



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO
PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN
INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA

**Programa de habilidades sociales para adolescentes con ansiedad
de un centro de salud de Trujillo, 2021: Estudio descriptivo -
propositivo**

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:
Maestra En Intervención Psicológica

AUTORA:

Peña Quispe de Figueroa, Daisy ([ORCID: 0000-0001-9913-3927](https://orcid.org/0000-0001-9913-3927))

ASESOR:

Dr. Rodríguez Vega, Juan Luis ([ORCID: 0000-0002-2639-7339](https://orcid.org/0000-0002-2639-7339))

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Modelos de Intervención Psicológica

TRUJILLO – PERÚ

2022

Dedicatoria

A MIS PADRES

FLORO Y SABINA

Por su apoyo y confianza que me brindan en el día a día, así como sus consejos, dedicación y cariño que han hecho que me sienta orgullosa de ellos y pueda ser lo que ahora soy.

A MIS HERMANOS Y SOBRINAS

RAFAEL, CAMILO, JULIO, JIMENA Y ALEJANDRA

Quienes con su apoyo incondicional me brindaron la fortaleza necesaria para salir adelante en todo momento.

A MI ESPOSO E HIJOS

CESAR, DANIEL Y GABRIEL

Por su cariño, comprensión y apoyo en cada momento de mi vida, siendo la motivación para seguir fortaleciendo mis deseos de cumplir con mis objetivos y metas trazadas.

La Autora.

Agradecimiento

A DIOS:

Por brindarme salud, fortaleza y sabiduría
para cumplir con mis objetivos propuestos.

A LA UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO:

Por la formación profesional adquirida
y el trato generoso que me brinda

A NUESTROS DOCENTES:

Dr. Juan Luis Rodríguez Vega,

Dr. Jorge Luis Díaz Agreda

Y

Dra. Elizabeth Dany Araujo Robles

Por la motivación, la paciencia y
la confianza que me han brindado
durante la realización del trabajo.

La Autora.

Índice de Contenidos

Carátula	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenidos	iv
Índice de tablas	v
Índice de gráficos y figuras	vi
Resumen	vii
Abstract	viii
I. INTRODUCCION	01
II. MARCO TEÓRICO	04
III. METODOLOGÍA	16
3.1. Tipo y diseño de investigación	16
3.2. Variables y operacionalización	17
3.3. Población, muestra y muestreo	17
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	18
3.5. Procedimientos	20
3.6. Método de análisis de datos	21
3.7. Aspectos éticos	21
IV. RESULTADOS	23
V. DISCUSIÓN	28
VI. CONCLUSIONES	32
VII. RECOMENDACIONES	33
REFERENCIAS	34
ANEXOS	39

Índice de Tablas

Tabla 1. *Distribución de frecuencias según índices de la variable ansiedad en adolescentes de un Centro de Salud de Trujillo (n=30).....23*

Tabla 2. *Distribución de frecuencias según grado de instrucción de la variable ansiedad en adolescentes de un Centro de Salud de Trujillo (n=30).....24*

Tabla 3. *Distribución de frecuencias según género, de la variable ansiedad en adolescentes de un Centro de Salud de Trujillo (n=30).....25*

Tabla 4. *Distribución de frecuencias según edad, de la variable ansiedad en adolescentes de un Centro de Salud de Trujillo (n=30).....26*

Índice de gráficos y figuras

Figura 1. Distribución de porcentajes según índices de la variable ansiedad.....23

Figura 2. Distribución de porcentajes según grado de instrucción de la variable ansiedad24

Figura 3. Distribución de porcentajes según género, de la variable ansiedad.....25

Figura 4. Distribución de porcentajes según edad, de la variable ansiedad.....26

Resumen

En la investigación, el diseño es de tipo descriptivo-propositivo, en donde el objetivo fue diseñar un programa de habilidades sociales el cual se pretende aplicar a los adolescentes con ansiedad, siendo así que la muestra se compuso de 30 adolescentes que comprenden entre 12 a 17 años de edad a quienes se logró aplicar la Escala de Ansiedad de Zung. Respecto a los resultados alcanzados se aprecia que según la variable ansiedad del total de la muestra, se evidencia que el 87% se concentra en el índice mínimo y el 13% en el índice marcado. Asimismo, en cuanto al género, los adolescentes se posicionan significativamente en un índice mínimo, siendo los de género masculino tanto como las de género femenino con un 87%, por lo que también se puede evidenciar un índice marcado del 13% en ambos géneros. En cuanto al rango de las edades de la variable ansiedad, se aprecia que en los adolescentes de 12 a 14 años prevalece el índice mínimo con un 89% y en los adolescentes de 15 a 17 años predomina un índice mínimo del 83%, por lo tanto, el programa propuesto está elaborado en un diseño preventivo promocional el cual comprende 15 sesiones.

Palabras clave: ansiedad, habilidades sociales, adolescentes.

Abstract

In the research, the design is of a descriptive-purposeful type, where the objective was to design a social skills program which is intended to be applied to adolescents with anxiety, thus the sample consisted of 30 adolescents who include between 12 and 17 years of age to whom the Zung Anxiety Scale was applied. Regarding the results achieved, it can be seen that according to the anxiety variable of the total sample, it is evidenced that 87% are concentrated in the minimum index and 13% in the marked index. Likewise, in terms of gender, adolescents are significantly positioned at a minimum rate, with males being as much as females with 87%, which is why a marked rate of 13% can also be seen in both genders. Regarding the age range of the anxiety variable, it can be seen that in adolescents aged 12 to 14 years the minimum rate prevails with 89% and in adolescents aged 15 to 17 years there is a minimum rate of 83%, therefore Therefore, the proposed program is developed in a preventive promotional design which comprises 15 sessions.

Keywords: anxiety, social skills, adolescents.

I. INTRODUCCIÓN

En lo que respecta a una primera apreciación de la realidad que vienen atravesando hoy en día varios adolescentes quienes por diversas situaciones que se presentan en sus vidas, manifiestan episodios de ansiedad, lo cual conforme va en aumento, se va haciendo más perjudicial para su salud emocional trayendo consigo mismo manifestaciones de baja autoestima, depresión, angustia, fobia social, temor, vergüenza, etc., y que en la mayoría de los casos son aquellos adolescentes que tratan de encubrir su situación con formas o maneras de adaptación a su entorno, las cuales en algunas de las ocasiones son perjudicial para ellos.

Estas manifestaciones se presentan cuando por ejemplo los adolescentes llegan al punto de insertarse en el consumo de alcohol, drogas u otras circunstancias en donde en el último de los casos graves, llegan a suicidarse. Es por este motivo que dicha problemática en nuestra sociedad se viene contrarrestando hoy en día con propuestas gubernamentales que ayudan a los adolescentes a mejorar su calidad de vida, esto mayormente se puede evidenciar en los centros de salud en donde se brinda atención psicológica o psiquiátrica especializada la cual conlleva a una mejora del paciente en donde se le brinda herramientas de afrontamiento.

Estas estrategias ayudan a no caer en situaciones que afecten su estilo de vida, asimismo por otro lado se viene desarrollando programas de intervención como lo es el programa de habilidades sociales el cual es de suma eficacia para el desarrollo óptimo de los adolescentes quienes vienen atravesando por situaciones conflictivas en sus vidas, siendo así que luego de ser aplicado se espera poder brindar de herramientas a los adolescentes para que puedan tener otra visión de cómo poder enfrentar aquellas situaciones o episodios de ansiedad en sus diversos tipos o manifestaciones evitando la vulnerabilidad en el desarrollo de cada persona.

Para la AEPNYA (2008), el trastorno de ansiedad generalizada en adolescentes es aquel que se manifiesta por preocupaciones excesivas, las cuales se van haciendo

persistentes conforme pasan los días llegando al punto de salirse de control luego de haberse presentado hechos y actividades de la vida diaria lo cual interfiere con el desarrollo de su funcionamiento pleno en su entorno familiar, personal y social, siendo así que una vez que el adolescente empieza a preocuparse de manera desproporcionada, cada vez es más complejo y difícil el poder parar, siendo así que su persistencia es incontrolable, por lo que necesitara la intervención oportuna de un especialista.

Según manifiesta Mardomingo (2005), el trastorno de ansiedad generalizada se manifiesta por una preocupación excesiva frente a la vida en su totalidad, la cual se da tanto en la infancia como en la adolescencia en donde el mayor grupo vulnerable al cual afecta es a las mujeres, por otro lado es aquella mediante la cual se refleja más en familias en donde el nivel de exigencia es exagerada debido a la presión persistente de los padres de poder obtener de sus hijos logros que ellos mismos nunca pudieron alcanzar generando así episodios del mismo.

Para el INSTITUTO NACIONAL DE SALUD MENTAL (2012), “hace referencia que los trastornos de ansiedad se manifiestan en los problemas emocionales y del comportamiento los cuales se presentan a través de diversas situaciones como el inicio de clases, mudanzas o la pérdida de un familiar logrando propiciar la aparición de reacciones relacionados a un trastorno de ansiedad. Por otro lado, según las estadísticas, el 13% de niños y adolescentes entre 9 y 17 años experimentan algún tipo de trastorno de ansiedad siendo las niñas las más afectadas que los niños”.

Asimismo mediante la implementación del programa de habilidades sociales se trabajará con adolescentes de 12 a 17 años de edad en donde se busca que puedan encontrar estrategias de afrontamiento para no presentar episodios de ansiedad lo cual conlleve a perjudicar su salud mental logrando desarrollar el programa solo con adolescentes que presenten ansiedad y que se llevara a cabo en un centro de salud de la ciudad de Trujillo, en donde se contribuya en mejorar la calidad de vida de aquellos adolescentes que acuden al área de psicología buscando soluciones a sus

problemas o dificultades que pueden manifestarse en el transcurrir de su vida, siendo así que se espera que el presente trabajo sea beneficioso y de provecho para las instancias de salud quienes acogen tales adolescentes.

Por consiguiente, el trabajo de investigación realizado, comprende como pregunta ¿Cómo sería el programa de habilidades sociales para adolescentes con ansiedad de un centro de salud de Trujillo? Por otro lado, en cuanto al objetivo principal tenemos que determinar en qué medida el programa de habilidades sociales es efectivo para atender la ansiedad de adolescentes de un centro de salud de Trujillo y en cuanto a los objetivos específicos sería identificar los índices de ansiedad de aquellos adolescentes atendidos de un centro de salud de Trujillo. Fundamentar el programa de habilidades sociales para adolescentes con ansiedad de un centro de salud de Trujillo. Diseñar el programa de habilidades sociales para adolescentes con ansiedad de un centro de salud de Trujillo.

Siendo así que el presente trabajo de investigación nos conlleva a realizar un análisis de la crucial importancia de las habilidades a nivel de sociedad en los adolescentes que presentan ansiedad de un centro de salud de Trujillo, ya que una vez aplicado el mismo y de acuerdo a como se valla fomentando la práctica constante de estas habilidades sociales en los adolescentes se tendrán como resultados que los índices de ansiedad en los mismos vayan disminuyendo.

Por lo tanto, este proceso de investigación se justifica en la medida que lograra facilitar información de suma importancia y de primera línea de la implicancia que tiene el programa de habilidades sociales en adolescentes con ansiedad, así como se llegara a conocer también aquellas estrategias que deben tener en cuenta para afrontar situaciones o episodios de ansiedad en la vida cotidiana y que por otro lado, podrán tener conocimiento de cómo se puede practicar, logrando que se adquiriera mayor conocimiento y comprensión al respecto estableciéndose un cimiento para investigaciones futuras las cuales quisieran realizar su investigación en la misma línea y que por lo cual se relacione con el presente trabajo.

II. MARCO TEÓRICO

En cuanto a las investigaciones realizadas en el ámbito internacional, Alarcón y Borja (2016), en el proceso de estudio sobre el diseño de un programa de intervención preventivo de la ansiedad en preadolescentes, su objetivo principal fue elaborar herramientas y estrategias que ayude a los preadolescentes a prevenir la ansiedad, lo cual estuvo dirigido a escolares de 10 a 13 años de edad de instituciones educativas privadas y públicas de la ciudad de Bogotá, en el proceso de su trabajo se investigó sobre la temática referente a la prevalencia, tipos, diagnósticos de la ansiedad, siendo así que se aplicó una encuesta a 15 profesionales del ámbito educativo para identificar características y propiedades que ayuden a condicionar el programa el cual conto con 4 módulos en donde se prioriza la psicoeducación, la regulación emocional y el entrenamiento de habilidades sociales y estrategias de afrontamiento para enfrentar la ansiedad.

Por otro lado, Torres (2014), dentro de su investigación presento como objetivo principal realizar un análisis sobre aquella deficiencia de las habilidades sociales en algunos adolescentes quienes se encontraban todavía en etapa escolar y que en segundo aspecto se podría elaborar un programa de intervención que se implemente en función a las necesidades encontradas. En cuanto al desarrollo de esta investigación, se utilizó una metodología mixta, siendo la muestra un total de 81 alumnos que oscilaban entre los 12 y 17 años de edad, quienes pertenecían a un instituto ubicado en la provincia de Córdoba. En tal sentido según los datos obtenidos se diseñó el programa para adolescentes con sesiones no cerradas las cuales fueron 10, abiertas y flexibles en función de la necesidad.

Según refiere Aznar (2014), en el proceso de su investigación se tuvo mayor realce al desarrollo de aquellos procedimientos que resulten efectivos, que en aquella prevención de los trastornos de ansiedad en los adolescentes. Por consiguiente, el objetivo principal de la presente investigación fue evaluar aquella eficacia que tiene el programa preventivo de la ansiedad el cual se encuentra fundamentado en

aquellas técnicas cognitivas y conductuales así como aplicado por docentes. Dentro de la población de estudio lograron participar 98 estudiantes que presentaban las edades de 12 y 14 años. El desarrollo de la aplicación del programa estuvo conformado por 4 sesiones las cuales incluyeron, técnicas de reestructuración cognitiva, psicoeducación, técnicas de relajación, toma de decisiones y resolución de problemas. Por consiguiente, a 62 estudiantes a los que no se logró aplicar el procedimiento se utilizó como el grupo control. Por lo tanto, aquellos estudiantes que lograron recibir el programa consiguieron reducir el nivel de sensibilidad a la ansiedad, el afecto negativo y la sintomatología ansiosa.

Asimismo, Barroso (2019), en el proceso de su investigación su objetivo general fue llegar a determinar aquella relación entre sus variables, sobre habilidades sociales y ansiedad en estudiantes de nivel Básica Superior en Ecuador. “Por lo tanto, a nivel metodológico su enfoque es cuantitativo, de tipo descriptivo, siendo así que el tipo de investigación se basa en analizar los resultados obtenidos por medio de técnicas de encuestas en la investigación de campo. Respecto a la muestra estuvo conformada por 30 estudiantes y la determinación del muestreo fue no probabilístico. Los resultados mostraron la importancia de las habilidades sociales en estudiantes de nivel Básica Superior. A modo de conclusión, se puede afirmar que, no existe relación entre habilidades sociales y ansiedad en los estudiantes de nivel Básica Superior por lo que se sugiere que se debería inducir a que los estudiantes fortalezcan aquellas habilidades sociales para que posteriormente no se puedan presentar episodios de ansiedad y que no puedan resolver”.

Respecto a los antecedentes nacionales tenemos que Gonzales (2018), en el proceso de su investigación sobre ansiedad y habilidades sociales en escolares de nivel secundario, su objetivo fue establecer si existe correlación entre tales variables de estudio en donde el tipo de investigación fue básica desde un enfoque cuantitativo; siendo el tipo de diseño de corte transversal no experimental. En cuanto a la población fue de 187 escolares de nivel secundario, en donde la muestra fue de 126, siendo un muestreo de tipo probabilístico. En cuanto a los resultados

esperados se llegó a la conclusión de que existe una correlación significativa, negativa muy débil entre las variables ansiedad y habilidades sociales, por consiguiente, aquellos resultados se transcriben en que a mayor incidencia o practica de manera constante de las habilidades sociales que identifiquen y fomenten los estudiantes, menor serán los niveles de ansiedad que se puedan presentar.

Por otro lado, Lau (2018), en el desarrollo de su investigación, su objetivo fue dejar en evidencia sobre la aplicación de su “programa de intervención para mejorar las habilidades sociales de estudiantes de primer año de secundaria, donde se seleccionó una muestra de 14 estudiantes, elegidos por criterio propio y cuyas edades oscilaban entre los 12 a 14 años, asimismo se utilizó la prueba no paramétrica de U de MannWhitney para determinar el grado de significancia para muestras independientes. En cuanto a los resultados se obtuvo que la aplicación del programa de intervención tiene un efecto significativo en las habilidades sociales de los estudiantes”.

Asimismo, Boada (2017), haciendo mención a su investigación, “su objetivo general fue el evaluar las habilidades sociales que presentan los estudiantes así como sus dimensiones de comunicación, asertividad, autoestima y toma de decisiones siendo una investigación aplicada de tipo descriptivo, con un enfoque cuantitativo, diseño no experimental de corte transversal, por lo que se trabajó con una muestra de 61 estudiantes de las edades de 11 a 14 años. Por lo tanto, los resultados obtenidos del total demuestran niveles bajos, indicando un déficit en las habilidades sociales por lo que se tendría que trabajar en mejorar las capacidades de los estudiantes”.

Por ultimo tenemos a Zapata (2021), quien en su investigación su objetivo fue lograr comprobar en qué función se relacionan la ansiedad con la habilidades sociales en los escolares de segundo año del nivel secundario, siendo una investigación cuantitativa de tipo transversal con diseño no experimental, donde se consiguió una muestra de 36 escolares, obteniendo como resultados que aquellos niveles altos de habilidades sociales podrían disminuir los niveles de ansiedad, por tal razón se

recomienda que las habilidades sociales se puedan promover desde los primeros años de vida de los estudiantes siendo que tales habilidades sociales pueden predecir de manera cognitiva las situaciones de ansiedad debido a que son respuestas favorables que dan pie a que los estudiantes tengan la oportunidad de poder desenvolverse anticipadamente frente a diversos contextos.

Dentro del amplio contexto que implica el desarrollo de las habilidades sociales en los seres humanos y la importancia que tiene el poder fomentar su práctica de manera constante, tenemos algunas de las definiciones que se acercan más a esclarecer lo que significa las cuales son las siguientes:

Se hace conocer que las habilidades sociales se pueden presentar como una capacidad que tenemos los seres humanos para desarrollar comportamientos los cuales de manera consecutiva tienen que reforzarse ya sea de manera positiva, aunque también se podría reforzar de manera negativa así como también el de no desarrollar comportamientos que podrían ser castigados o extintos por las demás personas, según refiere Carrillo (2015 citando a Libet y Lewinsohn, 1973, p.304).

En cuanto a otras definiciones relacionada a las habilidades sociales se puede decir que en alguna ocasión en donde se pueda manifestar un comportamiento determinado, se podrá apreciar aquella habilidad que tiene como característica el poder indagar o quizás superar un reforzamiento del mismo relacionado a los sentimientos que se manifiesten los cuales por medio de estas expresiones se podrá observar tanto la manifestación de la habilidad de manera positiva como también el poder arriesgarse a expresar un comportamiento negativo, menciona Carrillo (2015 citando a Rich y Schroeder, 1976, p.1082).

Por otro lado se puede decir que las habilidades sociales surgen como aquella capacidad de la persona para poder desarrollar su interacción con las demás personas en donde aquellas relaciones interpersonales que se puedan manifestar con las personas de nuestro entorno según el comportamiento que se presente,

podrán ser aceptadas así como también valoradas a nivel social así como también al mismo tiempo sea de beneficio para la persona que la exprese como también sea de beneficio y provecho para las demás personas. Según manifiesta Carrillo (2015 citando a Combs y Slaby, 1977, p.162).

Asimismo en otro aspecto relacionado a las habilidades sociales se puede decir que se manifiesta como aquella situación en donde una persona llega a comunicarse con los demás en donde se pueda tener en consideración el poder satisfacer sus necesidades, derechos u obligaciones semejantes al de otras personas los cuales se pueda compartir siendo un intercambio en donde se manifieste la libertad para poder desarrollar cualquier habilidad no viéndose afectado la finalidad, refiere Carrillo (2015 citando a Phillips, 1978, p.13).

En otra de las definiciones, las habilidades en sociedad se presentan como un grupo de comportamientos los cuales se desarrollan a nivel social y que se encuentran direccionadas hacia una finalidad el cual es interrelacionarse así como aprender de las demás personas las cuales siempre aquella persona tiene el control. Manifiesta Carrillo (2015 citando a Hargie, Saunders y Dickson, 1981, p.13).

Por consiguiente, dentro de la descripción de las Habilidades Sociales se presentan algunas características las cuales son por ejemplo la Heterogeneidad, lo que se presenta debido a una adquisición de las habilidades en sociedad de una persona en el transcurrir del tiempo en donde se va incorporando así como conformando conductas o comportamientos las cuales se van distinguiendo en aquellas etapas del ser humano que conforme pasa el tiempo se va presentando distintos procesos de ejecución así como también en algunos de los contextos en donde se podría desenvolver una persona.

Por otro lado está la naturaleza interactiva del comportamiento social la cual se manifiesta a través de aquellos comportamientos o conductas que se dan de manera interdependiente los cuales en el proceso del tiempo se van acoplado a

los comportamientos y las conductas de los interlocutores en el desarrollo en que se presenta una interacción o comunicación en alguna situación que se pueda presentar, estos comportamientos y conductas sociales se pueden apreciar de manera consecutiva así como se podría manifestar de forma integrada.

En otro aspecto se encuentra la especificidad situacional del comportamiento social que, por medio de esta característica, el ser humano en aquel proceso de interacción con las demás personas puede conllevar a que de manera imprescindible se pueda considerar su desarrollo en los diversos contextos socioculturales que se podrían presentar en el pasar del tiempo, según manifiesta Betina y Contini (2011 citando a Fernández, 1994, p.163).

Según lo manifestado por Torres (2014), las habilidades sociales que se presenta en cada ser humano se define como aquellos comportamientos en donde llegan a intervenir algunos componentes los cuales son de suma importancia en la interacción social siendo estos los siguientes:

En cuanto a uno de los componentes al que hace referencia es el Componente Motor al cual se describe como aquel que presenta una serie de conductas que desarrolla el ser humano en donde estas se pueden apreciar u observar de manera contundente, asimismo dentro de estos componentes se manifiesta la Comunicación no Verbal la cual se lleva a cabo de manera muy frecuente en las personas siendo muy complicado o difícil de que el ser humano pueda controlar, por lo tanto, puede ser útil dentro de los diversos aspectos tales como que puede ser enfático en algún aspecto de lo que se desea decir, por otro lado, podría servir para sustituir algunas palabras e inclusive contrariar lo que se podría manifestar de manera verbal. Dentro de la Comunicación No Verbal se puede apreciar distintos elementos los cuales son: La expresión facial, sonrisa, mirada, gestos, postura corporal, proximidad y la apariencia personal.

Por otro lado, se encuentran los componentes de tipo verbal, siendo uno de los principales, por lo que dentro de ello se podría decir que el principal componente podría ser el compuesto del mensaje acompañado de su forma. En cuanto a la recopilación de información y según el desarrollo de algunas investigaciones al respecto, se puede considerar a aquellas personas que socialmente podrían estar hablando un poco más del 50% de su tiempo; en donde de manera muy regular, retroalimenta a su interlocutor así como también podrían realizar preguntas como forma de expresión de interés. Por lo tanto, aquellos elementos que se manifiestan de manera verbal los cuales son considerados más positivos son aquellos comentarios positivos, los cumplidos, manifestaciones de atención, variedad en la expresión de temas, el sentido del humor, etc.

Asimismo, se encuentran los Componentes paralingüísticos los cuales son aquellos que logran acompañar al habla así como también son los que pueden modular el mensaje a transmitir, por lo que dentro de aquellos elementos los cuales conforman aquellos componentes son los siguientes: El volumen, la fluidez, el tono de la voz, el tiempo o turno al momento de expresar alguna idea u opinión y la velocidad con que se manifiesta alguna expresión.

Por último, dentro de aquellos procesos internos, se encuentran aquellos componentes que se presentan de manera cognitiva así como también fisiológica, los cuales no se pueden apreciar directamente pero que tienen una gran influencia e importancia al momento de fijar o establecer aquellas relaciones socialmente efectivas. Siendo así que aquel componente que se presenta de manera cognitiva lo conforman aquellas capacidades y procesos del ser humano tales como los pensamientos, ideas, interpretaciones y percepciones que se realizan en alguna situación. Por otro lado, el componente afectivo y fisiológico se evidencia en los sentimientos, emociones (afectivo), conjuntamente con lo fisiológico que comprende el estrés, ansiedad, ritmo cardíaco, etc.

Siendo así que las habilidades sociales están compuestas por una serie de elementos que ayudan a los seres humanos a poder desenvolverse en diversas situaciones que se presenten en la vida cotidiana y en especial en el proceso de interacción social por lo que se debería tener en cuenta todo lo que implica su importancia y manejo para evitar posibles dificultades al momento de desarrollarlas.

Por consiguiente, luego de analizar lo concerniente a las habilidades sociales y su importancia en el ser humano lo cual tiene como finalidad el fomentar estrategias de afrontamiento frente a situaciones que producen ansiedad, se proseguirá a describir lo que corresponde a breves definiciones y tipos de ansiedad que se presenta en cada ser humano según las circunstancias u objeto que produzcan aquellos niveles de ansiedad en los mismos, siendo así tenemos lo siguiente:

Según Martínez y López (2011), los trastornos de ansiedad son todas aquellas perturbaciones que se presenta en los seres humanos lo cual se da de manera recurrente en el desarrollo de nuestras vidas, siendo su principal característica el miedo de manera excesiva a circunstancias o situaciones que en realidad no podrían presentar ninguna amenaza real, siendo así que también esto produce repercusiones considerables en el estado de salud de las personas y presentan un factor de riesgo asociado a los trastornos cardiovasculares.

Para Navas y Vargas (2012), la ansiedad se puede definir como aquel grado emocional que se presenta ante algunas situaciones ambivalentes, en donde se podría anticipar frente a una probable amenaza del entorno y que se anticipa o ayuda a prepararse para reaccionar ante lo presentado por medio de una serie de manifestaciones que se pueden desarrollar de manera fisiológica, conductual o a través de lo cognitivo.

Por otro lado, Sierra, Ortega y Zubeidat (2003), refieren que la ansiedad se puede presentar como aquel estado en donde la persona manifiesta episodios de agitación así como intranquilidad lo cual no es agradable y se caracteriza por aquella

anticipación de manera natural al peligro, es así que se puede evidenciar como aquel enlazamiento entre aquellas sensaciones y síntomas tanto de manera fisiológica como también de forma cognitiva, mostrando una acción de sobresalto en donde la persona trataría de encontrar una solución al peligro.

En cuanto a Fernández (2012), manifiesta que la ansiedad es aquella sensación normal que presenta un ser humano, el cual se desarrolla frente a situaciones determinadas que conforman una manifestación o resultado habitual a distintas circunstancias cotidianas estresantes, por lo que cuando desborda los límites sobre su intensidad o llegase a exceder aquella capacidad de adaptación del ser humano, es cuando aquella ansiedad se podría convertir en patológico y desencadenar un malestar de manera significativa.

Según manifiesta Rojas (2014), la ansiedad se define como alguna situación vivencial que se presenta con signos de temor frente a una situación confusa, indefinido, no concreto, lo cual distinto al miedo, puede tener una referencia explícita, por lo que se podría decir también que es una emoción que podría dar pie a una activación de manera fisiológica, donde esta situación conlleva a generar en el individuo temores, malos presagios y temores, siendo así que se puede concretar que no es una manifestación unitaria, ya que puede tener cuatro componentes principales que generan cuatro sistemas de resultados siendo estos los siguientes:

La primera se relaciona a *Respuestas Físicas*, en donde conlleva a la persona a somatizar la situación debiéndose a una activación del sistema nervioso autónomo tal es el caso que dentro de los síntomas se encuentra la taquicardia, dificultad para respirar, se produce sequedad en la boca, deseos de vomitar o náuseas, algún tipo de nudo en el estómago, se presenta también alguna dificultad para tragar, así como también vértigos e inestabilidad, etc.

Por otro lado, en segunda instancia se encuentran las *Respuestas de Conducta*, que no son más que manifestaciones que se pueden observar y que se presentan

de manera objetiva así como que habitualmente se presentan a nivel motor, por lo que los síntomas de mayor frecuencia son: Se contraen los músculos faciales, temblores en las piernas, manos y brazos, irritabilidad, estado de alerta, moverse de un lugar a otro, morderse las uñas, tensión mandibular, etc.

En otro sentido se encuentran las *Respuestas Cognitivas*, que se presentan a través de la manera de cómo se procesa la información la cual llega y puede afectar a la percepción, el pensamiento, la memoria así como la manera de utilizar los instrumentos de la inteligencia, dentro de los principales síntomas tenemos a los miedos, temores, pensamientos recurrentes negativos, obsesivas preocupaciones, presentan dificultad en la concentración, el pensamiento se encuentra reflejado a mayor escala en lo negativo que en lo positivo.

Como último punto están las *Respuestas Asertivas (o sociales)*, que no son más que el contacto que se da de manera interpersonal, dentro de los síntomas de mayor relevancia está los siguientes: Le resulta difícil a la persona poder presentarse en una reunión social, por otro lado, le es dificultoso iniciar una conversación con otra persona, asimismo le cuesta mostrarse en desacuerdo con algo o decir que no, etc.

Asimismo, Escobar (2003), en su investigación, describe los distintos tipos de trastornos de ansiedad que presenta la persona, los cuales se van generando según las circunstancias que pueda desarrollarse, estos mismos son los siguientes:

“El trastorno de angustia sin agorafobia, el cual se puede presentar como crisis de angustias que se dan de manera inesperadas lo cual pueden generar un estado de preocupación constante a la persona que lo padece”.

“El trastorno de angustia con agorafobia, el mismo que se manifiesta como una crisis de angustia así como de agorafobia de manera recidivante como también inesperado”.

“La agorafobia sin historia de trastorno de angustia, que presenta agorafobia asi como aquellos síntomas relacionados a la angustia en una persona que no tiene antecedentes de algunas crisis presentadas inesperadas”.

La fobia específica, siendo un tipo de ansiedad clínicamente de relevancia el cual se presenta en respuesta a la exposición a circunstancias u objetos específicos temidos, teniendo como resultado conductas de evitación, es un temor persistente, irracional y excesivo en respuesta a una determinada situación u objeto.

“La fobia social, que es aquella que se presenta como respuesta a situaciones sociales o presentaciones ante el público, lo que suele tener como resultado comportamientos de evitación”.

“El trastorno obsesivo-compulsivo, que se manifiesta con obsesiones que generan ansiedad asi como malestar de manera significativa y compulsiones cuya finalidad es neutralizar la ansiedad presentada, siendo que estas obsesiones se presentan a través de imágenes, impulsos, ideas, lo que genera incomodidad y provoca ansiedad”.

“El trastorno por estrés postraumático, el cual se manifiesta con reexperimentación usual de aquellos eventos traumáticos, se presenta luego de haber sufrido algún evento desagradable como por ejemplo una violación, secuestro, tortura o accidente de tránsito”.

El trastorno por estrés agudo, que se caracteriza por síntomas parecidos al trastorno por estrés postraumático que aparecen inmediatamente después de un evento altamente traumático”.

El trastorno de ansiedad generalizada, el cual presenta ansiedad crónica y preocupaciones de carácter excesivo. El paciente está intranquilo, inquieto, con pensamiento catastrófico sobre lo que le rodea, no se puede controlar, es irritable y

tiene tensión motora con hiperactividad simpática, hipervigilancia, fatiga y sensación de no soportar más la desesperación que lo invade”.

“El trastorno de ansiedad debido a condición médica general, que se caracteriza por síntomas sobresalientes de ansiedad secundarios a los efectos fisiológicos de una enfermedad”.

“El trastorno de ansiedad inducido por sustancias, que se manifiesta por síntomas sobresalientes de ansiedad secundarios a los efectos fisiológicos directos de una droga, fármaco o tóxico”.

“El trastorno de ansiedad no especificado, que recopila aquellos trastornos que presentan ansiedad o evitación fóbica sobresalientes y no reúnen los criterios diagnósticos de los trastornos de ansiedad específicos ya mencionados o bien no se dispone de una información adecuada”.

Por otro lado, Tortella (2014), describe algunos tipos de trastornos de ansiedad según los criterios diagnósticos del DSM-V, por lo que se menciona a continuación: Trastorno de ansiedad por separación, Mutismo selectivo, Fobia específica, Trastorno de ansiedad social, Trastorno de angustia, Agorafobia, Trastorno de ansiedad generalizada, Trastorno de ansiedad inducido por sustancias/medicación, Trastorno de ansiedad debido a otra enfermedad médica, Otros trastornos de ansiedad especificados y el Trastorno de ansiedad no especificado”.

En cuanto a Torres (2010), en su monografía, refiere que “el DSM-IV-TR (2002), la principal característica de los trastornos de ansiedad es la preocupación excesiva, lo que la persona que lo padece le es difícil controlar y se asocia a los siguientes síntomas: Fácil fatigabilidad, inquietud o impaciencia, irritabilidad, dificultad para concentrarse o tener la mente en blanco, tensión muscular, alteraciones del sueño y la ansiedad provoca malestar clínicamente significativo o deterioro social y no responde a los efectos fisiológicos de una sustancia o de una enfermedad médica”.

III. METODOLOGÍA

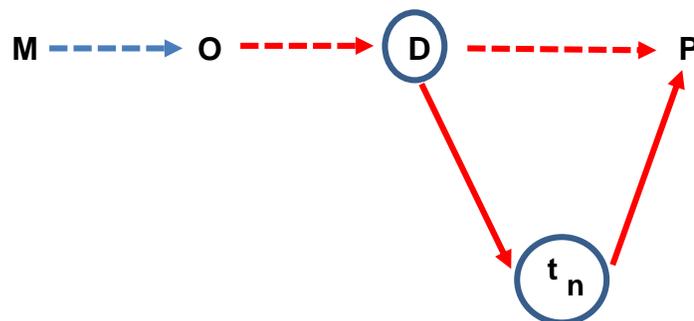
3.1. Tipo y diseño de investigación

“La presente investigación se enmarca dentro de la tipificación aplicada porque está dirigida a determinar a través del conocimiento científico, los medios (metodologías, protocolos y tecnologías) por los cuales se puede cubrir una necesidad reconocida y específica”. (CONCYTEC, 2018).

En el caso del diseño es descriptivo-propositivo, ya que la presente investigación se desarrolla en función a una valoración diagnóstica del contexto, para que después se continúe con aquella tipificación de aquellas acciones que se deberían llevar a cabo posteriormente, teniendo como finalidad poder llegar a intervenir en el problema planteado a un inicio (Hurtado, 2000).

Asimismo, la presente investigación se desarrollará desde un enfoque cuantitativo, no experimental de corte transversal.

Gráfica:



Donde:

M : Muestra de estudio.

O : Observación a nivel de línea base.

D : Diagnóstico y evaluación (Línea base).

t_n : Fundamentación teórica.

P : Propuesta o plan de intervención.

3.2. Variables y operacionalización

3.2.1. Variables

Programa de Habilidades sociales

Para el CEAPA (2009), nos manifiesta que el Programa de Habilidades Sociales, siendo un programa de prevención tiene el concepto de orientación para desarrollar el tema que se desea trabajar, en donde el facilitador no espera a que se dé la demanda para la intervención, sino que se anticipa incluso a la aparición de la problemática. En este enfoque se canalizan los problemas individuales y asimismo sirve para el reduccionismo de intervenciones lo cual conviene evitar.

Ansiedad

Para Zung (1965), aquella disponibilidad de la ansiedad se podría describir como una predisposición a manifestar una sensación vaga o confusa de episodios de preocupación o realizar un aprendizaje de esto de manera continua, por lo tanto, existen diversos grados de estas reacciones los cuales van desde los más leves hasta aquellos que son considerablemente agotadores.

3.2.2. Operacionalización de variables

La operacionalización de las variables se encuentra en el **Anexo 1** de la presente investigación.

3.3. Población, muestra y muestreo

Población

La población de estudio estará conformada por un total de 30 adolescentes con ansiedad de un centro de salud de Trujillo, en donde sus edades oscilan entre los 12 a 17 años de edad, correspondiente tanto a varones como mujeres, siendo el periodo en el cual se trabajará el presente año 2021.

Por ser la población pequeña y de fácil acceso, no se empleó muestra, por lo tanto, se estudió a toda la población censal.

Unidad de análisis: Adolescentes con ansiedad de un centro de salud de Trujillo.

Criterios de inclusión

- ü Adolescentes con ansiedad de las edades de 12 a 17 años.
- ü Adolescentes de sexo masculino y femenino.
- ü Se considera la participación de manera voluntaria.
- ü Participar de todas las sesiones del programa.

Criterios de exclusión

- ü Adolescentes con niveles normales de ansiedad.
- ü Participantes con trastornos mentales.
- ü No acudir a las sesiones desarrolladas.
- ü Adolescentes que se retiren en el proceso.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Técnica:

“En la presente investigación, la técnica que se ha utilizado es la encuesta, en donde según nos refiere Méndez (1999), al hacer referencia a la técnica de encuestas, señala que esta se hace a través de formularios, los cuales tienen aplicación a

aquellos problemas que se pueden investigar por métodos de observación, análisis de fuentes documentales y demás sistemas de conocimiento”.

Asimismo, la presente técnica, nos permite conocer aquellas motivaciones, actitudes y opiniones de aquellas personas que participan en las encuestas siempre en relación al objeto de estudio, pero que por otro lado podría estar corriendo peligro el conllevar a la subjetividad.

Instrumento:

La Escala de Autoevaluación de la Ansiedad de Zung (EAA), fue elaborada por Zung en el año 1971, con la finalidad y objetivo de poder emplear un instrumento que podría permitir aquella comparación de los casos así como también algunos de los datos más significativos de aquellos pacientes con ansiedad. “Para determinar el grado de ansiedad, se utilizó la escala de evaluación de la ansiedad de ZUNG (EAA), que comprende un cuestionario de 20 ítems o relatos, cada uno referido a manifestaciones, características de ansiedad, como síntomas o signos”.

“La validez de la escala de ansiedad de Zung original se obtuvo en el estudio de Zung en 1971 realizado con 225 pacientes psiquiátricos y 343 no pacientes, obteniendo 0.66 para no pacientes y 0.74 para pacientes diagnosticados con trastornos de ansiedad. Se reportó confiabilidad usando el método de dos mitades .71, y alfa fue de .85”.

“En nuestro país el instrumento fue validado por Astocondor, 2001 Se utilizó el método de validez interna por criterio de jueces, a través del Coeficiente V de Aiken obteniendo valores entre 0.8 y 1 para todos los ítems con significancia de .05, la confiabilidad se halló utilizando Alpha de Cronbach obteniendo .78”.

“Los ítems obtuvieron puntuaciones consistentes, y se concluyó que la prueba presenta buenos índices de validez y confiabilidad por lo que se usó en múltiples

investigaciones en nuestro país, Ching (2015) Al examinar las propiedades psicométricas en un estudio piloto halló confiabilidad de .976 para la escala de ansiedad de Zung”.

“En la presente investigación al evaluar el índice de confiabilidad de la escala para nuestra muestra de estudiantes universitarios, se usó el coeficiente de alfa de Cronbach donde se trabajó con una muestra de N=285 y se obtuvo .781 indicándonos confiabilidad aceptable de la escala para evaluar el constructo ansiedad”. (Suarez, 2018).

3.5. Procedimientos

Para este proceso se realizaron las coordinaciones con el director del centro de salud de Trujillo en donde se le hizo llegar una carta de presentación la cual fue emitida por la Universidad dando a conocer la naturaleza y objetivo de la investigación y así logrando acceder a la muestra mediante tal acción y que también se coordinó con la responsable del departamento de psicología para que nos facilite los contactos telefónicos de los familiares o de los pacientes que acuden al servicio para preguntarles si podrían participar de la investigación, logrando obtener la aprobación de la mayoría de participantes, haciéndoles saber sobre el consentimiento informado como instrumento de sustento para el desarrollo de la aplicación de la prueba.

Por otro lado, en el desarrollo de la aplicación de la prueba, se les explicó sobre el procedimiento, así como después se logró entregar el cuestionario de ansiedad de Zung de manera virtual, en donde se les hizo conocer sobre las instrucciones e informándoles también que contaban con 20 minutos para desarrollarlo, todo ello se trabajó a través de la plataforma zoom de donde se guió todo el proceso por la coyuntura que vivimos en estos momentos debido a la pandemia por COVID-19.

3.6. Método de análisis de datos

En cuanto al procedimiento, para aquellos usuarios que participaron de la investigación, se establecieron los valores en donde se tuvo en cuenta la calificación de la escala de Zung y los índices de ansiedad. Para el procesamiento de la información recopilada se utilizó el programa Microsoft Excel para luego realizar el análisis correspondiente, todo ello se llevó a cabo por medio de la estadística descriptiva a través de tablas de distribución de frecuencia.

3.7. Aspectos éticos

En la aplicación del instrumento para recopilar los datos se tuvo en consideración el proteger la identidad y algunos datos de los adolescentes los mismos que fueron tocados con mucha discreción. Por otro lado, se llevó a cabo la coordinación con las autoridades del centro de salud de Trujillo, así como también con los participantes que serían evaluados en sus propios ambientes de su domicilio a través de la plataforma Zoom, además que a cada encuestado se le solicitó su consentimiento para participar de todo el proceso de la investigación.

Asimismo, dentro de los aspectos éticos se consideran 3 principales fundamentos de la investigación los cuales se detallan a continuación: Libre participación: Toda aquella persona (adolescente) tiene la disposición y libertad de poder ser partícipe de la investigación de tal forma que aquella decisión que pudiera tomar no traería consigo algún resultado negativo. (Colegio de psicólogos del Perú, 2017).

Confidencialidad: En este aspecto, la autora de la investigación luego de la recogida de datos, mantendrá exclusivamente su uso de forma personal, de tal manera que no se publiquen o lleguen a compartir inoportunamente aquellos datos que son de suma importancia y de manera personal de cada evaluado teniendo en consideración el grado de confianza de las personas quienes participaron de la investigación. (Colegio de psicólogos del Perú, 2017).

Por otro lado, se encuentra la Legitimidad: En este aspecto la autora lleva consigo los principios de originalidad y los hace predominar así como también la justicia y transparencia del trabajo presentado durante todo el desarrollo del mismo cumpliendo uno de los requisitos indispensables ya que debido a este aspecto, se podrá observar aquel trabajo propio el cual se busca establecer así como transmitir a los demás para su utilidad. (Colegio de psicólogos del Perú, 2017).

Por último, a modo de cumplimiento en cuanto a las consideraciones éticas que demanda la investigación presentada, se logró asumir el Reglamento de la Investigación de la Universidad Cesar Vallejo de donde se tendrá en cuenta todos los artículos que se relacionan a la investigación presentada en donde se cumpla con los estándares reglamentados y considerando como por ejemplo el trabajo de investigación con seres humanos, políticas anti plagio, sanciones por plagio, algunos derechos del autor, publicación de las investigaciones, etc.

IV. RESULTADOS

4.1. Resultados estadísticos de la línea base.

TABLA 1

Distribución de frecuencias según índices de la variable ansiedad en adolescentes de un Centro de Salud de Trujillo (n=30)

Índice EAA	Variable	
	Ansiedad	
	F	%
Ansiedad Máxima	0	0
Ansiedad Marcada	4	13
Ansiedad Mínima	26	87
Total	30	100

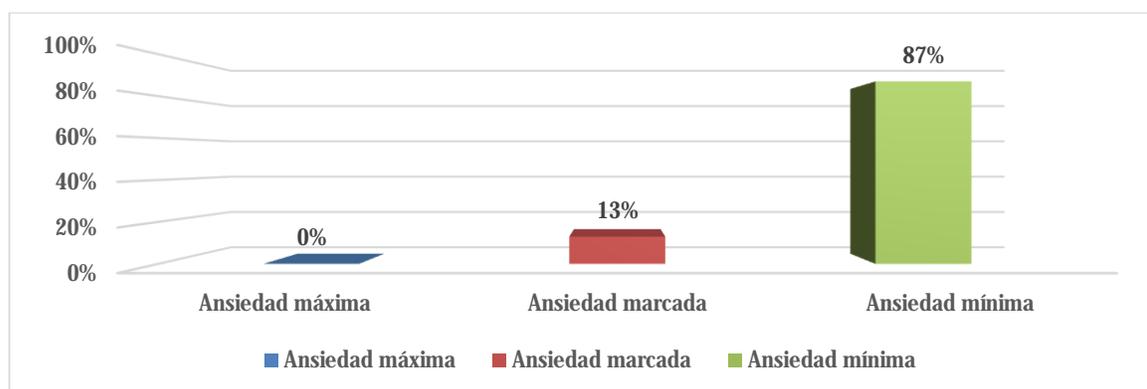


Figura 1. Distribución de porcentajes según índices de la variable ansiedad.

En la tabla y figura 1, se observa la distribución de las frecuencias de la variable ansiedad del total de la muestra, en donde se aprecia que en el 87% de los participantes prevalece un índice de ansiedad mínima y un 13% se establece en un índice de ansiedad marcada por lo que denota que en el total de los adolescentes participantes, la predisposición a manifestar una sensación vaga o confusa de episodios de preocupación relacionados a la ansiedad predomina los límites mínimos logrando así descartar casos severos del mismo.

TABLA 2

Distribución de frecuencias según grado de instrucción de la variable ansiedad en adolescentes de un Centro de Salud de Trujillo (n=30)

Grado de instrucción	Índices de ansiedad						Total	
	Máximo		Marcado		Mínimo			
	F	%	F	%	F	%	F	%
1°	0	0	1	4	6	20	7	23
2°	0	0	0	0	4	14	4	13
3°	0	0	1	3	7	23	8	27
4°	0	0	1	3	2	7	3	10
5°	0	0	1	3	7	23	8	27
Total	0	0	4	13	26	87	30	100

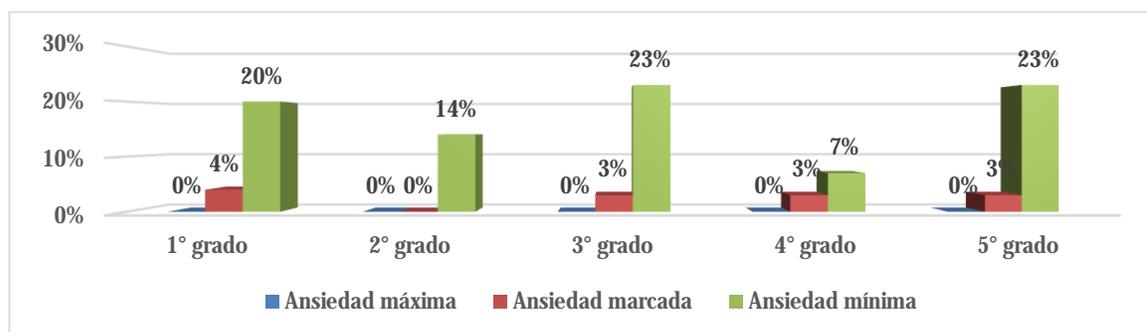


Figura 2. Distribución de porcentajes según grado de instrucción de la variable ansiedad.

En la tabla y figura 2, se aprecia la distribución de las frecuencias según grado de instrucción de la variable ansiedad, evidenciando que tanto en el 3er grado como en el 5to grado prevalece una ansiedad mínima, esto se presenta con un 23% en ambos grados, seguido de un 20% en el 1er grado, 14% en el 2do grado y 7% en el 4to grado, por otro lado, en cuanto al índice de ansiedad marcada prevalece el 1er grado con un 4%, seguido de un 3% en los grados de 3ero, 4to y 5to, lo que hace referencia a que los índices de ansiedad de mayor predominancia se encuentran en el 1er grado de nivel secundario por lo que se debería analizar cuáles son aquellos episodios de preocupación relacionados a la ansiedad que viene afectando considerablemente a este grupo etario.

TABLA 3

Distribución de frecuencias según género, de la variable ansiedad en adolescentes de un Centro de Salud de Trujillo (n=30)

Índice EAA	Masculino		Femenino	
	Variable		Variable	
	Ansiedad		Ansiedad	
	F	%	F	%
Ansiedad Máxima	0	0	0	0
Ansiedad Marcada	2	13	2	13
Ansiedad Mínima	13	87	13	87
Total	15	100	15	100

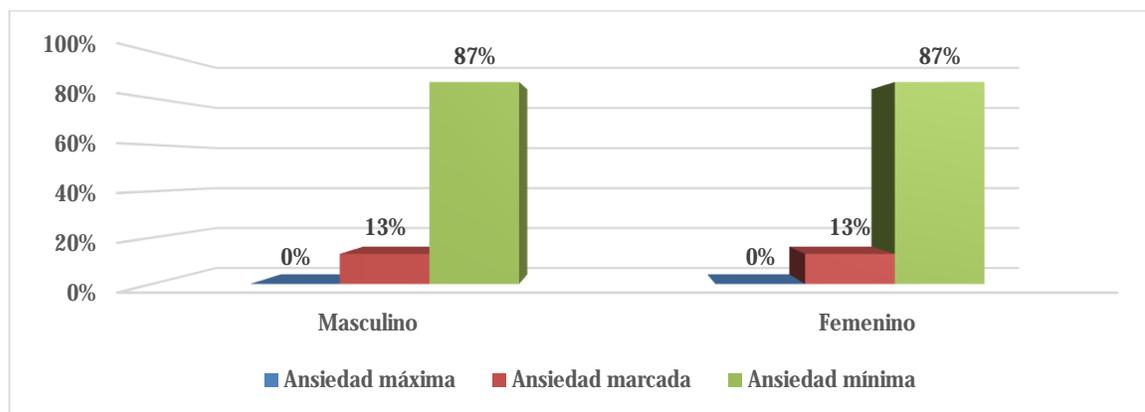


Figura 3. Distribución de porcentajes según género, de la variable ansiedad.

En la tabla y figura 3, se puede apreciar la distribución de frecuencias según género, de tal manera que, en la variable ansiedad los adolescentes se sitúan significativamente en el índice de ansiedad mínima, tanto los de género masculino como las de género femenino con un 87%, por lo que también se puede evidenciar un índice de ansiedad marcada del 13 % en ambos géneros, llegando a la conclusión que en ambos géneros predomina un índice de ansiedad mínima lo que hace referencia a que los adolescentes del grupo de estudio presentan cierto grado de preocupación lo cual se relaciona con la ansiedad y que se puede evidenciar en diversas situaciones que se presenten en la vida cotidiana de los participantes.

TABLA 4

Distribución de frecuencias según edad, de la variable ansiedad en adolescentes de un Centro de Salud de Trujillo (n=30)

Índice EAA	12 a 14 años (n=18)		15 a 17 años (n=12)	
	Variable		Variable	
	Ansiedad		Ansiedad	
	F	%	F	%
Ansiedad Máxima	0	0	0	0
Ansiedad Marcada	2	11	2	17
Ansiedad Mínima	16	89	10	83
Total	18	100	12	100

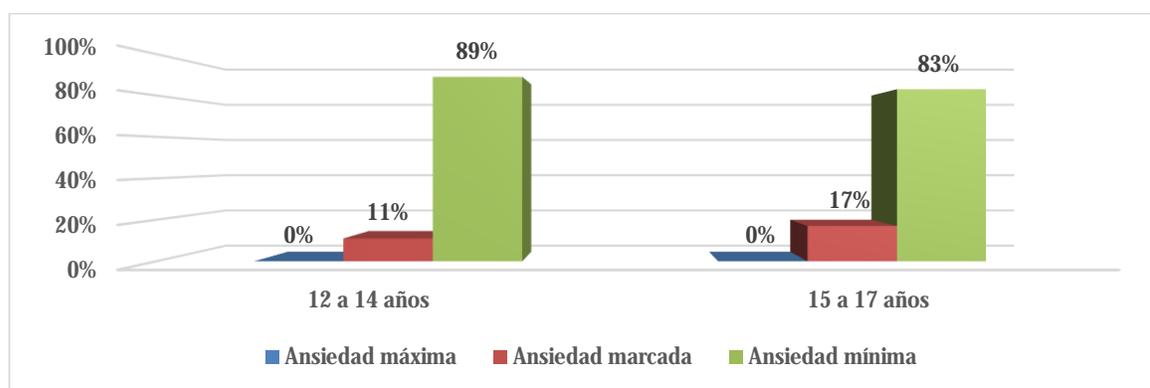


Figura 4. Distribución de porcentajes según edad, de la variable ansiedad.

En la tabla y figura 4, se puede verificar cómo se distribuye las frecuencias para la edad de la variable ansiedad, de tal forma que, en los adolescentes de 12 a 14 años prevalece el índice de ansiedad mínima con un 89%, seguido de un índice de ansiedad marcada con un 11% y en los adolescentes de 15 a 17 años prevalece un índice mínimo del 83%, seguido de un índice de ansiedad marcada con un 17%, logrando apreciar que según la edad la mayor predominancia se encuentra en las edades de 12 a 14 años con un índice de ansiedad mínima, lo que hace notar que en este grupo etario se presentan con mayor frecuencia situaciones de preocupación relacionados con la ansiedad.

4.2. Fundamentación de la propuesta.

Para Goldstein (1989), es quien mantiene un concepto diferente acerca de las habilidades sociales con las demás teorías que se plantean, siendo así que las categoriza desde una perspectiva de observarlas desde el punto de vista del enfoque conductual, por lo que esta propuesta se ira instaurando o permaneciendo en los seres humanos en todo el proceso de la vida y que por lo tanto, permitirán a los mismos poder desarrollarse o desenvolverse en cualquiera de los contextos sociales, es así que a diferencia de otras teorías plantea una clasificación que agrupa a las habilidades sociales las cuales también manifiesta que podrían ser detectadas sencillamente con la observación de manera directa en donde se logre apreciar cuales son las que posee el individuo.

Es así que según la tipología que presenta Goldstein, psiquiatra quien realizo investigaciones con grupos de adolescentes quienes presentaban dificultades en su desarrollo social, manifiesta que las habilidades sociales que presenta cada individuo se desintegran o dividen en distintos tipos de conductas las cuales aparecen en la vida de la persona para poder llevar a cabo así el afrontamiento de diversas situaciones de aquella convivencia social que se puede presentar en la vida cotidiana de los seres humanos siendo así que tal propuesta que presenta el mismo, se divide en habilidades sociales básicas, habilidades sociales avanzadas, habilidades relacionadas con los sentimientos, habilidades alternativas a la agresión, habilidades para hacer frente al estrés y habilidades de planificación.

En otro aspecto acerca de las habilidades sociales, para Caballo (1991), las cataloga como aquel grupo de conductas las cuales se desarrollan en un contexto interpersonal en donde se manifiestan actitudes, sentimientos, deseos, opiniones o aquellos derechos adecuados a la situación que se presente en donde se respete tales conductas expresadas por los demás y que habitualmente se resuelva aquellos problemas de manera inmediata de aquella situación presentada mientras que por otro lado, reduce la probabilidad de que se manifiesten futuros problemas.

V. DISCUSIÓN

La presente investigación que trata sobre el programa de habilidades sociales para adolescentes con ansiedad de un centro de salud de Trujillo 2021, surgió como propuesta para llevar a cabo una intervención integral con los adolescentes que acuden a los servicios de psicología (salud mental) del Hospital de Especialidades Básicas La Noria y que en función a una entrevista y aplicación de test como complemento, se podría saber que presentan como diagnóstico ansiedad en sus diversas modalidades y tipos, siendo así que hoy en día los adolescentes, para no pasar ciertos episodios de ansiedad, suelen reprimir sus sentimientos y emociones al punto de generar daños en su salud física y mental, siendo así que esta problemática se viene suscitando recurrentemente no solo a nivel local sino que también a nivel internacional.

Por lo tanto, en cuanto a ciertos indicadores que se han venido observando en los grupos de adolescentes de nuestro país así como también del mundo, respecto a la ansiedad que presentan, lo cual es una reacción del organismo que se manifiesta por diversas situaciones y más aún que el adolescente en la mayoría de los casos desconoce sobre algunas de las estrategias de afrontamiento para la solución de situaciones de esta índole, es que se presenta como medida de afrontamiento, el programa de habilidades sociales. Por consiguiente dentro de las estadísticas planteadas, tenemos al Instituto Nacional de Salud Mental, que refiere que aquellos trastornos de ansiedad que se manifiestan en los adolescentes puede presentarse como aquellos problemas emocionales y del comportamiento que se da a través de circunstancias o situaciones como el inicio de clases, mudanzas o la pérdida de un familiar logrando propiciar la aparición de reacciones relacionadas a un trastorno de ansiedad. Asimismo, en base a las estadísticas que se vienen presentando en la actualidad a nivel nacional, el 13% de niños y adolescentes entre 9 y 17 años experimentan algún tipo de trastorno de ansiedad en donde las niñas son las más afectadas que los niños debido a que no cuentan con las herramientas necesarias para afrontar tales situaciones.

En tal sentido, los trastornos de ansiedad, luego de ser detectados a tiempo, debería atenderse a la brevedad posible porque podrían complicarse posteriormente y ser más severos, si no les prestamos la atención debida sería perjudicial para el adolescente en su desarrollo, como tal así como en la interacción con las demás personas, según refiere la AEPNYA (2008), el trastorno de ansiedad generalizada en los adolescentes es aquella que se manifiesta por preocupaciones excesivas, las cuales se van haciendo persistentes conforme pasan los días llegando al punto de salirse de control luego de haberse presentado hechos y actividades de la vida diaria lo cual interfiere con el desarrollo de su funcionamiento pleno en su entorno familiar, personal y social. Asimismo Mardomingo (2005), refiere que el trastorno de ansiedad generalizada se manifiesta por una preocupación exagerada ante la vida en general, la cual se da tanto en la infancia como en la adolescencia en donde el mayor grupo vulnerable al cual afecta es a las mujeres, por otro lado es aquella mediante la cual se refleja más en familias en donde el nivel de exigencia es exagerada debido a la presión persistente de los padres.

Siendo así que pasando a los resultados de la presente investigación, se obtuvo que dentro de la distribución de las frecuencias y porcentajes de la variable ansiedad del total de la muestra, se evidencia que el 87% se concentra en el índice mínimo y el 13% en el índice marcado en los adolescentes, puesto que para Torres (2014), dentro de su trabajo de investigación tuvo como objetivo principal realizar un análisis sobre aquella deficiencia de las habilidades sociales en algunos adolescentes quienes se encontraban todavía en etapa escolar y que en segundo aspecto se podría elaborar un programa de intervención que se implemente en función a las necesidades encontradas. Para concretar esta investigación, se empleó una metodología mixta, siendo la muestra un total de 81 alumnos con edades que oscilaban entre los 12 y 17 años, quienes pertenecían a un instituto ubicado en la provincia de Córdoba. En tal sentido según los datos obtenidos se diseñó el programa para adolescentes con diez sesiones no cerradas, flexibles y abiertas a modificación en función de las necesidades puesto que dependerá mucho el fomentar más las habilidades sociales para minorizar la ansiedad.

En lo que respecta a la distribución de las frecuencias y porcentajes según grado de instrucción de la variable ansiedad, se evidencia que tanto en el 3er grado de nivel secundario como también en el 5to grado de nivel secundario predomina más la incidencia de ansiedad, esto se presenta con un 23% en ambos niveles, siendo que este porcentaje hace referencia a un índice mínimo de ansiedad, esto se puede corroborar con lo planteado por Alarcón y Borja (2016), que en el proceso de su estudio sobre el diseño de un programa de intervención preventivo de la ansiedad en preadolescentes, su objetivo principal fue elaborar herramientas y estrategias que ayude a los preadolescentes a prevenir la ansiedad, lo cual estuvo dirigido a escolares de las edades de 10 a 13 años de edad de instituciones educativas públicas y privadas de la ciudad de Bogotá, en el desarrollo del trabajo se investigó sobre la temática referente a la prevalencia, tipos, diagnósticos de la ansiedad, siendo así que se aplicó una encuesta a 15 profesionales del ámbito educativo para identificar características y propiedades que ayuden a condicionar el programa el cual conto con 4 módulos en donde se prioriza la psicoeducación, la regulación emocional y el entrenamiento de habilidades sociales y estrategias de afrontamiento para enfrentar la ansiedad.

Por otro lado, respecto a la distribución de frecuencias y porcentajes según género en la variable ansiedad los participantes se ubican predominantemente en el índice mínimo, siendo los de género masculino tanto como las de género femenino con un 87%, por lo que también se puede evidenciar un índice marcado del 13 % en ambos géneros, haciendo conocer que según manifiesta Gonzales (2018), en su investigación sobre habilidades sociales y ansiedad en estudiantes de nivel secundaria, los resultados esperados arrojaron de que existe una relación significativa, negativa muy débil entre las variables habilidades sociales y ansiedad, por consiguiente, aquellos resultados se trasciben en que a mayor incidencia o practica de manera constante de las habilidades sociales en los adolescentes que presentan ansiedad que identifiquen y fomenten los estudiantes, menor serán los niveles de ansiedad que se puedan presentar en los mismos.

En cuanto a la distribución de las frecuencias y porcentajes según edad de la variable ansiedad en los participantes de 12 a 14 años prevalece el índice mínimo con un 89% y en los participantes de 15 a 17 años predomina un índice mínimo del 83%, por lo que según nos refiere Zapata (2021), quien en su investigación su objetivo general fue determinar en qué medida se relacionan la ansiedad con la habilidades sociales en los estudiantes de segundo año del nivel secundario, siendo una investigación cuantitativa de tipo transversal con diseño no experimental en donde se obtuvo una muestra de 36 alumnos y se obtuvo como resultados que aquellos niveles altos de habilidades sociales podrían disminuir los niveles de ansiedad, por tal razón se recomienda que la habilidades sociales se puedan promover desde los primeros años de vida de los estudiantes siendo que tales habilidades sociales pueden predecir de manera cognitiva las situaciones de ansiedad debido a que son respuestas favorables que dan pie a que los estudiantes tengan la oportunidad de poder desenvolverse anticipadamente.

Por consiguiente, según los datos encontrados en el análisis de la variable ansiedad en la presente investigación, se podría decir que los índices de mayor prevalencia se presentan en los adolescentes de 12 a 14 años de edad en su mayoría con predominancia mínima por lo que posteriormente a través de la aplicación del programa de habilidades sociales se espera alcanzar que influya en parte de sus mecanismos de afrontamiento frente a situaciones o episodios de ansiedad los cuales se podrían presentar en el desarrollo de su vida e interacción con el entorno, siendo así que según refiere Boada (2017), haciendo mención a su base investigación, su objetivo general fue el evaluar las habilidades sociales que presentan los estudiantes así como sus dimensiones de comunicación, asertividad, autoestima y toma de decisiones siendo una investigación aplicada de tipo descriptivo, con un enfoque cuantitativo, diseño no experimental de corte transversal, por lo que se trabajó con una muestra de 61 estudiantes de las edades de 11 a 14 años. Por lo tanto, los resultados obtenidos del total demuestran niveles bajos, indicando un déficit en las habilidades sociales por lo que se tendría que trabajar en mejorar las capacidades de los estudiantes a través del programa.

VI. CONCLUSIONES

1. Se pudo identificar que en los adolescentes de 12 a 17 años de edad del centro de salud de Trujillo se presentó 26 casos de ansiedad que se encuentran en un índice mínimo que hace un 87% y 4 casos que se encuentran en un índice marcado que hace un 13% respectivamente.
2. En cuanto al género los participantes se ubican predominantemente en el índice mínimo, siendo los de género masculino tanto como las de género femenino con un 87%, por lo que también se puede evidenciar un índice marcado del 13 % en ambos géneros.
3. Respecto al rango de edad, los adolescentes de 12 a 14 años prevalece el índice mínimo con un 89% así como un índice marcado de 11 % y en los adolescentes de 15 a 17 años predomina un índice mínimo del 83% así como de un índice marcado de 17%.
4. En otro aspecto, se logró fundamentar el programa de habilidades sociales, en donde se consideraron los aportes que ofrece las sesiones de aprendizaje e interacción para mejora de las habilidades sociales y mecanismos de afrontamiento frente a episodios o situaciones de ansiedad que se puedan presentar en los adolescentes.
5. Por otro lado, se logró diseñar el programa de habilidades sociales denominado “Reconociendo mis habilidades para la vida”, dirigido a los adolescentes de un centro de salud de Trujillo, el mismo que consta de quince sesiones, cada una que se divide en tres talleres de cinco sesiones cada uno y que se encuentra detallado en la sección de anexos.

VII. RECOMENDACIONES

- Realizar las coordinaciones con el Gobierno Local de la jurisdicción para implementar estrategias de afrontamiento en donde el programa de habilidades sociales se difunda para ayudar a los adolescentes que presentan ansiedad en sus diversos tipos.
- Coordinar con los establecimientos de salud de la jurisdicción para llevar a cabo el programa de habilidades sociales como medida de prevención y promoción de la salud dirigida a los adolescentes en sus respectivos módulos los cuales están instalados en los centros de salud.
- Por parte del centro de salud en donde se llevó a cabo la investigación, específicamente del área de psicología (Salud Mental), se sugiere realizar un seguimiento permanente a los casos de ansiedad identificados, esto con la finalidad de salvaguardar la integridad de los adolescentes y ayudar en su pronta recuperación teniendo en cuenta que se podría agravar conforme pasa el tiempo si dejamos de seguirlos.
- En el centro de salud en donde se desarrolló la presente investigación, se sugiere aplicar el programa de habilidades sociales en un plazo máximo de 6 meses luego de presentado los resultados puesto que es de suma importancia el poder desarrollar en los adolescentes, estrategias de afrontamiento frente a situaciones o episodios de ansiedad que se pueda presentar en cada uno de ellos.
- Para los investigadores que realicen su trabajo relacionado a la presente investigación se sugiere validar el programa propuesto para que así se pueda afirmar su rigor científico y luego de ser aplicado se obtenga resultados más fehacientes y de mayor certeza.

REFERENCIAS:

- AEPNYA (2008). Trastorno de ansiedad generalizada. Protocolos de la Asociación Española de Psiquiatría Infanto-Juvenil. Recuperado de {https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/trastorno_de_ansi edad_generalizada_0.pdf}.
- Alarcón, A. & Borja, H. (2016). Diseño de un programa interactivo de prevención de la ansiedad social en preadolescentes. Recuperado de {<https://repository.ucatolica.edu.co/bitstream/10983/13876/4/DISE%C3 %91O%20DE%20UN%20PROGRAMA%20INTERACTIVO%20DE%20 PREVENCI%C3%93N%20DE%20LA%20ANSIEDAD%20SOCIAL%20E N%20PREADOLESCENTES.pdf>}.
- Astocondor, L. (2001). Adaptación de la Escala de Autoevaluación de la Ansiedad de Zung (EAA).
- Aznar, A. (2014). Evaluación de un programa de prevención de la ansiedad en adolescentes. Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes Vol. 1. Nº. 1 - Enero 2014 - pp 53-60. https://www.revistapcna.com/sites/default/files/14_06.pdf.
- Barroso, B. (2019). Habilidades sociales y ansiedad en estudiantes de nivel Básica Superior de Unidad Mixta 31 de octubre Samborondón, Guayas, Ecuador 2018. [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo]. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/39779/Barroso_EBM.pdf.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
- Betina, A. & Contini, N. (2011). Las habilidades sociales en niños y adolescentes. Su importancia en la prevención de trastornos psicopatológicos. Recuperado de {<https://www.redalyc.org/pdf/184/18424417009.pdf>}.

- Boada, C. (2017). Habilidades Sociales en Estudiantes del 1er. año de secundaria de la Institución Educativa Pública "Libertad" No. 597 de Año Nuevo, Comas, 2017. Recuperado de [Tesis de Maestría, Universidad Inca Garcilaso de la Vega]. <http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/1534/TRAB.SUF.PROF.%20BOADA%20DONAYRE%20CARMEN%20AMELIA.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Carrillo, G. (2015). Validación de un programa lúdico para la mejora de las habilidades sociales en niños de 9 a 12 años. Tesis doctoral, Universidad de Granada. España.
- COLEGIO DE PSICÓLOGOS DEL PERÚ (2017). Codigo de ética y deontología. Consejo Directivo Nacional. Recuperado de {http://api.cpsp.io/public/documents/codigo_de_etica_y_deontologia.pdf}
- CONCYTEC (2018). Reglamento de calificación, clasificación y registro de los investigadores del sistema nacional de ciencia, tecnología e innovación tecnológica - Reglamento RENACYT. Recuperado de {https://portal.concytec.gob.pe/images/renacyt/reglamento_renacyt_version_final.pdf}.
- Escobar, F. (2003). Diagnóstico y tratamiento de los trastornos de ansiedad. Recuperado de {https://www.researchgate.net/publication/268631781_Diagnosis_and_treatment_of_anxiety_disorders_Diagnostico_y_tratamiento_de_los_trastornos_de_ansiedad}
- Fernández, O. (2012). Manual para diagnóstico y tratamiento de trastornos ansiosos. Revista Electrónica de las Ciencias Médicas en Cienfuegos ISSN:1727-897X Medisur 2012; 10(5). Recuperado de {<http://scielo.sld.cu/pdf/ms/v10n5/ms19510.pdf>}

- Gonzales, M. (2018). Habilidades sociales y ansiedad en estudiantes del nivel secundaria de la Corporación Educativa Guadalupe de Mala, 2018. [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo]. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/21432/Gonzales_VMR.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
- Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. (6ªed.). México: Mc Graw-Hill.
- Hurtado, J. (2000). Metodología de la Investigación Holística. Recuperado de {<https://ayudacontextos.files.wordpress.com/2018/04/jacqueline-hurtado-de-barrera-metodologia-de-investigacion-holistica.pdf>}.
- Ibarra (2020). Las habilidades sociales desde la tipología de Goldstein: un análisis psicosocial en niños de 6 a 8 años en la ciudad de victoria de durango.{<http://repositorio.ujed.mx/jspui/bitstream/123456789/66/1/Tesis%20Las%20habilidades%20sociales%20desde%20la%20tipolog%C3%ADa%20de%20goldstein%20un%20an%C3%A1lisis%20psicosocial%20en%20ni%C3%B1os%20de%206%20a%208%20a%C3%B1os.pdf>}.
- INSTITUTO NACIONAL DE SALUD MENTAL (2012). Estudio epidemiológico de salud mental de niños y adolescentes en lima metropolitana y callao 2007. Recuperado de {<http://www.insm.gob.pe/investigacion/archivos/estudios/2007-ASM-EESM-NYA.pdf>}.
- Lau, D. (2018). Programa de mejoramiento de habilidades sociales en estudiantes de primer año de educación secundaria de la I.E. 7213-UGEL 01, 2014. [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo]. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/12805/Lau_DDY.PDF?sequence=1&isAllowed=y.

- Mardomingo, M. (2005). Trastornos de ansiedad en el adolescente. Recuperado de [https://faros.hsjdbcn.org/adjuntos/336.1-Trastornos_ansiedad_adolescente\(1\).pdf](https://faros.hsjdbcn.org/adjuntos/336.1-Trastornos_ansiedad_adolescente(1).pdf).
- Martínez, M. & López, D. (2011). Trastornos de ansiedad. Revista Neurología, Neurocirugía y Psiquiatría. Recuperado de <https://www.medigraphic.com/pdfs/revneuneupsi/nnp-2011/nnp113d.pdf>.
- Méndez, C. (1999). Metodología guía para elaborar diseños de investigación en ciencias económicas, contables y administrativas. 2da. Edición, Santafé de Bogotá Colombia. Ed. Mc Graw Hill interamericana.
- Ministerio de Sanidad y Consumo (2008). Guía de Práctica Clínica para el Manejo de Pacientes con Trastornos de Ansiedad en Atención Primaria. Recuperado de https://portal.guiasalud.es/wp-content/uploads/2018/12/GPC_430_Ansiedad_Lain_Entr_compl.pdf
- Navas, W. & Vargas, M. (2012). Trastornos de ansiedad: revisión dirigida para atención primaria. Revista médica de costa rica y centroamérica. Recuperado de <https://www.binasss.sa.cr/revistas/rmcc/604/art11.pdf>.
- Rojas, E. (2014). Cómo superar la ansiedad. La obra definitiva para vencer el estrés, las fobias y las obsesiones. Recuperado de https://www.planetadelibros.com/libros_contenido_extra/30/29106_Como_superar_la_ansiedad.pdf.
- Rojas, V. (2021). Programa de intervención basado en habilidades para la vida frente a la violencia familiar en adolescentes del distrito El Porvenir, 2020. [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo]. file:///C:/Users/CESAR/Downloads/Investigaci%C3%B3n%20Propositiva_Rojas_VVJ-SD.pdf.

- Sierra, J., Ortega, V. & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. Recuperado de {<https://www.redalyc.org/pdf/271/27130102.pdf>}.
- Suarez, L. (2018). Optimismo y ansiedad en estudiantes de una universidad estatal de Lima. Recuperado de {<http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/2651/SUAREZ%20OVERA%20LUIGI%20ALBERTO.pdf?sequence=1>}
- Torres, D. (2010). Programa de intervención dirigido a una muestra de estudiantes que presentan ansiedad ante los exámenes. Recuperado de {http://biblioteca.upbbga.edu.co/docs/digital_18529.pdf}
- Torres, M. (2014). Las habilidades sociales. Un programa de intervención en Educación Secundaria Obligatoria. 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/)}.
- Tortella, M. (2014). Los Trastornos de Ansiedad en el DSM-5. Recuperado de {<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4803018.pdf>}
- Zapata, M. (2021). Habilidades sociales y ansiedad en estudiantes de 2do año de secundaria de un colegio de Cruceta, Tambogrande, 2020. [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo]. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/61679/Zapata_TMY-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

ANEXOS:

**Anexo 1
Matriz de Operacionalización de Variables**

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Escala de medición
PROGRAMA DE HABILIDADES SOCIALES	Para el CEAPA (2009), nos manifiesta que el Programa de Habilidades Sociales, siendo un programa de prevención tiene el concepto de orientación para desarrollar el tema que se desea trabajar, en donde el facilitador no espera a que se dé la demanda para la intervención, sino que se anticipa incluso a la aparición de la problemática. En este enfoque se canalizan los problemas individuales y asimismo sirve para el reduccionismo de intervenciones lo cual conviene evitar.	Se entiende por el programa de Habilidades Sociales aquel instrumento que nos servirá para anticiparse a los hechos generando una intervención preventiva y así se pueda evitar actitudes que perjudiquen a los adolescentes de un centro de salud de Trujillo o quizás de otros contextos.	PLANIFICAR	<ul style="list-style-type: none"> • Fomentar la práctica constante de una alimentación saludable. • Promover la hidratación corporal como regulador de la ansiedad. • Disminuir los niveles de ansiedad en los adolescentes. 	NOMINAL
			ORGANIZAR	<ul style="list-style-type: none"> • Generar empatía al momento de aplicar el programa. • Identificar situaciones que obstaculicen el objetivo del mismo. • Acompañamiento permanente en el desarrollo del programa. 	
			EVALUAR	<ul style="list-style-type: none"> • Efectividad del programa y repercusión en los adolescentes. • Verificar las pautas y entendimiento en el proceso. • Situaciones que perturben el desarrollo del programa. • La continuidad y permanencia de los estados de ansiedad de los adolescentes. 	
ANSIEDAD	Para Zung (1965), la disposición a la ansiedad se define como una tendencia a presentar una sensación difusa y vaga de aprehensión o preocupación. Existen diferentes grados de esta experiencia que van desde leves a extremadamente debilitadores.	Para medirla se usó la Escala de Autoevaluación de la Ansiedad de Zung (EAA), el cual consta de trastornos ansiosos los cuales son: Afectivos y Somáticos.	AFECTIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Desintegración mental • Aprehensión • Ansiedad • Miedo 	ORDINAL
			SOMÁTICOS	<ul style="list-style-type: none"> • Temblores. • Dolores y molestias corporales. • Tendencia a la fatiga y debilidad. • Intranquilidad. • Palpitaciones. • Mareos. • Desmayos. • Transpiración. • Parestesias. • Náuseas y vómitos. • Frecuencia urinaria. • Bochornos. • Insomnio. • Pesadillas. 	

Anexo 2

FICHA TÉCNICA

I. DATOS GENERALES

Nombre del instrumento : Escala de Autoevaluación de la Ansiedad de Zung (EAA)

Autor : William Zung

Año : 1965

Objetivo : Identificar los niveles de ansiedad, buscar un estimado de la ansiedad como un trastorno emocional y medir cuantitativamente la intensidad al margen de la causa.

Dirigido a : Adolescentes y adultos.

Administración : Individual y colectiva.

Duración : 15 a 20 minutos aproximadamente.

Adaptado por : Luis Astocondor (2001).

Anexo 3 Instrumento de evaluación

Instrucciones

En esta parte se encuentran espacios donde se colocarán datos generales, además 20 oraciones y al costado de ellas espacios en blanco encabezadas por NUNCA O RARAS VECES, ALGUNAS VECES, BUEN NÚMERO DE VECES Y LA MAYORÍA DE LAS VECES. Lo que se hará será marcar con el lapicero con una "X" en el espacio que corresponde a como se sintió durante la última semana.

ORACIONES	NUNCA O RARA VEZ	ALGUNAS VECES	BUEN NÚMERO DE VECES	LA MAYORÍA DE LAS VECES
1. Me siento más intranquilo y nervioso que de costumbre. *				
2. Tengo miedo de las cosas o las personas.				
3. Siento mucho temor o miedo sin saber por qué.*				
4. Me siento como si fuera a reventar y partirme en pedazos.				
5. Siento que todo está bien y nada malo puede sucederme.				
6. Me tiemblan los brazos y las piernas.				
7. Siento que me molestan dolores de cabeza, cuello o cintura.*				
8. Me siento débil y me canso fácilmente.				
9. Me siento tranquilo y puedo permanecer en calma fácilmente.				
10. Puedo sentir el sonido de los latidos muy rápidos en mi corazón.*				
11. Sufro de mareos.				
12. Sufro de desmayos o siento que me voy a desmayar.				
13. Puedo respirar fácilmente.				
14. Se me adormecen o me hinchan los dedos de las manos y pies.				
15. Siento ganas de devolver la comida (vomitar) o molestias en el estómago.*				
16. Orino (hago "pichi") a cada rato varias veces al día.*				
17. Generalmente mis manos están secas y calientes.				
18. Siento que mi cara se pone caliente y roja.*				
19. Me quedo dormido con facilidad y descanso bien durante la noche.				
20. Cuando duermo sueño cosas malas que me dan miedo.*				

Anexo 4
Validez y confiabilidad del instrumento

Validez de la versión adaptada de la EAA de Zung

Areas Medidas	Item	V*
Intranquilidad	1	0,9
Angustia	3	0,8
Molestias y dolores musculares	7	0,8
Palpitaciones	10	1
Disnea	13	1
Náuseas y vómitos	15	0,9
Frecuencia Urinaria	16	0,8
Rubor facial	18	1
Pesadillas	20	1

Fuente: Astocondor (2001)

Leyenda:

V : Coeficiente V de Aiken

* : Significancia al ,05

Consistencia interna de la EAA

Participantes	Alpha de Cronbach
Varones	0,7750
Mujeres	0,6714
Total	0,7850

Fuente: Astocondor (2001)

Anexo 5 Cargo de Carta de Presentación



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

Trujillo, 20 de octubre de 2021

CARTA N° 149-2021-UCV-VA-EPG-SL01/J

MC. Omar Orlando Pereda Baltodano
Director
Hospital de Especialidades Básicas La Noria
Presente. -

ASUNTO: AUTORIZACIÓN PARA APLICAR INSTRUMENTOS PARA EL DESARROLLO DE TESIS

Es grato dirigirme a usted para saludarle cordialmente y al mismo tiempo presentar a la estudiante **DAISY PEÑA QUISPE DE FIGUEROA**, del programa de **MAESTRIA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA**, de la Escuela de Posgrado Trujillo, 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 SOCIALES PARA ADOLESCENTES CON ANSIEDAD DE UN CENTRO DE SALUD DE TRUJILLO 2021"**, en la institución que usted dirige.

El objetivo principal de este trabajo de investigación es determinar en qué medida el programa de habilidades sociales es efectivo para atender la ansiedad de adolescentes de un centro de salud de Trujillo.

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

Atentamente. -

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

ADJUNTO:
- Instrumentos de recolección de datos.

Anexo 6
Base de datos de la población estudiada, noviembre 2021

DATOS GENERALES				BASE DE DATOS - ESCAIA DE ANSIEDAD DE ZUNG																	RESULTADOS			
Nº	GENERO	EDAD	GRAD. INSTRUCCIÓN	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	EAA
1	M	17	5	2	2	3	2	3	1	3	2	3	3	1	1	3	2	2	2	2	3	3	3	46
2	M	14	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	62
3	M	12	1	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	1	2	3	3	3	3	47
4	F	13	1	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	2	2	2	3	3	2	61
5	F	14	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	1	2	3	2	1	2	2	2	3	3	46
6	M	12	1	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	1	1	3	2	2	2	2	3	3	3	49
7	F	16	5	2	2	3	3	3	2	3	4	3	3	2	2	4	1	2	2	3	3	3	3	53
8	F	12	1	2	2	2	2	2	2	3	4	3	2	1	1	3	3	3	2	2	4	3	3	49
9	M	15	3	4	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	1	4	1	1	1	3	1	3	3	47
10	F	13	2	3	2	2	4	2	2	2	2	3	2	1	1	2	3	2	2	3	3	2	2	45
11	M	15	4	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	1	1	4	3	2	2	48
12	M	14	3	2	2	2	4	2	2	2	2	3	4	2	2	1	2	2	4	1	4	1	2	46
13	M	15	4	2	1	4	1	2	4	4	2	3	4	1	1	1	1	1	4	2	1	4	2	45
14	F	16	5	1	4	3	3	3	2	2	2	3	2	2	1	3	1	2	1	2	3	3	2	45
15	F	14	3	2	2	3	4	3	1	4	4	3	2	1	1	3	4	2	1	3	1	3	1	48
16	F	17	5	2	2	2	1	2	2	4	2	3	3	1	1	3	3	4	1	4	1	3	4	48
17	F	13	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	1	1	3	2	2	1	3	2	3	2	47
18	F	12	1	2	3	1	1	3	3	3	3	3	3	2	2	1	2	2	1	4	1	4	1	45
19	M	14	3	2	2	3	3	2	2	2	2	1	4	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	46
20	M	16	5	2	4	2	3	3	2	2	2	1	2	2	2	3	4	2	2	1	2	3	2	46
21	M	17	5	2	3	2	2	4	4	3	2	4	3	2	2	2	3	4	4	4	3	3	4	60
22	M	16	5	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	1	1	3	2	2	1	4	2	4	2	46
23	F	14	3	3	2	2	1	3	3	2	3	3	2	1	1	2	3	3	1	3	3	2	2	45
24	M	14	3	3	2	3	2	3	2	3	4	3	2	1	1	3	2	2	2	3	1	3	2	47
25	F	13	2	3	2	4	2	3	3	2	2	3	3	1	1	3	2	1	1	3	2	3	3	47
26	F	16	5	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	1	2	1	3	2	3	2	45
27	M	12	1	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	49
28	F	15	4	2	2	2	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	4	60
29	M	13	2	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	51
30	F	13	1	3	2	2	4	3	3	2	2	3	3	1	1	3	2	2	1	2	3	3	2	47

Anexo 7
Programa “Reconociendo mis habilidades para la vida”

I. DATOS INFORMATIVOS

1. Dirigido a : Adolescentes con ansiedad.
2. N° de participantes máximo : 30
3. N° de participantes mínimo : 30
4. Número de sesiones : 15
5. Lugar : Hospital de Especialidades Básicas La Noria.
6. Dirección : Av. Blas Pascal 124 - Trujillo.
7. Evaluadora : Peña Quispe de Figueroa Daisy.

II. ANTECEDENTES

En lo que respecta al programa “Reconociendo mis habilidades para la vida”, está dirigido para adolescentes que presentan ansiedad en sus diversos tipos quienes acuden al Hospital de Especialidades Básicas La Noria para ser atendidos, esta problemática se ha visto en los adolescentes de manera recurrente en estos últimos tiempos quienes a su vez por carecer de habilidades sociales como mecanismo de afrontamiento frente a situaciones que se presentan en la vida, tienen dificultades en sus relaciones interpersonales, en la comunicación con las demás personas, baja autoestima, etc., esto se podría relacionar con aquellos episodios de ansiedad que se manifiestan en diversas situaciones.

III. FUNDAMENTACIÓN:

La propuesta del programa titulado “Reconociendo mis habilidades para la vida”, es de suma importancia y relevancia para el desarrollo socioemocional de los adolescentes con ansiedad ya que les permitirá conocer sobre como interaccionar con las demás personas y hacer frente a situaciones que se les pueda presentar en la vida ya que lo que contemplan las habilidades sociales es mejorar diversos aspectos como la autoestima, asertividad, comunicación, toma de decisiones, resiliencia, relaciones interpersonales, etc., esto con la finalidad de poder promover en cada uno de ellos la practica constante hasta que posteriormente se forme un hábito en el día a día y asi puedan mejorar su calidad de vida.

En algunas de las definiciones que se podría manifestar respecto a las Habilidades Sociales para la vida, tenemos las siguientes:

- ü “La capacidad compleja de emitir conductas que son reforzadas positiva o negativamente, y de no emitir conductas que son castigadas o extinguidas por los demás” (Citado por Libet y Lewinsohn, 1973, p.304).
- ü “La habilidad de buscar, mantener o mejorar el reforzamiento en una situación interpersonal a través de la expresión de sentimientos o deseos cuando esa expresión se arriesga a la pérdida de reforzamiento o incluso al castigo” (Citado por Rich y Schroeder, 1976, p.1082).
- ü “La capacidad para interactuar con los demás en un contexto social dado de un modo determinado que es aceptado o valorado socialmente y, al mismo tiempo, personalmente beneficioso, mutuamente beneficioso, o principalmente beneficioso para los demás” (Citado por Combs y Slaby, 1977, p.162).
- ü “La expresión manifiesta de las preferencias (por medio de palabras o acciones) de una manera tal que haga que los otros las tomen en cuenta” (Citado por MacDonald, 1978, p.889).
- ü Según Argyris (1965), habla de habilidad social como sinónimo de algo que contribuye a la efectividad del comportamiento interpersonal, y ese algo sería la capacidad de percepción, aceptación comprensión y respuesta a las expectativas asociadas al propio rol del individuo.
- ü Por otro lado, Combs Y Salaby (1977), refieren que las habilidades sociales implican la capacidad para interactuar con los demás de un modo determinado en un contexto social.

Es así que se llevara a cabo el programa denominado “Reconociendo mis habilidades para la vida”, el cual consta de 15 sesiones y que se espera alcanzar la ayuda correspondiente a los adolescentes que presentan ansiedad en donde se reconozca y fortalezca las habilidades sociales que tenga cada individuo y así puedan afrontar situaciones o episodios de ansiedad que perjudican su desarrollo óptimo, siendo beneficioso para su protección, salud y seguridad. Por consiguiente, el presente programa no solo está enfocado en adolescentes con ansiedad, sino que también podría servir para ser empleado en diversas problemáticas de salud mental.

IV. OBJETIVOS DEL PROGRAMA

4.1. Objetivo General:

Desarrollar habilidades sociales en los adolescentes con ansiedad de un centro de salud de Trujillo 2021.

4.2. Objetivos Específicos:

- ü Reconocer las habilidades que poseen los adolescentes con ansiedad de un centro de salud de Trujillo 2021.
- ü Diferenciar el oír con el escuchar para mejorar la escucha activa en los adolescentes con ansiedad de un centro de salud de Trujillo 2021.
- ü Reconocer la importancia de los estilos de comunicación para enfrentar los diferentes problemas de la vida en los adolescentes con ansiedad de un centro de salud de Trujillo 2021.
- ü Aplicar técnicas asertivas para una mejor comunicación en los adolescentes con ansiedad de un centro de salud de Trujillo 2021.
- ü Valorar aspectos personales para el desarrollo de la autoestima en los adolescentes con ansiedad de un centro de salud de Trujillo 2021.
- ü Identificar los impulsos ante situaciones de debate dentro del salón de clases en los adolescentes con ansiedad de un centro de salud de Trujillo 2021.
- ü Identificar y aplicar los pasos del proceso de Toma de Decisiones para un buen manejo de conflictos en los adolescentes con ansiedad de un centro de salud de Trujillo 2021.
- ü Desarrollar un autoconcepto realista de sí mismo, así como que reconozcan y acepten características únicas de los demás en los adolescentes con ansiedad de un centro de salud de Trujillo 2021.
- ü Diferenciar los pensamientos erróneos y cómo vencerlos en los adolescentes con ansiedad de un centro de salud de Trujillo 2021.

Fortalecer las habilidades sociales como estrategia de afrontamiento frente a situaciones, circunstancias o episodios de ansiedad que se puedan presentar en los adolescentes con ansiedad de un centro de salud de Trujillo 2021, logrando así mejorar en diversos aspectos como la autoestima, toma de decisiones, comunicación, etc.

V. TEMÁTICA A DESARROLLAR

N° sesión	Denominación de la sesión	Dirigido a	N° participantes
01	Cuál es mi habilidad	Adolescentes con ansiedad de un centro de salud de Trujillo 2021	30
02	Aprendiendo a escuchar		
03	Comunicándome Asertivamente		
04	Aprendiendo a ser diferente		
05	Yo utilizo técnicas asertivas		
06	“Que tan asertivo soy”		
07	Aceptándome tal y como soy		
08	“Yo me valoro... valoro a los demás”		
09	Identificando pensamientos que anteceden mi ira		
10	La fuerza de mi ser		
11	Quién soy		
12	Convierto lo negativo a lo positivo		
13	Tú decides como vivir		
14	Comprender antes de ser comprendido		
15	Visión de mi futuro		

VI. METODOLOGIA

- ü Metodología de tipo expositiva.
- ü La charla tendrá un carácter participativo y vivencial.
- ü Técnicas participativas: lluvia de ideas, dramatización y trabajo en grupo.
- ü Técnicas motivacionales.
- ü Técnicas vivenciales.

VII. RECURSOS HUMANOS

8.1 Humanos

- ü Psicóloga Responsable.
- ü Adolescentes con ansiedad.

8.2 Materiales

- ü Música
- ü Láminas
- ü Papelotes
- ü Plumones
- ü Trípticos
- ü Pastillas psicológicas

VIII. EVALUACIÓN

8.1. Del objetivo.

La evaluación del taller presentado se llevará a cabo una vez desarrollado, puesto que por motivos de pandemia solo servirá como propuesta de intervención, esto con la finalidad de verificar si las mismas fueron de interés por los Adolescentes con ansiedad de un centro de salud de Trujillo.

8.2. Actitud del facilitador.

La facilitadora es responsable de crear un ambiente adecuado de trabajo, conocer las necesidades del grupo y promover en todo momento que exista una participación activa. Así mismo conoce y realiza las técnicas empleadas a la par con los participantes, siguiendo el mismo proceso, de esta manera tendrá la misma experiencia que los participantes, pudiendo orientarlos en el momento en que ellos necesiten de ayuda.

8.3. De los participantes Adolescentes con ansiedad de un centro de salud de Trujillo 2021.

- ü Puntualidad.
- ü Participación espontánea y activa.

- ü Cumplimiento de tarea de casa oportunamente.
- ü Expresión de emociones.

IX. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Argyris (1965). Habilidades Sociales. Recuperado de <https://es.slideshare.net/jeralbeatriz/habilidades-sociales-18363415>).

Carrillo (2015). Validación de un programa lúdico para la mejora de las habilidades sociales en niños de 9 a 12 años. Recuperado de <https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/43024/25934934.pdf?sequence=1&isAllowed=y>).

Combs Y Salaby (1977). Habilidades Sociales. Recuperado de <https://es.slideshare.net/jeralbeatriz/habilidades-sociales-18363415>).

Ruiz (2006). Escala de Habilidades Sociales. Recuperado de https://www.academia.edu/10882960/ESCALA_DE_HABILIDADES_SOCIALES_EHS).

X. ANEXOS

- ü Sesiones de taller desarrollados.

SESIÓN N° 01:

Título : “Cual es mi habilidad”.
Fecha : Enero 2022.
Lugar : Ambientes del Hospital de Especialidades Básicas La Noria.

Objetivo Específico	Actividad	Metodología	Materiales	Tiempo	Responsable
Reconocer las habilidades que poseemos	Actividad que se realizará para la motivación y la problematización	<p>Se inicia la sesión presentando el objetivo del tema, inmediatamente la facilitadora comenzará diciendo que, en la vida diaria, la mayoría de las veces las personas no observan las cualidades, sino los defectos del prójimo. En este ejercicio, cada quien tendrá la oportunidad de realizar una cualidad de un compañero.</p> <p>Se les pedirá a los integrantes que se sienten formando un gran círculo y se le entregará una hoja a cada participante. Cada quien deberá escribir en ella la cualidad que a su entender caracteriza a su compañero/a de la derecha.</p>	Video	20´	Daisy Peña Quispe

		<p>La hoja deberá ser completamente anónima, sin ninguna identificación, no debe tener el nombre de la persona de la derecha ni estar firmada. Se solicita que todos doblen la hoja para ser recogida, mezclada y distribuida al azar entre todos.</p> <p>De uno en uno deberán leer en voz alta la cualidad que está escrita en la hoja, buscando entre los miembros del grupo la persona que, en opinión del lector, se caracteriza por esa cualidad. Sólo podrá escoger a una persona entre todos los participantes.</p> <p>Al elegir a la persona, deberá explicar por qué tal cualidad la caracteriza, en lo posible sería conveniente que de algunos ejemplos. Puede ocurrir que la misma persona del grupo sea señalada más de una vez como portadora de cualidades.</p>			
--	--	---	--	--	--

	Construcción del conocimiento	<p>Se les explicara el tema a tratar resolviendo las dudas que se han presentado durante la sesión.</p> <p>Seguidamente se les pedirá a los participantes que recuerden alguna situación de su vida en la que han salido airoso frente a esa situación en la cual tendrán que reconocer y mencionar que habilidades han presenciado en dicha situación.</p>	Música	20´	
	Transferencia	<p>Se les pedirá a los participantes que escuchen atentos un relato en el que tendrán que reconocer que habilidades posee cada ser humano ante diferentes situaciones.</p>	Relato	15´	
	Evaluación	<p>Se les brindara una hoja con una silueta de un árbol, en donde tendrán que reconocer que habilidades posee cada integrante.</p>	Relato Música	5´	

SESIÓN N°02:**Título** : “Aprendiendo a escuchar”**Fecha** : Enero 2022.**Lugar** : Ambientes del Hospital de Especialidades Básicas La Noria.

Objetivo Específico	Actividad	Metodología	Materiales	Tiempo	Responsable
Diferenciar el oír con el escuchar para mejorar la escucha activa.	Actividad que se realizará para la motivación y la problematización	<p>Se inicia presentando el objetivo del tema luego se realizará la dinámica “La escucha en cadena”.</p> <p>Cuatro voluntarios salen de la habitación mientras se explica lo que se va a hacer al resto del grupo. Entra el primero y se le lee una noticia del periódico. Este debe reproducírsela sin leer al segundo cuando entre. Y así sucesivamente, el segundo al tercero, y el tercero al cuarto, quien deberá escribir en la pizarra la noticia resultante.</p> <p>Después se compara entre toda la noticia original con lo que ha quedado de ella tras la intervención del cuarto integrante. Se</p>	Video	20´	Daisy Peña Quispe

		<p>puede observar cómo el receptor recuerda mejor lo que le llama la atención y no recuerda lo irrelevante para él, y cómo, a medida que va recibiendo el mensaje, el receptor va traduciendo lo percibido para posteriormente reconstruirlo en el recuerdo según un proceso lógico en el que la información que le falta se la imagina. Esto explicaría porque se van añadiendo “cosas nuevas”. Luego se les preguntara:</p> <p>¿Cuál es la diferencia entre oír y escuchar?</p> <p>¿Qué tan importante es escuchar?</p> <p>¿En qué ocasiones solo oyes y no escuchas?</p>			
	<p>Construcción del conocimiento</p>	<p>La facilitadora realizará un sociodrama en la que tendrán que diferenciar el oír y la escucha activa. El cual cada adolescente tendrá que observar y a continuación se le preguntará quien fue la persona que solo escuchó y que persona fue la que había oído. Se realizará una breve explicación del</p>	<p>Música</p>	<p>20´</p>	

		<p>tema, el cual los participantes deberán de diferenciar la importancia de la escucha activa.</p> <p>En equipos elaborar un cuadro comparativo de las diferencias entre oír y escuchar socializando sus cuadros elaborados.</p>			
	Transferencia	<p>Luego se procederá a repartir folletos alusivos al tema, en donde se mostrará las ideas generales referente al tema y seguidamente se realizará una lluvia de ideas sobre lo que entendieron mencionando las diferencias que existen.</p>	Música	15´	
	Evaluación	<p>La facilitadora ejecutara la dinámica: “Ni me escuchas ni me entiendes”. Por parejas, una persona cuenta algo a la otra (lo que hizo ayer por la tarde, por ejemplo). La persona que se supone tiene que estar escuchando va a hacer todo lo contrario: Pondrá obstáculos a todo lo que dice, dará consejos sin que se los pida el que habla,</p>	Música	5´	

		<p>interrumpirá y cambiará de tema, etc.</p> <p>Después de dos minutos deben comentar:</p> <p>¿Cómo se han sentido cada uno?</p> <p>¿Han vivido o no, situaciones similares y cómo nos hacen sentir?</p> <p>¿Sentimos que se nos escucha poco?</p> <p>¿Podemos hacer algún compromiso para cambiar algo?</p>			
--	--	--	--	--	--

SESION N° 03:

Título : “Comunicándome Asertivamente”

Fecha : Enero 2022.

Lugar : Ambientes del Hospital de Especialidades Básicas La Noria.

Objetivo Específico	Actividad	Metodología	Materiales	Tiempo	Responsable
Reconocer la importancia de los estilos de	Actividad que se realizará para la motivación y la problematización.	<p>Se inicia la sesión presentando el objetivo del tema.</p> <p>La facilitadora le mencionara un caso en el que tendrán que reconocer los estilos</p>	Relato	20´	Daisy Peña Quispe

comunicación para enfrentar los diferentes problemas de la vida.		de comunicación para resolver diferentes situaciones de la vida. Luego se les pedirá que respondan las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> ü ¿Creen que es importante poner en práctica los estilos de comunicación? ü ¿Les cuesta decir no? ü ¿Cómo reaccionarías frente a una situación parecida a la del caso? 			
	Construcción del conocimiento	Se realizará una breve explicación referente al tema. Se le pedirá a cada participante que identifique la importancia de los estilos de comunicación mediante un sociodrama que se realizara con la facilitadora, luego se les preguntara ¿Cuál es la importancia de los estilos de comunicación? En grupos se realizará una conclusión acerca de la importancia de los estilos de comunicación.	Música	20´	

	Transferencia	Se pedirá a los participantes que creen un caso con diferentes estilos de comunicación y luego se comentara cual es la importancia de haber resuelto el problema asertivamente.		15´	
	Evaluación	Se les mostrara imágenes de situaciones donde muestren diferentes estilos de comunicación en las que tendrán que decir que estilo observan y cuál es la importancia de resolver los problemas asertivamente; el cual el alumno dará respuesta a cada una de estas situaciones.	Laminas	5´	

SESIÓN N° 04:

Título : “Aprendiendo a ser diferente”.
Fecha : Enero 2022.
Lugar : Ambientes del Hospital de Especialidades Básicas La Noria.

Objetivo Especifico	Actividad	Metodología	Materiales	Tiempo	Responsable
Incrementar el conocimiento sobre la importancia que tiene la resiliencia en la vida de las personas.	Actividad que se realizará para la motivación y la problematización	Se dará la bienvenida a los participantes y se les hará conocer el objetivo del programa. Seguida de la dinámica de presentación “Rompiendo el hielo”. Se repartirá una hoja de papel en blanco a cada participante. Luego se les leerá una lista de 10 situaciones que les pueda afectar (que te digan que no vales, cuando te muestras cariñoso con alguien te insultan y te muestran indiferencia, cuando estás en	-Papel bond de color y blanco	2 horas	Daisy Peña Quispe

		<p>una fiesta o reunión familiar te tratan mal, etc.), los participantes deberán ir rompiendo su papel por pedazos de acuerdo a como cada situación les afecta y si no les afecta no romperán el papel. Se les pedirá que expresen lo que piensan y sienten, se comenta sobre como la conducta de los demás afecta al ser humano provocándole daños en el estado emocional siendo así que si la persona que recibe el mensaje no tiene una capacidad de resiliencia será perjudicial para él o ella.</p>			
	<p>Construcción del conocimiento</p>	<p>Exposición del tema: Se usará ilustraciones con imágenes relacionadas al tema; definición de habilidades sociales, características, componentes,</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Papelotes - Laminas con ilustración 		

		efectos en la salud, etc. Luego cada participante proporcionará un concepto sobre el tema.			
	Transferencia	Trabajo grupal: Cada grupo deberá elaborar su conclusión en papelotes y expresaran sus opiniones, aclarando dudas y preguntas y finalmente leído en voz alta para todos en general.	- Papelotes - Plumones		
	Evaluación	Se les otorgara a los participantes una hoja en la cual tendrán que resolver las preguntas de acuerdo al tema expuesto en donde se conocerá que tan productivo fue el tema de resiliencia.	- Hojas bond A4		

SESION N° 05:

Título : “Yo utilizo técnicas asertivas”
Fecha : Enero 2022.
Lugar : Ambientes del Hospital de Especialidades Básicas La Noria.

Objetivo Específico	Actividad	Metodología	Materiales	Tiempo	Responsable
<p>Aplicar técnicas asertivas para una mejor comunicación.</p>	<p>Actividad que se realizará para la motivación y la problematización.</p>	<p>Se inicia la sesión presentando el objetivo del tema. La facilitadora realizara la dinámica denominada: “Qué Hago, Qué Digo”. La facilitadora solicitará al grupo que se presenten dos voluntarios/as para dramatizar tres breves escenas. Las situaciones que representarán son las mismas, pero cambiara el rol de cada participante. Antes de dramatizar las escenas la facilitadora le deberá explicar a los voluntarios los roles a asumir. Además, antes de cada actuación hay</p>	<p>Relato</p>	<p>20´</p>	<p>Daisy Peña Quispe</p>

		<p>que informarle al público la situación problemática que observarán.</p> <p>Al concluir las tres escenas se le pide al grupo que identifique en cada una los tres tipos de comunicación: pasivo, agresivo y asertivo. Indicar los elementos que se toman para asociar a cada escena el tipo de respuesta.</p> <p>Reflexionar acerca de cómo respondemos en la vida cotidiana, ¿De qué manera actuamos: agresiva, pasiva o asertiva?</p>			
	<p>Construcción del conocimiento</p>	<p>Se explicará muy breve un par de técnicas, luego se procederá a brindarles una ficha de trabajo (caso 2) la dinámica El Rumor de Federico en donde ellos tienen que indicar que técnicas utilizan los personajes.</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Por qué es conveniente disminuir la tensión? 	<p>Música</p>	<p>20´</p>	

		<ul style="list-style-type: none"> - ¿Es posible que se puedan comunicar de mejor manera las ideas? - ¿Cuál es el beneficio de resolver o no una situación conflictiva? 			
	Transferencia	Se les brindara una ficha en la que ellos redactaran una situación en las que han salido airosos de ese problema y mencionaran que técnicas aplicaron frente a esa situación.	Música	15´	
	Evaluación	Se les pedirá a los participantes que se reúnan en grupos el cual tendrán que realizar una lista de técnicas asertivas que podrían ayudar en el caso para que obtengan una mejor comunicación. Seguidamente será expuesto por un integrante de cada grupo. Respondiendo la siguiente pregunta ¿Qué harías tú asertivamente?	Hojas	5´	

SESION N° 06:

Título : “Que tan asertivo soy”
Fecha : Enero 2022.
Lugar : Ambientes del Hospital de Especialidades Básicas La Noria.

Objetivo Especifico	Actividad	Metodología	Materiales	Tiempo	Responsable
Fomentar el desarrollo de asertividad y toma de decisiones en los adolescentes.	Actividad que se realizará para la motivación y la problematización.	Se inicia la sesión presentando el tema. Luego se realizará la Dinámica: “Como soy yo” . Cada participante deberá dibujarse en una hoja y escribir en un apartado sus gustos y lo que no les gusta, después deberán intercambiar sus hojas con el fin de determinar de qué compañero se trata.	- Hojas en blanco. - Plumones.	1 hora	Daisy Peña Quispe
	Construcción del conocimiento	Exposición del tema: Asertividad y Toma de decisiones. Comentar de manera general lo que trata la asertividad y la toma de decisiones.			

		<p>Formular preguntas a los participantes sobre la capacidad de respuestas ante las problemáticas que se puedan presentar para iniciar toma de decisiones asertivas.</p>			
	<p>Transferencia</p>	<p>Dada una situación, los participantes deben responder mediante una dramatización siguiendo los 3 estilos de conducta.</p> <p>Ejemplo: Tu amigo acaba de llegar a cenar, justo una hora tarde. No te ha llamado para avisarte que se retrasaría. Estás irritado por la tardanza.</p> <p>CONDUCTA PASIVA. Saludarle como si nada y decirle “Entra, la cena está en la mesa”.</p>			

		<p>CONDUCTA AGRESIVA. Me has puesto muy nervioso llegando tarde. Es la última vez que te invito.</p> <p>CONDUCTA ASERTIVA. He estado esperando durante una hora sin saber lo que pasaba (hechos). Me has puesto nervioso e irritado (sentimientos), si otra vez te retrasas avísame (conducta concreta) harás la espera más agradable (consecuencias).</p>			
	<p>Evaluación</p>	<p>Se pretende que los participantes practiquen los 3 estilos de conducta y valoren como más positiva la conducta asertiva como una adecuada toma de decisión.</p>			

SESIÓN N°07:

Título : “Aceptándome tal y como soy”
Fecha : Enero 2022.
Lugar : Ambientes del Hospital de Especialidades Básicas La Noria.

Objetivo Específico	Actividad	Metodología	Materiales	Tiempo	Responsable
Valorar aspectos personales para el desarrollo de la autoestima.	Actividad que se realizará para la motivación y la problematización.	<p>Se inicia la sesión presentando el objetivo del tema. En seguida se realizará la dinámica “Acentuar lo Positivo”</p> <p>I. Muchos hemos crecido con la idea de que no es "correcto" el autoelogio o, para el caso, elogiar a otros. Con este ejercicio se intenta cambiar esa actitud al hacer que equipos de dos personas compartan algunas cualidades personales entre sí. En este ejercicio, cada persona le da a su compañero la respuesta a una, dos o las tres dimensiones siguientes sugeridas:</p> <ul style="list-style-type: none">• Dos atributos físicos que me agradan de mí mismo.	Música	20´	Daisy Peña Quispe

		<ul style="list-style-type: none"> • Dos cualidades de personalidad que me agradan de mí mismo. • Una capacidad o pericia que me agrada de mí mismo. <p>II. Explique que cada comentario debe ser positivo. No se permiten comentarios negativos. (Dado que la mayor parte de las personas no ha experimentado este encuentro positivo, quizá necesiten un ligero empujón de parte de usted para que puedan iniciar el ejercicio).</p> <p>III. Se les aplicará unas preguntas para su reflexión:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuántos de ustedes, al oír el trabajo asignado, se sonrió ligeramente, miró a su compañero y le dijo, "Tú primero"? • ¿Fue difícil señalar una cualidad al iniciar el ejercicio? • ¿Cómo considera ahora el ejercicio? 			
	<p>Construcción del conocimiento</p>	<p>Se iniciará preguntando ¿Qué aspectos personales valoran más? Seguidamente se le explicara sobre el tema a tratar a los</p>	<p>Papelotes</p>	<p>20´</p>	

		participantes, en el cual tendrán que resolver en grupo un caso en el que se vea reflejado los aspectos personales que cada ser humano posee para el desarrollo de su autoestima, explicando sobre la importancia de aceptarnos tal y como somos y en que influye el tener un autoconcepto adecuado de nosotros mismos.			
	Transferencia	Se les pedirá a los participantes que se reúnan en grupos y que manifiesten cuales son los aspectos que se deberían de valorar para el desarrollo de la autoestima, seguidamente se les preguntara que aspectos valoran más personalmente.	Música	15´	
	Evaluación	Se les pedirá que elaboren un listado de aspectos personales para el progreso de su autoestima.	Hojas	5´	

SESION N° 08:

Título : “Yo me valoro...valoro a los demás”
Fecha : Enero 2022.
Lugar : Ambientes del Hospital de Especialidades Básicas La Noria.

Objetivo Especifico	Actividad	Metodología	Materiales	Tiempo	Responsable
Lograr fortalecer la autoestima, el autoconcepto y la inteligencia emocional en los adolescentes.	Actividad que se realizará para la motivación y la problematización.	Se inicia la sesión presentando el objetivo del tema: Que tomen conciencia de cómo son. Se les entregará una hoja con preguntas y cada participante se describirá libremente sin sugerencias como se ve en su físico, en lo psicológico, espiritual, social y profesional, deberán de contestar de forma honesta e individual luego se forma grupos y se le solicita que comenten sobre sus respuestas aclarando sentimientos y pensamientos.	Fichas con preguntas	1 hora	Daisy Peña Quispe

	<p>Construcción del conocimiento</p>	<p>Exposición del tema: Autoestima. Dinámicas: “Quien soy como persona”. Se reparte a cada participante el formato para que conteste en forma individual, luego hace una reflexión sobre lo que comúnmente contesta cuando se les pregunta ¿Quién eres? Normalmente contestan que tienen, estado civil, etc. pero rara vez se descubre lo profundo (pensamientos, sentimientos, emociones)</p>			
	<p>Transferencia</p>	<p>“Aceptándonos”: El objetivo es conocer y aceptar sus cualidades positivas y negativas. Luego se sentaran en el suelo formando un circulo y cada participante escogerá un compañero y hablará sobre lo que escribió, tratando de no tener una actitud</p>	<p>Hojas bond A4</p>		

		<p>defensiva. Dirán su debilidad más importante, empezando con "Yo soy...". Ejemplo: "Yo soy muy agresivo," "Yo soy floja," etc., también la apreciación que tienen los demás, luego cada persona dirá cómo puede transformar esa debilidad en logro, ya que si la menciona es porque le afecta, al igual mencionara las positivas para reforzar las negativas. Narrarán si les fue fácil escribir o no y como se sintieron durante las dinámicas.</p>			
	<p>Evaluación</p>	<p>En grupo discutirán y reflexionaran respecto al conocimiento y valoración que se tienen tanto en su físico como en su forma de ser, si estaban conscientes de determinadas cualidades o no.</p>	<p>Papelotes</p>		

SESION N° 09:

Título : “Identificando pensamientos que anteceden mi ira”
Fecha : Enero 2022.
Lugar : Ambientes del Hospital de Especialidades Básicas La Noria.

Objetivo Específico	Actividad	Metodología	Materiales	Tiempo	Responsable
Identificar las reacciones ante situaciones de debate entre adolescentes o con familiares	Actividad que se realizará para la motivación y la problematización.	Se inicia la sesión presentando el objetivo del tema. La facilitadora mencionará un caso donde se reflejará cómo reaccionarían ante lo ocurrido (“ El día terrible de Tomás ”). Luego se les pedirá que respondan las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none">ü ¿Cómo reaccionarías frente a esta situación?ü ¿Cuán difícil fue reaccionar de manera asertiva?	Música	20´	Daisy Peña Quispe

	Construcción del conocimiento	Se realizará una breve explicación referente al tema. Seguidamente la facilitadora realizará un sociodrama en el cual se verá reflejado los tipos de conducta, por lo que cada uno observara lo presentado y después se preguntara que hizo el protagonista del caso. Al terminar se hace las conclusiones con los participantes y tendrán que crear un caso en el que se verá reflejado los impulsos que posee cada ser humano ante situaciones de debate.	Música Papelotes	20´	
	Transferencia	Se pedirá a los participantes que creen un caso con diferentes tipos de reacciones el cual será expuesto por uno de ellos.	Música Papelotes	15´	
	Evaluación	Se les mostrara laminas donde se muestre diferentes tipos de reacciones cada uno ira identificando que lamina le corresponde a cada tipo de reacciones y se le preguntara ¿Cuál sería su reacción frente a tal situación?	Láminas	5´	

SESION N° 10:

Título : “LA FUERZA DE MI SER”
Fecha : Enero 2022.
Lugar : Ambientes del Hospital de Especialidades Básicas La Noria.

Objetivo Específico	Actividad	Metodología	Materiales	Tiempo	Responsable
<p>Identificar el proceso de Toma de Decisiones para un buen manejo de conflictos.</p>	<p>Actividad que se realizará para la motivación y la problematización.</p>	<p>Se inicia la sesión presentando el objetivo del tema. Luego se realizará una dinámica:</p> <p>“Torre de espaguetis y nubes de papel”</p> <p>Instrucciones: con tan solo estos elementos, ¿Qué equipo será capaz de construir la torre más alta? Condición: la nube de azúcar tiene que estar en lo alto de la torre de espaguetis y toda la estructura tiene que sostenerse durante 5 segundos sin más ayuda (es decir, no se puede sujetar con las manos u otros objetos).</p>	<p>20 espaguetis crudos 1 rollo de cinta adhesiva 1 metro de cuerda 1 nube de papel para cada equipo.</p>	<p>10’</p>	<p>Daisy Peña Quispe</p>

	<p>Construcción del conocimiento</p>	<p>Presentación del tema: Toma de decisiones. A continuación, se realizará la Dinámica “Campo minado”. Se crea un recorrido con obstáculos o "minas" en dicho espacio. Divide al grupo en parejas, en las que un miembro tendrá los ojos vendados. El otro tiene que guiar a su compañero desde el inicio del recorrido al fin sin pisar las minas. La persona que guíe no podrá entrar en la pista y solo podrá dar instrucciones verbales para que el otro llegue a la meta. Dependiendo del número de personas que participen y lo difícil que quieras hacer la actividad, puedes aumentar el número de parejas que corran al mismo tiempo, para que tengan que esforzarse más por escuchar al otro y comunicarse con más claridad.</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cuáles han sido las dificultades que has tenido durante la dinámica? 	<p>Material de oficina.</p>	<p>10´</p>	
--	---	---	-----------------------------	------------	--

		<ul style="list-style-type: none"> - ¿Cómo te sentiste al ser dirigido por tu compañero? - ¿Genero alguna dificultad entre ustedes para decidir los roles de cada participante? 			
	Transferencia	<p>Tras leer la teoría de la hoja “Decir no con claridad y buenas formas”, realizan por parejas ensayos conductuales en los que practican decir no de forma sencilla y directa a las peticiones del compañero. Se termina compartiendo entre todos cómo se han sentido pidiendo y diciendo no, y cómo pueden usar lo aprendido en la vida real.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Por parejas, sentados cara a cara, uno pide algo a otro durante cuatro minutos utilizando todas las estrategias que se le ocurran (amenazas, chantaje afectivo, manipulación, asertividad,...). El otro dice no aplicando el método aprendido. A los cuatro minutos, se cambian los papeles. 	Música	10´	

		-Comentamos entre todos cómo nos hemos sentido pidiendo y diciendo no, y cómo podemos usar lo aprendido en la vida real.			
	Evaluación	<p>DINAMICA:</p> <p>“Cómo ser firme sin ofender a los demás”</p> <p>Todos juntos, se lee la historia de la hoja “Cómo ser firme sin ofender a los demás (Practicamos cómo resistir la presión del grupo)”. En subgrupos más pequeños, eligen cómo se comportarían en la misma situación (respuesta pasiva o agresiva o firme) y el porqué. Se realiza una puesta en común final de todos los subgrupos. Se discuten las respuestas.</p> <p>ü ¿Cómo nos comportaríamos en la misma situación?</p>	Música	10´	

SESION N° 11:

Título : “QUIEN SOY”
Fecha : Enero 2022.
Lugar : Ambientes del Hospital de Especialidades Básicas La Noria.

Objetivo Específico	Actividad	Metodología	Materiales	Tiempo	Responsable
<p>Desarrollar un autoconcepto realista de sí mismo, así como reconocer y aceptar características únicas de los demás.</p>	<p>Actividad que se realizará para la motivación y la problematización.</p>	<p>Se inicia la sesión presentando el objetivo del tema. Luego se realizará una dinámica. ¿Cómo soy? ¿Cómo me ven? La facilitadora entrega a cada adolescente un papel del tamaño aproximado de una tarjeta. Una vez repartidos los papeles y escrito el nombre en cada cara, el adolescente escribirá tres adjetivos que lo definan. Estos adjetivos pueden ser: Listo, nervioso, optimista, responsable, etc. Cuando todos los adolescentes han escrito tres adjetivos que ellos creen que los define, devolverán los papeles a la facilitadora. En este momento es cuando la facilitadora vuelve a repartir los</p>	<p>Lapiceros Papel.</p>	<p>20´</p>	<p>Daisy Peña Quispe</p>

		<p>papeles, pero de forma aleatoria y sin mirar de manera que a cada adolescente le toque a alguien del grupo. Una vez completados los tres adjetivos por parte de cada uno, es cuando devuelven los papeles al compañero del nombre que escribió el papel.</p> <p>Reflexión</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Sé cómo soy? • ¿Han coincidido los adjetivos de ambas caras del papel? • ¿He aprendido algo sobre mí que no sabía? 			
	<p>Construcción del conocimiento</p>	<p>Presentación del tema “el autoconcepto”</p> <p>Cada participante dibuja la expresión a las caras que tiene la hoja “El autoconcepto” y coloca en ella frases que describan cómo se ve a sí mismo. Luego las lee a sus compañeros, quienes intentarán descubrir posibles pensamientos erróneos, le harán ver el lado positivo y reforzarán sus cualidades.</p>	<p>Copias</p>	<p>10´</p>	

	Transferencia	<p>Se le pedirá al alumno que realice una dramatización basándose en las capacidades que tiene cada uno y sus normas de convivencia.</p> <p>¿Cómo te sentiste?</p> <p>¿Cuál es lo que te agrado más?</p>	Música	10´	
	Evaluación	<p>Se les pedirá a los participantes que formen grupos de 5 personas por el cual se le entregará un caso y se les pedirá que respondan las siguientes preguntas:</p> <p>¿Qué percibe María?</p> <p>¿Por qué tiene miedo María?</p> <p>¿Qué conclusión nos da este caso?</p>	Copias	10´	

SESION N° 12:

Título : “CONVIERTO LO NEGATIVO A LO POSITIVO”
Fecha : Enero 2022.
Lugar : Ambientes del Hospital de Especialidades Básicas La Noria.

Objetivo Específico	Actividad	Metodología	Materiales	Tiempo	Responsable
<p>Identificar y diferenciar los pensamientos negativos y cómo vencerlos.</p>	<p>Actividad que se realizará para la motivación y la problematización.</p>	<p>Se inicia la sesión presentando el objetivo del tema. Luego se realizará una dinámica “Identificando tus Creencias”</p> <p>Realiza las listas sobre tus creencias negativas varias veces hasta depurarlas y quedarte con las creencias que te benefician. Cuando las adoptes dentro de tu sistema de creencias, tu concepto de la vida mejorará.</p> <p>¿Quieres seguir usando estas ideas para crear tu futuro?</p>	<p>Hojas bond A4.</p>	<p>10´</p>	<p>Daisy Peña Quispe</p>

	<p>Construcción del conocimiento</p>	<p>Se explica el tema: Los 10 mecanismos creadores de pensamientos negativos. A continuación, se les pedirán que formen grupos de 5 personas donde debatirán sobre los mecanismos de defensa y como vencer los pensamientos negativos.</p>	<p>Papelotes</p>	<p>10´</p>	
	<p>Transferencia</p>	<p>Se les pedirá a los participantes que formen un círculo, en seguida se les repartirá dos ejemplos en la cual tendrán que dar solución.</p> <p>¿Qué pasaría si cambio mi forma de pensar?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Me acaba de dejar mi pareja y me pongo a pensar que soy la persona más infeliz del mundo, que nunca encontraré a nadie que me quiera como él y que voy a acabar vieja y sola rodeada de gatos. Como se podrá suponer si pienso así el malestar y la ansiedad tomarán el control de mi vida. 	<p>Hojas con ejemplos</p>	<p>10´</p>	

		<ul style="list-style-type: none"> • Estoy de camino a una entrevista de trabajo y por mi cabeza fluyen todo tipo de pensamientos del estilo: verás cómo en esta tampoco me escogen, se me va a notar que no tengo experiencia, me voy a poner colorada como un tomate y no voy a saber contestar. ¿Te imagináis como sería mi ejecución en esa entrevista verdad? 			
	<p>Evaluación</p>	<p>Tener pensamientos negativos afecta tu autoestima y bienestar. Se le pedirá a los participantes que formen dos grupos, se les entregara un listado de pensamientos negativos por el cual tendrán que buscar estrategias de desviación (consiste en darles una nueva dirección a esos pensamientos negativos, pero de forma realista y objetiva) para estos pensamientos.</p> <p>Ejemplo: Pensamiento negativo: “Estoy gorda nada me queda bien”</p>	<p>Hojas bond A4</p>		

	<p>Nueva dirección: “Estoy gorda nada me queda bien, pero... ya estoy caminando al trabajo”</p> <p>Pensamiento negativo: “Soy un fracasado, jamás podré conseguir un empleo”</p> <p>Nueva dirección: “Jamás podré conseguir un empleo, pero ya terminé de redactar mi CV”</p> <ul style="list-style-type: none">- “Terminó conmigo porque estoy envejeciendo, tengo celulitis y soy una mujer muy aburrida”- “Claro...nada me sale bien ¿por qué pensé que esta vez sería distinta?”- “Olvídalo tú no puedes”- “Soy un tonto y no hay nada que pueda hacer tengo que aceptarlo”- “Debí de haber tomado esa decisión, es que soy tan cobarde”			
--	---	--	--	--

SESION N° 13:

Título : “Tú decides como vivir”.
Fecha : Enero 2022.
Lugar : Ambientes del Hospital de Especialidades Básicas La Noria.

OBJETIVO ESPECÍFICO	ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTO	MATERIALES	TIEMPO	RESPONSABLE
Practicar el adecuado proceso de la toma de decisiones	Actividad que se realizará para la motivación y la problematización.	<p>Dinámica: Canasta Revuelta.</p> <p>Todos los participantes se forman en círculos con sus respectivas sillas. La facilitadora queda al centro, de pie. En el momento que el coordinador señale a cualquiera diciéndole ¡Piña!, éste debe responder el nombre del compañero que esté a su derecha y además deberá de saludarle como mejor le parezca. Si le dice: ¡Naranja!, debe decir el nombre del que tiene a su izquierda y además deberá de realizar un gesto a su compañero. Si se equivoca o tarda más de 3 segundos en responder, pasa al centro y el coordinador</p>	<p>Sillas</p> <p>Tarjetas</p> <p>Hojas bond A4</p>	2 horas	Daisy Peña Quispe

		<p>ocupa su puesto, además tendrá que tomar la decisión de realizar algo que llame la atención del grupo.</p> <p>En el momento que se diga ¡Canasta revuelta!, todos cambiarán de asiento. (El que está al centro, deberá aprovechar esto para ocupar uno y dejar a otro compañero al centro).</p>			
	<p>Construcción del conocimiento</p>	<p>Se expone el tema a tratar: Toma de decisiones.</p> <p>Se divide a los participantes en grupos de cinco personas. A cada grupo se entrega una tarjeta que contenga dos situaciones para la toma de decisiones que deberá ser discutida y analizada. Solo deben elegir una de las dos cuestiones que se les propone para ser desarrolladas. Luego cada representante de grupo expondrá que alternativa eligieron y cuál es la decisión tomada al respecto.</p>			

		<p>Así mismo se les hará las siguientes preguntas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Todos estuvieron de acuerdo?, si no fuese así 2. ¿Cómo llegaron a una respuesta común? 			
	Transferencia	<p>Se les divide a los participantes en tres grupos de trabajo. A cada grupo se les entrega una tarjeta que contenga una situación de presión de grupo y los cuales tendrán que tomar decisiones frente al problema, de tal manera que se realizara una dramatización. Luego de la Dramatización se les invita a los participantes a identificar los pasos que realizaron para una buena toma de decisión.</p>			
	Evaluación	<p>A continuación se presentara una semejanza acerca de la toma de decisiones el cual es el principal mensaje de fondo que trasmite el video, por lo</p>			

		<p>tanto, cada adolescente es libre de tomar una adecuada decisión en la vida pero que también necesitan del apoyo constante de los padres como guías.</p> <p>¿Qué observas del autor principal (Nick)? https://www.youtube.com/watch?v=kN4B_2Sd7gYY</p>			
--	--	---	--	--	--

SESION N° 14: "Comprender antes de ser comprendido"

Título : Enero 2022.

Fecha : Ambientes del Hospital de Especialidades Básicas La Noria.

Lugar :

Objetivo Específico	Actividad	Metodología	Materiales	Tiempo	Responsable
Fortalecer el vínculo y reciprocidad afectiva entre adolescentes	Actividad que se realizará para la motivación y la problematización.	Se inicia la sesión presentando el objetivo del tema. Luego se realizará una dinámica "Soy 5tro" empezamos trabajando en grupos. Esta es una actividad idónea para los meses de	Música	10´	Daisy Peña Quispe

		<p>invierno, cada adolescente escogerá el abrigo, la bufanda o los guantes de otro y se los pondrá.</p> <p>En la piel de este otro, les pediremos que nos describan lo que siente, qué sensaciones tienen y que nos hablen sobre qué saben de su compañero/a.</p> <p>Es un buen momento para trabajar las diferencias, las similitudes y los conflictos que pueda haber entre los adolescentes, reforzando actitudes de buena convivencia, respeto y tolerancia.</p>			
	<p>Construcción del conocimiento</p>	<p>Presentación del tema a tratar: La Empatía.</p> <p>Una montaña de conflictos. Los conflictos en son habituales y absolutamente normales. Pero es necesario que hagamos caso, pongamos solución y trabajemos para que no se vuelva a producir.</p> <p>En esta actividad propondremos a los adolescentes a escribir una situación de conflicto que les haya generado malestar.</p>	<p>Música</p>	<p>10´</p>	

		<p>Pondremos todos los papeles en una caja y, a continuación, cada uno de ellos sacará uno y lo leerá.</p> <p>¿Qué solución le darías a ese conflicto?</p>			
	Transferencia	<p>Se les pide a los participantes que formen un círculo y en seguida se realizara la dinámica “La gata y la rata”</p> <p>¿Quién quiere decir algo? ¿Cómo te has sentido?</p> <p>¿Cómo te sentías al ser rata? ¿Alguna vez te has sentido débil, impotente o amenazado como rata?</p> <p>¿Somos capaces de entender cómo se siente otra persona?</p>	Música	10´	
	Evaluación	<p>Realizaremos la siguiente Dinámica: Mi universo y yo.</p> <p>¿Fue fácil cumplir el rol asignado (persona vidente, sorda, muda)?</p> <p>¿Cómo te has sentido realizando dicho rol?</p>	Música	10´	

SESION N° 15:

Título : “Visión de mi futuro”.
Fecha : Enero 2022.
Lugar : Ambientes del Hospital de Especialidades Básicas La Noria.

OBJETIVO ESPECÍFICO	ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTO	MATERIALES	TIEMPO	RESPONSABLE
<p>Visualizar las herramientas y estrategias para elaborar un proyecto de vida.</p>	<p>Actividad que se realizará para la motivación y la problematización.</p>	<p>Dinámica: El naufrago. La dinámica consiste en formar grupos de dos o tres y repartirles un pedazo de papel periódico que los utilice como bote salvavidas en donde ninguna persona debe quedar fuera, todos deben salvarse.</p> <p>Se cuenta la historia “iba una vez un barco que cruzo con una tempestad y se formaron botes salvavidas les da unos segundos para subirse al bote, de los que sobrevivieron ¿? se dice el número de los que hicieron bien el bote”, se continua la dinámica doblando el papel por la mitad y así sucesivamente haciendo el papel más pequeño hasta encontrar el bote ganador.</p> <p>Al término se comparte la experiencia de salvarse de naufragar, siendo que la elaboración del bote vendría a ser la construcción del proyecto de vida y la elaboración del bote pequeño, las dificultades que se tendría que pasar.</p>	<p>Papel periódico</p> <p>Hojas de rotafolio</p> <p>Plumones para cada grupo</p> <p>Lápices y hojas tamaño carta.</p>	<p>2 horas</p>	<p>Daisy Peña Quispe</p>

	Construcción del conocimiento	<p>Expone el tema: Proyecto de vida.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. La Facilitadora coloca los rotafolios de forma tal que los integrantes de cada subgrupo no puedan leer lo que se escriba en él. Posteriormente, divide al grupo en subgrupos de cinco a diez personas. 2. La Facilitadora explica el desarrollo de la dinámica: "Yo les daré un tema para que ustedes desarrollen una historia. Un representante del equipo deberá pasar al rotafolio que tiene asignado e iniciará la historia, tendrá tres minutos para realizar esta actividad. Después pasará otro integrante del equipo y continuará la historia. Se repetirá el mismo procedimiento hasta que hayan pasado todos los integrantes del equipo. El último integrante tendrá la responsabilidad de redactar el final de la historia. Algo muy importante que deben tener en cuenta es que cada integrante deberá escribir por lo menos 5 oraciones o el equipo será multado". 3. La Facilitadora pide al primer integrante de cada subgrupo que se coloque frente al rotafolio que su grupo tiene asignado. La Facilitadora dice en voz alta el Título de la Historia y le pide al participante que lo anote en la hoja de rotafolio. Así mismo, les indica que comiencen a redactar el inicio de la historia. Pasados 			
--	--------------------------------------	--	--	--	--

		<p>tres minutos la Facilitadora dice “Tiempo Terminado” y solicita al participante que regrese a su subgrupo y lo sustituya otro de sus compañeros.</p> <p>4. Al terminar de pasar todos los integrantes de los subgrupos la facilitadora reúne al grupo en sesión plenaria y pide a cada subgrupo nombre un representante para que lea al grupo su Historia.</p> <p>5. Al terminar la actividad anterior, la Facilitadora guía un proceso para que el grupo reflexione sobre las razones por las cuales cada subgrupo redactó una Historia diferente y en su caso como cada persona proyecta parte de su personalidad en la parte que redactó.</p> <p>6. Una vez obtenidas las conclusiones, la Facilitadora guía un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida y así enseñarles también la planificación de sus vidas.</p>			
	<p>Transferencia</p>	<p>Dinámica: Escudo de armas.</p> <p>1. Se les pide a los participantes que se imaginen que cada uno de ellos es la simiente (origen, semilla) de una estirpe (familia) y que al formular su escudo de armas están dejando la misión que deben asumir sus descendientes, como un proyecto que les conferirá una dimensión especial de lo humano a cada</p>			

		<p>uno de los familiares involucrados. Se les da unos treinta minutos para este diseño.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Se establecen los subgrupos, cuatro o cinco, y se les pide que expongan sus escudos sin que medie explicación verbal alguna, de manera que el grupo interprete lo que se quiso expresar en ellos. 3. Ya que todos los escudos fueron interpretados, los participantes podrán hacer ajustes a las interpretaciones. 4. Se pide a los grupos que realicen una lista con 10 de los valores que con mayor frecuencia aparecen en los escudos de cada uno de los subgrupos, para reportarlo en hoja de rotafolio. 5. La facilitadora guía un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida. 			
	Evaluación	<p>Se les solicita que puedan llenar el formato de Plan de Vida teniendo en cuenta sus intereses, habilidades, posibilidades, sueños, etc. Es importante que los facilitadores colaboren y apoyen en el llenado de los planes de vida. Al finalizar se les pide a algunos voluntarios que lean solo algunas partes de su plan de vida.</p>			

Anexo 8

Casos de Programa de Intervención

SESIÓN 3

Caso 1

Tengo un (a) compañero (a) que me visita mucho a mi escritorio. Habla mucho de cualquier tema. No se ha percatado de que cada visita suya es de alrededor de 30 minutos y me atrasa mi trabajo. En ocasiones hago que estoy escribiendo y me dice que le “atienda” por unos minutos ya que le urge hablar conmigo. De un 100% de las veces que me visita tan solo un 25% tiene que ver con situaciones laborales, el resto no tiene ninguna relación con el trabajo.

¿Necesito planear como decirle en forma asertiva que no me interrumpa y que respete mis horas laborales?

SESIÓN 4

Caso 1

Primera Escena

Una persona amante de las plantas y que cuida mucho su jardín para que siempre este bello convive con un problema habitual. El perro del vecino pasa por encima de las plantas, las rompe y con sus patas desparrama la tierra.

Esta situación no es la primera vez que sucede y se enoja mucho porque le dedica mucho tiempo y esfuerzo para que su jardín este lindo. El vecino se acerca a pedir disculpas y le echa la culpa al perro, lo reta y le dice que eso no se hace.

Quien oficia de jardinero le hace gestos indicando que no se preocupe y se va a la tienda a comprar tierra. Enojado le dice al vendedor de plantas lo que sucede y que está enfurecido con el vecino porque siempre sucede lo mismo.

Segunda Escena

Se vuelve a repetir la misma situación problemática con el perro pero esta vez el dueño del jardín amenaza al vecino con matarle al perro. A los gritos le dice que está cansado de que siempre suceda lo mismo y que no ate al perro.

Le vuelve a repetir que si el perro vuelve a su jardín y le destroza las plantas o lo mata o él va a su casa y le rompe todo el auto. Toda la conversación sucede a los gritos, el vecino lo amenaza diciendo que si le pasa algo al perro lo va a matar.

Tercera Escena

Ante la misma situación inicial el jardinero se acerca al vecino y sin gritar le dice que no es la primera vez que sucede. Le explica que está muy enojado porque le dedicó mucho esfuerzo a las plantas.

Luego le pregunta al vecino porque no lo saca con una correa para evitar que les destroce su jardín. El vecino le pide disculpas y le ofrece un dinero a cambio por el mal momento y en compensación de las plantas.

El jardinero se lo rechaza y le dice que no necesita la plata que necesita que haga algo para que el perro no vaya a su jardín. El vecino le informa que está de acuerdo en pasear a su perro con una correa.

Caso 2

El Rumor de Federico

“Cómo todas las mañanas, en el área de Control de la Gestión, los empleados y empleadas armaban los tableros para publicar a la operación los resultados acumulados del año y el mes. Federico, un empleado con mucha antigüedad en el área detectó irregularidades en la información que enviaban al resto de la compañía.

Como la supervisora Lorena estaba de vacaciones decidió reunir de manera informal a sus pares y comentarle el error que estaban cometiendo. Se lamentó que Lorena no se haya dado cuenta y rápidamente les indicó a sus compañeros/as las pequeñas modificaciones a realizar para corregir los datos ya informados.

A la semana siguiente, Lorena retorno de su licencia por vacaciones y alguien le hizo saber que Federico le dijo al grupo que ella como supervisora no se había dado cuenta del error que estaban cometiendo y que él sí lo detectó, y que además rápidamente lo solucionó.

Lorena sabe que Federico siempre quiso su puesto, ahora deberá tener una charla con él sobre lo acontecido en sus vacaciones.»

Caso 3

En mi oficina tengo un subalterno que le gusta mucho la pornografía. Siempre está acezando al Internet o bien tiene imágenes en la computadora de personas en poses muy fuertes. No me hace comentarios de ningún tipo, pero cada vez que lo visito a su escritorio tiene abierta imágenes, las cuales quita inmediatamente me ve. También compra periódicos en donde salen muchachas con poca ropa, las cuales están en su escritorio. Dicen los compañeros de él que posee una colección de revistas en su escritorio.

Tengo la tarea de reunirme con él y plantearle un cambio en sus conductas para ello tengo que planear una reunión asertiva sobre el tema.

SESIÓN 6

“El día terrible de Tomás”

Tomás era un niño muy bueno y alegre como cualquier otro niño. Un día fue a la escuela, pero las cosas no serían tan buenas aquel día...

Antes de llegar a la escuela un automóvil tocó con su neumático un gran charco de agua haciendo que ésta salpique y ensucie la ropa que Tomás llevaba puesta. Luego,

al llegar a la escuela, se peleó con uno de sus mejores amigos, Cristian. Esa misma mañana la maestra le pidió que pasara al frente a resolver unas multiplicaciones, pero él no supo cómo resolverlas. Estaba tan nervioso que se olvidó cómo debía multiplicar. Triste regresó a su asiento.

Cuando finalmente llegó la hora de la partida, salió de la escuela camino a su casa (que se encontraba a 4 cuadras) pero comenzó a llover. A medida que caminaba bajo la lluvia, ésta se convirtió en una molesta tormenta.

La molestia inicial de aquel día, se transformó para Tomás en rabia y cuando su mamá abrió la puerta de su casa, él se encontraba completamente furioso.

En ese momento Tomás sintió que un enorme monstruo salía de su interior y comenzaba a destruir todo lo que encontraba su paso: así, deshizo la cama que esa mañana él mismo había tendido, pasó por al lado de la mesa y la golpeó de un puñetazo, entró a su cuarto y tiró al aire varios de sus juguetes, entre otras tantas cosas...

SESIÓN 7

“Cómo ser firme sin ofender a los demás”

Leemos el siguiente texto: Gustavo no quiere robar en un “Todo a 100”. Sus amigos

Dante, Ricardo y Sonia quieren convencerle para que distraiga a la cajera mientras los otros roban. Él no quiere, pero no se atreve a decirles no por miedo a que le llamen cobarde. Al final...

Opción a (agresiva): Se enfada con los amigos de malas maneras y se va.

Opción b (sumisa): Lo hace.

Opción c (asertiva): Les dice que se siente mal si le obligan, que quiere seguir siendo amigo de ellos pero que no le obliguen.

SESIÓN 8

<p style="font-size: 1.2em; font-weight: bold;">¿CÓMO SOY?</p> <p>NOMBRE: _____</p> <p>•</p> <p>•</p> <p>•</p>	<p style="font-size: 1.2em; font-weight: bold;">¿CÓMO ME VEN?</p> <p>NOMBRE: _____</p> <p>•</p> <p>•</p> <p>•</p>
--	---

AUTOCONCEPTO		
	Como me encuentro en la familia	
	Como me encuentro en la escuela o instituto	
	Como me relaciono con los demás	
	Como considero que me ven los demás	
	Lo que más me molesta de mí mismo	
	Lo que más me gusta de mí mismo	

Caso:

María sufría mucho -cada día más- por sus miedos e inseguridades. Una de las muchas situaciones que le generaban temor y ansiedad es la siguiente... Creía que merecía una mejor retribución por las muchas horas que dedicaba a su trabajo. Sabía que debía plantear la situación a su jefe. Sin embargo, siempre que lo intentaba el miedo la paralizaba, en consecuencia, siempre lo aplazaba para una mejor ocasión... Y el malestar, la insatisfacción y el estrés iban en aumento, incluso estaba afectando a su concentración en el trabajo.

¿Por qué tiene miedo María? tiene miedo por la situación concreta que ha de afrontar, puesto que para otras personas puede ser incómoda, pero no paralizante... tiene miedo por lo que ocurre en su interior. Veamos...

María **percibe** la situación como amenazante y se dice a sí misma cosas como “me va a despedir”, “me va a gritar y humillar”, “no voy a saber qué decir”, “soy una inútil”, “es un explotador”... un diálogo interior del que, casi, no era consciente, y que nace de creencias e ideas preconcebidas poco realistas, como por ejemplo, algunas relacionadas con un bajo concepto de sí misma y algunas otras sobre ‘la humanidad’ de la clase empresarial.

Al tener la percepción de que está en peligro su empleo y su valía personal, se disparan los mecanismos fisiológicos instintivos de tensión: tiene palpitaciones, respira con dificultad, siente rigidez en la nuca, molestias estomacales, etc. Sensaciones que agudizan la experiencia de malestar e incapacidad... con el paso de los días se siente más incapaz para abordar la situación y solucionar su problema. Como consecuencia directa de todo ello, su comportamiento no puede ser otro que evitar afrontar el problema. Entrando en un bucle de insatisfacción y ansiedad.

¿Cómo pudo María controlar su miedo? Básicamente, María tuvo que aprender respuestas de autocontrol que sustituyeron a sus habituales y muy repetidas respuestas de negatividad y tensión, responsables de su incontrolable sentimiento de temor. Por un lado, tuvo que hacerse cargo de sus pensamientos, creencias e

interpretaciones negativas y poco realistas. Mediante técnicas cognitivas, -entre otras-, consiguió cambiar su enfoque amenazante de la situación, y poco a poco, logró reinterpretarla de forma más positiva y constructiva.

Por otro lado, tuvo que controlar sus reacciones de tensión físicas. Para ello, aprendió técnicas de respiración y relajación corporal, que le ayudaron a hacer frente a ésta y otras situaciones conflictivas detonantes de ansiedad. Además, la práctica de meditación mindfulness ('atención plena') le permitieron reducir la reactividad de su cerebro emocional, recuperando el equilibrio y la templanza en muchas otras áreas de su vida.

Y, por supuesto, con todo ello, su comportamiento también cambió, ya no evitaba situaciones que le producían incomodidad y temor. Se percibía a sí misma con control sobre sus emociones, se sentía con recursos para hacerles frente.

El autocontrol es...

María aprendió autocontrol. Es decir, adquirió la habilidad de variar o regular de forma consciente la intensidad y duración de sus emociones y sentimientos en momentos determinados, lo que favoreció, no solo la consecución de sus objetivos, también, la mejora de sus relaciones personales. María aprendió a regular voluntariamente sus temores e inseguridades y, gracias a ello, llevar a cabo la petición de una mejora de sus condiciones laborales.

Por tanto, el autocontrol no es suprimir las emociones. No se trata de eliminar todo sentimiento negativo. Sino que, más bien, se trata de tener la posibilidad de elegir cómo expresar nuestros sentimientos, controlando los que nos perjudican y expresando adecuadamente las emociones sanas. Autocontrolarse se trata de experimentar y expresar TODAS las emociones, tanto positivas como negativas, pero de forma adecuada en favor de nuestro bienestar y de unas relaciones positivas con los demás.

Para **concluir...** El autocontrol es hacer frente a las contrariedades de la vida de forma constructiva, evitando mucho sufrimiento inútil.

SESIÓN 9

“Identificando tus Creencias”

Vamos a mirar en nuestro interior y a identificar cuáles son las creencias que tenemos. El ejercicio nos ayudará a reforzar las creencias positivas y a eliminar las creencias limitadoras. Toma una hoja y escribe todas las ideas que se te ocurran sobre: Tu persona, el amor, el hombre, la mujer, Dios, tus padres, el trabajo, el éxito, dinero, etc.

Ejemplo: Mi persona:

- Siempre se me olvidan las cosas
- Soy muy mayor para mejorar.
- Soy feo/a.
- Soy gorda/o
- Soy torpe.
- No tengo paciencia.
- Soy cobarde
- Etc.

Confecciona la lista como tú quieras. Una vez terminada la lista, identifica cuáles son los temas más difíciles, tus respuestas negativas y si tienes conflictos de creencias.

¿Quieres seguir usando estas ideas para crear tu futuro o cambiarlas y escribirlas en positivo tus ideas negativas?

Ejemplo: Siempre se me olvidan las cosas.

La puedes cambiar por: Cuando presto atención siempre recuerdo las cosas.

Diez mecanismos para crear pensamientos erróneos

Mecanismo	Definición	Enunciados típicos
Hipergeneralización	Sacar conclusiones generales incorrectas de un hecho o detalle concreto	..Todo el mundo. Siempre...Nadie...
Designación global	Hacer afirmaciones simplistas que dan una visión distorsionada de uno mismo	Soy un...Soy muy...
Filtrado negativo	Ver las cosas fijándose sólo en lo negativo	Esto está mal... y esto...y esto... y esto...
Pensamiento polarizado o maniqueo.	Ver las cosas como enteramente buenas o enteramente malas.	Soy totalmente...Es totalmente...
Autoacusación.	Sentirse culpable de todo, sea responsable o no de lo ocurrido	No sé cómo, pero lo tenía que haber evitado... Siempre lo estropeo todo
Personalización o autoatribución	Sentir que lo que sucede alrededor siempre está en relación con uno mismo.	Seguro que se refiere a mí...Lo ha dicho por mí.
Proyección	Creer que los demás ven las cosas como uno mismo.	Por qué no hacemos esto a mi hermano le gusta...Tengo frío, ponte un jersey.
Hipercontrol.	Pensar que todo está bajo nuestro control	Puedo con todo

Hipocontrol	Pensar que nada está bajo nuestro control	No puedo hacer nada...Pasará lo que tenga que pasar
Razonamiento emocional	Usar sentimientos, prejuicios, simpatías o antipatías para valorar la realidad	No me cae bien, luego lo hace mal. Es buena onda, luego está bien

Cómo vencerlos

- Romper con el pensamiento sirviéndose de palabras o frases contundentes como: no, mentira, calla, para con esa tontería, no es verdad...
- Desenmascarar el mecanismo.
- Análisis realistas que tengan en cuenta toda la realidad y sus distintos matices.
- Pensamientos positivos, viendo el lado bueno de las cosas.
- Autoafirmar nuestra propia valía y nuestras posibilidades de forma realista y optimista.

EJEMPLOS:

¿Qué pasaría si cambio mi forma de pensar?

Me acaba de dejar mi pareja, estoy dolida por la situación, pero me pongo a pensar que no es el único hombre en el mundo, que me viene bien una época para estar sola y conocerme a mí misma y que seguramente encuentre una persona más a fin a mí. Lo más probables es que aun pensando esto siga estando mal si la ruptura es reciente, pero seguro que me encuentro mucho mejor que en el anterior ejemplo.

Estoy de camino a una entrevista de trabajo y de camino voy contenta por tener una posibilidad de empleo y pensando lo bien que voy a responder las preguntas. Nadie me asegura que aun así sea seleccionada, pero seguro que lo hago notablemente mejor que en el empleo anterior.

SESIÓN 10

“La gata y la rata”

Descripción y desarrollo: Nos sentamos bien con la espalda en el respaldo, la columna estirada hacia arriba y las manos sobre las rodillas. Escuchamos la lectura siguiente: “Cierra los ojos e imagina que abandonas esta sala, caminas por una orilla muy larga y llegas ante una vieja casa abandonada. Subes las escaleras de la puerta de entrada, empujas la puerta que se abre chirriando, entras y ves una habitación oscura y vacía. De repente, tu cuerpo empieza a tiritar y a temblar... sientes que te vas haciendo cada vez más pequeña, ya no llegas ni a la altura del marco de la ventana. Continúas disminuyendo hasta el punto que... te das cuenta de que has cambiado de forma. Tu nariz se alarga y tu cuerpo se cubre de vello. En este momento estás a cuatro patas y comprendes que te has convertido en una rata... miras a tu alrededor... ves moverse la puerta ligeramente... entra una gata... se sienta... te mira... se levanta y te va a comer... levanta su zarpa... Justo en ese momento tú vas creciendo poco a poco hasta convertirte en gata. Ella va disminuyendo hasta convertirse en rata. Tú eres gata. Ella es rata. Te acercas a ella y levantas la zarpa. ¿Qué pasará? Respiramos despacito sin hacer ruido. Poco a poco vamos abriendo los ojos.

¿Quién quiere decir algo? ¿Cómo te has sentido?

¿Cómo te sentías al ser rata? ¿Alguna vez te has sentido débil, impotente o amenazado como rata?

¿Somos capaces de entender cómo se siente otra persona?

Dinámica: Mi universo y yo

En esta dinámica se pretende que los/as participantes se pongan en la piel de personas que tienen más dificultades; por ejemplo, una persona invidente.

Para ello, se proponen ciertas actividades. Por ejemplo:

- Ponerse en la piel de una persona **invidente**: Se le tapan los ojos al/la participante, se le dará unas cuantas vueltas para desorientarle un poco y se le pedirá que llegue forme un círculo con las sillas.
- Ponerse en la piel de una persona **sorda**: Esta actividad, la persona que dirija la dinámica deberá hablar sin emitir el sonido de la voz. Es decir, mover la boca como si hablara, pero sin emitir ningún sonido. El resto de participantes deberá entender lo que se dice. En este caso, también se puede aumentar la dificultad, “hablando” más rápido o más despacio.
- Ponerse en la piel de una persona **muda**: En este caso, los/as participantes deberán intentar comunicarse con la persona que dirija la actividad sin poder hablar.