadas; al mismo tiempo presenta una justificación personal para la investigadora, dado que representa un tema de interés por su formación profesional y residiendo en el distrito de estudio, lo cual le hace sentir la necesidad y deber de contribuir con la intervención de esta problemática, sintiéndose capaz de realizar una investigación seria y responsable que genere un impacto positivo en la población; finalmente, la investigación tiene una justificación práctica, porque se planteará como propuesta un programa de intervención basado en habilidades para la vida que contribuirá en el tratamiento de la violencia familiar en adolescentes del distrito El Porvenir y a su vez se estaría participando en la promoción de las buenas prácticas en la población.

Por lo antes mencionado, el objetivo general de la presente investigación es diseñar un programa de intervención basado en habilidades para la vida frente a la violencia familiar en adolescentes del distrito El Porvenir, 2020. Así mismo los objetivos específicos son: diagnosticar los casos de violencia familiar en adolescentes del distrito El Porvenir, 2020; categorizar los niveles de violencia familiar en adolescentes del distrito El Porvenir, 2020; fundamentar un programa de intervención basado en habilidades para la vida frente a la violencia familiar en

adolescentes del distrito El Porvenir, 2020 y elaborar un programa de intervención basado en habilidades para la vida frente a la violencia familiar en adolescentes del distrito El Porvenir, 2020. En esta investigación se plantea una hipótesis implícita por tratarse de una tesis descriptiva propositiva.

II. MARCO TEÓRICO

En cuanto a los antecedentes, a nivel internacional Mayor y Salazar (2019) elaboraron una propuesta de naturaleza socioeducativa para la modificación de conductas de violencia dentro de la familia, la metodología usada para el desarrollo del estudio es cualitativa, la propuesta fue aplicada en una muestra piloto de 40 familias, para la recopilación de la información usaron entrevistas familiares, entrevistas claves, prueba de percepción de funcionalidad familiar (FF-SIL), observación, test proyectivo y entrevista a profundidad a los jefes de hogar. Para la validez de contenido de los instrumentos se hizo por medio de 14 jueces expertos. Las evidencias recopiladas les permitió estructurar una estrategia socioeducativa partiendo de la predominancia de violencia emocional y/o psicológica en las familias, la carencia de óptimos estilos de comunicación y educacionales, prevalencia de violencia hacia los menores (niños y adolescentes) y hacia el adulto mayor. Es así que, el 100% de los profesionales consideraron que se debe efectuar la propuesta de intervención. La propuesta consta de 10 sesiones que aborda como tema esencial la violencia intrafamiliar.

De igual manera, Luna et al. (2015) en su estudio diseñaron y evaluaron un programa de competencias sociales dirigida a jóvenes en la gestión adecuada de sus conflictos. El programa consta de 8 sesiones con diversas actividades en cada sesión que trabajan sobre la base del mismo objetivo. La muestra piloto fue de 6 jóvenes, quienes firmaron el compromiso de participación en el estudio. Las variables dependientes las midieron por medio de un cuestionario de competencias sociales, guía de observación y guía de entrevista semiestructurada. Concluyeron, que el desarrollo del programa permitió que los participantes desarrollen estrategias de resolución de conflictos, valoren la acción colectiva y a la vez ha permitido generar cambios en el programa. De tal manera que, se ha propuesto un nuevo programa de estructura abierta, que se halla estructurado de 3 módulos y 15 sesiones colectivas (5 sesiones por módulo), las cuales se alternan

con 15 sesiones individuales (5 sesiones por módulo), donde la duración por sesión es de un a una hora y media según las peculiaridades del grupo.

En el mismo sentido, Torres (2014) diseñó y estructuró un programa de intervención sobre habilidades sociales para una población adolescente. Se partió del análisis de los déficits en habilidades sociales de escolares, para luego desarrollar un programa de intervención grupal acorde a las necesidades que se detectaron. Para el análisis descriptivo usó una metodología mixta, usando instrumentos del enfoque cuantitativo (test) y cualitativo (entrevista). Como muestra piloto participaron 81 estudiantes de 12 a 17 años de una provincia de España. Partiendo del análisis tanto cualitativo como cuantitativo se propuso un programa basado en las 5 dimensiones del modelo teórico de Gismero, en el programa se incluye actividades grupales e individuales, además de técnicas de estimulación y regulación; asimismo, el programa se halla compuesto por 10 sesiones de 90 minutos, a excepción de la primera que es de 70 minutos.

A nivel nacional, Peñaloza (2020) en su estudio determinó la relación entre las variables violencia familiar y resiliencia, participaron 117 adolescentes de 12 a 14 años, pertenecientes a instituciones educativas del distrito de Los Olivos – Lima. Las variables fueron medidas a través de dos instrumentos validados en el contexto (VIFA y ER-14). Las evidencias muestran que la variable violencia familiar se relaciona negativamente de efecto pequeño y en ausencia de significancia estadística con la resiliencia ($\rho = -.109$, $p > .05$), también se reporta que la violencia familiar se relaciona negativamente de modo trivial con la competencia personal ($\rho = -.081$, $p > .05$) y de efecto pequeño y significativamente con la aceptación de uno mismo y de la vida ($\rho = -.213$, $p < .05$); finalmente, se pone de manifiesto que la resiliencia se relaciona negativamente de efecto pequeño y en ausencia de significancia estadística con la violencia física ($\rho = -.109$, $p > .05$) y violencia psicológica ($\rho = -.110$, $p > .05$).

De igual forma, Ayala (2018) analizó la efectividad de un programa socioeducativo en la autoestima y construcción de género. La muestra se halla compuesta por 35 mujeres víctimas de violencia con nivel de escolaridad de secundaria, técnico y universitarias de Huánuco. El programa está compuesto de 8 sesiones. Las variables las midió por medio de una entrevista, el inventario de construcción de creencias de género y el inventario de autoestima de Coopersmith. Según las evidencias reportadas del análisis de comparación, halló que hay presencia de diferencias estadísticamente significativas en las variables autoestima, construcción de género, creencia frente a los hombres, creencia frente a la mujer y creencia frente al uso de la violencia ($p < .01$), destacando que las puntuaciones promedio del postest es inferior a las del pretest, de lo cual se deduce que hubo efectos de mejora significativa en la variable dependiente.

Por último, a nivel local Horna y Portal (2020) analizaron la relación entre las variables violencia familiar y habilidades sociales en una muestra de 73 adolescentes de ambos sexos con edades de 12 a 17 años de la ciudad de Trujillo. Las variables se midieron por medio de un cuestionario de violencia familiar elaborado por el autor de la investigación y el test de habilidades sociales elaborado por la OPS/OMS. Las evidencias reportadas señalan que en la variable violencia familiar predomina el nivel bajo con un 94.52% y en la variable habilidades sociales prevalecen los niveles medio y alto con un 41.10% para cada una; evidenciando una relación inversa entre las variables estudiadas.

En cuanto a la base teórica se presenta a continuación, la variable violencia familiar se define como la acción agresora de un miembro de la familia hacia otro integrante, donde se puede hacer uso de la fuerza física o del lenguaje para infringir un daño, asimismo, también constituye la omisión de la conducta que atenta contra el bienestar físico o mental del otro miembro (Martínez y Alvarado, 1998). En cuanto a sus dimensiones, presenta dos, según Altamirano y Castro (2013) la primera es la violencia física la cual comprende el uso de golpes mediante medios físicos, ejercidos de los progenitores hacia los hijos, conllevando a daños

físicos notables, y como segunda dimensión esta la violencia psicológica, la cual comprende el uso de verbalizaciones punitivas, como insultos, etiquetas, asimismo, humillaciones y en general acciones no físicas que generan un impacto psico-emocional.

En cuanto al modelo teórico que fundamenta la violencia familiar, responde al aprendizaje social, el cual es perfilado por Vigotsky (1995), desde esta vertiente la violencia familiar es el resultado de la adquisición de pautas violentas arraigadas a experiencias previas que se estarían remontando al contexto familiar, en este sentido la manifestación de agresiones de los padres a los hijos corresponde a una dinámica que los progenitores vivenciaron dentro de su familia primaria, y como tal conllevaron un aprendizaje de su pauta para ser ejercida posteriormente cuando se haya conformado el sistema familiar propio.

Este modelo tiene vital importancia porque se sustenta en el impacto de la familia de origen en las sucesivas etapas de desarrollo de sus integrantes, de tal manera que las expresiones conductuales, emocionales e incluso del sistema de creencias vigentes dentro de la familia, permanecerán en cada uno de sus miembros, manteniéndose en las sucesivas generaciones, por lo cual la dinámica de violencia logra perfilarse como una problemática de impacto trascendental cuando su expresión es frecuente e intensa en el núcleo familiar (Olson, Sprenkle y Russell, 1979).

Desde este enfoque también se logra generar la prevención de la violencia escolar, debido que un sistema familiar que provea experiencias afectivas positivas, asimismo escenarios de soporte, y sostén afectivo, conlleva que sus miembros desarrollen recursos positivos, evitando así recaer en manifestaciones disruptivas como la violencia sea expresada dentro del medio familiar o entornos de socialización (Olson, 2000).

Por otro lado, debido que en algunos escenarios el generar violencia en la familia no siempre responde a una experiencia previa donde se vivencio violencia por los progenitores (Flores, 2016) se debe considerar en esta medida el enfoque ecológico como el modelo que también cobra vital importancia para la violencia familiar, al ser expuesto por Bronfenbrenner (1976) señala que el comportamiento es el resultado de diversos afluentes, básicamente correspondidos a 4 sistemas, que interactúan con el sujeto, así logrando perfilar una determinada conducta hacia el yo o el medio.

En este sentido, dentro del modelo ecológico el microsistema representa a la familia, siendo el entorno de mayor influencia, establece las bases conductuales tanto positivas como negativas, las cuales serán la primera guía comportamental del sujeto para su desenvolvimiento (Bronfenbrenner, 1977). Como ya se ha descrito, indiscutiblemente la familia cumple el rol más importante en la prevalencia y desarrollo de conductas, por lo cual los progenitores o cuidadores tiene un rol fundamental en la creación de rasgos funcionales que propicien el ajuste al medio, o hacer proclives rasgos de personalidad atípicos que generan la desadaptación (Bronfenbrenner, 1986).

Además, también está el mesosistema, el cual comprende el grupo social de interacción fáctica, es decir el grupo de compañeros, pares y demás agentes sociales que están en una continua interacción con el sujeto, haciendo que este paulatinamente adopte practicas socialmente aceptables, orientadas al reconocimiento del medio social. Por tanto, representa una fuerte influencia para el patrón comportamental (Bronfenbrenner, 1976).

Algunos autores como Gaete (2015) refieren que el grupo social tiene un importante impacto en el comportamiento del adolescente, por lo cual, sujetos que no tuvieron una influencia notoria por parte del grupo familiar o de los cuidadores, están propensos a que la sociedad influya importantemente en la conducta, en este sentido, si el medio social se caracteriza por prácticas agresivas, ello conllevaría a que el adolescente manifiesta las mismas disposiciones a lo largo de

su desarrollo vital. Como tercer sistema se posiciona el exosistema, a pesar de no considerarse como un sistema de interacción directa, influencia mediante los medios de comunicación, los afluentes religiosos, asimismo políticos y demás que implícitamente establecen las normas conductuales que deben regir para el individuo si desea ser parte de una sociedad (Bronfenbrenner, 1976).

Desde esta perspectiva, sociedades que son injustas o que carecen de sanciones proporcionadas a la trasgresión de sus miembros, conlleva al mensaje implícito de benevolencia ante la infracción, lo cual haría que sea más probable la conducta violenta por parte del adolescente, en este sentido el sistema social-comunicativo mantendría implicancia sobre el comportamiento individual (Gerlsma y Lugtmeyer, 2016). Por último, está el Macrosistema el cual corresponde a los derechos humanos, leyes universales y principios éticos-morales que rigen a toda una cultura, comprendiendo un sistema de mayor amplitud, debido que son connotaciones establecidas de forma antecedente (Bronfenbrenner, 1976).

En este sentido, la cultura también juega un rol fundamental, debido que implícitamente establece los derechos para las sociedades que la componen en, además de las leyes y estatutos para una convivencia saludable, por tanto, la existencia de pautas funcionales conlleva a una convivencia equilibrada entre sujetos y comunidades, mientras que una ausencia de directrices genera crisis entre sus miembros (Myers y Spencer, 2014). Por lo expuesto se resalta que tanto la familia como la sociedad serían los grupos de mayor influencia en la conducta del ser humano, de los cuales se desprenderían prácticas funcionales como disfuncionales, por tanto, el establecer sistemas de interacción adecuado favorece al correcto funcionamiento humano (Mota, Rezio, Soares, Pimentel, Coelho y Cunha, 2018).

Es así, que la familia juega un rol fundamental en el establecimiento de la agresión como práctica común, que al ser observada por los demás miembros se trasluce el mismo mensaje, haciendo que su réplica sea innegable, aún más ante la falta

de corrección puede convertirse hasta en un problema psicosocial, como es la violencia en sus diferentes modalidades (Labella y Masten, 2018). Y en este mismo sentido la familia tiene la capacidad de generar también esta regulación, que ante su falta de participación la sociedad también puede cumplir el mismo rol (Castañeda y Peñacoba, 2017).

Finalmente, se pauta que, si bien la familia establece las bases para la conducta, la sociedad valida o descarta estas bases, por lo cual los sistemas de apoyo, aún más en la adolescencia, deben estar presentes, para generar soporte y orientación (Lila, Buelga y Musitu, 2015). Por otro lado, como parte de los fundamentos teóricos se debe delimitar que las habilidades para la vida cuentan con diversas connotaciones, de las cuales Díaz-Alzate y Mejía-Zapata (2018) definen como el conjunto de destrezas provenientes de recursos intrapersonales y de las redes psicosociales, que impulsan el desarrollo social, emocional, y cognitivo del adolescente, que, a pesar de la presión se logra afrontar satisfactoriamente los desafíos vitales.

Asimismo, desde la postura de investigación las habilidades para la vida es el repertorio comportamental que permite al ser humano responder a las exigencias de su entorno, por lo cual, se encuentra en un constante aprendizaje de conductas que promuevan la adaptación, caso contrario, la persona no lograría desarrollarse individual y socialmente (Zeledón, 2019). Como tal, las habilidades para la vida se engloban en 10 destrezas dentro del ámbito de salud, según la revisión de Carrillo, Rivera-Porras, Forgiony y Nuván-Hurtado (2018) se pueden distribuir en 3 grupos, las habilidades emocionales donde se considera a la empatía, el manejo de sentimientos y emociones, asimismo el manejo de tensiones y estrés, como segundo grupo, las habilidades sociales, como la comunicación asertiva, seguida por las relaciones interpersonales, además de la solución de problemas y conflictos, como último grupo, las habilidades cognitivas, donde se posiciona el autoconocimiento, el pensamiento creativo, también el pensamiento crítico, y

finalmente la toma de decisiones, las cuales promueven el desarrollo funcional del adolescente.

En cuanto a la empatía, indica la capacidad de posicionarse en la perspectiva emocional que presenta la otra persona, en este sentido, el actuar conductual estará en correspondencia a los sentimientos del otro, lo cual reflejaría una manera solidaria a nivel conductual, además de estar en concordancia a la circunstancia y en consecuencia fortalecer la relación social (Martínez, 2014). A continuación, el manejo de sentimiento y emociones, significa saber desenvolverse en el plano afectivo, mediante un aprendizaje que logró propiciar una sintonía entre la emoción, el yo, y la sociedad, como tal, tiene consecuencias favorables en las relaciones sociales (Martínez, 2014).

Como siguiente habilidad, es el manejo de tensiones y estrés, el cual representa la capacidad para identificar a tiempo la tensión, así como su causal, de tal manera se logra proponer y ejecutar practicas a favor de su reducción, al punto de lograr eliminarlas o en la mayor medida posible contrarrestarlas, como resultado se propicia la adaptación (Martínez, 2014).

Desde el segundo grupo de habilidades, la comunicación asertiva representa la destreza para una expresión con templanza, donde existe una concordancia acorde a la situación y a las personas que en participan en la socialización, de tal manera se expresa las emociones y sentimientos, sin afectar a los demás, al mismo tiempo que no se compromete el estado de bienestar personal, asimismo, se complementa con las disposiciones de escucha y análisis situacional (Martínez, 2014).

Como siguiente habilidad, las relaciones interpersonales comprenden las destrezas para potenciar relaciones sociales que contribuyen al proceso de adaptación, asimismo también representa la disposición para propiciar nuevos vínculos significativos, y además dar por culminado aquellas interacciones que

representen un riesgo para el propio desarrollo (Martínez, 2014). En tanto, la solución de problemas y conflictos, corresponde la destreza para transformar una situación problema en un escenario de aprendizaje, en este sentido los conflictos externos y también los internos se logran manejar, de una manera flexible, donde se utiliza vías de solución creativas y se identifican oportunidades para un cambio a favor del crecimiento socio-individual (Martínez, 2014).

Por consiguiente, el segundo grupo de habilidades se orientan a propiciar una socialización funcional, siendo los procesos comunicacionales los de mayor relevancia, debido que de ellos se desprende en gran medida el fortalecimiento de las habilidades comunicativas, asimismo el aprendizaje de nuevas destrezas socio-emocionales, en este sentido, sin la experiencia social ejecutada mediante las vías de comunicación, no se lograría esta finalidad (Becerra, Álvarez y Rodríguez, 2019). Dentro de las habilidades cognitivas el autoconocimiento representa la destreza para conocer el propio ser, de tal manera que se tiene conocimiento de las destrezas y además las debilidades, lo cual ayuda a la construcción de una valoración personal, que permite conocer a profundidad las potencialidades y las propias limitaciones (Martínez, 2014).

Por otro lado, la habilidad denominada pensamiento creativo, es la destreza para ver una situación de manera distinta, en este sentido se logra construir situaciones diferentes ante una situación de presión, es decir, se actúa creativamente frente a un conflicto y se procede a un aprendizaje representativo que fortalece la creatividad para su continua manifestación (Martínez, 2014). Asimismo, el pensamiento crítico, a diferencia de la habilidad anterior, representa la destreza para analizar minuciosamente una determina contextualización, por lo cual el propio sujeto somete a un riguroso análisis de validación un pensamiento, creencia, o situación, siendo que obtiene sus propias conclusiones (Martínez, 2014).

Por último, la toma de decisiones, es la habilidad para seleccionar de un amplio abanico de oportunidades la que mejor se ajuste a las disposiciones y motivaciones individuales, donde se busca prevalecer el bienestar no solo personal, sino también el interpersonal (Martínez, 2014). Ante lo mencionado, se destaca que los conjuntos de habilidades descritas permiten que el sujeto logre ajustarse satisfactoriamente al ambiente, donde su prevalencia se hace indispensable durante la adolescencia, por ser un estadio de vulnerabilidad, escenario que al prevalecer las destrezas para la vida logra prevenir los riesgos psicosociales, ello, al otorgar al adolescente las competencias necesarias para abordar la problemática, siendo posible su desarrollo (Andrade, Portillo y Calle, 2019).

En cuanto a los modelos teóricos que permiten comprender a las habilidades para la vida, se resalta el enfoque de las capacidades, postulado por Nussbaum (2012) manifiesta que cada persona tiene un fin en sí misma, por lo cual aprovecha las oportunidades del medio para alcanzar este objetivo, en este sentido hace uso de destrezas individuales para lograr lo deseado, por ello, el ser humano contaría con las habilidades necesarias para el bienestar propio y de cierta manera aportar al crecimiento social, sin embargo ello no ocurre cuando estas destrezas son orientadas a otros fines o en escenarios donde prevalece una falta de valoración de las consecuencias y un el sentido de complacencia intrapersonal sobre el bien de los demás; por lo cual se hace importante propiciar escenarios donde se valore el uso de las capacidades acordes a la situación, donde exista un equilibrio entre los fines personales y la estabilidad social.

Desde este enfoque se pretende potencializar la dignidad humana, es decir impulsar un desarrollo humano holístico así como pleno, donde exista una integración y al mismo tiempo soporte entre los integrantes de una sociedad, basándose en la prevalencia de la vida, asimismo la integridad y salud física, además del uso del pensamiento, la gestión de las emociones, el uso de la imaginación, la practica racional, la afiliación social, la reciprocidad hacia otras

especies, por último el control propio y del medio, ante ello su aprendizaje no es transversal sino longitudinal, basándose en la práctica más que en la teoría, en este sentido la experiencia vital resulta una situación totalmente indispensable para potenciar las habilidades para la vida en el adolescente (Díaz-Alzate, M. & Mejía-Zapata, 2018).

Asimismo, otro de los modelos con amplio fundamento es el de educación sanitaria basada en la preparación para la vida, según Carrillo, et al. (2018) este enfoque se orienta a plantear la prevención de las conductas de riesgos mediante el proceso educativo, donde se instruye al adolescente en actividades, así como experiencias que permitan enriquecer el repertorio de recursos, sin embargo, se debe considerar que sus implicaciones son limitadas en el apartado en la intervención, debido que se sustenta en generar experiencias formativas para prevenir escenarios de vulnerabilidad, por lo cual considera un proceso de enseñanza según la etapa del ciclo vital que curse el sujeto, en tal sentido, el desarrollo debe estar en correspondencia a la edad bio-piso-social, para que tenga un efecto favorable sobre la persona.

Por otro lado, en cuanto al abordaje, la intervención sistémica resalta como el proceso de intervención, desde el enfoque de los sistemas, conlleva a pautar que todo cambio realizado dentro de un sistema tiene como consecuencias el generar cambios en los demás sistemas de interacción (en menor o mayor grado), es decir, insertar una conducta o disminuir la misma en un miembro del sistema, hace que tenga implicancias sobre los demás integrantes del mismo (Beyebach, 1995). En esta perspectiva, para intervenir sobre el sistema familiar frente a algún conflicto o problema, es suficiente con generar un cambio en alguno de sus miembros para que paulatinamente el problema ya no sea el mismo, lo cual se conoce como desestructurar el problema, siendo un proceso donde la pauta del problema no se mantiene, ya que se inserta una conducta distinta haciendo una interrupción en el problema (De Shazer, 1986). Esta metodología dentro del enfoque sistémico permite poder intervenir sobre un conflicto sin la necesidad de contar con todos los

miembros de la familia, es así, que el abordar sobre la madre, el padre, el adolescente u otro miembros conlleva a generar un contexto diferente dentro de la familia, debido que se insertará conductas distintas dentro del proceso conflictivo, haciendo que este tome otro proceso, y por lo tanto que las soluciones sean más fáciles de identificar y ejecutar (De Shazer, 1996). Al respecto existen una infinidad de técnicas encargadas a irrumpir en la dinámica del problema, mediante la inserción de alguna conducta diferente, haciendo que el desarrollo del conflicto sea también diferente, en consecuencia, es más probable que las soluciones, efectuadas con frecuencia provengan del mismo sistema (Beyebach, 2006).

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

El estudio se posiciona dentro de la tipificación aplicada, acorde al interés de paulatinamente profundizar dentro de un fenómeno llamativo, para continuar con la apertura a su análisis de manera global, lo cual permite que a posterior se pueda ampliar el conocimiento mediante la practica (Consejo Nacional de Ciencia, Tecnología e innovación tecnológica ([CONCYTEC], 2018).

El diseño es descriptivo-propositivo, puesto que plantea la valoración diagnóstica de la realidad, para continuar con la tipificación elaborada de actividades que se deben desarrollar a posteriori, con la finalidad de poder intervenir en el problema distinguido (Hurtado, 2000)

3.2. Operacionalización de las variables

Variable dependiente: Violencia familiar

Definición conceptual: acción agresora de un miembro de la familia hacia otro integrante, donde se puede hacer uso de la fuerza física o del lenguaje para infringir un daño, asimismo, también constituye la omisión de la conducta que atenta contra el bienestar físico o mental del otro miembro (Martínez y Alvarado, 1998).

Definición operacional: evaluación de la violencia familiar en adolescentes del distrito El Porvenir, a través de las dimensiones: violencia física y violencia psicológica del cuestionario VIFA de violencia familiar. Altamirano y Castro (2013).

Dimensiones e Indicadores: Violencia psicológica: el o la adolescente reconoce como forma de violencia los insultos, las amenazas, humillaciones e

indiferencia, que recibe de parte de sus progenitores o familiares. Altamirano, L. & Castro, R. (2013). Se conforma por los ítems 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 y 10.

Violencia física: el o la adolescente reconoce como forma de violencia los golpes y/o castigo físico que recibe de parte de sus progenitores o familiares. Altamirano, L. & Castro, R. (2013). Comprende los ítems: 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19 y 20.

Escala de medición: Intervalo

Variable Independiente: Programa de intervención basado en habilidades para la vida.

Definición conceptual: conjunto de destrezas provenientes de recursos intrapersonales y de las redes psicosociales, que impulsan el desarrollo social, emocional, y cognitivo del adolescente, que, a pesar de la presión se logra afrontar satisfactoriamente los desafíos vitales. Díaz-Alzate y Mejía-Zapata (2018)

Definición operacional: Conjunto de actividades ordenadas de manera sistemática en 15 sesiones psicológicas en donde se trabajan las habilidades emocionales, sociales y cognitivas, que permitirán contribuir en el tratamiento de la violencia familiar en adolescentes del distrito El Porvenir.

Dimensiones e Indicadores: habilidades emocionales (empatía, el manejo de sentimientos y emociones, asimismo el manejo de tensiones y estrés); habilidades sociales (comunicación asertiva, seguida por las relaciones interpersonales, además de la solución de problemas y conflictos); habilidades cognitivas (el autoconocimiento, el pensamiento creativo, también el pensamiento crítico, y finalmente la toma de decisiones) (Carrillo, et al., 2018).

Escala de medición: Nominal.

3.3. Población, muestra y muestreo

Población: 80 adolescentes, de ambos sexos, entre los 12 a 17 años de edad, que se encontraban participando de las clases virtuales, durante el periodo escolar 2020 en la I.E. N° 80824 “José Carlos Mariátegui” del distrito El Porvenir y que presenten violencia familiar en los niveles bajo o medio.

Criterios de Inclusión: Adolescentes de 12 a 17 años, adolescentes que estudien en la I.E. N° 80824 “José Carlos Mariátegui” del distrito El Porvenir, que vivan con al menos uno de sus progenitores (mamá o papá), cuyos padres o apoderados hayan autorizado el consentimiento informado, que presenten violencia familiar en los niveles bajo o medio y que hayan enviado sus respuestas en la fecha indicada.

Criterios de Exclusión: Adolescentes cuyos padres o apoderados no hayan autorizado el consentimiento informado, adolescentes que no residan en el Distrito El Porvenir, que no estén comprendidos en las edades de 12 a 17 años y adolescentes que no envíen sus respuestas en la fecha indicada.

La muestra: estuvo conformada por 77 adolescentes entre 12 a 17 años, estudiantes de la I.E. N°80824 “José Carlos Mariátegui” del distrito El Porvenir.

El muestreo: se utilizó un muestreo no probabilístico por conveniencia, es decir que la elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de las causas relacionadas con el investigador (Sampieri, 2010).

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

La técnica utilizada fue la encuesta, la misma que admite el uso de cuestionarios, inventarios, escalas, y en general diversos tipos de instrumentos con la finalidad de recoger información, teniendo en cuenta que ellos se

encuentran adaptados a la realidad de su aplicación, además que es realizada por un competente profesional que conozca del test (Ther, 2017).

El instrumento utilizado fue el Cuestionario VIFA de Violencia Familiar, diseñado por Altamirano y Castro (2013), el cual está dirigido a adolescentes varones y mujeres. Su administración puede ser individual, colectiva o auto aplicada y consta de veinte ítems que miden la violencia familiar en tres niveles: alto, medio y bajo. Así mismo presenta dos dimensiones (violencia psicológica y violencia física). Cuenta con una escala de tipo likert. La validez de contenido fue sometida por las autoras a criterio de jueces utilizando la V de Aiken, obteniendo como resultado que existe una validez altamente significativa a un nivel de significancia de 0.05. En cuanto a su confiabilidad inicial, el instrumento se sometió al alfa de Cronbach alcanzando un valor de .92.

Para la presente investigación se realizó un ajuste en el orden de los ítems debido al grado de sensibilidad de los mismos, considerando en primer lugar a aquellos que miden violencia psicológica (del 1 al 10) y posteriormente a los relacionados a la violencia física (del 11 al 20). Así mismo se realizaron ajustes en el planteamiento de algunos ítems y se agregó una alternativa de respuesta (Casi Nunca) por lo cual el instrumento fue sometido nuevamente a criterio de jueces, haciendo uso de la V de Aiken alcanzando un valor de significancia de 1.00* que confirman que el instrumento es altamente significativo. Así mismo se realizó una prueba piloto para corroborar la confiabilidad a través del Alfa de Cronbach, obteniendo un valor de .93 que evidencia una elevada confiabilidad del instrumento.

3.5. Procedimiento

Inicialmente se remitió una carta de presentación expedida por la universidad (Anexo 06) a la institución donde se desarrollaría la investigación, así se logró el acceso a la muestra de estudio, siendo el documento que explica la

naturaleza y el objetivo de la investigación. Posterior a la aprobación se realizaron las coordinaciones con las docentes de las aulas asignadas y a través de ellas con cada unidad de análisis, a quienes se les explico los fines del estudio y como sería su participación; para valorar su grado de participación, o no en el estudio, se les presentó un consentimiento informado el cual debía ser aceptado por quienes decidieran participar (Anexo 07). Posteriormente, se aplicó el instrumento de medición (Anexo 04), adaptado a la modalidad virtual, el mismo que fue enviado mediante un link vía zoom y WhatsApp, teniendo en cuenta la coyuntura que vivimos actualmente por el aislamiento social debido al COVID-19; no obstante, el desarrollo fue guiado virtualmente por la evaluadora, con la finalidad de brindar el soporte en el momento requerido. Posteriormente la información recolectada se esbozó en una base de datos para fines del estudio.

3.6. Método de análisis de datos

Los datos recogidos se analizaron en el programa Microsoft Excel y acorde a los niveles que se estipula para la variable y las dimensiones (alto, medio y bajo) se reportan los descriptivos en gráficos y tablas en formato APA, ajustándose a los estándares actuales.

3.7. Aspectos éticos

Se asumen los aspectos éticos correspondientes a 3 principios de investigación: libre participación: todo adolescente es libre de participar o no en el estudio, de tal manera que la decisión que tome no acarrea ninguna implicancia negativa (Colegio de psicólogos del Perú, 2017). confidencialidad: la investigadora hace que todos los datos recogidos sean exclusivamente de uso personal, de tal forma que no se publican o comparten inoportunamente (Colegio de psicólogos del Perú, 2017); legitimidad: la investigadora hace prevalecer la originalidad, la transparencia y la justicia durante el desarrollo del estudio,

cumpliendo con los lineamientos de legitimidad (Colegio de psicólogos del Perú, 2017). Además, dando cumplimiento a los lineamientos éticos, se asumió el Reglamento de Investigación de la UCV, de los cuales se han tomarán en cuenta los siguientes artículos: Art. 10 Investigación con seres humanos; Art. 14 Publicación de las Investigaciones; Art. 15 Política Anti plagio; Art. 16 Derechos de autor; Art. 21 Investigación en Posgrado y Art. 40 Sanciones por plagio. Por último, se hizo prevalecer los principios bioéticos Justicia, que refiere un trato justo para todos los participantes, Beneficencia, que conlleva a beneficiar a la muestra de estudios con la investigación, y la No maleficencia, que expresa no provocar un daño, físico o sobre el bienestar mental a la población, basándose en la prevención de este escenario de riesgo (Potter, 1970).

IV. RESULTADOS

Tabla 1

Distribución de frecuencias y porcentajes de la variable violencia familiar en adolescentes del distrito El Porvenir, setiembre 2020 (n=77)

Nivel	Variable	
	Violencia familiar	
	F	%
Alto	0	0
Medio	5	7
Bajo	72	93
Total	77	100

En la tabla 1, se aprecia la distribución de las frecuencias y porcentajes de la variable violencia familiar del total de la muestra, evidenciando que el 93% se concentra en el nivel bajo y el 7% en el nivel medio.

Tabla 2

Distribución de frecuencias y porcentajes de la dimensión violencia psicológica en adolescentes del distrito El Porvenir, setiembre 2020 (n=77)

Nivel	Dimensión	
	Violencia psicológica	
	F	%
Alto	0	0
Medio	11	14
Bajo	66	86
Total	77	100

En la tabla 2, se aprecia la distribución de las frecuencias y porcentajes de la dimensión violencia psicológica en los adolescentes del Distrito El Porvenir, en donde prevalece el nivel bajo con un 86%; mientras que el 14% se ubica en el nivel medio.

Tabla 3

Distribución de frecuencias y porcentajes de la dimensión violencia física en adolescentes del distrito El Porvenir, setiembre 2020 (n=77)

Nivel	Dimensión	
	Violencia psicológica	
	F	%
Alto	0	0
Medio	3	4
Bajo	74	96
Total	77	100

En la tabla 3, se aprecia la distribución de las frecuencias y porcentajes de la dimensión violencia física en los adolescentes del Distrito El Porvenir, en donde prevalece el nivel bajo con un 96%; mientras que sólo el 4% se ubica en el nivel medio.

Tabla 4

Distribución de frecuencias y porcentajes según edad de la variable violencia familiar y sus dimensiones en adolescentes del distrito El Porvenir, setiembre 2020 (n=77)

Nivel	12 a 14 años (n=21)						15 a 17 años (n=56)					
	Variable		Dimensiones				Variable		Dimensiones			
	Violencia familiar		Violencia psicológica		Violencia física		Violencia familiar		Violencia psicológica		Violencia física	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Alto	0	.0	0	.0	0	.0	0	.0	0	.0	0	.0
Medio	1	5	1	5	1	5	4	7	10	18	2	4
Bajo	20	95	20	95	20	95	52	93	46	82	54	96
Total	21	100	21	100.0	21	100	56	100	56	100	56	100

En la tabla 4, se aprecia cómo se distribuye las frecuencias y porcentajes según edad de la variable violencia familiar, de tal manera que, en la variable general en los participantes de 12 a 14 años prevalece el nivel bajo con un 95%, de manera similar en los participantes de 15 a 17 años también predomina dicho nivel con un 93%, y en cada una de las dimensiones la tendencia de prevalencia también es en el nivel bajo en los dos rangos de edades.

Tabla 5

Distribución de frecuencias y porcentajes según género, de la variable violencia familiar y sus dimensiones en adolescentes del distrito El Porvenir, setiembre 2020 (n=77).

Nivel	Masculino						Femenino					
	Variable		Dimensiones				Variable		Dimensiones			
	Violencia familiar		Violencia psicológica		Violencia física		Violencia familiar		Violencia psicológica		Violencia física	
	F	%	F	%	F	%	f	%	f	%	f	%
Alto	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Medio	1	3	3	10	1	3	4	8	8	17	2	4
Bajo	28	97	26	90	28	97	44	92	40	83	46	96
Total	29	100	29	100	29	100	48	100	48	100	48	100

En la tabla 5, se evidencia la distribución de frecuencias y porcentajes según sexo de la variable violencia familiar, de tal modo que, en la variable violencia familiar los participantes se ubican predominantemente el nivel bajo, siendo los de sexo masculino con un 97% y los de sexo femenino con un 92%, además, se observa que en cada una de las dimensiones la tendencia de distribución prevaeciente es en el nivel bajo en ambos sexos.

V. DISCUSIÓN

La presente investigación se desarrolla a partir de una realidad problemática encontrada a nivel mundial, como es el caso de la violencia familiar, la cual ha ido en auge cada vez con mayor intensidad y que repercute negativamente en el bienestar de las personas. Como ya se ha visto uno de los causantes de este problema responde al aprendizaje social, perfilado por Vigotsky (1995), quien refiere que la violencia familiar vendría a ser el resultado de la adquisición de pautas violentas arraigadas a experiencias previas que ocurrirían en el contexto familiar, es decir que se va repitiendo a través de una cadena entre padres e hijos que han vivenciado hechos de violencia dentro de su familia; por ello resulta importante resaltar el impacto de la familia de origen y las actitudes de esta en las sucesivas etapas de desarrollo de sus integrantes (Olson, Spenkle y Russell, 1979).

No obstante, como ya se ha mencionado la violencia familiar no siempre responde a una experiencia previa donde se vivencio violencia por los progenitores (Flores, 2016); en este sentido aparece el enfoque ecológico propuesto por Bronfenbrenner (1976) quién señala que el comportamiento es el resultado de diferentes afluentes, que se basan en cuatro sistemas, que interactúan con el sujeto, logrando perfilar una determinada conducta entre el yo y el medio; estos sistemas corresponden al microsistema representado por la familia; el mesosistema, el cual comprende al grupo social como compañeros, pares y demás agentes sociales que interactúan constantemente con el sujeto; el tercer sistema viene a ser el exosistema, representado por los medios de comunicación, los afluentes religiosos, políticos y demás que implícitamente establecen las normas conductuales que deben regir al individuo (Bronfenbrenner, 1976) y finalmente tenemos al macrosistema el cual corresponde a los derechos humanos, leyes universales y principios éticos morales que rigen a toda una cultura y que también juegan un rol fundamental, debido a que favorece la convivencia equilibrada entre el ser humano y las

comunidades, mientras que una ausencia de directrices genera crisis entre sus miembros (Meyers y Spencer, 2014).

En nuestro país el problema de la violencia familiar resulta evidente al considerar los reportes estadísticos que brindan el Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables en su página oficial, en donde se evidencia el crecimiento de la violencia mes a mes. Ahora bien acercándonos más a los datos de la población en estudio, tomamos a la Región La Libertad, en la cual de acuerdo a los reportes brindados por los CEM de ésta región se reportaron 2889 nuevos casos de personas afectadas por violencia contra la mujer e integrantes del grupo familiar en el presente año hasta el mes de Julio y precisamente como se señaló en la introducción de esta investigación, es en el CEM del distrito El Porvenir de la ciudad de Trujillo, en donde se presenta la mayor cantidad de casos reportados, alcanzando un total de 437, de los cuales 203 pertenecen a casos de niñas, niños y adolescentes entre 0 a 17 años en donde prevalece la violencia física y psicológica con un 47% y 34% respectivamente. Por lo antes descrito es que en la presente investigación se optó por considerar como población a un grupo de 77 adolescentes del distrito en mención, los cuales son estudiantes de la I.E. N°80824 “José Carlos Mariátegui” y se encuentran comprendidos entre las edades de 12 a 17 años, a quienes se les aplicó el cuestionario VIFA de Violencia Familiar que permitió hallar la línea base.

En virtud a los resultados se evidencia que los adolescentes entre 12 a 17 años de la I.E. 80824 “José Carlos Mariátegui” ubicada en el distrito El Porvenir reportan 72 casos de violencia familiar en el nivel bajo y 5 casos en el nivel medio; representando un 93% y 7% respectivamente; mientras que en el nivel alto no se evidencia ningún caso. En este sentido se puede afirmar que la propuesta de un programa de habilidades para la vida frente a la violencia familiar en adolescentes del distrito El Porvenir tiene un fin preventivo promocional, puesto que su objetivo general es contribuir con el tratamiento de la violencia familiar en adolescentes de este distrito, a través de una prevención

secundaria evitando que esta se agrave. Dicha propuesta se fundamenta en diversas teorías que han sido descritas previamente, dentro de las cuales resalta el aporte de Díaz- Alzate y Mejía – Zapata (2018) quienes las definen como un conjunto de destrezas provenientes de recursos intrapersonales y de las redes psicosociales, que impulsan al desarrollo social emocional y cognitivo del adolescente, que a pesar de la presión logra afrontar satisfactoriamente los desafíos vitales. La propuesta comprende tres talleres de cinco sesiones cada uno, donde se trabajan las habilidades emocionales, sociales y cognitivas, las mismas que se desarrollan haciendo uso de actividades grupales e individuales. Esta metodología concuerda con la propuesta de Luna et. al. (2015) quienes propusieron un programa de quince sesiones estructurado en tres módulos de cinco sesiones cada uno, en donde abordan temas en base a competencias sociales para la gestión adecuada de conflictos en jóvenes. De la misma forma, coincide con la propuesta de Torres (2014) quién incluyó en su propuesta actividades grupales e individuales para el abordaje de las habilidades sociales en adolescentes. No obstante, difiere de lo que proponen Mayor y Salazar (2019) quienes optaron por incluir a todo el grupo familiar en su programa basado en actividades socioeducativas; si bien es cierto en la propuesta planteada en esta investigación sólo se trabaja con los adolescentes, esta se ve fundamentada en lo planteado por De Shazer (1986), quien refiere que, para intervenir sobre el sistema familiar frente a algún conflicto o problema, es suficiente con generar un cambio en alguno de sus miembros. Desde esta perspectiva el trabajo con un solo miembro de la familia, en este caso el adolescente, bastaría para poder contribuir en el tratamiento de la violencia familiar.

Ahora bien, teniendo en cuenta los resultados de la dimensión violencia psicológica en la población en estudio, se evidencian 66 casos en el nivel bajo y 11 casos en el nivel medio, representando un 86% y 14% respectivamente; mientras que en la dimensión violencia física se identifican 74 casos en el nivel bajo y 3 en el nivel medio; representando el 96% y 4% respectivamente;

podemos notar entonces que el tipo de violencia en el que prevalece la mayor cantidad de casos en el nivel medio es la violencia psicológica, la cual comprende el uso de verbalizaciones punitivas, como insultos, etiquetas; así mismo humillaciones y en general acciones no físicas que generan un impacto psico emocional. Altamirano y Castro (2013); estos resultados coinciden con los hallados por Mayor y Salazar(2019) quienes en su investigación para elaborar una propuesta de modificación de conductas violentas dentro de la familia encontraron que el tipo de violencia que predominaba era la violencia psicológica; frente a esto el taller de habilidades emocionales cobrará gran relevancia al tratar temas como la empatía, el manejo de sentimientos y emociones, así como el manejo de tensiones y estrés, el cual permitirá al adolescente adquirir la capacidad de posicionarse en la perspectiva emocional que presenta la otra persona, por lo mismo el actuar conductual estará en correspondencia a los sentimientos del otro (Martínez, 2014). Así mismo en este taller se le brindará herramientas para el adecuado manejo de sus sentimientos y emociones, logrando desenvolverse en el plano afectivo, a través de un aprendizaje experiencial que propicie una sintonía entre la emoción, el yo, y la sociedad; por lo mismo se pretenden consecuencias favorables en las relaciones sociales (Martínez, 2014). Otra de las habilidades que adquirirá en este taller es el manejo de tensiones y estrés, el mismo que representa la capacidad para identificar a tiempo la tensión, así como su causal, logrando proponer pautas y ejecutar prácticas a favor de su reducción, consiguiendo eliminarlas o en la mayor medida posible contrarrestarlas (Martínez, 2014).

Por otro lado, teniendo en cuenta el rango de edad de los adolescentes tenemos que entre los 12 y 14 años prevalece el nivel bajo con 20 casos identificados equivalente al 95% y 1 caso ubicado en el nivel medio que representa al 5% del total de casos en estas edades; mientras que entre los 15 y 17 años se identifican 52 casos en el nivel bajo y 4 casos en el nivel medio que representan al 93% y 7% respectivamente. De esto se puede inferir que el grupo de edad con mayor riesgo a ubicarse en un nivel alto de violencia familiar es el

comprendido entre los 15 y 17 años en quienes cobrará importancia el taller de habilidades sociales, el cual ofrece fortalecer sus destrezas comunicativas y relacionales trabajando temas como la comunicación asertiva, relaciones interpersonales y solución de problemas y conflictos; en este sentido se puede afirmar que este grupo de habilidades propiciará una socialización funcional, siendo los procesos comunicacionales los de mayor relevancia, debido que de ellos se desprende en gran parte el fortalecimiento de las habilidades comunicativas; así como la adquisición de nuevas destrezas socio emocionales, por consiguiente sin la experiencia social a través de las vías de comunicación, no se lograría tal finalidad (Becerra, Álvarez y Rodríguez, 2019). En este punto también se puede tomar como referencia el hallazgo de Horna y Portal (2020) quienes analizaron la relación entre las variables violencia familiar y habilidades sociales en una muestra de 73 adolescentes entre 12 a 17 años de la ciudad de Trujillo encontrando una relación inversa entre dichas variables; es decir que a mayor dominio de las habilidades sociales en los adolescentes disminuiría la violencia familiar. De allí la importancia de incluir un taller de habilidades sociales en la propuesta para esta problemática.

Centrándonos en los resultados obtenidos a través de la distribución de violencia familiar por género en la población estudiada tenemos que la mayor cantidad de encuestados pertenece al género femenino conformado por 48 participantes que equivale al 62% del total, en quienes se identifica 44 casos de violencia familiar en el nivel bajo y 4 en el nivel medio equivalente al 92% y 8% respectivamente. Así mismo en éste grupo prevalece la violencia psicológica identificando 40 casos en el nivel bajo y 8 casos en el nivel medio que corresponden al 83% y 17% respectivamente; mientras que en el género masculino se identifican 28 casos en el nivel bajo y un caso en el nivel medio, equivalente al 97% y 3% respectivamente; resultados que distan a los de Peñaloza (2020), quién usando el cuestionario VIFA encontró que la prevalencia tanto en el género femenino como masculino era en el nivel medio; frente a estos resultados la propuesta del taller de habilidades cognitivas cobra

relevancia al tratar temas como el autoconocimiento, el pensamiento creativo, el pensamiento crítico y la toma de decisiones. A través de este grupo de habilidades se pretende permitir que el adolescente logre ajustarse satisfactoriamente al ambiente, donde se hace indispensable su prevalencia, por tratarse de un estado vulnerable, escenario que como lo menciona Martínez (2014) al prevalecer las destrezas para la vida se logra prevenir los riesgos psicosociales, nutriendo al adolescente de las competencias requeridas para abordar la problemática, haciendo posible su desarrollo a nivel personal y social (Andrade, Portillo y Calle 2019).

Por todo lo expuesto anteriormente se puede inferir que la propuesta de un programa de intervención basado en habilidades para la vida frente a la violencia familiar en adolescentes del distrito El Porvenir presenta gran relevancia, ya que contribuirá en el tratamiento de una problemática real, actual y de preocupante cotidianidad en sus habitantes, por lo que se encuentra socialmente justificado. Además de contribuir en la promoción de las buenas prácticas en esta población que permitirá su réplica en otras poblaciones con características similares.

VI. CONCLUSIONES

1. Se pudo identificar que en los adolescentes entre 12 y 17 años de la I.E. N°80824 “José Carlos Mariátegui” del distrito El Porvenir se presentan 72 casos de violencia familiar en el nivel bajo y 5 casos en el nivel medio, que representan al 93% y 7% respectivamente.
2. De acuerdo al rango de edad de los adolescentes, se identificó que, entre las edades de 12 a 14 años, el 95% presentan un nivel bajo de violencia familiar y el 5% un nivel medio; mientras que en el rango de edad entre 15 y 17 años el 93% presenta un nivel bajo de violencia familiar y el 7% un nivel medio.
3. Teniendo en cuenta el género de los adolescentes, el 92% del género femenino presenta un nivel bajo de violencia familiar y el 8% un nivel medio; mientras que en el género masculino un 97% se ubica en el nivel bajo y sólo un 3% en el nivel medio.
4. Se logró fundamentar el programa de habilidades para la vida, considerando los aportes de la teoría del aprendizaje social, del enfoque de las capacidades. Así como los modelos de la educación sanitaria y el enfoque sistémico.
5. Se logró elaborar el programa de habilidades para la vida frente a la violencia familiar dirigido a adolescentes del distrito El Porvenir, específicamente a aquellos que estudian en la I.E. N°80824 José Carlos Mariátegui, el mismo que consta de quince sesiones que se dividen en tres talleres de cinco sesiones cada uno, los cuales son: habilidades emocionales; habilidades sociales y habilidades cognitivas, la cual se encuentra detallada en el anexo 13.

VII. RECOMENDACIONES

- A la municipalidad del distrito El Porvenir trabajar articuladamente con comisarias, centros de salud, ONG's entre otras en la prevención de la violencia en ese distrito.
- Al área de promoción y prevención del CEM El Porvenir, fomentar las buenas prácticas de una convivencia familiar saludable, a través de la coordinación articulada con la UGEL 1 – El Porvenir y las distintas instituciones educativas del distrito considerando la participación de toda la comunidad educativa.
- A la I.E. N° 80824 José Carlos Mariátegui, realizar el programa propuesto en un máximo de seis meses a partir del presente, dado que se pretende prevenir la ocurrencia de un incremento del nivel de violencia familiar en los adolescentes de esta institución.
- Al área de psicología de la I.E. N° 80824 José Carlos Mariátegui, realizar atención oportuna y seguimiento a los casos de violencia detectados.
- A los futuros investigadores de esta problemática, validar el programa propuesto para asegurar su rigor científico y obtener resultados más fehacientes. Así mismo adaptarlo de acuerdo a la realidad y características propias del lugar y población de estudio.

REFERENCIAS

- Acosta, Y., Bautista, E., Quiñones, J. & Sánchez, S. (2015). Relación entre la exposición a la violencia y las habilidades sociales. Recuperado de: <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:HG9QWSUZ6ekJ:https://revistas.unitru.edu.pe/index.php/RSW/article/download/1447/pdf+&cd=1&hl=es-419&ct=clnk&gl=pe>
- Andrade, J., Portillo, J. & Calle, D. (2019). Relación entre habilidades para la vida y riesgos vitales en adolescentes escolarizados de la ciudad de Armenia. *Psicogente*, 22(42), 83-105. Recuperado de: http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0124-01372019000200083&script=sci_abstract&tlng=en
- Ayala, F. (2018). Efectividad de un programa en la autoestima y construcción de género en víctimas de violencia de pareja. *Integración Académica en Psicología*, 6(18), 1-19.
- Altamirano, L. & Castro, R. (2013). *Violencia familiar y autoestima en estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa*. (Tesis de Maestro). Universidad César Vallejo, Lima, Perú.
- Bados, A. (2008) La intervención psicológica: características y modelos. Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológicos. Facultad de Psicología, Universidad de Barcelona
- Becerra, S., Álvarez, W. & Rodríguez, A. (2019). Competencias comunicativas para la vida a través del uso de la multimedia. *Revista Espacios*, 40(20), 1-14. Recuperado de:

https://www.researchgate.net/profile/William_Alvarez5/publication/338685348_Competicencias_comunicativas_para_la_vida_a_traves_del_uso_de_la_multimedia_Communicative_competences_for_live_through_the_use_of_multimedia_Contentido/links/5e248158458515ba2096336c/Competencias-comunicativas-para-la-vida-a-traves-del-uso-de-la-multimedia-Communicative-competences-for-live-through-the-use-of-multimedia-Contenido.pdf

Beyebach, M. (2006). *24 Ideas para una Psicoterapia Breve*. Barcelona: Herder

Beyebach, M. (1995). *Introducción a la terapia centrada en las soluciones. Prevención en intervención en salud mental*. Salamanca: Amaru.

Bronfenbrenner, U. (1976). The ecology of human development: history and perspectives. *Psychologia*, 19(5), 537-549.

Bronfenbrenner, U. (1977). Toward an experimental ecology of human development. *American Psychologist*, 32(7), 513-531.

Bronfenbrenner, U. (1986). Ecology of the family as a context for human development: research perspectives. *Developmental Psychology*, 22(6), 723-742.

Castañeda, L. & Peñacoba, P. (2017). Regulación emocional en la infancia. Relación con la personalidad, la calidad de vida y la regulación emocional paterna. *Cuadernos de Neuropsicología. Panamerican Journal of Neuropsychology*, 11(3), 113-134. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/jatsRepo/4396/439656187006/html/index.html>

Carrillo, S., Rivera-Porras, D., Forgiony, J. & Nuván-Hurtado, I. (2018). Habilidades para la vida como elementos en la promoción y educación para la salud en los adolescentes y jóvenes. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 37(5), 567-572. Recuperado de:

https://www.researchgate.net/publication/332187140_Habilidades_para_la_vida_como_elementos_en_la_promocion_y_educacion_para_la_salud_en_los_adolescentes_y_jovenes

Consejo Nacional de Ciencia, Tecnología e innovación tecnológica (2018). *Reglamento de calificación, clasificación y registro de los investigadores del sistema nacional de ciencia, tecnología e innovación tecnológica-reglamento RENACYT*. Lima: CONCYTEC. Recuperado de <https://portal.concytec.gob.pe/index.php/informacion-cti/reglamento-del-investigador-renacyt>

Colegio de psicólogos del Perú (2017). *Código de Ética Profesional del Psicólogo Peruano*. Recuperado de: http://www.cpsp.pe/aadmin/contenidos/marcolegal/codigo_de_etica_del_cpsp.pdf

De Shazer S. (1986). *Claves para la solución en terapia breve*. Barcelona: Paidós.

De Shazer, S. (1996). *Pautas de terapia familiar breve*. Barcelona: Paidós.

Díaz-Alzate, M. & Mejía-Zapata, S. (2018). La mirada de los adolescentes al modelo de habilidades para la vida. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 16(2), 709-718. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/rlcs/v16n2/2027-7679-rlcs-16-02-00709>

Durand, Savón, & Hernández (2014). Un método comunicativo para el tratamiento a la violencia familiar. *EduSol*, 14(49),1-10. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=4757/475747190005>

Estadísticas - Atención Integral a víctimas de Violencia Familiar y Sexual (2020). *Personas Afectadas por VFS atendidas en los CEM según tipo de violencia, edad*

y sexo 2020. Recuperado de <https://www.mimp.gob.pe/contigo/contenidos/pncontigo-articulos.php?codigo=36>

Flores, R. (2016). *Prevención de la violencia y resolución de conflictos: el clima escolar como factor de calidad* (3ra ed.). Madrid: Narcea.

Gaete, V. (2015). Desarrollo psicosocial del adolescente. *Revista chilena de pediatría*, 86(6), 436-433. Recuperado de: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0370-41062015000600010

Gerlsma, C., & Lugtmeyer, V. (2016). Offense Type as Determinant of Revenge and Forgiveness After Victimization: Adolescents' Responses to Injustice and Aggression. *Journal of School Violence*, 17(1), 16–27. Recuperado de: doi:10.1080/15388220.2016.1193741

Herrera, P. M., & Avilés, K. (2000). Factores familiares de riesgo en el intento suicida. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 16(2), 134-137. Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252000000200005

Hurtado, J. (2000). *Metodología de la Investigación Holística*. Caracas: Fundación Sypal

Horna, Y. & Portal, C. (2020). *Relación entre violencia familiar y habilidades sociales en adolescentes de la institución educativa Alfredo Tello Salvatierra Trujillo, 2019*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Privada Antenor Orrego, Trujillo, Perú.

Labella, M. & Masten, A. (2018). Family influences on the development of aggression and violence. *Current Opinion in Psychology*, 19(1), 11–16. Recuperado de: doi: 10.1016/j.copsyc.2017.03.028

Lila, M., Buelga, S. & Musitu, G. (2015). *Las relaciones entre padres e hijos* (3ra ed.). Madrid: Pirámide.

López, J. (1998). *Procesos de investigación*. Caracas, Venezuela: Panapo

Luna, E., Blasco C., Folgueiras P., Lozano P., Marín S., Palou B., Panchón C. & Sabariego M. (2015). *Diseño y evaluación de un programa de competencias sociales para jóvenes en la gestión positiva de los conflictos*. Universidad de Barcelona. Recuperado de: https://www.recercat.cat/bitstream/handle/2072/254671/competencias_sociales_jovenes.pdf?sequence=1

Made for minds (08 de mayo de 2020). OMS confirma aumento de violencia contra mujeres por cuarentenas. España. Recuperado de <https://p.dw.com/p/3bv8W>

Mayor, S. & Salazar, C. (2019). Propuesta de intervención sicoeducativa para modificar comportamientos de violencia intrafamiliar. *Gaceta Médica Espirituana*, 21(3), 79-93.

Martínez, V. (2014). Habilidades para la vida: una propuesta de formación humana. *Itinerario Educativo*, 28(63), 61-89. Recuperado de: <https://revistas.usb.edu.co/index.php/Itinerario/article/download/1488/1257/0>

Martínez, F. & Alvarado, O. (1998). *La familia célula fundamental de la sociedad*. México: Consejo editorial de la comisión de derechos humanos del estado de Yucatán.

Myers, D. & Spencer, S. (2014). *Social Psychology* (2da ed.). Toronto: McGraw-Hill.

Nussbaum, M. (2012). *Crear capacidades*. Barcelona: Paidós Ibérica

Olson, D. (2000). Circumplex model of Marital and Family Systems. *Journal of Family Therapy*, 22(1), 144-167.

Olson, D., Sprenkle, D. & Russell, C. (1979). Circumplex model of marital and family systems, I: Cohesion and adaptability dimensions, family types and clinical applications. *Family Process*, 18(1), 3-28

Orue, I. & Calvete, E. (2010). Elaboración y validación de un cuestionario para medir la exposición a la violencia en infancia y adolescencia. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 10(2), 279-292.

Ospina & Giménez (2009). La violencia en Latinoamérica y sus efectos sobre la inversión y la educación. *Estudios de Economía Aplicada*, vol. 27, núm. 3, diciembre, 2009, pp. 1-22. Asociación Internacional de Economía Aplicada. Valladolid, España. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/301/30117059014.pdf>

Peñaloza, F. (2020). *Violencia familiar y resiliencia en adolescentes de Lima Norte, 2020*. (Tesis de Licenciatura). Universidad César Vallejo, Lima, Perú.

Potter, V. (1970). *Bioethics bridge to the future*. New York: Prebtis Hall.

Sampieri, R. H. (2010). *Metodología de la investigación* (10ª edición ed.). Mexico: McGraw Hill.

Ther, F. (2017). Ensayo sobre el uso de la encuesta: hermenéutica y reflexividad de la técnica investigativa. *Revista Austral de Ciencias Sociales*, 8(1), 17-27. Recuperado de: <http://revistas.uach.cl/index.php/racs/article/view/1081>

Torres, M. (2014). *Las habilidades sociales. Un programa de intervención en Educación Secundaria Obligatoria*. (Tesis de Maestría). Universidad de la Granada, España.
Recuperado de:
[https://masteres.ugr.es/psicopedagogica/pages/info_academica/trabajo_fin_de_master/tfmhabilidades sociales/!](https://masteres.ugr.es/psicopedagogica/pages/info_academica/trabajo_fin_de_master/tfmhabilidades sociales/)

Vigotsky, L. (1995). *El desarrollo histórico de las funciones psicológicas superiores*. Madrid: Visor

Zeledón, J. (2019). HUT Habilidades para la vida: Liderazgo, comunicación asertiva y servicio. *Revista Académica Arjé*, 2(2), 51-52. Recuperado de:
<http://revistas.utn.ac.cr/index.php/arje/article/download/213/159>

ANEXOS

Anexo 01

Matriz de Operacionalización de Variables

VARIABLES DE ESTUDIO	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
VD: Violencia Familiar en adolescentes	<p>Se define como: acción agresora de un miembro de la familia hacia otro integrante, donde se puede hacer uso de la fuerza física o del lenguaje para infringir un daño, asimismo, también constituye la omisión de la conducta que atenta contra el bienestar físico o mental del otro miembro (Martínez y Alvarado, 1998).</p>	<p>Evaluación de la Violencia Familiar en adolescentes del Distrito El Porvenir, a través de las dimensiones: Violencia Física y Violencia Psicológica del cuestionario VIFA de Violencia Familiar. Altamirano, L. & Castro, R. (2013).</p>	<p>Violencia Psicológica: El o la adolescente reconoce como forma de violencia los insultos, las amenazas, humillaciones e indiferencia, que recibe de parte de sus progenitores o familiares. Altamirano, L. & Castro, R. (2013).</p> <p>Violencia Física: El o la adolescente reconoce como forma de violencia los golpes y/o castigo físico que recibe de parte de sus progenitores o familiares. Altamirano, L. & Castro, R. (2013).</p>	<p>El o la adolescente informa respecto a los insultos, amenazas, humillaciones e indiferencia que recibe de parte de sus progenitores o familiares. Ítems: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 y 10.</p> <p>El o la adolescente informa respecto a los golpes y castigo físico que recibe de parte de sus progenitores o familiares. Ítems: 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19 y 20.</p>	Intervalo:

Anexo 02

Instrumento de recolección de datos.

CUESTIONARIO VIFA DE VIOLENCIA FAMILIAR

N°	ÍTEMS	Siempre	Casi siempre	A veces	Casi Nunca	Nunca
1	He perdido contacto con mis amigos(as) para evitar que mis familiares se molesten.					
2	Me insultan en casa cuando están enojados.					
3	Me amenazan en casa cuando no cumplo mis tareas.					
4	Mis familiares me critican y humillan en público sobre mi apariencia, forma de ser o el modo en que realizo mis labores.					
5	En casa mis familiares me ignoran con el silencio o indiferencia cuando no están de acuerdo con lo que hago.					
6	Mis familiares me exigen que haga las cosas sin errores, si no me insultan.					
7	Cuando mis familiares se molestan, tiran la Puerta o rompen objetos.					
8	Mis familiares se molestan cuando les pido ayuda para realizar alguna tarea.					
9	Cuando mis familiares me gritan, les grito también.					
10	En mi familia los hijos no tienen derecho a opinar.					
11	Cuando no cumplo mis tareas, mis familiares me golpean.					
12	Ha sido necesario llamar a otras personas para defenderme cuando mis familiares me golpean.					
13	Si no obedezco, mis familiares me dan bofetadas o correazos.					
14	Mis familiares me han golpeado con sus manos, objetos o lanzado cosas cuando se enojan conmigo.					
15	Si rompo o malogro algo en mi casa, me golpean o jalan de los pelos.					
16	Cuando mis familiares pierden la calma me dan jalones o arrastran.					
17	Cuando obtengo malas calificaciones, recibo jalones o golpes de mis familiares.					
18	Cuando discuto con mis hermanos (as) o primos (as) mis familiares me golpean.					
19	Después que mis familiares discuten entre ellos, me lastiman con sus manos u objetos.					
20	Mis familiares me golpean al menos una vez al mes.					

Enlace para acceso virtual: <https://forms.gle/kdvwpFAP5o9U15fT6>

Anexo 03

Ficha Técnica del Cuestionario “VIFA” de Violencia Familiar

Autores: Livia Altamirano Ortega y Reyli Castro Banda, 2013

Dirigido a: Adolescentes varones y mujeres, entre 11 y 17 años de edad.

Nº de Ítems: 20 ítems

Objetivo: Detectar el nivel de violencia familiar

Administración: Aplicación individual, grupal o auto administrada.

Duración de la aplicación: 15 a 20 minutos

Calificación:

Nunca (1)

Casi Nunca (2)

A veces (3)

Casi siempre (4)

Siempre (5)

Dimensiones:

Violencia psicológica: El o la adolescente reconoce como forma de violencia por parte de sus progenitores o familiares los insultos, las amenazas, humillaciones e indiferencia a su persona.

Indicador: El o la adolescente informa respecto a los insultos, amenazas, humillaciones e indiferencia que recibe de parte de sus progenitores o familiares

Ítems: del 1 al 10.

Violencia física: El o la adolescente reconoce como forma de violencia por parte de sus progenitores o familiares, los golpes y/o castigo físico.

Indicador: El o la adolescente informa respecto a los golpes y castigo físico que recibe de parte de sus progenitores o familiares.

Ítems: del 11 al 20.

Escala de medición: De intervalo.

Anexo 04

Cargo de Carta de Presentación

 ESCUELA DE POSGRADO



"AÑO DE LA UNIVERSALIZACIÓN DE LA SALUD"

Trujillo, 14 de setiembre de 2020

CARTA N° 026-V-2020/JEPGT-UCV
Prof. Álvaro Rodrigo Sánchez Anticona
Director
Institución Educativa N° 80824 "JOSÉ CARLOS MARIATEGUI" – EL PORVENIR
Presente. -

ASUNTO: AUTORIZACIÓN PARA APLICAR INSTRUMENTOS PARA EL DESARROLLO DE TESIS

Es grato dirigirme a Ud. para saludarle cordialmente, y al mismo tiempo presentar a la estudiante **VANESA JANETT ROJAS VASQUEZ**, del programa de **MAESTRIA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA**, de la Escuela de Posgrado de la Universidad César Vallejo.

La estudiante en mención solicita autorización para aplicar los instrumentos necesarios para el desarrollo de su tesis denominada **"PROGRAMA DE INTERVENCIÓN BASADO EN HABILIDADES PARA LA VIDA FRENTE A LA VIOLENCIA FAMILIAR EN ADOLESCENTES DEL DISTRITO EL PORVENIR, 2020"**, en la institución que Ud. Dirige.

El objetivo principal de este trabajo de investigación es diseñar un Programa de Intervención basado en habilidades para la vida, frente a la violencia familiar en adolescentes del distrito de El Porvenir y el instrumento que se usará es el Cuestionario VIFA.

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



DR. CARLOS ENRIQUE VÁSQUEZ LLAMO
Jefe de la Escuela de Posgrado-Trujillo
Universidad César Vallejo

ADIUNTO:
- Instrumentos de recolección de datos.

Anexo 05

Consentimiento Informado


CONSENIAMIENTO INFORMADO:

ESTIMADO (A) ADOLESCENTE:

TE SALUDA LA LIC. VANESA JANET ROJAS VASQUEZ, ESTUDIANTE DE LA MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA DE LA UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO. ACTUALMENTE ESTOY REALIZANDO UNA INVESTIGACIÓN TITULADA "PROGRAMA DE INTERVENCIÓN BASADO EN HABILIDADES PARA LA VIDA FRENTE A LA VIOLENCIA FAMILIAR EN ADOLESCENTES DEL DISTRITO EL PORVENIR, 2020", CON EL **OBJETIVO DE DISEÑAR UN PROGRAMA DE INTERVENCIÓN BASADO EN HABILIDADES PARA LA VIDA, FRENTE A LA VIOLENCIA FAMILIAR EN ADOLESCENTES DEL DISTRITO EL PORVENIR, 2020**. PARA ELLO ES MUY NECESARIA TU PARTICIPACIÓN VOLUNTARIA, RESPONDIENDO EL CUESTIONARIO VIFA, QUE CONSTA DE 20 PREGUNTAS. POR LO QUE SOLICITO DE TU COLABORACIÓN, PIDIENDO LA SINCERIDAD DE TUS RESPUESTAS, CON EL FIN DE LOGRAR QUE ESTA INVESTIGACIÓN SEA LO MÁS VERAZ, ADEMÁS DEL APOORTE QUE LAS MISMAS, DARÁN A LA PSICOLOGÍA. CABE RESALTAR QUE TU PARTICIPACIÓN ES **ANÓNIMA**, ES DECIR **NO SE TE PEDIRÁ** TUS NOMBRES NI APELLIDOS, TAN SÓLO UNOS DATOS QUE SON NECESARIOS PARA LA INVESTIGACIÓN. PARA FINALIZAR RECALCO QUE NO ESTÁS OBLIGADO A PARTICIPAR, PERO ANTICIPADAMENTE **AGRADEZCO TU INICIATIVA EN BRINDAR TU APOORTE A LA CIENCIA PSICOLÓGICA**.

EL PORVENIR, SETIEMBRE DEL 2020.

ATTE.



LIC. VANESA JANETT ROJAS VASQUEZ
C.P.S.R. 18350


- ACEPTO PARTICIPAR
- NO ACEPTO PARTICIPAR

MI MAMÁ, PAPÁ O APODERADO (A) CONOCE EL OBJETIVO DE LA PRESENTE INVESTIGACIÓN * DENOMINADA "PROGRAMA DE INTERVENCIÓN BASADO EN HABILIDADES PARA LA VIDA FRENTE A LA VIOLENCIA FAMILIAR EN ADOLESCENTES DEL DISTRITO EL PORVENIR, 2020" Y HA AUTORIZADO MI PARTICIPACIÓN EN LA MISMA, RESPONDIENDO EL CUESTIONARIO VIFA.

- SI AUTORIZA
- NO AUTORIZA

Anexo 06

Constancia de Aplicación de Instrumento



INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 80824
“JOSÉ CARLOS MARIÁTEGUI”
“AÑO DE LA UNIVERSALIZACIÓN DE LA SALUD”

El Porvenir, 05 de octubre del 2020.

El que suscribe. -
Álvaro Rodrigo Sánchez Anticona
Director. -
I.E. N80824 “JOSÉ CARLOS MARIÁTEGUI”


DEJA CONSTANCIA QUE:

La Srta. VANESA JANETT ROJAS VASQUEZ, estudiante del 3er ciclo de la maestría en Intervención Psicológica de la Universidad César Vallejo ha realizado la aplicación virtual del instrumento “VIFA” a los estudiantes del nivel secundaria, cuyas aulas se detallan a continuación:

GRADO	SECCIÓN
1ro de secundaria	G
2de secundaria	B
3ro de secundaria	E
4to de secundaria	A
5to de secundaria	E

La recolección de las respuestas del instrumento antes mencionado se realizó a partir del día 29 de setiembre al 03 de octubre del 2020, con el objetivo de obtener la línea base para la investigación titulada “Programa de intervención basado en habilidades para la vida frente a la violencia familiar en adolescentes del Distrito El Porvenir, 2020”.

Se expide la presente a solicitud de la interesada para fines de evidencia en su investigación.



UNIDAD DE GESTIÓN EDUCATIVA LOCAL N° 01 EL PORVENIR
I.E. N° 80824 “JOSÉ CARLOS MARIÁTEGUI”
Ms. Álvaro Rodrigo Sánchez Anticona
DIRECTOR

AV. Pumacahua N° 1275 - Telf. 400160 - EL PORVENIR - TRUJILLO

Anexo 07

Validación por Juicio de Expertos

JUEZ N°1

NOMBRES Y APELLIDOS DEL JUEZ	LINA IRIS PALACIOS SERNA
GRADO ACADEMICO	DOCTORA
INSTITUCIÓN DONDE LABORA	UPAO
AÑOS DE EXPERIENCIA PROFESIONAL	17 años
AREAS DE EXPERIENCIA PROFESIONAL	Clínica y educativa


FICHA DE VALIDACIÓN

- **Nombre de la tesis:** "Programa de Intervención basado en habilidades para la vida frente a la violencia familiar en adolescentes del distrito El Porvenir, 2020"
- **Nombre del instrumento:** Cuestionario VIFA de Violencia Familiar.
- **Apellidos y nombres de la Juez:** PALACIOS SERNA, LINA IRIS
- **Grado Académico:** DOCTORA

OPINION DE APLICABILIDAD:

APLICABLE	APLICABLE, DESPUES DE CORREGIR	NO APLICABLE
X		

Trujillo, Setiembre del 2020.


Dra. Lina Iris Palacios Serna
DOCTORA EN PSICOLOGIA
C.P.P. 1802
POST DOCTOR EN INVESTIGACION
DNI:18095633

JUEZ N°2

NOMBRES Y APELLIDOS DEL JUEZ	ELBA YOLANDA PLACENCIA MEDINA
GRADO ACADEMICO	Magister en Psicología Comunitaria Médico- Psiquiatra
INSTITUCIÓN DONDE LABORA	Medicina Legal - Lima
AÑOS DE EXPERIENCIA PROFESIONAL	30 años
AREAS DE EXPERIENCIA PROFESIONAL	Psiquiatría / Psicología Forense

FICHA DE VALIDACIÓN

- **Nombre de la tesis:** "Programa de Intervención basado en habilidades para la vida frente a la violencia familiar en adolescentes del distrito El Porvenir, 2020"
- **Nombre del instrumento:** Cuestionario VIFA de Violencia Familiar.
- **Apellidos y nombres de la Juez:** ELBA YOLANDA PLACENCIA MEDINA
- **Grado Académico:** MAGISTER EN PSICOLOGÍA COMUNITARIA

OPINION DE APLICABILIDAD:

APLICABLE	APLICABLE, DESPUES DE CORREGIR	NO APLICABLE
X		

Trujillo, setiembre del 2020.


Elba Yolanda Placencia Medina
MAGISTER EN PSICOLOGIA
C.P.P. 1802
DNI: 08608633

JUEZ N°3

NOMBRES Y APELLIDOS DEL JUEZ	CESAR AUGUSTO BENAUTE FLORES
GRADO ACADEMICO	Maestro en Intervención psicológica
INSTITUCIÓN DONDE LABORA	MIMP. CEM El Porvenir
AÑOS DE EXPERIENCIA PROFESIONAL	7 años
AREAS DE EXPERIENCIA PROFESIONAL	7 años

FICHA DE VALIDACIÓN

- **Nombre de la tesis:** "Programa de Intervención basado en habilidades para la vida frente a la violencia familiar en adolescentes del distrito El Porvenir, 2020"
- **Nombre del instrumento:** Cuestionario VIFA de Violencia Familiar.
- **Apellidos y nombres del Juez:**
CESAR AUGUSTO BENAUTE FLORES
- **Grado Académico:** MAESTRO EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA

OPINION DE APLICABILIDAD:

APLICABLE	APLICABLE, DESPUES DE CORREGIR	NO APLICABLE
x		

Trujillo, setiembre del 2020.



DNI: 42220432

JUEZ N°4

NOMBRES Y APELLIDOS DE LA JUEZ	ANGELA BENITA DOMINGUEZ VERGARA
GRADO ACADEMICO	Magister
INSTITUCIÓN DONDE LABORA	Universidad César Vallejo
AÑOS DE EXPERIENCIA PROFESIONAL	13 años
AREAS DE EXPERIENCIA PROFESIONAL	Clínica, Forense: Violencia de Género y familiar. Social – Comunitaria.

FICHA DE VALIDACIÓN

- **Nombre de la tesis:** "Programa de Intervención basado en habilidades para la vida frente a la violencia familiar en adolescentes del distrito El Porvenir, 2020"
- **Nombre del instrumento:** Cuestionario VIFA de Violencia Familiar.
- **Apellidos y nombres de la Juez:**
ANGELA BENITA DOMINGUEZ VERGARA
- **Grado Académico:** MAGISTER

OPINION DE APLICABILIDAD:

APLICABLE	APLICABLE, DESPUES DE CORREGIR	NO APLICABLE
x		

Trujillo, setiembre del 2020.



DNI: 42779979

Anexo 08

Índices de validez de contenido de las respuestas emitidas por los jueces expertos del Cuestionario VIFA de Violencia Familiar, setiembre 2020.

Ítems	Objetividad	Pertinencia	Relevancia	Claridad
1	1.00*	1.00*	1.00*	1.00*
2	1.00*	1.00*	1.00*	1.00*
3	1.00*	1.00*	1.00*	1.00*
4	1.00*	1.00*	1.00*	1.00*
5	1.00*	1.00*	1.00*	1.00*
6	1.00*	1.00*	1.00*	1.00*
7	1.00*	1.00*	1.00*	1.00*
8	1.00*	1.00*	1.00*	1.00*
9	1.00*	1.00*	1.00*	1.00*
10	1.00*	1.00*	1.00*	1.00*
11	1.00*	1.00*	1.00*	1.00*
12	1.00*	1.00*	1.00*	1.00*
13	1.00*	1.00*	1.00*	1.00*
14	1.00*	1.00*	1.00*	1.00*
15	1.00*	1.00*	1.00*	1.00*
16	1.00*	1.00*	1.00*	1.00*
17	1.00*	1.00*	1.00*	1.00*
18	1.00*	1.00*	1.00*	1.00*
19	1.00*	1.00*	1.00*	1.00*
20	1.00*	1.00*	1.00*	1.00*

En la tabla anexa 1, se aprecia que los valores de la validez de contenido según el estadístico V de Aiken, de tal modo que los cuatro criterios de evaluación alcanzaron un valor de significancia de 1.00* por lo que se puede decir que los veinte ítems del instrumento VIFA de Violencia Familiar presentan objetividad, pertinencia, relevancia y claridad.

Anexo 09

Confiabilidad del Cuestionario VIFA de Violencia Familiar, setiembre 2020.

Alfa de Cronbach	N° de ítems
0.93	20

En la tabla anexa 2 se aprecia que el valor del Alfa de Cronbach, alcanza 0.93 lo que evidencia una elevada confiabilidad del instrumento.

Anexo 10

Índices de homogeneidad según correlación R corregido y consistencia interna según el coeficiente Alfa del instrumento de violencia familiar (n=77)

Factor	Ítem	r_{itc}	α
Violencia psicológica	V1	.12	.76
	V2	.62	
	V3	.47	
	V4	.63	
	V5	.64	
	V6	.64	
	V7	.41	
	V8	.23	
	V9	.44	
	V10	.22	
Violencia física	V11	.69	.88
	V12	.26	
	V13	.64	
	V14	.73	
	V15	.68	
	V16	.69	
	V17	.70	
	V18	.77	
	V19	.34	
	V20	.62	

Nota: r_{itc} =índice de correlación R corregido; α =coeficiente de consistencia interna Alfa

Anexo 11

Puntos de corte del instrumento de violencia familiar

Nivel	Dimensiones						Violencia familiar		
	Violencia psicológica			Violencia física					
Alto	38	-	50	38	-	50	74	-	100
Medio	24	-	37	24	-	37	48	-	73
Bajo			23			23	20	-	47
	10	-		10	-			-	

Anexo 12

Base de Datos de la muestra estudiada, setiembre 2020.

N°	DATOS GENERALES						ÍTEMS																				RESULTADOS			
	CONSENTIMIENTO INFORMADO	AUTORIZACIÓN DEL APODERADO (A)	RESIDO EN EL DISTRITO EL PORVENIR	EDAD	GRADO DE INSTRUCCIÓN	G E N E R O	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	VIFA	VPS	VFI	
01	ACEPTO PARTICIPAR	SI AUTORIZA	SI	13 AÑOS	2DO DE SECUNDARIA	M	2	1	1	1	2	1	1	1	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	25	15	10
02	ACEPTO PARTICIPAR	SI AUTORIZA	SI	14 AÑOS	2DO DE SECUNDARIA	M	3	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23	13	10
03	ACEPTO PARTICIPAR	SI AUTORIZA	SI	13 AÑOS	2DO DE SECUNDARIA	M	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	10	10
04	ACEPTO PARTICIPAR	SI AUTORIZA	SI	14 AÑOS	2DO DE SECUNDARIA	F	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22	12	10
05	ACEPTO PARTICIPAR	SI AUTORIZA	SI	13 AÑOS	2DO DE SECUNDARIA	M	2	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	27	15	12
06	ACEPTO PARTICIPAR	SI AUTORIZA	SI	15 AÑOS	4TO DE SECUNDARIA	F	1	3	5	4	2	2	1	1	5	1	2	1	3	3	1	1	5	3	1	1	46	25	21	
07	ACEPTO PARTICIPAR	SI AUTORIZA	SI	15 AÑOS	4TO DE SECUNDARIA	F	3	3	2	3	4	3	3	1	3	3	2	3	3	3	3	1	3	2	1	2	51	28	23	
08	ACEPTO PARTICIPAR	SI AUTORIZA	SI	15 AÑOS	4TO DE SECUNDARIA	F	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	10	10
09	ACEPTO PARTICIPAR	SI AUTORIZA	SI	15 AÑOS	4TO DE SECUNDARIA	F	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	10	10
10	ACEPTO PARTICIPAR	SI AUTORIZA	SI	16 AÑOS	4TO DE SECUNDARIA	M	1	3	3	2	1	3	1	1	1	1	1	3	3	3	2	1	1	1	1	1	34	17	17	
11	ACEPTO PARTICIPAR	SI AUTORIZA	SI	16 AÑOS	4TO DE SECUNDARIA	F	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	27	13	14

12	ACEPTO PARTICIPAR	SI AUTORIZA	SI	15 AÑOS	4TO DE SECUNDARIA	F	3	3	2	1	1	1	3	2	1	3	1	1	2	2	2	2	1	2	1	1	35	20	15	
13	ACEPTO PARTICIPAR	SI AUTORIZA	SI	14 AÑOS	4TO DE SECUNDARIA	F	2	1	2	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	3	1	3	2	1	1	1	33	15	18	
14	ACEPTO PARTICIPAR	SI AUTORIZA	SI	13 AÑOS	2DO DE SECUNDARIA	F	3	2	3	1	1	1	2	2	2	3	2	1	1	2	2	1	3	2	1	1	36	20	16	
15	ACEPTO PARTICIPAR	SI AUTORIZA	SI	14 AÑOS	3RO DE SECUNDARIA	F	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	21	10	11	
16	ACEPTO PARTICIPAR	SI AUTORIZA	SI	15 AÑOS	3RO DE SECUNDARIA	M	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	10	10	
17	ACEPTO PARTICIPAR	SI AUTORIZA	SI	17 AÑOS	5TO DE SECUNDARIA	M	2	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	24	13	11	
18	ACEPTO PARTICIPAR	SI AUTORIZA	SI	16 AÑOS	5TO DE SECUNDARIA	M	1	2	1	1	2	2	1	3	3	3	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	31	19	12	
19	ACEPTO PARTICIPAR	SI AUTORIZA	SI	16 AÑOS	5TO DE SECUNDARIA	M	3	4	3	1	1	2	2	1	3	1	1	2	1	2	1	2	2	1	1	1	35	21	14	
20	ACEPTO PARTICIPAR	SI AUTORIZA	SI	16 AÑOS	5TO DE SECUNDARIA	F	3	1	1	1	1	2	2	1	2	4	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	29	18	11	
21	ACEPTO PARTICIPAR	SI AUTORIZA	SI	16 AÑOS	5TO DE SECUNDARIA	F	2	3	3	3	3	3	3	3	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	49	29	20
22	ACEPTO PARTICIPAR	SI AUTORIZA	SI	17 años	5TO DE SECUNDARIA	F	2	3	1	2	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	26	16	10	
23	ACEPTO PARTICIPAR	SI AUTORIZA	SI	16 AÑOS	5TO DE SECUNDARIA	F	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21	11	10	
24	ACEPTO PARTICIPAR	SI AUTORIZA	SI	16 AÑOS	5TO DE SECUNDARIA	F	3	3	3	3	2	3	1	1	3	1	1	1	1	2	3	3	3	3	3	1	3	46	23	23
25	ACEPTO PARTICIPAR	SI AUTORIZA	SI	16 AÑOS	5TO DE SECUNDARIA	F	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	23	11	12	
26	ACEPTO PARTICIPAR	SI AUTORIZA	SI	16 AÑOS	5TO DE SECUNDARIA	F	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21	11	10	

27	ACEPTO PARTICIPAR	SI AUTORIZA	SI	16 AÑOS	5TO DE SECUNDARIA	F	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1	39	23	16	
28	ACEPTO PARTICIPAR	SI AUTORIZA	SI	16 AÑOS	5TO DE SECUNDARIA	M	1	4	5	4	4	4	1	2	3	4	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	59	32	27
29	ACEPTO PARTICIPAR	SI AUTORIZA	SI	16 AÑOS	5TO DE SECUNDARIA	F	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22	12	10
30	ACEPTO PARTICIPAR	SI AUTORIZA	SI	16 AÑOS	5TO DE SECUNDARIA	M	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	23	11	12
31	ACEPTO PARTICIPAR	SI AUTORIZA	SI	16 AÑOS	5TO DE SECUNDARIA	M	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22	12	10
32	ACEPTO PARTICIPAR	SI AUTORIZA	SI	13 AÑOS	2DO DE SECUNDARIA	M	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23	13	10
33	ACEPTO PARTICIPAR	SI AUTORIZA	SI	16 AÑOS	5TO DE SECUNDARIA	M	1	4	2	5	2	5	1	1	3	3	1	1	1	3	1	1	2	1	1	1	1	40	27	13	
34	ACEPTO PARTICIPAR	SI AUTORIZA	SI	15 AÑOS	5TO DE SECUNDARIA	F	3	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24	13	11
35	ACEPTO PARTICIPAR	SI AUTORIZA	SI	15 AÑOS	4TO DE SECUNDARIA	F	2	3	2	2	2	1	1	2	3	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	30	19	11
36	ACEPTO PARTICIPAR	SI AUTORIZA	SI	14 AÑOS	2DO DE SECUNDARIA	M	1	3	3	1	1	2	1	2	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	30	19	11
37	ACEPTO PARTICIPAR	SI AUTORIZA	SI	15 AÑOS	3RO DE SECUNDARIA	M	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21	11	10
38	ACEPTO PARTICIPAR	SI AUTORIZA	SI	12 AÑOS	1RO DE SECUNDARIA	F	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22	12	10
39	ACEPTO PARTICIPAR	SI AUTORIZA	SI	13 AÑOS	1RO DE SECUNDARIA	M	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21	11	10
40	ACEPTO PARTICIPAR	SI AUTORIZA	SI	12 AÑOS	1RO DE SECUNDARIA	F	1	1	1	1	1	1	2	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24	14	10
41	ACEPTO PARTICIPAR	SI AUTORIZA	SI	13 AÑOS	1RO DE SECUNDARIA	M	3	2	2	1	1	1	1	2	2	3	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	30	18	12	

42	ACEPTO PARTICIPAR	SI AUTORIZA	SI	15 AÑOS	4TO DE SECUNDARIA	F	1	2	1	1	3	2	2	3	3	1	1	3	1	1	1	2	1	1	1	1	32	19	13
43	ACEPTO PARTICIPAR	SI AUTORIZA	SI	12 AÑOS	1RO DE SECUNDARIA	F	1	1	3	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	3	1	2	32	14	18
44	ACEPTO PARTICIPAR	SI AUTORIZA	SI	13 AÑOS	1RO DE SECUNDARIA	M	3	1	1	1	1	5	1	1	1	4	3	2	2	2	1	2	2	2	1	1	37	19	18
45	ACEPTO PARTICIPAR	NO AUTORIZA	SI	16 AÑOS	5TO DE SECUNDARIA	F	3	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	26	14	12
46	ACEPTO PARTICIPAR	SI AUTORIZA	SI	16 AÑOS	5TO DE SECUNDARIA	M	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23	13	10
47	ACEPTO PARTICIPAR	SI AUTORIZA	SI	17 AÑOS	5TO DE SECUNDARIA	F	1	3	3	1	3	3	3	1	2	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	35	25	10
48	ACEPTO PARTICIPAR	SI AUTORIZA	SI	17 AÑOS	5TO DE SECUNDARIA	F	3	1	3	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	25	15	10
49	ACEPTO PARTICIPAR	SI AUTORIZA	SI	16 AÑOS	5TO DE SECUNDARIA	F	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	26	14	12
50	ACEPTO PARTICIPAR	SI AUTORIZA	SI	17 AÑOS	5TO DE SECUNDARIA	M	1	3	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	3	2	1	1	28	13	15
51	ACEPTO PARTICIPAR	SI AUTORIZA	SI	17 AÑOS	5TO DE SECUNDARIA	F	3	3	1	1	1	1	1	1	2	4	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	30	18	12
52	ACEPTO PARTICIPAR	SI AUTORIZA	SI	16 AÑOS	5TO DE SECUNDARIA	M	3	3	3	3	3	3	4	1	3	2	1	1	4	2	2	2	1	1	1	1	44	28	16
53	ACEPTO PARTICIPAR	SI AUTORIZA	SI	16 AÑOS	5TO DE SECUNDARIA	F	2	2	2	1	1	3	1	1	2	1	2	1	2	2	1	3	3	2	1	1	34	16	18
54	ACEPTO PARTICIPAR	SI AUTORIZA	SI	16 AÑOS	5TO DE SECUNDARIA	F	4	4	3	1	2	2	3	1	1	1	2	1	2	3	2	2	3	1	1	2	41	22	19
55	ACEPTO PARTICIPAR	SI AUTORIZA	SI	15 AÑOS	5TO DE SECUNDARIA	F	1	3	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24	14	10
56	ACEPTO PARTICIPAR	SI AUTORIZA	SI	17 AÑOS	5TO DE SECUNDARIA	F	2	3	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	3	3	2	3	2	1	2	38	18	20

57	ACEPTO PARTICIPAR	SI AUTORIZA	SI	16 AÑOS	5TO DE SECUNDARIA	F	2	3	4	2	2	3	3	1	3	1	3	1	3	4	2	3	5	3	1	1	50	24	26	
58	ACEPTO PARTICIPAR	SI AUTORIZA	SI	16 AÑOS	5TO DE SECUNDARIA	M	1	3	3	2	2	3	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	30	20	10
59	ACEPTO PARTICIPAR	SI AUTORIZA	SI	17 AÑOS	5TO DE SECUNDARIA	F	3	1	1	1	1	3	1	1	3	5	2	2	1	3	2	2	3	1	1	1	38	20	18	
60	ACEPTO PARTICIPAR	SI AUTORIZA	SI	16 AÑOS	5TO DE SECUNDARIA	F	1	1	3	1	1	1	1	1	3	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	32	14	18	
61	ACEPTO PARTICIPAR	SI AUTORIZA	SI	14 AÑOS	2DO DE SECUNDARIA	F	1	3	1	1	2	2	1	1	1	5	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	35	18	17	
62	ACEPTO PARTICIPAR	SI AUTORIZA	SI	13 AÑOS	2DO DE SECUNDARIA	F	2	3	3	4	2	3	1	2	5	2	2	3	2	3	2	3	3	3	1	5	54	27	27	
63	ACEPTO PARTICIPAR	SI AUTORIZA	SI	17 AÑOS	5TO DE SECUNDARIA	F	3	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23	13	10	
64	ACEPTO PARTICIPAR	SI AUTORIZA	SI	13 AÑOS	2DO DE SECUNDARIA	M	5	2	1	1	2	1	3	2	2	3	2	1	1	1	2	1	2	2	1	1	36	22	14	
65	ACEPTO PARTICIPAR	SI AUTORIZA	SI	16 AÑOS	5TO DE SECUNDARIA	F	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	24	13	11	
66	ACEPTO PARTICIPAR	SI AUTORIZA	SI	17 AÑOS	5TO DE SECUNDARIA	F	1	2	2	1	1	1	2	1	3	5	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	30	19	11	
67	ACEPTO PARTICIPAR	SI AUTORIZA	SI	16 AÑOS	5TO DE SECUNDARIA	M	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	10	10	
68	ACEPTO PARTICIPAR	SI AUTORIZA	SI	16 AÑOS	5TO DE SECUNDARIA	F	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23	13	10	
69	ACEPTO PARTICIPAR	SI AUTORIZA	SI	16 AÑOS	5TO DE SECUNDARIA	F	3	2	1	3	2	3	1	5	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	35	25	10	
70	ACEPTO PARTICIPAR	SI AUTORIZA	SI	16 AÑOS	5TO DE SECUNDARIA	M	1	2	3	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	26	16	10	
71	ACEPTO PARTICIPAR	SI AUTORIZA	SI	14 AÑOS	2DO DE SECUNDARIA	M	1	1	2	1	1	1	2	1	3	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	27	16	11	

72	ACEPTO PARTICIPAR	SI AUTORIZA	SI	16 AÑOS	5TO DE SECUNDARIA	F	1	1	1	2	3	2	1	1	1	3	1	2	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	29	16	13				
73	ACEPTO PARTICIPAR	SI AUTORIZA	SI	17 AÑOS	5TO DE SECUNDARIA	F	3	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23	13	10			
74	ACEPTO PARTICIPAR	SI AUTORIZA	SI	17 AÑOS	5TO DE SECUNDARIA	F	3	5	1	1	3	3	3	1	3	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	36	24	12		
75	ACEPTO PARTICIPAR	SI AUTORIZA	SI	17 AÑOS	5TO DE SECUNDARIA	M	3	3	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	25	15	10	
75	ACEPTO PARTICIPAR	SI AUTORIZA	SI	16 AÑOS	5TO DE SECUNDARIA	M	1	3	2	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	27	15	12
77	ACEPTO PARTICIPAR	SI AUTORIZA	SI	14 AÑOS	3RO DE SECUNDARIA	F	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23	13	10

Anexo 13

PROGRAMA DE HABILIDADES PARA LA VIDA EN ADOLESCENTES

I. DATOS GENERALES

- Denominación : “Preparándome para una vida libre de violencia”
- Población : adolescentes del distrito El Porvenir
- N° de sesiones :15
- N° de participantes : entre 10 y 15
- Tiempo de duración :60' a 70' cada sesión

II. FUNDAMENTACIÓN

Partiendo de lo que menciona Bados (2008) con respecto a la intervención psicológica, se trataría de la aplicación de principios y técnicas psicológicas dirigidas por un profesional debidamente acreditado con el objetivo de ayudar a otras personas a comprender sus problemas, a reducir o superar los mismos, a prevenir la ocurrencia de estos y/o mejorar sus capacidades personales o relacionales aun en ausencia de problema; como ya se ha visto en la línea base de la presente investigación, el mayor porcentaje de los adolescentes que participaron de la muestra se ubican en el nivel bajo de violencia familiar, con un 93%. No obstante, las cifras que reporta el CEM El Porvenir en lo que va del año, hasta el mes de julio, uno de los grupos con mayor cantidad de casos reportados por violencia es el comprendido entre 0 a 17 años en donde prevalecen la violencia psicológica y física, es precisamente en este grupo en el cual se encuentran comprendidas las edades de los participantes de esta investigación, lo cual indica que estarían en riesgo de pasar a un nivel alto de violencia; más aun viviendo en el distrito que presenta la mayor cantidad de casos reportados de violencia en lo que va del año, de acuerdo a los reportes estadísticos de la página web del MIMPV. De allí que surge la necesidad de realizar un programa de intervención basado en habilidades para la vida en esta población; el cual consta de 3 talleres que se dividen en 5 sesiones cada uno y cuyo objetivo general es contribuir con el tratamiento de la violencia familiar en adolescentes del distrito El Porvenir a través de una prevención secundaria. Como ya se ha mencionado en el marco teórico, las habilidades para la vida se

engloban en 10 destrezas dentro del ámbito de salud, según la revisión de Carrillo, Rivera-Porras, Forgiony y Nuván-Hurtado (2018) se pueden distribuir en 3 grupos, las habilidades emocionales donde se considera a la empatía, el manejo de sentimientos y emociones, asimismo el manejo de tensiones y estrés; como segundo grupo, las habilidades sociales, en donde se destaca la comunicación asertiva, seguida por las relaciones interpersonales, además de la solución de problemas y conflictos; como último grupo, las habilidades cognitivas, donde se posiciona el autoconocimiento, el pensamiento creativo, también el pensamiento crítico, y finalmente la toma de decisiones, las cuales promueven el desarrollo funcional del adolescente. Por ello la propuesta del programa inicia con el taller de habilidades emocionales; para luego dar paso al taller de habilidades sociales y finalmente se propone trabajar el taller de habilidades cognitivas, en donde se abordarán los temas mencionados anteriormente; todos ellos a través de actividades participativas individuales y grupales como lluvia de ideas, dinámicas grupales, revisión de casos, exposiciones y plenarias, entre otros.

En el programa se considera el aporte de la teoría del aprendizaje social, igualmente conocida como la teoría del modelo cognitivo de aprendizaje social, la misma que se basa en el trabajo de Bandura (1982). Quién concluyó que los niños aprenden a comportarse tanto por medio de la instrucción como de la observación. De igual forma se basa en el enfoque de las capacidades, postulado por Nussbaum (2012) quien refiere que cada persona tiene un fin en sí misma; por lo que aprovecha las oportunidades del medio para lograr este objetivo, haciendo uso de sus destrezas individuales por lo que requiere contar con las habilidades necesarias para conseguir su propio bienestar y aportar al crecimiento social. Así mismo se está considerando el aporte de la educación sanitaria basada en la preparación para la vida. Carrillo, et al. (2018) y el aporte de la teoría sistémica postulada por Beyebach (1995) teniendo en cuenta que se trabajará con un miembro del sistema familiar, en este caso el adolescente, de quién se espera que a través de las herramientas adquiridas en el programa logre generar cambios positivos en su sistema familiar.

III. OBJETIVOS

3.1 Objetivo General: Contribuir con la prevención de la violencia familiar en adolescentes del distrito El Porvenir, a través de una prevención secundaria.

3.2 Objetivos Específicos: Se detallan en el cuadro de sesiones.

IV. METODOLOGÍA

Se ejecutarán diversas técnicas, tales como: dinámicas de grupo, trabajo individual, trabajo grupal y escucha activa.

V. ACTITUDES DE LA FACILITADORA:

El facilitador o facilitadora es responsable de crear un ambiente adecuado de trabajo, debe conocer las necesidades del grupo y promover en todo momento la participación activa, debe conocer y llevar a cabo las técnicas seleccionadas, vigilar que los participantes, sigan el mismo proceso, tiene el deber de orientarlos en el momento en que ellos necesiten ayuda, deberá evaluar igual a todos los participantes al terminarse cada sesión o vivencia, de tal manera que todos los participantes puedan sentirse no solo orientados, sino que también acompañados por el facilitador o facilitadora.

VI. ACTITUDES DEL PARTICIPANTE:

- Puntualidad
- Participación espontanea
- Solidaridad y respeto hacia sus compañeros
- Cumplimiento de tareas de casa, oportunamente.

VII. EVALUACIÓN:

El facilitador o facilitadora aplicará el pretest y post test, adaptado a la modalidad virtual, el cual será enviado a los participantes vía whatsapp o zoom. Antes de iniciar la 1ra sesión (Pre test) y al terminar la última sesión (Post- test)

El o la participante debe respetar todas las normas de convivencia; el o la participante debe participar activamente en cada sesión; el o la participante debe realizar las tareas para la casa.

FICHA DE EVALUACIÓN

N° DE SESIÓN:									
LISTA DE PARTICIPANTES	CRITERIOS DE EVALUACIÓN								
	Respetar las normas de convivencia			Participa activamente en la sesión			Cumple con la tarea para la casa		
	C	M	PN	C	M	PN	C	M	PN
1.									
2.									
3.									
4.									

LEYENDA:

C= COMPLETAMENTE M= MEDIANAMENTE PN= PARA NADA.

Se considera como criterio de exclusión: los participantes que falten a al menos una de las sesiones.

VII. PROTOCOLO PARA EL DESARROLLO DE LAS SESIONES EN EL MARCO DE LA PANDEMIA POR EL COVID-19 :

Teniendo en cuenta la coyuntura por el COVID- 19 se recomienda al facilitador o facilitadora lo siguiente:

Las sesiones deberán desarrollarse en un ambiente amplio y ventilado.

La cantidad de participantes deberá ser entre 10 ó 15 como máximo, dependiendo del espacio, asegurándose que todos guarden el distanciamiento mínimo de 1. 5 mts.

Todos los participantes deberán usar mascarilla de manera obligatoria, la cual deberá estar perfectamente colocada durante todas las sesiones y de ser posible también usaran el protector facial.

Antes de ingresar al ambiente deberán desinfectarse los zapatos en un pediluvio con lejía.

Al ingresar al ambiente, todos los participantes deberán desinfectarse las manos con alcohol y se les sugerirá que cada uno lleve adicionalmente su alcohol en gel en cada sesión.

VIII. CUADRO DE SESIONES

TALLER DE HABILIDADES EMOCIONALES				
TEMA	OBJETIVOS ESPECIFICOS	ACTIVIDADES POR SESIÓN	TIEMPO	MATERIALES
EMPATÍA	SESIÓN 1 <ul style="list-style-type: none"> • Establecer las normas de convivencia. • Lograr que los/las participantes sean capaces de entender los sentimientos y emociones de otra persona. • Que los /las participantes entiendan el lenguaje gestual de las personas con las que conversa. • Que los/las participantes sean capaces de ofrecer disculpas cuando ofenden a alguien con palabras o acciones. 	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación “Los Globos de Presentación” • Qué esperas del Programa “Tarjetas de embarque” • Establecimiento de Normas de convivencia • Desarrollo del tema (Casos) • Dinámica de cierre: El espejo musical” • Conclusiones y Feedback. • Tarea para la casa. 	10’ 10’ 5” 20’ 10” 10’ 5”	Globos de colores, Lapiceros, Formato de Tarjeta de Embarque. Papelógrafo, Plumones, Reproductor de música, pista de la canción Festronica de La Fábrica, pañuelos de acuerdo al número de participantes Cuaderno de Habilidades para la Vida.
	MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES	SESIÓN 2 <ul style="list-style-type: none"> • Que los participantes puedan identificar, reconocer y aceptar sus emociones y sentimientos, así como la manera en que inciden en su corporalidad. • Que los participantes sean capaces de aprender a nombrar y enunciar sus sentimientos y emociones. • Que se genere un ambiente de confianza entre los integrantes del grupo para que puedan experimentar y expresar su emocionalidad con mayor libertad. 	<ul style="list-style-type: none"> • Relato de la tarea. • Desarrollo del Tema: “El abanico de emociones” • Relato de la vivencia • Conclusiones y Feedback. • Tarea para la casa. 	5’ 30’ 10’ 10’ 5’
SESIÓN 3 <ul style="list-style-type: none"> • Que a través de experiencias vivenciales y lúdicas los participantes reconozcan su cuerpo como vehículo de conocimiento y aprendizaje. 		<ul style="list-style-type: none"> • Relato de la tarea. • Desarrollo del Tema: “sentir y expresar lo que siento” • Relato de la vivencia • Conclusiones y Feedback. 	5’ 20’ 10’ 10’	Plumones y papelógrafo. Cuaderno de HpV.

	<ul style="list-style-type: none"> Que, a partir de los estímulos musicales, los participantes puedan identificar las manifestaciones de diversas emociones. 	<ul style="list-style-type: none"> Tarea para la casa. 	5'	
MANEJO DE TENSIÓN Y ESTRÉS	SESIÓN 4 <ul style="list-style-type: none"> Que los participantes aprendan estrategias para el adecuado manejo de situaciones estresantes o tensas. 	<ul style="list-style-type: none"> Dinámica de inicio: “Los canguros” Relato de la tarea. Desarrollo del Tema: ejercicio de relajación. Relato de la vivencia Conclusiones y Feedback. Tarea para la casa. 	10' 5' 30' 10' 10' 5'	Globos de diferentes colores, reproductor de música de relajación. Se sugiere de sonidos de la naturaleza. Cuaderno de HpV.
	SESIÓN 5 <ul style="list-style-type: none"> Que los participantes identifiquen sus “pensamientos negativos” y los conviertan en “pensamientos positivos”. 	<ul style="list-style-type: none"> Relato de la tarea. Dinámica de inicio: Pantano y Oasis Desarrollo del Tema: “Convirtiendo pensamientos negativos en pensamientos saludables” Relato de la vivencia Conclusiones y Feedback. Tarea para la casa. 	5' 10' 20' 10' 10' 5'	Cartillas con situaciones descritas en la sesión. Cuaderno de HpV. Lapiceros Hojas bond.
TALLER DE HABILIDADES SOCIALES				
COMUNICACIÓN ASERTIVA	SESIÓN 6 <ul style="list-style-type: none"> Que los asistentes reconozcan las ventajas de la comunicación asertiva como un elemento para mejorar sus relaciones interpersonales, así como evitar la confusión. 	<ul style="list-style-type: none"> Dinámica de inicio: “El Acróstico” Relato de la Tarea. Desarrollo del Tema. Exposición y trabajo en grupo. Relato de la vivencia Conclusiones y Feedback. Tarea para la casa. 	10' 5' 20' 10' 10' 5'	Plato con trocitos de huevo duro o hígado. Hojas A3 para cada participante. Cinta masking Plumones delgados. Cuaderno de HpV.
	SESIÓN 7 <ul style="list-style-type: none"> Que los participantes identifiquen la importancia de la comunicación asertiva y la pongan en práctica en la resolución de problemas. 	<ul style="list-style-type: none"> Relato de la Tarea. Desarrollo del Tema. Presentación de caso y trabajo en grupo. Relato de la vivencia Conclusiones y Feedback. Tarea para la casa. 	5' 30' 10' 10' 5'	Papel sábana y plumones. Cuaderno de HpV.

RELACIONES INTERPERSONALES	SESIÓN 8	<ul style="list-style-type: none"> Que el participante reflexione sobre el valor de las relaciones positivas en la vida, como un elemento que hace de la vida misma algo muy enriquecedor y placentero. 	<ul style="list-style-type: none"> Relato de la Tarea. Dinámica de Inicio: “Danza con globos” Desarrollo del Tema. Exposición y trabajo en parejas. Relato de la vivencia Conclusiones y Feedback. Tarea para la casa. 	5’ 10’ 20’ 10’ 10’ 5’	Globos de colores Reproductor de música Músicaailable Cuaderno de HpV.
	SESIÓN 9	<ul style="list-style-type: none"> Identificar y poner en práctica actitudes y comportamientos para el trabajo en equipo efectivo. Que los participantes sean capaces de motivar, alentar y felicitar a los compañeros de equipo cuando tienen éxito. Que los participantes sean capaces de trabajar fácilmente con personas que tienen diferentes opiniones y puntos de vista. 	<ul style="list-style-type: none"> Relato de la Tarea. Desarrollo del Tema: Dinámica “El pueblo manda” Dinámica de cierre: Lázaro, no pises los vasos. Relato de la vivencia Conclusiones y Feedback. Tarea para la casa. 	5’ 30’ 10’ 10’ 10’ 5’	Cuaderno de HpV. Vasos de plástico Vendas para los ojos Lista de actividades para la dinámica “el pueblo manda”.
SOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y CONFLICTOS	SESIÓN 10	<ul style="list-style-type: none"> Que los participantes puedan encontrar la mayor cantidad de posibilidades para resolver una misma situación. Que los participantes puedan imaginar la posibilidad de dar otros finales a una problemática real de su vida cotidiana. Que los participantes experimenten la posibilidad de construir colectivamente la solución a un problema a partir de mirarlo desde diferentes perspectivas. 	<ul style="list-style-type: none"> Revisión de Tarea. Dinámica de inicio “Salte del cuadro” Desarrollo del Tema: Dinámica “Finales abiertos” Relato de la vivencia Conclusiones y Feedback. Tarea para la casa. 	5’ 10’ 30’ 10’ 10’ 5’	Cuaderno de HpV. Papel bond de color para cada participante Tijeras.
TALLER DE HABILIDADES COGNITIVAS					
AUTOCONOCIMIENTO	SESIÓN 11	<ul style="list-style-type: none"> Que los participantes fortalezcan su autoconocimiento e identifiquen sus fortalezas y debilidades para que a partir de ello puedan potenciar sus fortalezas y por lo mismo mejorar el concepto de sí mismos. 	<ul style="list-style-type: none"> Relato de la Tarea. Dinámica de inicio Desarrollo del Tema: “Mi símbolo personal” Relato de la vivencia Conclusiones y Feedback. Tarea para la casa. 	5’ 10’ 20’ 10’ 10’ 5’	Cuaderno de HpV Cartulinas negras tamaño A4 para cada participante. Tizas de colores

PENSAMIENTO CREATIVO	SESIÓN 12 <ul style="list-style-type: none"> • Que el participante recupere su ser creativo y se exprese libremente. • Que el participante reconozca e identifique el uso de la creatividad en su vida cotidiana para encontrar y experimentar alternativas diferentes a los problemas o necesidades que se le presentan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Revisión de Tarea. • Dinámica de inicio. • Desarrollo del Tema.: “Story board” • Dinámica de cierre “Fotografía creativa” • Relato de la vivencia • Conclusiones y Feedback. • Tarea para la casa. 	5’ 10’ 20’ 10’ 10’ 10’ 5’	Cuaderno de HpV. Cartulinas de colores Plumones Lapiceros Reproductor de música
PENSAMIENTO CRÍTICO	SESIÓN 13 <ul style="list-style-type: none"> • Promover entre los participantes un acercamiento al pensamiento crítico. • Que el asistente al taller pueda discernir entre los pensamientos propios y los que ha aceptado de manera acrítica. 	<ul style="list-style-type: none"> • Revisión de Tarea. • Desarrollo del Tema: Exposición del tema y Dinámica “La Miel y la Hiel” • Dinámica de Cierre “La primera impresión” • Relato de la vivencia • Conclusiones y Feedback. • Tarea para la casa. 	5’ 20’ 15’ 10’ 10’ 5’	Cuaderno de HpV. Vestuario de un personaje con ropa desgastada (Puede ser una gorra desaseada, polo con agujeros) y de un personaje con apariencia elegante (puede ser corbata, lentes, reloj y maletín)
TOMA DE DECISIONES	SESIÓN 14 <ul style="list-style-type: none"> • Que los participantes se den cuenta de que no sólo tomamos decisiones sino también de las diversas maneras como se puede tomar una decisión. • Proveer de herramientas al estudiante para que adquiera dominio sobre la forma en que toma decisiones. 	<ul style="list-style-type: none"> • Revisión de Tarea. • Dinámica de inicio: “El viajero” • Desarrollo del Tema. Dinámica “El globo aerostático” • Relato de la vivencia • Conclusiones y Feedback. • Tarea para la casa. 	5’ 10’ 30’ 10’ 10’ 5’	Cuaderno de HpV, cartón duplex, tijeras, cola sintética Cinta adhesiva, reproductor de música. Pista de una canción alegre, se sugiere “Vivir mi vida”, tarjetas con valores mencionados en la sesión.
	SESIÓN 15 <ul style="list-style-type: none"> • Que reconozca que detrás de nuestras decisiones están los “motivos” que nos llevan a elegir una u otra alternativa. • Que los participantes puedan tomar conciencia 	<ul style="list-style-type: none"> • Revisión de Tarea. • Dinámica de inicio “Decisiones para mi autocuidado” • Desarrollo del Tema. Dinámica “El Laberinto” • Dinámica de Cierre. • Relato de la vivencia 	5’ 10’ 20’ 10’ 10’	Cuaderno de HpV. Cuerdas para saltar Cartillas de leyendas de la dinámica “El Laberinto” Reproductor de música

	de la responsabilidad que tienen sobre su propio cuidado, y cómo ésta les ayuda a evitar riesgos innecesarios en la vida cotidiana.	• Conclusiones y Feedback.	15'	Fondo musical de "La vida es un Vals" de Diego Torres.
--	---	----------------------------	-----	--

DESARROLLO DE SESIONES:

“Taller de habilidades emocionales”

Tema: empatía

Sesión N°1

Dinámica De Presentación: “Loa globos de presentación”. Se les repartirá a cada participante un lapicero y un globo del color que elijan, se les pedirá que inflen el globo y lo dividan en 3 partes, en la 1ra parte escribirán su nombre y la forma como les gusta que le llamen. En la 2da parte escribirán su pasatiempo favorito. En la 3ra parte escribirán el nombre de su persona favorita y la relación que tienen con esa persona. La dinámica empezará con la presentación de la facilitadora. A continuación, se colocará una música suave y se les pedirá que caminen por el espacio y en el momento que se les indique que se detengan deberán formar parejas y compartir con su pareja lo que escribieron en su globo (guardando la distancia mínima de 1 metro). Posteriormente el compañero ó compañera con la que participaron de la dinámica deberá presentarlo(a) y viceversa.

Qué esperas del programa: Dinámica “Tarjeta de Embarque”. Se le entregará a cada participante una tarjeta de embarque (Anexo 1 – del programa), el cual deberá ser completado individualmente y luego se les pedirá que compartan voluntariamente lo que escribieron en su respectiva tarjeta de embarque. Posteriormente se les pedirá que guarden y conserven su tarjeta de embarque hasta el final del programa para que puedan comprobar si se cumplieron sus expectativas. Así mismo se recalcará que el proceso es totalmente privado y se respetará a aquella persona que no desee compartir su experiencia.

Normas De Convivencia Se les explica que es necesario establecer normas de convivencia en un grupo de trabajo, los cuales deben ser respetados por todos. Así que se invita a cada participante a mencionar una norma que desea que se cumpla y el porqué de ello. Se irá escribiendo las normas mencionadas en un papelógrafo que quedará pegado en una parte visible del ambiente utilizado para que todos puedan cumplirlo.

Desarrollo Del Tema: la facilitadora relata la siguiente historia: Luis tenía que participar del campeonato de futbol representando a la selección del colegio y lamentablemente la noche anterior al campeonato sufrió un accidente por lo que tuvieron que enyesarle el pie derecho. Triste por lo que le pasó se encuentra con Daniel quién se sorprende al verlo así y le pregunta por lo sucedido y le dice que lo lamenta y que si a él le pasará lo mismo también se sentiría muy triste. Mientras que Alex que es otro amigo de Luis, solo lo mira y le dice “hola” siguiendo su camino.

La facilitadora realiza las siguientes preguntas a los participantes y solicita voluntarios para que respondan: ¿Qué han observado en esta situación?, ¿Cómo se habrá sentido Luis ante la reacción de Daniel?, ¿Cómo se habrá sentido Luis ante la reacción de Alex?, ¿Ustedes han visto o han vivido situaciones similares?

A continuación, explica brevemente la definición de empatía (puede explicarse haciendo uso de tarjetas o diapositivas). Empatía es la capacidad de captar los sentimientos, necesidades e intereses de los demás y ponerse en el lugar del otro, compartiendo, ayudando y siendo tolerantes. La empatía se va construyendo cuando vamos conociendo a las personas, cuando los escuchamos y cuando nos vamos relacionando con ellas. Ricardi et al. (2011).

¿Cómo desarrollamos empatía? Teniendo en cuenta que las personas tenemos derechos: teniendo siempre una disposición de ayuda, teniendo disposición de escuchar, siendo cálido y no indiferente, teniendo buen sentido del humor, siendo honesto en tus relaciones, podemos decir que la empatía involucra tus propias emociones y de esta manera entendemos los sentimientos de los demás.

Acto seguido, la facilitadora solicita la participación de 1 asistente para que lea el siguiente caso: Milagros era una adolescente que estaba a punto de cumplir 15 años. Soñaba con su fiesta de 15 años, pero sus padres le habían dicho que se olvidará de ese sueño, porque el dinero no les alcanzaba para fiestas. Una noche antes de su cumpleaños su padre llegó borracho y empezó a insultarles a su mamá y a ella, exigiéndole que le atiendan porque él era el único que trabajaba y llevaba dinero a la casa. Milagros se asustó por los gritos de su padre y de inmediato fue a ver a su hermanita menor que despertó llorando. Su padre continuó con los gritos

e insultos y luego golpeo a su esposa, diciendo que la comida estaba fría. Al día siguiente Milagros despertó muy triste por lo sucedido y a pesar que era su cumpleaños no encontraba motivos para celebrar.

Al terminar la lectura la facilitadora o facilitador pide a los participantes que anoten las siguientes preguntas en su cuaderno de Habilidades Para La Vida y las respondan de manera individual: ¿Cómo te sentirías tú si estuvieras en el lugar de Milagros?, ¿Qué le dirías o harías por Milagros para que se sienta mejor?, ¿Cómo crees que se sintió la mamá de Milagros?, ¿Qué le dirías al padre de Milagros?

A continuación, se solicita la participación voluntaria de los asistentes que deseen compartir sus respuestas y se refuerzan sus ideas poniendo énfasis en la importancia de practicar la empatía para poder comprender a las personas, sin pasar por alto nuestros derechos.

Dinámica de cierre: El espejo musical, la facilitadora le brinda un pañuelo a cada participante y organiza parejas, les pide que decidan quién es 1 y quién es 2, luego dice que los números uno empezarán hacer los movimientos más extraños que puedan a partir de la canción "Festroni-K" de La Fabrica. y los número 2 deberán imitar esos movimientos lo más parecido posible, luego intercambiaran los roles. A continuación, la facilitadora solicitará la participación voluntaria para responder ¿cómo se han sentido en ambos roles y que relación creen que guarda con el tema tratado?

Conclusiones y Feedback: Luego de la vivencia, el grupo realizará sus conclusiones mediante lluvia de Ideas y se ofrecerá un feedback a partir de las dudas o preguntas que surjan de los participantes.

Tarea Para La Casa: Registrar la práctica realizada de conceptos y estrategias aprendidas en el taller en su cuaderno de habilidades para la vida.

Tema: manejo de sentimientos y emociones

Sesión N°2

Relato de la tarea: Cada uno mencionará las conclusiones de su tarea a través de una lluvia de ideas.

Desarrollo del tema: la facilitadora explica brevemente los siguientes conceptos, solicitando la participación de los asistentes:

Manejo de sentimientos y emociones. Es la habilidad de identificar y reconocer la propia emocionalidad a partir de nuestra percepción corporal para tener un manejo más apropiado de nuestras emociones y saber cómo influyen en nuestro comportamiento (Hernández, M & Pintos, A., 2012).

Emoción: Son aquellas repuestas fisiológicas inmediatas ante un estímulo. Su expresión puede ser física, a través del rostro o la elevación en el pulso cardiaco, aunque también suelen involucrar reacciones conductuales como acercarse, comportarse agresivamente o huir. Su manifestación está vinculada con nuestro aprendizaje familiar, social, cultural, y están influenciadas por nuestro estado de ánimo. La emoción tiene un tiempo corto de duración. (Hernández, M & Pintos, A., 2012).

Sentimiento: Los sentimientos surgen cuando somos conscientes de lo que nos provoca dicha emoción, y somos capaces de asociarlas con nuestros conocimientos previos. Los sentimientos son perdurables aún cuando el estímulo haya desaparecido, ya que somos nosotros mismos quienes los generamos. Ejemplos de sentimientos son el amor y el resentimiento. (Hernández, M & Pintos, A., 2012)

A continuación, se desarrolla la dinámica “El abanico de emociones”. Para llevar a cabo este ejercicio se recomienda a la facilitadora que tenga a la mano un reproductor de música probado y preparado con la secuencia musical para que luego de dar la indicación empiece a reproducir la música. El propósito de esta actividad será que el participante pueda explorar su emocionalidad a partir de distintos estímulos musicales. Los diferentes ritmos evocaran diferentes emociones entre los participantes. El facilitador pedirá a los participantes que se coloquen en círculo, sentados en una posición cómoda con los ojos cerrados y en silencio. Con voz suave les dirá que desea hacerles un regalo para que lo disfruten y les solicitará que se encuentren atentos a las respuestas de su cuerpo. Comenzará a reproducirse una secuencia musical que permita a los participantes explorar diversas emociones. Se sugiere una pista de zamba, una romántica y una relajante.

Al término de la secuencia les pedirá que abran los ojos, y les explicará que a partir de esta experiencia podemos identificar cómo se manifiestan las emociones en nuestro cuerpo y que poder identificarlas nos permite tener mayor conciencia de ellas y de cómo se manifiestan los sentimientos en el cuerpo. Para el reconocimiento de las emociones y de las manifestaciones físicas que las acompaña, el facilitador presentará la siguiente lista de preguntas al pleno y se les pide que lo respondan en su cuaderno de Habilidades para La Vida: ¿Cómo se sintieron?, ¿Qué sentimientos y emociones identificaron?, ¿Qué respuestas identificaron en sus cuerpos ante los estímulos musicales?

Relato de vivencia: la facilitadora solicitará la participación voluntaria para compartir sus respuestas a las preguntas planteadas y va anotando las ideas principales. Así mismo los guiará para que realicen un cierre grupal en el que comenten sobre lo que observaron en ellos mismos y en sus compañeros durante el ejercicio.

Conclusiones y feedback: El grupo realizará sus conclusiones mediante lluvia de ideas y mencionaran lo aprendido en la sesión. Luego la facilitadora ofrecerá una retroalimentación a partir de las conclusiones o preguntas que pudieran surgir de los participantes.

Tarea para la casa: la facilitadora pedirá a los participantes que durante la semana se tomen un tiempo para escuchar sus canciones o ver sus películas favoritas, y mientras lo hacen reconozcan las emociones que les producen, tratando de identificar las manifestaciones corporales que producen en ellos esas emociones y tomen nota en su cuaderno de habilidades para la vida (HpV).

Sesión N° 3

Relato de la tarea: Cada uno mencionará las conclusiones de su tarea y de sus apuntes en su cuaderno de HpV.

Desarrollo del Tema: Se realizará La dinámica: “Sentir y expresar lo que siento” Se inicia la actividad explicando que se realizará un ejercicio para identificar como reconocer las diferentes emociones que experimentamos en nuestra vida cotidiana. Algunas emociones las manifestamos con mayor facilidad, mientras otras nos causan incomodidad y, por eso mismo, muchas veces las evitamos. Posteriormente

pegamos en un papelógrafo o pizarra que se encuentre visible de la sala, las cartillas con las expresiones de las cinco emociones básicas y debajo de ellas escribimos el nombre de cada emoción (Miedo, rabia, tristeza, alegría, ternura). Así mismo se escriben las siguientes frases: emoción que expreso con más facilidad, emoción que expreso con cierta facilidad, pero no tanto como la primera, me es indiferente ó sea no siento ni facilidad, ni dificultad para expresar esa emoción, emoción que tengo algo de dificultad para expresar, emoción que tengo mucha dificultad para expresar, se debe entregar una hoja a cada participante, y se les pide que, siguiendo el orden de las cinco frases colocadas en el papelógrafo o pizarra, dibujen la emoción correspondiente de acuerdo a su propia realidad y le vayan asignando el número que corresponde a cada emoción. Cuando todos hayan terminado de realizar la actividad se les pide que formen un círculo (puede ser sentados en el piso) y que compartan con sus compañeros lo que reflexionaron, comentando que les paso al dibujar cada emoción, si les resultó difícil reconocerla y expresarla. Si el grupo es grande, se pueden realizar sub grupos y luego compartirlo de forma general. Mientras se exponen sus reflexiones se va tomando nota en el papelógrafo o pizarra las ideas fuerza o la síntesis de lo que vaya apareciendo. Cuando todos hayan expuesto, y en base a los apuntes que se han realizado en la pizarra, se pide que el grupo reflexione en torno a las semejanzas o las diferencias encontradas y se abre una discusión con las siguientes preguntas: ¿En qué áreas o lugares del cuerpo sentimos usualmente nuestras distintas emociones?, ¿Cómo nos gusta expresar aquello que sentimos?, ¿Con quién conversamos acerca de nuestras emociones, de lo que vamos sintiendo día a día?, ¿Para qué sirven las emociones? Se brindan ejemplos (el miedo nos ayuda con las situaciones de peligro, la rabia para impulsarnos a hacer respetar nuestros derechos, etc.) Se pide que el grupo piense en otros ejemplos, ¿Por qué reprimimos o exageramos la manifestación de ciertas emociones? ¿Cómo aprendemos a hacer esto? ¿Qué dificultades nos puede acarrear esto?

Para finalizar se comenta que las emociones son características humanas, por ende, no son ni femeninas, ni masculinas. Así mismo no somos responsables por sentir determinadas emociones, pero si de qué hacemos con aquello que sentimos.

En relación a la rabia es importante que el grupo reconozca la diferencia entre la violencia y la expresión asertiva de la misma.

Relato de vivencia: Los participantes relataran como se sintieron al desarrollar la actividad.

Conclusiones y feedback: Se solicita a los asistentes que mencionen sus conclusiones de lo aprendido en la sesión. Se refuerza la idea diciendo que como todo lo que hacemos en nuestras vidas, expresar saludablemente nuestras emociones requiere de práctica. Por ejemplo, para un joven que escucha cosas como “sécate la cara porque los hombres no lloran” o “las mujercitas no se deben enojar”, el reconocer sus emociones de manera sana puede resultar difícil. Todos tenemos dificultades con determinadas emociones, lo importante es tener conciencia de ello y saber que, a través del diálogo y de “mirarnos para dentro” podemos superar esas dificultades. Se finaliza la sesión entonando la canción “Creo en mí” de Natalia Jiménez.

Tarea para la casa: Se le pide a los participantes que durante la semana respondan a las siguientes preguntas en su cuaderno de Habilidades para La Vida ¿Cómo influyen mis emociones en mis relaciones con las demás personas (familia, amigos, compañeros, pareja, etc.) ?, ¿Cómo podemos aprender a expresar libremente nuestras emociones? Se les pedirá que asistan con ropa cómoda a la siguiente sesión.

Tema: manejo de la tensión y el estrés

Sesión N°4

Dinámica de Inicio: “Los canguros”. La facilitadora organiza 2 ó 3 grupos, dependiendo de la cantidad de participantes y los coloca en filas paralelas, mirando al frente. Entrega al primero de cada fila, un globo para ser inflado, amarrado y colocado entre sus rodillas, bien sujeto entre las piernas para que no se caiga. La consigna es que cuando se dé una palmada de partida, los primeros de cada fila saldrán saltando cómo canguros, por fuera de la fila, con el globo entre las rodillas. Cuando hayan llegado al final de la fila, tomarán el globo con las manos, lo pasarán entre las piernas al compañero de adelante, que lo recibirá y lo pasará al de

adelante y así sucesivamente, hasta que el globo llegue a la persona que fue primera en la fila.

Relato de la tarea: la facilitadora solicita la participación voluntaria de los asistentes que deseen compartir sus apuntes de la tarea realizada durante la semana y enfatiza las ideas fuerza

Desarrollo del tema: la facilitadora indicará a los participantes que se ubiquen cómodamente en un espacio del salón, pueden sentarse en el piso, en una carpeta o permanecer de pie y luego cerrar los ojos. A continuación, colocará una música relajante que puede ser de sonidos de la naturaleza. Les pide que sigan las instrucciones que les irá dando y con voz suave empieza a decir: Me concentro en... Mis pies, el tobillo, los talones, los dedos, la planta del pie Mis pies se aflojan, se sueltan, se relajan. Me concentro en los músculos abdominales y músculos del pecho. Todos los músculos se van relajando profundamente, se aflojan más y más... Con cada respiración se aflojan cada vez más, cada vez más Pienso en mis manos y brazos, mis manos sueltas, siento mis brazos apoyados contra el suelo, siento como se unen, flojos, relajados, sueltos. Me concentro en mi espalda, siento mi espalda en contacto con el suelo, la zona lumbar, la parte media de la espalda, entre los omoplatos, los músculos de mi espalda flojos, sin tensión, sueltos... Los músculos del cuello se aflojan, se sueltan, noto mi cuello sin tensión, mi rigidez, mi cuello relajado, mis hombros se van relajando cada vez más, profundamente...Siento mis hombros flojos, abandonados, relajados, sueltos, me concentro en mi cara, siento la mandíbula floja, sin tensión, suelta. Los labios relajados, las mejillas sueltas, mis parpados muy flojos, completamente relajados, la frente y el entrecejo sin tensión sin tensión, mi mente despejada, sin tensión, suelto mi mente dejo mi mente suelta, todos los músculos del cuerpo se van poniendo más y más flojos, más y más sueltos, relajados, profundamente relajados, mi respiración es lenta, tranquila, profunda, todos mis músculos están en un estado de relajación y descanso Me siento tranquilo, relajado Tranquilo y relajado (Dejar unos minutos). Ahora vas a ir saliendo de este estado de relajación, lo deberás hacer lentamente En primer lugar vas a despedirte de tu lugar de descanso, sabiendo que puedes regresar a él tantas veces como lo necesites Cierra y abre lentamente las manos, varias veces Ahora mueve suavemente los pies y las piernas

Abre los ojos cuando estés preparado para ello Ya puedes levantarte cuando lo desees...

Relato de vivencia: Cada uno relatará su experiencia sobre el ejercicio realizado.

Conclusiones y feedback: El grupo realizará sus conclusiones mediante lluvia de ideas y mencionaran lo aprendido en la sesión. Luego la facilitadora ofrecerá una retroalimentación a partir de las conclusiones o preguntas que pudieran surgir de los participantes.

Tarea para la casa. Practicar durante la semana la técnica de relajación aprendida y escribir en su cuaderno de Habilidades para la vida como se sientes después de realizar el ejercicio.

Sesión N°5

Relato de la tarea: A través de una lluvia de ideas los participantes relatan las conclusiones de su tarea y apuntes de la semana en su cuaderno de habilidades para la vida. El facilitador enfatizará las ideas fuerza.

Dinámica de Inicio: La facilitadora entrega una hoja en blanco a los participantes y les pide que lo doblen por la mitad. Luego les indicará que en el lado izquierdo escriban su PANTANO y en el lado derecho escriban su OASIS. Les indicara que Pantano se refiere a las cosas negativas o desagradables que le están pasando en ese momento y Oasis se refiere a lo positivo y agradable que les está sucediendo. Luego les preguntará que sintieron al momento que escribieron. Se refuerza haciendo notar la importancia de identificar siempre el PANTANO y darnos cuenta como nos ayuda a brindarnos una pausa para valorar las cosas positivas que nos pasan.

Desarrollo del tema: “Convirtiendo Pensamientos Negativos en Pensamientos Saludables”

La facilitadora solicitará la mayor atención y concentración posible para realizar el siguiente ejercicio: “Imagínense que se han citado con su mejor amigo (a) y habiendo esperado hasta una hora, no llega”.

Luego preguntará a 3 ó 4 participantes ¿Qué pensaste cuando estuviste esperando y no llegó? Y ¿qué sentiste en ese momento? A continuación, preguntará a todos los (las) participantes si situaciones como esa ocurren en la casa, en el colegio o con los amigos y se solicitará ejemplos.

Posteriormente se explicará que son los pensamientos o ideas, que se tienen sobre la persona o situación determinada, los que generan los sentimientos acerca de ellos. Esto se produce en el ámbito individual y se expresa en lo social. Por ejemplo, si tenemos la idea de que nuestro barrio es el mejor y que otros son nuestra competencia y habría de pegarles, para que no se burlen de nosotros. Estas ideas condicionarían a enfrentamientos constantes con ellos. Otro ejemplo si pensamos que los hinchas del equipo contrario a nuestra simpatía son nuestros enemigos cualquier diferencia con ellos podría incrementar nuestra ira y ocasionar una pelea. Es importante resaltar que su respuesta debe ser desde su punto de vista personal y que depende de la idea o pensamiento que cada uno tiene sobre alguna persona o situación determinada. Podemos afirmar entonces que es posible cambiar nuestra respuesta emocional, frente a una situación o hecho determinado, haciendo uso de pensamientos positivos o saludables.

Considerando los ejemplos anteriores, si pensamos que los perros son bravos y siempre muerden, probablemente al tener que pasar delante de un perro vamos a sentir miedo. A estos pensamientos que nos ocasionan temores o miedos les llamaremos “pensamientos negativos” y a los pensamientos que nos generen confianza o mayor control, los llamaremos “pensamientos positivos”

A continuación, se presentará el siguiente ejemplo:

Situación: “Mi enamorada(o) me dejó plantado(a) en la cita del sábado”.	
PENSAMIENTO NEGATIVO: no es justo que ella me haga esto, sobre todo a mí.	CONDUCTA: Con mucha furia, inquieto y no pude dormir esa noche.
PENSAMIENTO POSITIVO: me desagrada de que no haya asistido a la cita, puede haberle sucedido algo inesperado, es mejor que le pregunte a ella o él.	CONDUCTA: Preocupado por lo que podría haberle pasado, con deseos de dialogar.

Enseguida la facilitadora solicitará que se formen grupos de 3 ó 4 y que cada grupo elijan un(a) coordinador (a) y luego se le entregará a cada coordinador (a) una cartilla con una situación para que se analice y responda de acuerdo a las situaciones, con relación al ejemplo explicado. Cada coordinador(a) leerá sus respuestas al grupo general y la facilitadora reforzará las ideas fuerza, afirmando que son nuestros pensamientos los que activan e incrementan las emociones. En este sentido debemos buscar pensamientos que son saludables y nos hagan sentir bien.

Las cartillas incluirán las siguientes situaciones: mi mamá me llama la atención delante de mis amigos”, “mi hermano menor me interrumpe a cada momento cuando estoy estudiando”, “mi hermano mayor se burla de mí porque tengo cursos jalados”, “mi papá me castiga con la correa y no me dice el por qué”. Es importante afirmar que, para ayudarnos a pensar en positivo, es bueno buscar un estado equilibrado de nuestro cuerpo. Para ello debemos procurar obtener la mayor relajación muscular posible. La facilitadora continuará explicando que se debe tener presente cuando nos encontramos nerviosos, irritados, estresados o tensos, algunos de los músculos están en tensión. Si deliberadamente tensamos los músculos del cuerpo, identificaremos cuales están en tensión y podremos orientar nuestra atención a relajarlos.

Relato de vivencia: Cada uno relatará su experiencia sobre el problema que eligieron y comentará lo que trabajaron en la hoja prediseñada, el procedimiento y los pasos que siguieron para la solución de este.

Conclusiones y feedback: El grupo realizará sus conclusiones mediante lluvia de ideas y mencionaran lo aprendido en la sesión. Luego la facilitadora ofrecerá una retroalimentación a partir de las conclusiones o preguntas que pudieran surgir de los participantes.

Tarea para la casa: Poner en práctica el cambio de pensamientos negativos hacía pensamientos positivos, durante la semana y tomar nota en su cuaderno de Habilidades para La Vida.

“Taller de habilidades sociales”

Tema: comunicación asertiva

Sesión N°6

Dinámica de Inicio: “El Acróstico”. La facilitadora le brinda a cada participante una hoja A3, donde les pide que deban dibujarse de cuerpo entero lo mejor posible y escriban su nombre de forma vertical, abarcando toda la página de tal manera que dejen espacio para que sus compañeros puedan escribir palabras positivas con cada letra de su nombre. Luego se les pide que se lo peguen en la espalda con ayuda de sus compañeros y empiecen a caminar con un fondo musical que inspire la amistad, los compañeros deben escribir palabras positivas en el papel, hasta que todos hayan escrito en cada hoja de los asistentes. Luego se les pide que se sienten, formando un círculo y se les pide que despeguen la hoja de su espalda y vean lo que le han escrito sus compañeros y comenten como se sienten con esas palabras y si coinciden con cómo son ellos.

Relato de la tarea: Cada uno mencionará las conclusiones de su tarea y el facilitador o facilitadora reforzará las ideas.

Desarrollo del tema: la facilitadora iniciará presentando el siguiente cuadro:

Algunos ejemplos de obstáculos para la comunicación		
SENTIMIENTOS	ACTITUDES	CONDUCTAS
Cobardía, miedo a ser rechazado, abandonado, insultado, agredido.	Rechazo al interlocutor que me impide ver e identificar lo que le sucede	No ver al otro mientras sostengo una conversación con él
La ira, cuando nos domina y no tenemos control sobre ella	Ridiculización del otro	Alejarse mientras el otro está hablando
Los deseos de venganza	Descalificación de lo que el otro está diciendo, con gestos o movimientos	Empezar negando categóricamente lo que otro afirma
Resentimiento	Amenaza	Gritar en lugar de Hablar

A continuación, explicará que Asertividad es la capacidad de decir lo que se piensa y hacer valer los propios derechos. Para que la comunicación sea asertiva debe cumplir con: decir las cosas de manera clara, sin ofender ni acusar, decirlo a la persona a quien corresponde de manera directa y hacerlo oportunamente. La comunicación asertiva promueve la igualdad en las relaciones humanas, nos permite defender nuestras opiniones, nos da la posibilidad de expresar nuestros sentimientos con honestidad y comodidad, garantiza el ejercicio de nuestros derechos individuales y nos lleva a no trasgredir los derechos de otros. La palabra asertividad proviene del latín *assertum* que quiere decir afirmación. Cuando afirmo me afirmo a mí y cuando dejo de lado la asertividad los demás pasan sobre mí.

Ese día el facilitador llegará al salón donde se hacen los talleres con un plato con trocitos de hígados, huevos duros cortados en pedacitos o cualquier otro alimento frío y que no se vea muy apetecible y ofrecerá con insistencia a los participantes para que coman. Cuando los participantes se nieguen, él volverá a insistir diciendo: “Están muy bueno” “de verdad” “aunque sea pruébalos para que veas que están buenísimo”, etc. Buscando que los asistentes se vean obligados a darle una explicación de por qué no quieren probar el alimento que les está ofreciendo. A continuación, haciendo a un lado el plato, les pide que se acomoden en sus lugares y les pregunta: • ¿Qué sintieron frente a la insistencia del otro para que probaran el huevo o el hígado en trocitos? • ¿Cómo se sintieron al negarse a probar lo que les ofrecía y tratando al mismo tiempo de no parecer poco amables o incluso groseros? Después de escuchar las respuestas de sus compañeros ¿Cuál podría ser la forma más asertiva de negarse a comer algo que nos les resulta atractivo frente a la insistencia de quien se los ofrece? Para terminar el ejercicio el facilitador puede insistir en la sensación de libertad que deja el tener una respuesta asertiva.

El facilitador solicitará que cada uno de los participantes haga un ejercicio de reflexión, teniendo como base el último conflicto serio que tuvieron con sus padres o un familiar cercano. Les propone que piensen en cuales, de los comentarios, tonos de voz o actitudes creen que hayan sido obstáculos para una comunicación asertiva.

Relato de vivencia: la facilitadora preguntará a los participantes si alguien quiere compartir con el grupo su experiencia. Anticipará al grupo que la intención es que

su relato permita a otros reflexionar sobre su experiencia, no hacer juicios de valor, ni críticas, ni promover recomendaciones. Se sugiere que como máximo participen 3 personas. El facilitador pedirá a los participantes que comenten los casos presentados y se pregunten y respondan cuales son los problemas que interfieren en la comunicación, mencionando antes algunos ejemplos de factores que propician estos problemas, tales como: callar, ordenar, ridiculizar, descalificar, etc

Conclusiones y feedback: El grupo realizará sus conclusiones mediante lluvia de ideas y mencionaran lo aprendido en la sesión. Luego el facilitador ofrecerá una retroalimentación a partir de las conclusiones o preguntas que pudieran surgir de los participantes.

Tarea para la casa: Poner en práctica las respuestas asertivas en sus conversaciones durante la semana y tomar nota en su cuaderno de HpV de cómo se sintieron practicando el ejercicio.

Sesión N°7

Relato de la tarea: A través de una lluvia de ideas, los participantes irán presentando las conclusiones de su tarea de la sesión anterior.

Desarrollo del tema: la facilitadora presenta al grupo un caso: Un grupo escolar tiene un conflicto con un maestro. Están inconformes con el maestro porque, desde su punto de vista, es muy estricto y a veces llega a ser intransigente. Los estudiantes que llevaron el curso con el profesor en cuestión el año anterior se quejaron por su actitud. A pesar de esto el profesor se ha mantenido indiferente a los reclamos; por ese motivo los estudiantes decidieron dejar de asistir a esa clase. Esta situación les ha generado un gran problema porque muchos deben ese curso. Aparentemente el profesor cuenta con el apoyo de las autoridades escolares. Se plantean las preguntas: ¿Cómo establecer una comunicación asertiva que les permita a los estudiantes resolver el conflicto? El facilitador pedirá a los asistentes que se reúnan en pequeños grupos y que diseñen estrategias para alcanzar su objetivo, teniendo en cuenta que es probable que la situación ya sea conocida por las autoridades del plantel. La estrategia deberá considerar: La o las personas implicadas (quien o quienes hablarán con el profesor o con las autoridades del

plantel), el momento oportuno para atender la situación que están viviendo y la forma en la que lo harían.

A continuación, el facilitador pedirá a los pequeños grupos que organicen una presentación de sus conclusiones por escrito en un papelógrafo que deberán dejar pegado en las paredes del aula.

Relato de vivencia: Cada uno de los participantes ira expresando sus puntos de vista y aportes para resolver el caso planteado haciendo uso de la comunicación asertiva.

Conclusiones y feedback: Con el material pegado en la pared el facilitador pedirá a los asistentes que expongan sus respuestas y conclusiones, comentando con los compañeros con los que coincidan en las virtudes de la propuesta que tienen enfrente. Los invitará a que visiten todas las propuestas y finalmente, a los participantes que deseen hacerlo, que integren las mejores ideas de cada una de las propuestas analizadas. ¿Cuáles ideas les parecen más pertinentes para lograr la comunicación asertiva y por qué? La situación que han analizado ¿tiene alguna relación con la vida real? Al final del ejercicio el facilitador comentará con los asistentes las ventajas de la comunicación asertiva, tales como la resolución de conflictos de una forma pacífica, sin el recurso a la violencia.

Tarea para la casa. El facilitador dará instrucción a los asistentes para que hagan una carta dirigida a alguien con quien tengan un conflicto fuerte y le expresen abiertamente y con claridad los motivos de su enojo o molestia. Esta carta la guardarán y considerarán posteriormente en la semana la pertinencia de modificarla o no, y, si lo consideran útil, entregarla.

Tema: relaciones interpersonales

Sesión N°8

Relato de la tarea: Cada uno mencionará las conclusiones de su tarea y el facilitador enfatizará las ideas fuerza.

Dinámica de inicio: “Danza con globos” Por grupos a partir de cinco personas, formar una rueda y sujetar entre persona y persona con las puntas de los dedos –

no cogiendo- un globo inflado. Bailar las distintas canciones variadas que irá colocando el facilitador, lo deberán hacer todos a la vez, procurando que los globos no caigan al suelo. Para realizar los movimientos el grupo no debe hablar, sólo se deja fluir por la música.

Desarrollo del tema: la facilitadora iniciará diciendo que vivimos una época en la que las relaciones interpersonales se han fragilizado, se han vuelto vulnerables. ¿En que se basan las relaciones interpersonales significativas? Ensayemos una respuesta: Para que exista una relación significativa es necesario que se construya sobre la base del establecimiento de un nosotros a partir del compartir lo que es más importante para mí y en la medida en que yo comparta esto importante la relación será más duradera y menos vulnerable. Son requisitos de las relaciones significativas la confianza, la asertividad, la empatía, la apertura y la comunicación. La relación significativa está basada en un interés genuino por los otros y es atravesada por afectos positivos. Aparte, quien quiere establecer relaciones significativas ha de estar dispuesto a dejarse tocar, superando el miedo a la intimidad que no necesariamente es física, sino emocional. A continuación, el facilitador pedirá a los participantes que se organicen por parejas, (si no lo son, supongan que son muy amigos) y que uno de ellos intente con mímica (sin hablar ni escribir) expresarle al otro lo que hizo durante el día de ayer, mientras su compañero intenta hacerle entender que en ese momento está muy cansado y “quisiera dormirse aunque sea 5 minutos” o está por terminar su programa favorito y no puede escucharlo o necesita urgentemente hacer una llamada por teléfono. Al terminar el ejercicio el facilitador preguntará a los que intentaban platicarle a su amigo lo que les había sucedido el día anterior: ¿Cómo nos sentimos cuando le queremos platicar algo importante a un amigo o familiar y no nos atiende?, ¿Lo que sentimos puede ser importante en las relaciones que establecemos?, ¿Podríamos establecer una relación significativa con alguien a quien no le interesa lo que nos sucede? ¿Qué podríamos hacer si esa persona es un familiar?

La facilitadora le solicitará al grupo que de manera individual piensen en la relación que hasta ese momento haya resultado más significativa en su vida y que en una frase breve expongan cual fue la condición que hizo que esa relación se volviera tan relevante. Posteriormente el facilitador solicitará a los participantes que vayan

aportando al grupo las condiciones que promovieron ese tipo de relación y tomará nota de cada una de las participaciones en un pizarrón o rotafolio, de manera que sea visible para todo el grupo lo que se ha escrito en ellas. La facilitadora preguntará a los asistentes qué piensan de esa lista de requisitos y si creen que está completa o quieren aportar algo más. El registro permanecerá visible durante toda la sesión.

Relato de vivencia: la facilitadora solicitará la participación voluntaria para que expongan su experiencia sobre la actividad realizada.

Conclusiones y feedback: Luego de la vivencia, el grupo realizará sus conclusiones y aprendizajes de la sesión mediante lluvia de ideas y el facilitador reafirmará la importancia de mantener relaciones interpersonales saludables y ofrecerá una retroalimentación a partir de las interrogantes que puedan surgir.

Tarea para la casa. Durante la semana entablar una comunicación asertiva con una persona significativa de su familia y con una que no sea tan significativa y escribir en su cuaderno de HpV como se sintieron después de cada experiencia.

Sesión N°9

Relato de la tarea: A través de una lluvia de ideas los participantes irán presentando sus conclusiones acerca de la tarea realizada y el facilitador enfatizará las ideas fuerza.

Desarrollo del tema: la facilitadora iniciará explicando la importancia de trabajar en equipo y cómo esto ayuda en el logro de los objetivos. Así mismo hablará acerca de la importancia de la aceptación de la diversidad en un equipo el cual puede darse dentro de la familia, el colegio o el barrio. A continuación, se desarrollará la dinámica “el pueblo manda” para lo cual pedirá que se organicen en subgrupos de 4 o 5 integrantes. Cada sub grupo se colocará un nombre. Luego se prepara una lista de tareas, por ejemplo: Construir el castillo de papel más alto, elaborar la mayor cantidad de muñecos recortados de papel. Se dan las siguientes las siguientes instrucciones: A cada grupo se le va a dar una lista de tareas; el grupo deberá de organizarse para realizar la tarea. El grupo que acabe primero gana. Cada grupo se reúne y analiza la experiencia, relacionada con las dificultades que se han

encontrado y cuáles han sido las virtudes que se pueden rescatar. El grupo escribe en papelotes su experiencia y las expone en plenario.

Dinámica de cierre: “Lázaro, no pises los vasos” La facilitadora dividirá a los participantes en grupos de 5 integrantes. Habrá una zona trazada con partida y zona de meta y también con obstáculos (vasos de plástico) para cada equipo. Los cinco participantes se colocarán en la zona de partida, estarán vendados los ojos, e irán saliendo de uno en uno, cuando el primero llegue empezará a salir el siguiente y así sucesivamente. Los demás miembros del equipo tienen que ir indicando a Lázaro por dónde no debe caminar.

Relato de vivencia: se solicitará la participación voluntaria de los asistentes para que compartan sus experiencias y como se sintieron en el ejercicio desarrollado.

Conclusiones y feedback: Luego de la vivencia, el grupo realizará sus conclusiones mediante lluvia de ideas y la facilitadora ofrecerá una retroalimentación a partir de las interrogantes que puedan surgir.

Tarea para la casa: Durante la semana deberán realizar una actividad familiar en donde se identifique el trabajo en equipo y tomarán nota en su cuaderno de HpV cómo se sintieron durante la realización de la actividad y que es lo que más pueden rescatar de la misma.

Tema: solución de problemas y conflictos

Sesión N°10

Relato de la tarea: Se solicita la participación voluntaria de los asistentes para compartir sus apuntes y conclusiones acerca de la tarea de la sesión anterior.

Dinámica de inicio: “Salte del cuadro” la facilitadora repartirá los materiales y pedirá a los participantes que dibujen un cuadrado, y después de hacerlo lo dividan en partes iguales bajo la consigna de que deberán crear alternativas diferentes a las que comúnmente se les habrían ocurrido. Para que puedan ofrecer un mayor número de posibilidades pueden dibujar varios cuadrados. Después de dibujarlos se les pedirá que los recorten para verificar que realmente están divididos en partes iguales al empalmar sus partes. Indíqueles que no debe sobrar ningún borde. Al

final del ejercicio, la facilitadora, les preguntará si como vimos las posibilidades para dividir un cuadrado son infinitas y equiparamos este ejercicio con la vida cotidiana ¿qué razón hay para que limitemos nuestras alternativas al solucionar problemas de nuestra vida diaria?

Desarrollo del tema: Se realizará la dinámica “finales abiertos”. La facilitadora, invitará a los participantes a que recuerden una situación de su vida en la que se hayan encontrado sin “aparentes alternativas”, y la escriban en sus cuadernos de HpV. Acto seguido se les pedirá que narren desde cómo se suscitó hasta cómo lo resolvieron, y si consideran que algo los limitó para tomar una u otra alternativa. Una vez escrita pídale que la revisen e imaginen lo que habrían tenido que hacer para dar otros finales esa historia, y los escriban en sus cuadernos de HpV (deberán escribir al menos 2 finales más). Luego se pedirá al grupo que se divida en equipos de 5 integrantes para que comenten entre ellos si les fue posible imaginar diferentes finales para su historia y cómo lo hicieron o, en caso contrario, lo que cada uno considera que limita su creatividad. Al finalizar la actividad la facilitadora les pedirá que escojan una de las 5 historias para que la representen al grupo y se tomen un momento para acordar cómo lo harán. La facilitadora invitará a uno de los equipos a que realice su dramatización, y al término de ésta, le pedirá al grupo que la comente. Luego les preguntará si hubieran hecho algo distinto a lo que hizo alguno de los personajes y, de contestar afirmativamente, los invitará a dramatizar su alternativa. El grupo observará cómo se modifica la misma situación a partir de una mirada distinta. La dramatización se realizará con diferentes actores hasta que como grupo lleguen a una solución colectiva.

Relato de vivencia: Se solicitará la participación de los asistentes para que compartan sus experiencias y cómo se sintieron en la realización de las actividades.

Conclusiones y feedback: El facilitador invitará a los participantes a compartir sus conclusiones y los aprendizajes que se llevan de la sesión y reforzará las ideas principales. De igual forma se ofrecerá una retroalimentación en caso de surgir dudas o preguntas.

Tarea para la casa: El facilitador pedirá a los participantes que durante la semana, al enfrentarse a un problema, hagan una lista de los diferentes finales que podrían dar a esa situación.

“Taller de habilidades cognitivas”

Tema: autoconocimiento

Sesión N°11

Relato de la tarea: la facilitadora solicitará la participación voluntaria de 5 asistentes que no hayan participado anteriormente en el relato de sus tareas para que compartan sus reflexiones y conclusiones acerca de la tarea realizada durante la semana.

Dinámica de inicio: la facilitadora pedirá que los integrantes se dividan en dos grandes grupos formando una doble rueda. En cada giro deberán encontrarse con un compañero con el que deberán compartir preguntas que el facilitador irá lanzando y que de alguna manera los dé a conocer. Se forma un círculo grande con todos los participantes y se les pide que compartan algunas de las respuestas de sus compañeros, así veremos qué tan atentos y dispuesto estuvieron a escuchar. Preguntas que se pueden realizar: ¿Qué lugar del mundo te gustaría conocer y por qué?, ¿Qué es lo que más valoras en un amigo?, ¿Cuál sería un día de relajo total para ti?, Cuéntale a tu compañero alguna preocupación que tengas en estos momentos.

Desarrollo del tema: Se trabajará la dinámica “Mi símbolo personal”, para ello el facilitador repartirá una cartulina negra a cada participante y tizas de colores que serán compartidas entre todos los participantes. A continuación, les indica que en la cartulina negra deberán dibujar un símbolo que ellos consideren que les representa y en una parte de la cartulina escribirán su nombre, para lo cual podrán hacer uso de todas las tizas que crean necesarias. Al terminar la actividad les pedirá que formen un círculo sentados en el piso y que coloquen delante sus símbolos, los cuales deberán ser expuestos por cada uno. Todos deben participar. A continuación, les pedirá que entre todos creen una historia con final feliz, a partir

del significado de sus símbolos. Se reforzará la idea haciendo notar la importancia de conocernos a nosotros mismos e identificar nuestras fortalezas y debilidades.

Relato de vivencia: Cada uno relatará su experiencia acerca de la actividad realizada para que les sirva el conocerse a sí mismos.

Conclusiones y feedback: la facilitadora solicitará la participación voluntaria de los asistentes para que expresen sus conclusiones de las actividades realizadas y los aprendizajes que se llevan a casa. Así mismo ofrecerá una retroalimentación para alguna duda que pueda surgir.

Tarea para la casa: Que escriban una lista de sus fortalezas y debilidades en su cuaderno de habilidades para la vida y durante la semana realicen alguna actividad para potenciar una de sus fortalezas identificadas.

Tema: pensamiento creativo

Sesión N°12

Relato de la tarea: Se iniciará la sesión solicitando la participación voluntaria de los asistentes para que lean sus apuntes y compartan sus experiencias acerca de la tarea realizada.

Dinámica de inicio: la facilitadora colocará una música suave y solicitará al grupo que desde su lugar hagan una serie de respiraciones profundas inhalando por la nariz y exhalando por la boca y que mientras realizan estas respiraciones vayan relajando su cuerpo. Después del ejercicio, la facilitadora pedirá a los participantes que tomen un lugar en el espacio donde se sientan cómodos, y permanezcan de pie. En seguida les dirá que a partir de lo que despertó en ellos los estímulos del ejercicio, expresen al grupo lo que sienten por medio de su cuerpo, sin hablar. Luego les preguntará ¿Cómo se sienten? ¿Qué han experimentado al manifestar sus emociones a través del cuerpo? ¿se puede establecer una relación entre libertad y creatividad a partir de lo que han vivido? Al finalizar la actividad se les comentará que la creatividad es una experiencia individual relacionada con nuestra libertad, nuestra historia de vida, quienes nos rodean, nuestros temores y la forma en que percibimos el mundo ordinariamente sin limitantes. la facilitadora pedirá a los asistentes que en su cuaderno de HpV respondan a las siguientes preguntas:

¿Cómo me sentí durante el ejercicio?, ¿Qué sensaciones pude reconocer?, ¿Qué expresiones que no había descubierto en mi cuerpo pude experimentar? ¿nuevos movimientos? ¿Ritmos desconocidos? ¿Capacidades ocultas?, ¿Cambiaría algo del ejercicio para sentirme con mayor libertad?, ¿Cómo experimento la creatividad desde mi cuerpo? En mi vida diaria ¿Cómo empleo mi creatividad? A continuación, se solicitará la participación voluntaria para compartir sus apuntes.

Desarrollo del tema: Dinámica “Story Board” la facilitadora pedirá a los participantes que se coloquen en círculo y les explicará que este es un ejercicio individual de memoria corporal que consiste en hacer un recordatorio físico de lo realizado durante un día. Desde antes de levantarse hasta que se acostaron. Invítelos a escoger un lugar en el espacio en el cual se sientan cómodos para realizar su ejercicio. Una vez en el lugar que eligieron, pídeles que inicien su ejercicio desde lo que hacen antes de levantarse de la cama y esto dará pie al siguiente movimiento y así sucesivamente. Al término del ejercicio, se les pedirá que permanezcan en sus lugares para dar paso a la siguiente actividad. Y se les explicará que el Story board es un conjunto de imágenes en secuencia cuyo propósito es visualizar en forma gráfica una situación que en este caso será lo que hicieron durante el día. Para realizarlo se repartirá cartulinas, plumones y lápices. A continuación, se les pedirá a los participantes que realicen un story board en el que plasmen lo que recordaron corporalmente en el ejercicio anterior; destacando los momentos que salgan de su rutina para que a través de las imágenes puedan reconocer la creatividad expresada en esas situaciones. Al concluirlo, el facilitador, les dará 5 minutos para revisarlo e identificar con mayor claridad los momentos en que usaron su creatividad.

Dinámica de cierre: “Fotografía Creativa” La facilitadora propondrá a los participantes, que basándose en un hecho que hayan observado en su entorno, realicen una fotografía colectiva en la que a través de su expresión corporal plasmen un hecho de la vida cotidiana en el que se emplee la creatividad. Se les explicará que dentro de la fotografía cada participante representará un elemento presente en el entorno donde se identificó la presencia de la creatividad.

Relato de vivencia: Se solicitará la participación voluntaria de los participantes que deseen compartir su experiencia de cómo se sintieron en el desarrollo de las actividades.

Conclusiones y feedback: la facilitadora propondrá a los participantes las siguientes preguntas para la reflexión colectiva ¿Pudiste sentir tu cuerpo en las actividades realizadas? ¿Qué emociones, sentimientos, ideas surgieron en ti? ¿Identificas momentos de un actuar sin tanto automatismo y rigidez? ¿Puedes compartir esas ocasiones? Se enfatizará en las ideas fuerza. El facilitador recuperará los aprendizajes de esta sesión recordándole al grupo que la creatividad nos rodea y está presente de manera permanente en nuestras vidas. Sin embargo, pocas veces somos conscientes de dónde está. Se nos van además las ocasiones en que podemos hacer uso de ella, por pereza, falta de atención y otras razones.

Tarea para la casa: Que durante la semana busquen caminos diferentes para ir a casa o a un lugar que frecuentan. Que en un momento soleado del día se quiten los zapatos e intenten caminar descalzos por su azotea o realicen alguna otra actividad que les permita salir de la rutina y registren la experiencia en su cuaderno de HpV.

Tema: pensamiento crítico

Sesión N°13

Relato de la tarea: la facilitadora solicitará la participación voluntaria de los asistentes para compartir sus apuntes de su cuaderno de HpV acerca de la tarea de la sesión anterior y reforzará las ideas principales.

Desarrollo del tema: la facilitadora empezará exponiendo brevemente en que consiste el pensamiento crítico y cuál es su importancia. Puede decir, Pensamiento crítico es aquel mediante el cual se contemplan las cosas por uno mismo y se analizan con detenimiento, independientemente de cómo nos gustaría o convendría que fueran. Para el pensamiento crítico es importante hacer una argumentación de la validez de los puntos de vista propios que se pueden debatir con los otros, con una actitud de honestidad y autenticidad, dando la oportunidad de que el punto de vista de los otros tenga validez. Los seres humanos transitamos entre blancos y

negros en una gama de grises; el desarrollo de la habilidad de pensamiento crítico nos permite evitar los extremos: el pensamiento ingenuo, por una parte y el ser “criticones”, por otra. Se trata de no escindir entre la vida del individuo y sociedad. De cuestionarnos lo que hacemos en la vida cotidiana y lo que hacemos en la vida social (Hernández, M & Pintos, A., 2012).

A continuación, se realizará la dinámica “La Miel y la Hiel” para lo cual la facilitadora ofrecerá un preámbulo explicando que criticar es opinar sobre los demás, sobre lo que hacen, existen críticas positivas y negativas, las positivas opinan sobre algún comportamiento nuestro, pero ayudan, dicen cómo hacerlo mejor; por lo contrario, las críticas negativas son destructivas, fastidian, desaniman y ponen de mal humor, no ayudan en nada, solo ridiculizan todo lo que hacemos.

Luego de esta explicación la facilitadora pedirá a cada uno de los participantes recordar y comentar una situación en donde se fue criticado(a) positiva y negativamente, ya sea por parte de sus padres, amigos o compañeros de clase. Así mismo les pedirá que describan que estilo de comunicación utilizaron para hacerle frente (asertivo, pasivo o agresivo).

Dinámica de cierre: la facilitadora solicitará la participación de 2 asistentes a los cuales les proporcionará un vestuario. Uno de ellos vestirá ropa desgastada y algo desaseada y el otro participante vestirá un atuendo elegante que puede ser corbata, lentes, un buen reloj y un maletín. Luego pide que ambos participantes se coloquen en el centro y que escenifiquen un encuentro de ambos en un paradero, con destino a su trabajo. A continuación, les pide a los demás participantes a que a partir de lo que han observado emitan una crítica para cada personaje. Finalmente les pide que reflexionen sobre cómo nuestras primeras impresiones pueden estar influidas por los prejuicios que nos acompañan y pide que antes de emitir una nueva opinión hagan preguntas a los personajes que se han colocado en el centro. El facilitador pregunta ahora al grupo: ¿Qué más necesitamos saber para tener una visión más amplia del caso?

Relato de vivencia: Cada uno relatará su experiencia acerca de las actividades realizadas y en el caso de los participantes que representaron a los personajes

comentarán su vivencia de la representación y cómo se sintieron al recibir las críticas de sus compañeros.

Conclusiones y feedback: la facilitadora solicitará la participación voluntaria para expresar sus conclusiones y aprendizajes que se llevan de la sesión. Así mismo ofrecerá una retroalimentación para las dudas o preguntas que puedan surgir.

Tarea para la casa: Observar en algún programa, película o conversación situaciones en las que aparezcan críticas tanto positivas como negativas y como se resuelven. Tomar nota en su cuaderno de habilidades para la vida y comentarlo en la próxima sesión.

Tema: toma de decisiones

Sesión N°14

Relato de la tarea: Se solicitará la participación voluntaria de los asistentes que deseen compartir los apuntes de su tarea. Se reforzarán las ideas principales.

Dinámica de Inicio: “Los viajeros”. Los asistentes se convertirán en viajeros. Para hacer un viaje es necesario, primero, definir un objetivo, una meta en el horizonte, además de tener claro su destino requieren de un faro que oriente su viaje, de manera que cuando no existan otros elementos de orientación se mantenga una guía permanente. Así mismo, el viajero requiere de condiciones para realizarlo, por ejemplo, llevará un mapa, víveres y otros recursos como anteojos no tradicionales, ya que en la toma de decisiones más que ver de lejos, nos interesa ver consecuencias a futuro de lo que decidimos en el presente. En la maleta también es importante llevar una lupa para revisar el mapa, esto nos permitirá revisar cuidadosamente todos los elementos que participan en la decisión que vamos a tomar, no solo mis propios intereses, sino los de las personas que de alguna manera pudieran ser afectados de manera indirecta por lo que uno decide. Acto seguido, la facilitadora pedirá a los asistentes que traigan a su memoria la decisión más importante que hayan tomado en el presente año. Puede ser optar por nuevos estudios, comprar algo, entre otros. Con este recuerdo les solicitará que lo visualicen de la manera más específica que puedan –lugares, colores, olores etc., Siguiendo el esquema de la metáfora del viaje que se ha propuesto: ¿Cuál fue su

destino?, ¿Cuál fue su faro de orientación?, En su mapa ¿qué elementos estuvieron presentes para orientarse en la toma de decisiones? Pueden ser personas o situaciones. ¿Usaron los anteojos? ¿Les permitió ver a futuro las consecuencias de sus decisiones?

Desarrollo del tema: La facilitadora explicará la importancia de tomar decisiones. Con nuestras decisiones podemos ir construyendo nuestra autonomía y consiguiendo nuestra maduración a condición de que nos demos cuenta de lo que está presente en una decisión. Para tomar decisiones debo saber qué es lo importante para mí. A continuación, se desarrollará la dinámica “el globo aerostático”. La facilitadora pedirá a los asistentes que se organicen en grupos de 5 participantes y que con el cartón duplex construyan la canastilla de un globo aerostático y que una vez terminada, se sienten dentro de ella y cierren los ojos. A continuación, se escuchará una pieza musical alegre y el facilitador iniciará la narración de un viaje: “El cielo está despejado y sopla un suave viento de temperatura muy agradable, todos se encuentran muy entusiasmados. Llegan hasta el globo, el capitán les ayuda a subir por la escalerilla y les da indicaciones. Para iniciar el vuelo es necesario que se distribuyan de manera que el peso esté equilibrado. Una vez que el globo haya cobrado altura podrán empezar a disfrutar del viaje. Se siente un jalón y el globo empieza a elevarse, todos se asoman y se asombran con el paisaje, conforme el globo se eleva todo se hace más chiquito abajo, y así continúa el viaje entre comentarios de: “mira la cúpula de esa iglesia” “mira ese río como serpiente allá abajo” A mitad del viaje, después de una hora, el globo empieza a perder altura, al parecer se ha hecho un agujero en la tela y por ella escapa el aire caliente, urge perder peso y por eso es muy importante deshacerse de algunas de las cosas que viajan en el globo. El capitán descarga la arena contenida en las bolsas externas, pero esto no es suficiente.” La facilitadora les pide a los viajeros que abran los ojos. En medio de la canastilla hay varias tarjetas, cada una de ellas tiene escritas palabras de situaciones o cosas por las que podemos optar, de algunas de ellas podríamos deshacernos porque son menos importantes ¿Cuánto pesará la humildad? ¿Cuántos metros podremos ganar si echamos por la borda la solidaridad o la amistad? ¿De qué cosas o valores estoy dispuesto a desprenderme? ¿Qué de lo que llevo me resulta indispensable? La

situación se torna crítica parece que las tarjetas pesan demasiado y el globo se va a pique. Entre los viajeros deben ponerse de acuerdo sobre cuáles son las cosas valiosas que quieren conservar, para lo cual la facilitadora invita a los participantes a que argumenten sus posiciones. Todos los viajeros del globo deben participar de manera ordenada, irán tomando una tarjeta al azar, la leerán en voz alta y expondrán si consideran que ese es un valor fundamental para ellos, posteriormente los demás expondrán su punto de vista. Al final intentarán construir un consenso y en caso de no lograrlo presentarán las opciones divergentes a las que han llegado. Lo importante del ejercicio está en el proceso, es decir en la reflexión sobre qué es lo verdaderamente importante para cada uno de los participantes y no en el resultado, dado que no siempre se podrá llegar a un acuerdo, pues esto tiene que ver con la individualidad.

Relato de vivencia: Voluntariamente los participantes compartirán sus experiencias de los ejercicios realizados y cómo se sintieron.

Conclusiones y feedback: A continuación, los participantes de cada globo elegirán a un compañero que presentará al grupo una pequeña reseña del debate que sostuvieron en su grupo y las conclusiones a las que llegaron ya sea de consenso o de disenso. Cada uno de los participantes tomará las tarjetas de los valores más importantes para él y la guardará. Los valores pueden ser: belleza, fidelidad, ocio, integridad, salud, seguridad, valentía, respeto, solidaridad, paz, honestidad, riqueza, etc.

Tarea para la casa. a manera de ejercicio de reflexión, la facilitadora pedirá que escriban en sus cuadernos de HpV cómo al compartir el modo en que decidimos podemos enriquecer y flexibilizar nuestro proceso de elección, pues adquirimos mayor claridad sobre él. Así mismo se les solicitará que durante la semana revisen los valores con los que se han quedado y ratifiquen o rectifiquen las decisiones que han tomado.

Sesión N° 15

Dinámica de inicio: “Decisiones para mi autocuidado” Se facilitará una cuerda a cada participante y se les pedirá que cada integrante del equipo realice saltos durante algunos minutos para que experimenten el efecto corporal. La facilitadora

propondrá que el equipo desarrolle un diálogo sobre lo que cada uno de los participantes experimentó durante y después del ejercicio. El intercambio de experiencias se puede hacer a partir de contestar las siguientes preguntas: ¿Cómo se sintieron con el ejercicio?, ¿Qué cambios físicos detectaron?, ¿A qué creen que responden esos cambios?, ¿Qué pasaría si nuestro cuerpo no tuviera la posibilidad de enfriarse cuando ha aumentado la temperatura por el ejercicio?, ¿Qué crees que sucedería si no se acelerara la respiración? La facilitadora pondrá a consideración del grupo cómo el ejercicio implica cambios que se producen en el cuerpo con el propósito de mantener los equilibrios térmico y de oxigenación necesarios. Luego conducirá el intercambio de puntos de vista de cómo eso es bueno para el cuerpo y cómo se produce. El cuerpo se auto protege, suda para perder calor, incrementa el ritmo respiratorio para proveer suficiente oxígeno para los tejidos que se están movilizand. Una vez que todos los equipos hayan terminado, la facilitadora pedirá que inhalen y exhalen relajadamente y que sacudan su cuerpo con la finalidad de liberar las tensiones corporales generadas por la actividad y que mientras lo hacen, sientan su cuerpo.

Relato de la tarea: Se solicitará la participación voluntaria de 5 participantes para compartir sus conclusiones de la tarea realizada durante la semana. Se reforzará las ideas principales.

Desarrollo del tema: Se usará la Dinámica “El Laberinto”, la facilitadora explicará que el problema ante la multiplicidad de caminos que se abren radica en poder orientarnos en los mismos, con la dificultad de tener que desprendernos de los espejismos que se nos presentan y que pueden desviarnos fácilmente de nuestra propia búsqueda (placeres, vicios, etc.). En él aparecerán imágenes de placeres o vicios como el alcohol, las drogas, el sexo, etc. y leyendas relacionadas al tema de la Violencia Familiar. En cada uno de los caminos que se abren en la encrucijada estará una leyenda por la que podrán optar o no los participantes. Acompañarán a las leyendas imágenes relacionadas a las mismas. Las leyendas serán: en mi familia no toman en cuenta mis opiniones; si en mi familia me faltan el respeto, yo también les falto el respeto; si algo me molesta o no me gusta soy capaz de decirlo tranquilamente sin faltar el respeto a los demás; me cuesta decir lo que pienso y siento, prefiero quedarme callado(a); hago lo posible por mantener buenas

relaciones con mi familia. Posteriormente la facilitadora invitará a cada uno de los participantes a recorrer el laberinto con una especial atención a lo que se les va ofreciendo mientras lo recorren. Según tomen sus decisiones, se irán agrupando para que al terminar el último de los participantes, puedan construir una argumentación que justifique su decisión. Al terminar de hacer el recorrido de todos los participantes, la facilitadora pedirá que hagan el registro de su experiencia en su cuaderno de HpV: ¿Cómo se sintieron frente a la necesidad de decidir qué camino tomar?, ¿Qué representa la posibilidad de optar por un sacrificio a favor de un bien mayor?, ¿Qué consecuencias tuvieron sus decisiones?, ¿Cómo describirían el tipo de sensación que tienen con ellas?

Dinámica de cierre: Se realizará una escultura colectiva en la que, por medio del cuerpo, como grupo, puedan expresar lo que significó para ellos este proceso de toma de decisión. Cada participante que se sume a la escultura lo hará con el objetivo de llenar los vacíos que va dejando la figura de su compañero, pero sin perder de vista lo que significó para él.

Esta actividad se llevará a cabo con el objetivo de dar cuenta de cómo todas las partes del ser, que sería cada participante, al entrar en equilibrio, generan congruencia entre nuestros deseos, pensamientos y actos. Somos cuerpo, psique y espíritu. Finalmente, entonarán la canción “La Vida es un Vals” de Diego Torres, acompañándose con la pista de fondo.

Relato de vivencia: Se solicitará la participación voluntaria de los asistentes para compartir su experiencia en la vivencia de los ejercicios realizados.

Conclusiones y feedback: la facilitadora inducirá la reflexión sobre las experiencias relatadas haciendo una explicación de la metáfora de la vida como un laberinto y luego les explicará que una manera de tomar decisiones más adecuada es considerar los pros y los contras de las alternativas con un marco ético. Un ejemplo de este marco es el “saber cuidar” de sí mismas(os), de las personas con las que nos relacionamos y de la naturaleza. Así pueden ver cuál es la alternativa que resulta más conveniente, según las circunstancias. Los participantes y la facilitadora se sentarán en círculo y cada uno irá mencionando los aprendizajes que se llevan del programa y cómo consideran que les ayudará en su vida. Para finalizar

la facilitadora agradecerá y felicitará la participación de todos los asistentes al programa de Habilidades para la Vida e invitará a que pongan en práctica todo lo aprendido y luego anima a que todos se brinden un gran aplauso con el que se cerrará el programa.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS DEL PROGRAMA

Bandura, A. (1982): Teoría del Aprendizaje Social. Madrid, España. Editorial Espasa-Calpe.

Hernández, M & Pintos, A. (2012) Manual de Habilidades para la Vida. Instituto para la Atención y Prevención de las Adicciones en la Ciudad de México.

Morales R., Arroyo R. & Quispe M. (2019) Manual del facilitador Grupal. Ed. Libérate Líderes en Desarrollo personal.

Morales R., Arroyo R. & Quispe M. (2019) Visibilizando las desigualdades. Ed. Libérate Líderes en Desarrollo personal.

Ricardi et al. (2011) Guía educativa para escolares de 8 a 11 años. Primera Edición. Editorial Supergráfica E.I.R.L.

Uribe R., Escalante M., Arévalo M., Cortez E. & Velásquez W. (2006) Manual de Habilidades sociales en adolescentes escolares. SINCO Editores S.A.C.

Anexo de la Sesión N°1

TARJETA DE EMBARQUE			
Nombre de Pasajero			
Clase de Vuelo			
Desde		Hacia	
Vuelo HpV2020	Hora de Presentación	Hora de Partida	Expectativas del Viaje: